

RELACIONES ENTRE LA PRÁCTICA DE EJERCICIO FÍSICO Y EL CUIDADO

Mario Silva Alvis

Sergio Andrés Fernández Useche

Director

Dr. Carlos Arturo Gaitán Riveros



Pontificia Universidad
JAVERIANA
Colombia

Pontificia Universidad Javeriana

Maestría en Educación

Facultad Educación

Bogotá, D.C. 2018

Tabla de contenido

1. Antecedentes	4
2. Formulación del problema	8
3. Justificación	10
4. Objetivos	14
4.1 Objetivo general	14
4.2 Objetivos específicos	15
5. Marco conceptual.....	15
5.1 La universidad vista desde diferentes perspectivas	16
5.2 El cuidado de sí y del otro a través del ejercicio físico.....	21
5.3 Ética del cuidado.....	24
5.4 La práctica del ejercicio físico y sus diferencias frente a otras actividades.....	28
5.5 Cuerpo.....	29
6. Método: Diseño y desarrollo.....	33
6.1 Enfoque de investigación: Referentes teóricos, epistemológicos, ontológicos y metodológicos	33
6.2 Participantes en el estudio.....	36
6.3 Organización del trabajo de campo.....	38
6.4 Los Instrumentos de recolección de información	39
6.5 Elementos de rigor o validez y /o criterios de calidad	43
6.5.1 Validez interna	43
6.5.2 Validez externa	44
6.5.3 Confiabilidad/Auditabilidad	44
6.5.4 Objetividad/Confirmabilidad	44
6.6 Parámetros éticos de la investigación	45
6.6.1 Consentimiento informado.....	45
6.6.2 Confidencialidad y anonimato	45
6.6.3 Confirmación con participantes	46
6.7 Limitaciones del estudio	46
6.8 Análisis de la información	47
6.9 Diagrama de Categorías y Subcategorías	48
6.10 Resultados: relaciones entre la práctica de ejercicio físico y el cuidado, en estudiantes universitarios.....	49

7. Conclusiones	58
8. Recomendaciones	59
9. Referencias bibliográficas.....	61
10. Anexos	68

Índice tabla de gráficos

Gráfico 1. Categorías y subcategorías encontradas luego del análisis de los grupos focales y de las entrevistas	48
-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----

1. Antecedentes

Para empezar, vamos a mostrar algunos estudios que se relacionan con las categorías objeto de estudio en nuestro proyecto de investigación. Para esto, se presentará en primera medida unos breves acercamientos conceptuales a fin de contextualizar las investigaciones o estudios referentes a los mismos.

Así, vivimos en un mundo enmarcado por los estereotipos. Imágenes que los medios presentan a cada instante, en donde lo más valioso es la apariencia corporal, las modas y los modelos perfeccionistas. Sin lugar a dudas, los *mass media* bombardean los sentidos de los jóvenes, quienes son llevados a seguirlos y copiarlos. Del mismo modo, los centros de acondicionamiento físico son espacios a donde los jóvenes acuden para cumplir el deseo de ser como esos modelos.

Por lo tanto, en este estudio abordaremos hasta dónde el deseo o la necesidad de conseguirlo les permiten realizar un proceso que esté atento a su bienestar, integridad y cuidado.

Para esta exploración en el cuidado tomamos como referentes teóricos a Carol Gilligan y Martha Nussbaum, por ser especialistas mundiales en este concepto dadas las transformaciones que vienen consiguiendo. Esto llevado de la mano de estudios que indaguen acerca de la actividad y la práctica de la actividad física. De ahí que el trabajo de estas importantes investigadoras establece una crítica acerca de la moral y su enseñanza en la escuela, proceso que se da a partir de diseños sociales ya establecidos y que encasillan al individuo entre patrones que atentan contra la libertad de decisión personal.

El libro, *La Ética del Cuidado*, de Carol Gilligan (2013), establece que las mujeres y los hombres se han formado a través de estructuras sociales que indican cada una de las conductas moralmente aceptadas en la sociedad. Esto a través de las cuales, afirma Gilligan (2013) “los hombres son autónomos y las mujeres viven en relaciones; los hombres son racionales, y las mujeres, sentimentales; los hombres son heroicos, y las mujeres, ángeles de la guarda; los hombres son justos, y las mujeres, bondadosas” (p.44). Por consiguiente, estos estereotipos aseguran que sean principalmente los hombres, quienes en su sentido del honor masculino, deben formarse físicamente como sujetos fuertes, bien sea para lucir agradables a otros o para luchar; sin embargo, las mujeres deben ser nobles y entregarse al servicio para con otros.

En ese mismo sentido Martha Nussbaum presenta en *La fragilidad del bien* (1986), la

idea de que los seres humanos toman decisiones en la vida de manera racional, muchas de las cuales carecen de valor real porque están definitivamente atendiendo exigencias sociales. Allí la necesidad de estas decisiones se da con el objetivo de atender aspectos dolorosos en su ser o intereses particulares, propios o de otros. Incluso para el caso del ejercicio físico, que es inherente a cualquier criatura similar a nosotros, es benéfico, pero se realiza con el objetivo de estar de un modo diferente al presente. A su vez, manifiesta Nussbaum (1986), puede ser tan útil como inútil dependiendo del contexto en que se desarrolle, por ejemplo, los estéticos. En efecto, esto nos invita a revisar si en verdad se desea realizar el ejercicio físico, atendiendo a una necesidad de salud y cuidado de sí, o si por el contrario, atiende a estereotipos sociales que dan respuesta a las presiones del entorno.

Respecto a qué tanta libertad se tiene sobre el propio cuerpo y cómo el cuidado del mismo es importante, si se mira desde el interno placer de atenderlo personalmente, Restrepo (2005), hace una serie de sugerencias para las instituciones educativas. Esto fue presentado en la Pontificia Universidad Javeriana en el año 2005, dentro del marco del Congreso *La educación desde las éticas del cuidado y la compasión*. En dicha presentación, el autor manifiesta que la libertad sobre el cuerpo se ha diluido entre las falsas hormas, y que es así como la necesidad del cuidado de este se hace evidente desde el mismo nacimiento del hombre (Restrepo, 2005).

Así mismo, el filósofo y bailarín, establece una postura en la cual el hombre debe hacerse cargo de su cuerpo y del cuidado del mismo desde los primeros años de vida. De esta manera, propone, un camino de vida libre de prejuicios sobre este universo personal con el firme objetivo de permitir que cada uno de nosotros llegue con sabiduría y dignidad al momento de morir.

El cuidado del cuerpo, según Restrepo (2005), se realiza a través de la experiencia de diversos artes como la danza, el deporte y la expresión corporal. Esto con el fin de abarcar un amplio camino de autoconocimiento. Recorrer estos rumbos de experiencia personal, permite que el sujeto establezca nuevas dimensiones acerca del cuidado de sí mismo y del otro al reconocerse como iguales. Por lo tanto, propone el experto en danza que las instituciones educativas deben incluir en su currículo una oferta amplia en cuanto a actividades que permitan el libre desarrollo y expresión del cuerpo.

Siguiendo con esta línea, en el año 2011 se presentaron los resultados de la investigación *El autocuidado: un compromiso de la formación integral en educación superior*. Este estudio de carácter cualitativo e interpretativo, fue realizado en la Universidad

de Caldas, Manizales, entre el 2008 y 2010. Tal indagación nace a partir de la discusión de cuál es el sentido y el significado que tienen los docentes universitarios en la formación integral junto con su relación del autocuidado de la vida y la salud.

A partir de la revisión de los conceptos de cuidado y formación integral, el estudio presenta cinco competencias básicas para la salud que se deben atender en el proceso de formación, destacando para esta revisión las siguientes:

La autoconciencia: el cuerpo como esfera moral, entendida como un campo de expresiones con sentido; forma de vida que se manifiesta a través de los hábitos desarrollados por medio de la repetición, que se convierten en costumbres que se expresan corporalmente.

La motricidad: que desarrolla las habilidades, capacidades psicomotoras, destrezas, hábitos, costumbres, como parte de la expresión kinestésica que perfecciona un quehacer determinado. (Escobar Potes, Peláez, Rosa y Duque, 2011, p.137)

Con base en esto, el estudio trabajó con 34 docentes, divididos en grupos focales de discusión a partir de un guion que facilitó la participación de los mismos en el debate. Por lo tanto, las sesiones fueron filmadas, grabadas en audio y luego se transcribió para su posterior análisis.

De esta situación, los autores invitan a que sean los docentes quienes en sus procesos de enseñanza generen un fortalecimiento en la autoconfianza, entendida esta como expresión de dignidad del ser humano. Así tanto hombres como mujeres se puede tomar conciencia del autocuidado en la salud, del ejercicio y de la nutrición; entre otros aspectos importantes para la vida.

Ahora bien, si la actividad física forma parte de las propuestas que hacen los autores al referirse al cuidado a través del cuerpo, es importante hacer la revisión de antecedentes en esta línea, acción que nos permite fortalecer nuestra investigación.

En primera instancia, el estudio titulado *Actividad física y sedentarismo en jóvenes universitarios de Colombia: prácticas, motivos y recursos para realizarlas* presentado por Varela, Duarte, Salazar, Lema y Tamayo (2011), investiga acerca de la práctica en actividad física de estudiantes universitarios colombianos. Dicho ejercicio investigativo se realizó en seis universidades de las ciudades de Cali, Bogotá, Manizales y Tuluá; a través de un instrumento llamado *Cuestionario de estilos de vida en jóvenes universitarios*. A partir de este ejercicio se encontró: uno, de 1.811 estudiantes encuestados, el 75,3 % pocas veces o

nunca realizan la práctica de un deporte competitivo; dos, el 40,9 % pocas veces o nunca, realizan algún ejercicio físico o práctica corporal con una duración mínima de 30 minutos, tres veces a la semana; y tres, que el 50,1 % nunca o pocas veces camina o monta en bicicleta como estrategia para utilizar un medio de transporte alternativo. Así mismo, encontraron que para quienes realizaban actividad física, su principal motivación era la de mejorar su salud (45,8 %) y mejorar su figura (32 %). Los resultados mostraron adicionalmente que la principal barrera para no hacer ejercicio es la pereza, tendencia que se reflejó en un 61,5 %.

En definitiva, los resultados demuestran que la práctica de actividad física en universitarios es descuidada mayoritariamente, el sedentarismo está presente en los claustros académicos y que son varias las razones para no realizarlo. Esto es preocupante toda vez que la ausencia de una práctica regular en ejercicio conlleva riesgos de enfermedades cardiovasculares, de cansancio y dificultades emocionales. Ahora, si bien la realización de actividad física es benéfica para la salud y recomendada durante el proceso de formación académica, la alimentación es otro aspecto a tener presente cuando del autocuidado se habla.

Respecto a lo anterior, y como segunda instancia, Espinoza, Rodríguez, Gálvez y MacMillan (2011) presentan la siguiente investigación: *Hábitos de alimentación y actividad física en estudiantes universitarios*. Este estudio, realizado en la Universidad Católica de Valparaíso, Chile, evaluó a 169 estudiantes de la asignatura *Autocuidado y vida saludable* a través de dos encuestas y de varias mediciones corporales. Todo con el objetivo de determinar cuál es la influencia que ejerce la universidad en los hábitos alimenticios y de actividad física. Allí se encontró que solo el 42,7 % de los hombres y el 29,8 % de mujeres manifiestan hacer ejercicio al interior de la universidad, mientras que un 42 % lo hace con el objetivo de mejorar su salud y cuidado personal.

Con relación a la alimentación, se encontró que las preferencias de consumo son en su orden: golosinas, lácteos, comidas rápidas, bebidas y, por último, alimentos con fibra. De acuerdo a esta información, los malos hábitos alimenticios, sumado a la disminuida práctica de actividad física, hace que la población participante presente indicadores de salud que limitan con los estándares de riesgo, establecidos por la Organización Mundial de la Salud.

En última instancia, nos preguntamos cuál es el comportamiento en actividad física en estudiantes universitarios de otros países. Para ello, revisamos el estudio de Haase, Steptoe, Sallis y Wardle, (2004) titulado: *Leisure-time physical activity in university students from 23 countries: associations with health beliefs, risk awareness, and national economic development. Preventive medicine*. Este estudio es de corte cuantitativo, y consistió en

evaluar, a través de encuestas, 19.298 estudiantes universitarios de 23 países, entre ellos Colombia, durante los años 1999 y 2001.

Los resultados son altamente relevantes, toda vez que, hasta ese momento, no se tenía una investigación similar que utilizara los mismos instrumentos en los 23 países. Se habían realizado análisis comparativos entre resultados de investigaciones, pero no muy confiables, por no haber llevado a cabo protocolos similares. Aquí los instrumentos se aplicaron a estudiantes con edades entre los 17 y 30 años. Adicional, se seleccionaron entre una y tres universidades por país. Las primeras dos preguntas estaban relacionadas con los hábitos de actividad física así: ¿ha realizado cualquier ejercicio (por ejemplo, deporte o pasatiempo) en las últimas dos semanas? y ¿cuál fue el número de sesiones de actividad física en este tiempo?

Así, de los resultados obtenidos se puede resaltar que el porcentaje de estudiantes que manifestaron no realizar actividad física es alto, 38 % (en mujeres) y 27 % (en hombres). Esto es nuevamente inquietante frente a riesgos de salud asociados al sedentarismo. Por ende, se reportó un mayor número de personas que realizan actividad física en los países con un PIB (Producto Interno Bruto) alto (Japón y Alemania) frente a países en vía de desarrollo.

Finalmente, los resultados en cuanto a la asociación de la inactividad física y enfermedades cardíacas, fueron decepcionantes, pues solamente entre el 40 y 60 % de los participantes manifestaron tener conocimientos acerca de esta relación.

Este estudio pone en alerta la preocupación en los aspectos de salud y bienestar de la población de estudiantes, dado que son jóvenes adultos, de los cuales se espera un mayor nivel de conocimientos acerca de procesos de cuidado de sí mismo; más aún al saber que estos estudiantes serán las personas influyentes en la política y la educación en el futuro.

Habiendo descrito algunos de los antecedentes encontrados, nos enfocaremos de aquí en adelante en las siguientes categorías: universidad, ejercicio físico, cuidado y cuerpo; pues representan gran valor para el estudio. Hecho esto, describiremos y a formularemos el problema de investigación.

2. Formulación del problema

Teniendo en cuenta la información presentada en los *Antecedentes*, vamos a esbozar los planteamientos que ubican el asunto de estudio dentro de un contexto general que merece

ser problematizado e investigado. En ese orden, la Pontificia Universidad Javeriana propende por la formación integral en su proyecto educativo institucional así:

Una modalidad de educación que procura el desarrollo armónico de todas las dimensiones del individuo. Cada persona es agente de su propia formación. Esta favorece tanto el crecimiento hacia la autonomía del individuo como su ubicación en la sociedad, para que pueda asumir la herencia de las generaciones anteriores y para que sea capaz, ante los desafíos del futuro, de tomar decisiones responsables a nivel personal, religioso, científico, cultural y político (Pontificia Universidad Javeriana, párr.7).

Esto mismo es revisado por Campo y Restrepo (1999) quienes plantean el concepto de la Formación Integral como un completo proceso personal del ser humano desde el momento en que llega a este mundo y es educado por diversas personas, especialmente los maestros. Estos deben hacer el gran esfuerzo de formarle en todas sus dimensiones, apoyados por una institución educativa con un completo proyecto de participación de todos sus integrantes como una gran comunidad.

Por otra parte, dado que el ser humano es un individuo con múltiples dimensiones, a saber, la espiritual, emocional, motora y social; la formación-educación debe propender por atender cada una de estas manifestaciones humanas de manera armónica, para que desde allí, él pueda establecer los caminos a seguir en su auto-creación constante, aprehendiendo nuevas formas de ser y fortaleciendo las existentes. En este proceso de potencializar las dimensiones del ser humano, debe permitirse ser auto definido, es decir, formarse en la autonomía. Cabe mencionar que en este punto debe tenerse presente que esta es la mayor posibilidad del ser para la formación y trascendencia existencial.

En este contexto se hace hincapié en lo siguiente: si la formación depende de sí mismo, al ser autónoma, el cuidado de sí lo es en mayor medida dado que es a partir de esto que se generan las acciones que permiten avanzar en este proceso formativo-creativo. Por consiguiente, da especial trascendencia al ser como humano y no como autómatas. Este cuidado de sí, lo resaltamos desde una dimensión humana como lo es la corporal, ya que es en el cuerpo donde en los jóvenes universitarios inscriben muchas prácticas, sean estas benéficas o no. Por esta razón, este cuerpo que mencionamos (y sus cuidados) entran en discursos donde “el mercado, el estado y ciertos sectores de la juventud misma con posturas críticas frente al sistema, entran en pugna por la posesión del cuerpo y los derechos sobre

éste” (López, 2011, p.55). Hay entonces una lucha entre diversos sectores por hacer de ese cuerpo algo socialmente aceptable. La sociedad en general desconoce toda la problemática alrededor del mismo; lo que se traduce en la aceptación sin cuestionamientos de las imposiciones estéticas del mercado, por citar tan solo un ejemplo.

Y es aquí donde la práctica de ejercicio físico, entendida por Caspersen (1985) como una actividad planeada, realizada de manera constante, que busca el mejoramiento o mantenimiento de alguna aptitud física, se presenta como el elemento al que acuden los estudiantes universitarios dentro de la oferta deportiva ofrecida por la Pontificia Universidad Javeriana. Por ello, termina volviéndose aquella una opción que ayuda al cuidado del cuerpo y a la formación integral, conclusión por la que se hace necesario investigar acerca de, ¿cuáles son las relaciones que establecen los estudiantes universitarios entre la práctica del ejercicio físico y el cuidado?

A partir de este interrogante, así como del problema, establecimos la importancia de nuestro proyecto de investigación, la cual se justifica desde diversas motivaciones que serán presentadas de manera detallada en el siguiente apartado.

3. Justificación

Una vez abordados los *Antecedentes* y la *Formulación del problema*, presentamos los argumentos que nos llevaron a realizar este trabajo investigativo, teniendo en cuenta que esto se enmarcan en cuatro dimensiones a trabajar: personal, disciplinar y científico académica, sociocultural y jurídico-normativa.

Para nosotros fue vital abordar este proyecto desde nuestros ámbitos profesionales dado que están inmersos en el mundo del deporte y la educación. Vimos cómo desde estos contextos, el cuidado es un tema secundario, cuando no, olvidado totalmente. Y es precisamente a través de esta problemática que surge nuestro interés por darle al cuidado una mirada que aborde su sentido en la práctica de la actividad física por parte de estudiantes universitarios.

En la actualidad, “la imagen corporal es muy valorada en nuestra sociedad por lo que los cuidados corporales tienen especial importancia para todos los individuos en todas las etapas de la vida” (Beltrán, 2012, p.12). Lo que lleva a las personas a integrar en sus rutinas

ciertos hábitos alimenticios o prácticas de actividad física que pueden realizar sin ningún tipo de control o asesoría profesional. Hay más un afán por la aprobación de los pares y la sociedad, a tal punto que se desconocen los riesgos que implican estas prácticas. Sobre todo, sin ninguna noción de cuidado hacia sí mismo y mucho menos hacia los otros.

Precisamente es ahí (acerca del cuidado), que nos llamó la atención su uso en estos ambientes donde la imagen es tan preponderante. Entendimos que las actividades de cuidado, siguiendo a Gilligan (2013), son aquellas que permiten “escuchar, prestar atención, responder con integridad y respeto” (p.30). De este modo, son actividades que desde nuestra percepción se han ido diluyendo o desdibujando en diversos contextos; por ejemplo: el social, el educativo, el cultural y el familiar; entre otros.

En suma, al tener presente un panorama como el descrito, nos pareció importante estudiar y comprender qué está pasando con los estudiantes que asisten al Centro Javeriano de Formación Deportiva (en adelante CJFD) para practicar la actividad física. Desde ahí surgieron tres interrogantes. Uno, ¿estarán asistiendo por pasatiempo?; dos, ¿por cuidar el cuerpo y la imagen?; tres, ¿por salud? Adicional, se contempló dentro de esas motivaciones que los impulsan, un interrogante más: ¿habrá alguna noción del cuidado?

En pocas palabras, fue esta serie de cuestionamientos lo que nos condujo a rescatar la importancia de un estudio como estos para tener nociones más precisas sobre los sentidos que están inmersos en las representaciones sociales de los cuerpos, el cuidado y la imagen.

Hablar sobre el *cuidado* en educación implica necesariamente reconocer que, en todas las etapas de la vida, este se hace necesario para sobrevivir y/o llevar una vida digna. Desde el nacimiento hasta la muerte, el cuidado ha estado presente, bien sea recibido u ofrecido, y ha generado en la mayoría de ocasiones, vínculos con otros que se han materializado en relaciones personales, sentimentales, laborales; entre otras. Vemos entonces cómo el cuidado ha sido relegado de la enseñanza en las aulas, trascendiendo en una cuestión de ciertas disciplinas ajenas a la educación.

En este sentido, hay que tener en cuenta que “la ética del cuidado entiende el proceso de enseñanza aprendizaje como ocasiones para el encuentro moral humano” (Vázquez y Ezcámez, 2010, p.13). Por ende, es aquí donde el maestro se preocupa por el aprendizaje y el desarrollo moral de sus estudiantes. Este aspecto tristemente no se ve en los salones de clase, en donde se privilegia la competencia, la individualización y el aprendizaje de contenidos que no tienen un peso contundente en el sentido ético y moral de los estudiantes. Se privilegia la

memoria, la competencia, la habilidad para los cálculos, las fórmulas, los datos; sin embargo, temas como el respeto, el afecto, el diálogo, la empatía; entre otros similares, son dejados de lado por considerárseles irrelevantes o poco necesarios para la formación.

En el campo educativo, por lo tanto, se puede constatar que no existe una formación para el cuidado. Es realmente importante vincular este tema a la cotidianidad de las aulas, ante la necesidad de unas relaciones interpersonales caracterizadas por el respeto hacia el otro, hacia lo diferente. Con el *cuidado*, se privilegia la aceptación, el entendimiento, la oportunidad de conocer lo distinto y, sobre todo, la posibilidad de convivir en sana armonía con nosotros mismos, con el otro y el planeta. Por tales motivos, el lugar preciso para iniciar o mejor aún, para ser espacio de encuentro social, ético y moral, es la institución educativa, sea esta escuela, colegio o universidad. Allí, el maestro tiene una tarea de gran relevancia, al brindar en su cuidado el ejemplo al cuidado de los otros.

A partir de los argumentos expuestos, tenemos que la importancia de esta temática en el contexto educativo, está dada también tras la inclusión de la noción de cuidado en los estudiantes, que en su mayoría pueden desconocer cómo en muchos de sus actos cotidianos están fomentando el autocuidado o incluso el cuidado de sus semejantes. La educación actual, regida por discursos globalizadores y mercantilistas, desconoce todo esto y premia al individuo egoísta. Una situación así es ir en contra de ese “modelo educativo que cuente con el cuidado como forma ética existencial de ser y estar en el mundo” (Vázquez y López, 2011, p.172). Es un llamado a los maestros a no relegar la enseñanza y el aprendizaje del cuidado exclusivamente a la familia, sino a comprometerse con el mismo mundo.

Conviene señalar, el hecho de visibilizar el rol de la educación como agente de cambio en una sociedad tan marcada por la desigualdad y el egoísmo, dado que no solo se preocupa por la rutina del aula de clase, sino por dar las herramientas necesarias para generar un mundo mejor a través de un elemento clave en estos tiempos: el cuidado. Indiscutiblemente, es establecer la importancia del sentido del cuidado, de sí mismo y del otro, a través de la práctica deportiva como eje importante en la formación integral de los estudiantes. Esto nos invita a continuar las investigaciones en este sentido al reconocer que

No se trata de reducir al hombre a solo cuerpo o actividad física; esto sería retrotraerlo a cosmologismo o materialismo grosero. Precisamente se intenta descubrir la dignidad corporal en su más elevada especificidad humana. El deporte es fundamentalmente actividad del hombre completo. CAGIGAL (como se citó en Rodríguez, 1994)

Ya con esta motivación descrita, nos pareció importante hablar del contexto social en donde estamos presentes, dada su importancia para el abordaje de las categorías conceptuales de nuestra investigación.

Por un lado, en la sociedad occidental el cuerpo ha pasado a ser casi que objeto de culto y, en consecuencia, ha encontrado en los imaginarios sociales su fuente más amplia de expresión. Por otro, las imágenes de cuerpos *perfectos* en los medios de comunicación están presentes día a día; en algunos casos se convierten en los referentes que muchas personas se fijan para lograr la aprobación de sus pares. Es por lo anterior, que la imagen corporal es muy valorada y los cuidados hacia la misma se tornan en algo apreciado por un grupo amplio de la sociedad.

Estos cuidados están más centrados en la estética corporal, la actividad física y la alimentación (Beltrán, 2012). Brevemente se puede decir cómo la estética lleva a adolescentes y jóvenes a poseer en sus cuerpos rasgos o marcas características como tatuajes, perforaciones, peinados, accesorios, etc., que los hagan ser parte de un grupo o, como ocurre en muchos otros escenarios, a seguir alguna moda y de paso a formar la identidad. Este cuidado corporal durante muchos años ha sido sinónimo de belleza y estereotipado exclusivamente a las mujeres, más cada día es notorio como los hombres se han empezado a preocupar de igual manera ante las exigencias sociales.

En cuanto a la actividad física y la alimentación, la autora mencionada (Beltrán, 2012) indica que tanto una como la otra, en población adolescente y joven, están más marcadas por la preocupación que conlleva la imagen corporal, y no por temas de salud y nutrición.

Por ende, es en este contexto donde la población adolescente y joven está inmersa y donde la importancia de abordar esta problemática con una mirada que rescate las tensiones, imaginarios, construcciones y demás categorías que hablen sobre el cuidado y la actividad física en el ámbito nacional, está muy influenciada por los discursos de la sociedad occidental. Tales discursos recurren a la imposición del mercado, hecho donde los cánones de belleza privilegian la delgadez, lo escultural y lo estilizado, convirtiéndose en la norma que excluye a quienes no posean estas características.

Ahora bien, rescatando el ámbito normativo, en la ley 30 de 1992, no se encuentra ninguna referencia directa al cuidado, lo que da a entender el poco interés que despierta el tema para el ámbito educativo en la educación superior. Lo más cercano es la inclusión de la formación integral en el Artículo sexto, donde es vista como un objetivo de la educación superior que busca la capacitación “para cumplir las funciones profesionales, investigativas y de servicio social que requiere el país” (Ley 30, 1992). Razón de peso para trabajar en esta temática donde se pueda hacer visible su impacto en la educación y sus diferentes niveles. De igual manera, el desconocimiento normativo del tema en la educación es una motivación para marcar la hoja de ruta en el campo investigativo que ayude a incrementar el interés por la inclusión del cuidado en la producción académica.

Por el lado de la actividad física, se tiene que el ámbito normativo se dirige en su mayoría a establecer lineamientos, pautas y recomendaciones para la práctica de la actividad, unida al deporte y buscando cuidado en la salud. Esto también es visible en la Ley General de educación, la cual no menciona de manera literal la actividad física, pero sí el deporte y la educación física como complemento a la recreación, el tiempo libre y la salud.

Llegado este punto, es importante para la normatividad el tema de la actividad física, sobre todo por la salud, mas no se logra vislumbrar que esta se vincule al cuidado de sí mismo y de los otros como acción ética y moral. De lo anterior, surge la necesidad de generar la discusión en estos ámbitos que desconocen de manera parcial el componente pedagógico del cuidado y la actividad física.

4. Objetivos

A partir de la revisión del entorno en el cual será desarrollado este estudio, las observaciones realizadas, y el diálogo entre profesionales, se determinan a continuación los objetivos que se pretenden alcanzar, para dar respuesta al por qué y al para qué se realiza la misma (Vasilachis, 2009).

4.1 Objetivo general

Con base a lo dicho por Hurtado (2005) se comprende que un objetivo general

“constituye el logro que permite dar respuesta a la pregunta de investigación” (p.41.). De ahí que este represente nuestro propósito principal. Por consiguiente, tenemos:

- Identificar las relaciones que establecen estudiantes universitarios asistentes al centro javeriano de formación deportiva, entre el cuidado y la práctica del ejercicio físico.

4.2 Objetivos específicos

Según lo explica Hurtado, (2005) “los objetivos específicos indican los estadios que se deben cubrir para alcanzar el objetivo general” (p. 101). En nuestro caso, se establecieron los siguientes:

- Explorar los significados que tiene la práctica del ejercicio físico para los estudiantes universitarios que asisten al centro javeriano de formación deportiva.
- Identificar la comprensión que tienen estudiantes universitarios del concepto de cuidado de sí mismos y de los otros.
- Proponer acciones de formación con los estudiantes que asisten al Centro Javeriano de Formación Deportiva, a partir de los análisis realizados y de las necesidades encontradas.

Con las metas establecidas, miramos en detalle las categorías objeto de nuestro proyecto de investigación y abordamos estas desde distintos fundamentos conceptuales, epistemológicos y ontológicos. Todo lo anterior, en el contexto conceptual que se presenta a continuación.

5. Marco conceptual

En este punto de la investigación se decidió para poder abordar el contexto conceptual, centrarnos en cuatro categorías que, como se mencionó antes, las siguientes: cuidado, ejercicio físico, educación superior/universidad y cuerpo. Todas ellas interrelacionadas y vistas como los ejes centrales sobre los que construye el presente trabajo de investigación.

En primera medida, hablamos acerca del concepto de *universidad* desde diferentes

visiones, teniendo en cuenta que el contexto general donde se inscribió nuestro trabajo fue la Pontificia Universidad Javeriana. Seguido de esto, hablamos sobre el *cuidado*, desde una perspectiva estuvo enfocada al cuidado de sí y del otro. Allí se tuvo en cuenta la relación de esta categoría con el deporte y con el *ejercicio físico*. De ahí, pasamos a abordar el *cuidado*, pero desde la visión de Carol Gilligan (2013) y su ética del cuidado. Para finalizar, se obtuvo una mirada hacia la noción de *cuerpo* y sus relaciones y perspectivas que las atraviesan con el factor social.

5.1 La universidad vista desde diferentes perspectivas

Con miras a contextualizar o teorizar este concepto, intentamos, en primera medida, revisar las interpretaciones de la universidad, vistas desde diferentes perspectivas y siguiendo al autor Pérez Lindo (2014), quien las resume de la siguiente manera:

- Universidad sujeta a un proyecto determinado, bien sea político, religioso, cultural pedagógico, entre otros, en donde la misión formativa es determinante.
- Un espacio de formación de recursos humanos encaminados a responder las demandas del sistema económico, la sociedad y el estado. Esta visión es de una universidad profesionalista.
- Desde una visión cognitivista, la universidad es una institución encaminada a la difusión, transformación y ejecución de los conocimientos. Es una visión que contempla la utilización del conocimiento en la sociedad.
- Universidad como parte de un sistema educativo, por lo que su comprensión depende de una teoría educativa o de la educación.
- Finalmente, como un complemento o añadidura del sistema político, al ser un transmisor ideológico.

Es más, en este punto se hace necesario mencionar la diferencia entre *universidad* y *educación superior*, palabras que suelen usarse como sinónimos. Por lo tanto, la palabra *universidad*, ligada a la tradición histórica europea, encuentra en la Edad Media su utilización como

(...) agremiación de individuos con ciertos conocimientos artesanales o técnicos. O sea, equivalía al concepto de gremio o corporación. Se comenzó a aplicar con mayor frecuencia a las asociaciones de profesores y alumnos que buscaban organizar cursos de educación general o la preparación para algunas profesiones. Desde entonces la “universitas” se considera una institución típicamente europea surgida para la formación de sacerdotes, de dirigentes y de profesionales. Más tarde, en el siglo XIX surgió la universidad para la investigación y en el siglo XX la universidad de masas. (Pérez Lindo, 2014, p.5)

Por otro lado, *educación superior* enmarca todas las formas posteriores a la educación secundaria y de cierta manera, este concepto “rompe con el concepto clasista de universidad para dar cierta cabida a cualquier manifestación ya sea desde el punto de vista del sistema formal, como lo son las carreras ‘cortas’ o ‘largas’ o a través del concepto de edad” (Escotet, 1992, p.29) donde la persona que haya recorrido por el ámbito laboral productivo, podrá acceder a este nivel de educación sin cumplir los requerimientos que él mismo exige.

Cabe precisar en este momento la diferenciación que establece la Ley 30 de 1992 respecto a las instituciones de educación superior que en el capítulo 4 se mencionan como: Instituciones Técnicas Profesionales, Instituciones Universitarias o Escuelas Tecnológicas y Universidades. Respecto a las primeras, son aquellas que pueden “ofrecer programas de formación en ocupaciones de carácter operativo e instrumental y de especialización en su respectivo campo de acción” (art. 17). Por otro lado, las Instituciones Universitarias o Escuelas Tecnológicas son “aquellas facultadas para adelantar programas de formación en ocupaciones, programas de formación académica en profesiones o disciplinas y programas de especialización” (art.18). Finalmente, las Universidades son aquellas que “acrediten su desempeño con criterio de universalidad en las siguientes actividades: La investigación científica o tecnológica; la formación académica en profesiones o disciplinas y la producción, desarrollo y transmisión del conocimiento y de la cultura universal y nacional” (art.19).

Así mismo, tuvimos en cuenta la definición que plantea la UNESCO, recogida en la declaración mundial sobre la educación superior en el siglo XXI, donde *educación superior* comprende “todo tipo de estudios, de formación o de formación para la investigación en el nivel postsecundario, impartidos por una universidad u otros establecimientos de enseñanza que estén acreditados por las autoridades competentes del Estado como centros de enseñanza superior” (UNESCO, 1998, p.19).

Con la anterior diferenciación, nos parece preciso mencionar cómo el concepto de *universidad* toma diferentes formas según la mirada disciplinar que se le otorgue. En ese sentido, podrá ser vista por “el sociólogo, como una institución central para el otorgamiento y la generación de status; para el politólogo es un órgano de reclutamiento político y en opinión del economista sirve para desarrollar el capital humano” (Clark, 1991, p.33-34).

Una vez abordadas las diferentes miradas que intentan comprender la *universidad*, pasamos a indicar los modelos o funciones sobre los que esta se ha fundamentado a través de los años. Para este momento, se tomó como base los planteamientos dados por Pérez Lindo (2014).

En primer lugar, hay que hablar de la universidad que se orientaba de manera persistente a la formación profesional demandada básicamente por el Estado. Ella surge entre 1806 y 1808, en Francia, por la llegada de Napoleón al poder, en donde la universidad adquiere la misión de guiar y acompañar el proceso educativo de los encargados de la dirección y administración del Estado. Es aquí, donde se instaura el modelo de universidad napoleónica, la cual se “plantea como un instrumento para la formación práctica y profesional, relegando los aspectos humanísticos y separando a las ciencias de su esfera para entregarlas al dominio de las academias y los institutos especializados”. (Luque, 1995, p.22). De hecho, el modelo napoleónico o francés es un buen ejemplo para ilustrar cómo el Estado ha utilizado la universidad como mecanismo de modernización social por medio de una estrecha relación entre ambos.

En segundo lugar, aparece el modelo Humboldtiano o alemán, el cual surgió en el año 1810 por la fundación de la Universidad de Berlín con los aportes del científico Wilhelm von Humboldt, quien, siguiendo a Pérez Lindo (2014), partió de las siguientes premisas para clarificar la identidad de esta universidad. En primera medida, asumió la transformación que estaba surgiendo en el mundo por causa de los descubrimientos en el área científica y las innovaciones en el campo tecnológico. En segunda medida, para él, la universidad no debía limitarse a transmitir e impartir conocimiento, sino que debía producirlo. Finalmente, viendo el rezago de Alemania en la Primera Revolución Industrial (y para que su nación sobresaliera frente a Inglaterra y Francia) esta debía invertir en ciencia y tecnología.

Como se puede ver, en este modelo se le da un papel primordial a la investigación científica, al mismo tiempo que

(...) a fomentar la combinación de enseñanza e investigación, sobrepasando la mera docencia; a salvaguardar la libertad de profesores y estudiantes; a mantener la unidad de una ciencia dirigida a la penetración del ámbito total de la realidad del mundo y del hombre; a evitar que las facultades se limitasen a ser meros centros de formación profesional y a promover, finalmente, a la universidad como la comunidad donde sus miembros trabajan en procura del descubrimiento de la verdad. (Luque, 1995, p.23)

En tercer lugar, tenemos un modelo denominado Anglosajón, el cual tiene sus fundamentos en las universidades de Oxford y Cambridge. Este desarrolló una formación de carácter liberal que puso en el centro la formación al hombre. Acto que se diferenció del modelo francés que puso su énfasis en la formación profesional; o como ocurrió con el modelo alemán que centró sus esfuerzos en la investigación. Para este modelo, la educación liberal era vista como “formación general y humanista de «miembros competentes de la sociedad», más que una estrecha inculcación disciplinaria de técnicas y teorías o una formación profesional bien definida, era un ideal abierto al cambio y la redefinición” (Wittrock, 1991, p.78).

Dentro de esta explicación es preciso recalcar la impronta del cardenal John Newman para este modelo. Él a través de sus conferencias permite rescatar un fundamento que puede esclarecer la idea de universidad. Este es: la importancia de los estudios de la “filosofía y la teología como ciencia; la idea de libertad intelectual, entendida como finalidad principal para el sostenimiento de la institución y, quizás, el más importante, el continuo alegato sobre la compatibilidad de una cultura completa y total” (Luque, 1995, p.22). Visto así, el pensamiento de Newman sobre la educación liberal no se dirige solo al conocimiento, sino que entiende la misión de la universidad como la formación intelectual del alumno. Esta concepción guarda similitudes con la formación integral que se propende en la Pontificia Universidad Javeriana.

Finalmente, y para cerrar con este concepto, nos parece pertinente hacer mención de las conclusiones que presenta Luque (1995) , teniendo en cuenta las visiones de tres autores sobre el concepto *universidad*. Ellos son John Newman, José Ortega y Gasset y Karl Jaspers. Por ende, nuestra reflexión conduce a decir que para los anteriores autores, la universidad es el sitio donde se produce el conocimiento. Por tal razón, es allí donde se debe fomentar una idea de mundo que “debiera suscitar cierta sensibilidad vital, de modo que al hombre le sea dado advertir desde dónde, desde qué ideas y creencias, se inserta en su mundo y qué consecuencias traería para su vida ese modo específico de entrar en él (p.136). Así pues, para

formar esta idea de mundo, la universidad entonces, debe superar la administración de conocimientos particulares.

Otra idea que retomamos de Luque (1995) es aquella donde menciona que para los autores de su estudio, “la universidad era un lugar que reunía todas las ciencias y todos las formas de conocimiento, lo cual propiciaba, por el diálogo y la controversia en que esos saberes se reunían, la fuente privilegiada para hacerlos progresar” (p.137). Lo anterior fue el planteamiento que utilizó Newman y Jaspers para defender su idea de educación liberal y el deseo de saber sometido a la libertad, respectivamente.

Si bien es conveniente repasar la universidad como formadora del hombre y no solo de profesionales, en ese sentido, tanto para Newman, como para Jaspers, “una universidad lograba consecuencias favorables para el hombre cuando el conjunto de las acciones se dirigía a su espíritu y según fuese el modo de vinculación que existiese entre sus miembros” (p.138). Lo descrito, indica que la universidad era el paso importante para el futuro de la vida del alumno al haber tenido influencia en aspectos decisivos de su formación y pensamiento. Sencillamente, no era tanto un lugar de instrucción, como sí de formación y educación.

En esta misma dirección, Newman, y la Pontificia Universidad Javeriana, escenario desde donde se inscribe nuestro proyecto de investigación, precisan hacer alusión a la idea de él dado que vio en la universidad católica “la imagen de una Madre que, justamente por la conocida denominación de ‘Alma Mater’, fuese capaz de ‘refutar y ‘enderezar’ la oposición en la que circulaban razón y fe. Por eso reclamaba la mayor libertad para la educación universitaria” (p.139). Básicamente, e independientemente de lo que fuera la universidad, debía respetar la integridad de la persona, al ser una instancia superior alejada de la sola transmisión de saberes. Idea compartida por Jaspers, con la diferencia que “la universidad debía plantear la exigencia de la voluntad de saber sin compromisos religiosos. Luego, de la libertad de enseñar debía surgir la libertad de aprender, bajo la forma de una educación sostenida por la relación socrática” (p.140). Con lo anterior, queda de manifiesto, que esta visión de educación universitaria conduciría al estudiante a los límites de sí mismo y del saber, hallando la conciencia de su obrar y conocimiento.

En definitiva, pasaremos a hablar del *cuidado* como categoría articuladora entre cuidado de sí y del otro a través de la práctica del ejercicio físico, teniendo en cuenta las miradas que han permeado la universidad en el contexto global de nuestro proyecto.

5.2 El cuidado de sí y del otro a través del ejercicio físico

La realización de ejercicio físico puede o no estar aportando en el proceso de autocuidado. Todo depende del contexto en el cual se esté realizando dicha actividad. La experiencia nos ha mostrado que las cargas de entrenamiento, las exigencias personales o por parte de un entrenador, el no tener los objetivos claros, las equivocadas indicaciones de sus amigos y las invitaciones a conseguir resultados en poco tiempo, conducen a excesos personales que están en detrimento del cuidado personal.

Pero, ¿qué es el *cuidado* como concepto? Para aclarar este asunto, nos remitiremos a Foucault (1984) quien en un diálogo con Becker, Fernet-Betancourt, y Gomez-Müller, el 20 de enero de 1984, aclara su teoría de la siguiente manera:

Es lo que se podría llamar una práctica ascética, dando al ascetismo un sentido muy general, es decir, no el sentido de una moral de la renuncia, sino el de un ejercicio de sí sobre sí por el cual uno intenta elaborarse, transformarse y acceder a un determinado modo de ser. (p.258)

En esta práctica del *cuidado*, Foucault (1984) hace ver que no es solamente una acción básica; no, en realidad es una opción a través de la cual se realiza una “práctica de libertad” (p.258). Allí el sujeto se hace cargo de sí mismo a partir de un proceso autoreconciliador en la búsqueda con su propia naturaleza, búsqueda que lo dirige a “una relación plena y positiva consigo mismo” (p. 258).

En este mismo sentido, Gordon, Benner y Noddings como se citó en Owens (2005) definen el *cuidado* como un conjunto de relaciones que fomentan el reconocimiento y la relación mutua entre los aspectos de: crecimiento, desarrollo y protección. Ello hace énfasis en que el *cuidado* se presenta al interior de las relaciones con otros sujetos y/o consigo mismo.

El cuidado de sí mismo, tiene como consecuencia el cuidado del otro, ya que si no hay conocimiento de sí mismo, ¿cómo puedo conocerlo? En ese mismo orden de argumentos, si no hay cuidado de sí mismo, ¿cómo puedo cuidarlo? No obstante, ante la responsabilidad de cuidar de otro o de otros, tal como se evidencia en las situaciones de poder que se viven entre un entrenador y su deportista, Foucault (1984) manifiesta que

En el abuso de poder se desborda lo que es el ejercicio legítimo de su poder y se impone a los otros su fantasía, sus apetitos, sus deseos. Se encuentra allí la imagen del tirano o simplemente del hombre poderoso y rico, que utiliza ese poder y su riqueza para abusar de los otros, para imponerles un poder indebido. Pero uno se da cuenta es en todo caso lo que dicen los filósofos griegos que este hombre es un esclavo de sus apetitos. Y el buen soberano es precisamente aquel que ejercita su poder como debe, es decir, ejerciendo al mismo tiempo su poder sobre sí mismo. Y es el poder sobre sí el que va a regular el poder sobre los demás.” (p. 265).

Por tal razón, cuando el entrenador aprovecha su condición para ejercer excesivo poder, vulnera los procesos de cuidado en sus deportistas. Ello hace que deje de lado sus deberes y los que ha contraído para consigo mismo, con su familia y con la sociedad a través de su papel como director del proceso de entrenamiento.

De otra parte, están los deportistas de alto rendimiento y sus prácticas. Desde allí las acciones de poder son impuestas por el entrenador y por sus patrocinadores, quienes realizan exigentes sacrificios personales a sus patrocinados. Tal es la carga que un jugador profesional debe asumir, que hace olvidar en sí mismo su deber de autocuidado.

Atendemos en este punto lo dicho por Boff (2006), con respecto a los juegos olímpicos, Brasil 2006 al comentar

Sólo quien ha pasado por situaciones semejantes a las de nuestros jugadores de fútbol, puede hacerse una idea de la terrible presión psicológica a la que se ven sometidos. De repente son el foco de todas las atenciones nacionales e internacionales, perseguidos por los periodistas y por los fotógrafos. Corren siempre el riesgo de internalizar la notoriedad como una forma de exigencia: los jugadores se sienten en la obligación de mostrar que la imagen que el público se ha hecho de ellos corresponde a la realidad. (Boff, párr.1).

Adicional, continúa con la postura del entrenador en estos procesos, al manifestar que

Sabio es el entrenador que les recuerda estas verdades para garantizar la salud psicológica de sus jugadores. Infeliz el jugador que cree y se identifica con tales títulos. Ese está condenado a tener que actuar continuamente de cara a la galería. Sabemos que persona e imagen nunca se recubren totalmente. Si el jugador no es autocrítico, se entabla dentro de él una lucha entre la imagen personal interior y la imagen exaltada que hacen de él. La imagen interior, por ser verdadera, habla más fuerte y quiere hacerse oír. Y si no es escuchada, el jugador acabará siendo castigado al sentirse inseguro y temeroso. (Boff, párr.4).

Llegado este momento, es oportuno preguntarnos, ¿cómo debería ser el proceso de formación deportiva al interior de una institución educativa en la cual se pretende que el estudiante adquiera una formación integral al mismo tiempo que busque establecer en esa formación el concepto de cuidado? Dado el caso de la práctica deportiva al interior de las instituciones educativas, el Barón Pierre de Coubertain implantó en su proyecto olímpico, un especial aspecto a desarrollar, el cual manifiesta que una educación en este sentido tendrá como tarea formar “El concepto de paz y buena voluntad entre naciones, reflejada en el respeto y la tolerancia en las relaciones entre las personas” (Binder, 2010, p.7).

Acto seguido, se debe propender por el cuidado, así como por la enseñanza del autoconocimiento a partir de una investigación de nuestra *geografía emocional* que la institución misma tiene el compromiso social de “rediseñarse deliberadamente para fomentar el cuidado y el cuidado a las personas” (Nussbaum, como se citó en Binder, 2010, p.14). Así mismo presenta las siguientes indicaciones a los profesores:

Una profesora no puede “hablar” esta ética. Debe vivirla, y esto implica el establecimiento de una relación con el alumno. Además de hablar con él y demostrarle que le importa, establece una práctica cooperativa con él. El alumno está aprendiendo no solo matemáticas o estudios sociales, aprende a ser una persona que cuida”, destacando a su vez el papel esencial de los profesores como “cuidadores individualizadores” (Binder, 2010, p.14).

En efecto y con miras a profundizar en aspectos conceptuales que den respuesta al problema presentado, entre la práctica del ejercicio físico y el cuidado, también se tomó dicha categoría pero ahora vista desde la ética del cuidado.

5.3 Ética del cuidado

La ética del cuidado nos guía para actuar con cuidado en el mundo humano y recalca el precio que supone la falta de cuidado: no prestar atención, no escuchar, estar ausente en vez de presente, no responder con integridad y respeto.
Carol Gilligan

Para iniciar con este concepto, demos un breve repaso a la etimología de la palabra *cuidado*, que en español

deriva del latín *cogitatus*. *Cogitatus* es un nombre que deviene del participio *cogitare* (que significa pensar, reflexionar) y que hace referencia a la reflexión, el pensamiento, el interés reflexivo que una persona pone en algo. El verbo *cogitare* se compone de *co* (acción conjunta o global) y *agitare* (poner en movimiento, agitar, darle vueltas a las cosas), un frecuentativo de *agere*, llevar adelante, hacer avanzar, mover, tratar, actuar. (Molinier y Lagarreta, 2016, p.1).

Ahora bien, siguiendo a Molinier y Lagarreta (2016), etimológicamente la palabra *cuidado* abarca las siguientes dimensiones que hacen parte de su definición en inglés: dimensión subjetiva (cuidado como preocupación o *care about*), y la dimensión material (cuidado como acción u ocupación o *care for*). Los autores hacen hincapié, en que este término, ha sido el más aceptado en el idioma español, y a su vez validado tanto por la academia como por el movimiento feminista.

Una vez tomada en cuenta esa raíz etimológica, el *cuidado* implica realizar algo concreto por una persona que ha merecido una preocupación. Básicamente, implica una actividad tangible y una actitud moral ejercida por medio de ese trabajo. Siendo así, puede verse al *cuidado* como una “actividad compleja que siempre ha estado, a pesar de su aparente invisibilidad, en el centro de nuestra existencia. No es, como quieren algunos, ‘lo que sobra’, conceptualizado como dependencia cotidiana, sino ‘lo que hay’, nuestra vida de todos los días” (Vega, 2013, p.18). Y es precisamente en esta vida, que se inscribe la actividad o trabajo del cuidado que en nuestra sociedad ha recaído principalmente en las mujeres y centrado más que todo en el ámbito del hogar y lo doméstico. Molinier y Lagarreta (2016), destacan que es bajo estas circunstancias que el feminismo llama la atención sobre las desigualdades en el reparto de la actividad del cuidado.

En este llamado del feminismo invita a dar un valor tanto a las actividades del cuidado como a la ética vinculada a ellas. Desde se punto de visa, surge la ética del cuidado, una ética que nace con la obra de Carol Gilligan y su libro *In a Different Voice*, que en su traducción al español, recibe el título de *La moral y la teoría. Psicología del desarrollo femenino* (1985). En este libro, “desafía la concepción tradicional sobre el desarrollo moral, poniendo en entredicho la presunta universalidad del paradigma evolutivo de Kohlberg” (Fascioli, 2010, p.42), quien en sus estudios sobre capacidad moral y desarrollo, excluyó a las mujeres. La crítica de Gilligan (1985), también se centra en indicar que dicha teoría solo mide el aspecto de la orientación moral centrada en la justicia, olvidando las cuestiones particulares.

Al mismo tiempo y en concordancia con lo anterior, también señala que teóricos de la psicología, como de la moral, habían “adoptado implícitamente la vida del varón como norma, tratando de crear mujeres a base de un patrón masculino” (Gilligan, 1985, p.21). De esta manera, hace énfasis en la necesidad de vincular la experiencia femenina en los estudios sobre moral y política, asociados en mayor medida a los hombres y la esfera pública; sin embargo, su crítica también afirma que más que una moralidad exclusiva de las mujeres, hay otros caminos de desarrollo moral, proponiendo la noción de ética del cuidado.

Siguiendo con Gilligan (1985), su crítica permite vislumbrar las falencias de una ética de la justicia, con la intencionalidad de recontextualizar una ética del cuidado que contemple las experiencias de las mujeres. Esto permite el establecimiento de un diálogo entre cuidado y justicia a fin de favorecer la unión entre ambas éticas. Precisamente, al contemplar la justicia como el núcleo de la moralidad, se dejan de lado elementos valiosos como las relaciones afectivas, al momento de generar juicios de índole moral. De este modo, frente a una ética de la justicia de índole normativo, justificada en la igualdad y los derechos, “la ética del cuidado, referida a las conexiones entre las personas y las responsabilidades que subyacen a sus relaciones, permite vislumbrar las carencias de un universalismo que borra de la ecuación cuestiones tan importantes como el cuidado” (Vicent, 2016, p.93).

Dicho lo anterior, ahora nos centramos en la ética del cuidado propuesta por Gilligan (1985). Desde este autor, el concepto principal es la responsabilidad y su inicio surge en “la comprensión del mundo como una red de relaciones, en la que nos sentimos insertos. Así, surge un reconocimiento de la responsabilidad hacia los otros” (Alvarado, 2004, p.32). Allí aparece una responsabilidad social que tiene por objetivo la búsqueda del bienestar de otras personas, de aquellas que podrían verse afectadas por ciertas decisiones morales, las cuales poseen consecuencias en la vida. Es una propuesta por una segunda voz que “aboga por las diferencias, por el reconocimiento de historias particulares, por el cuidado y el deseo de bienestar del otro, por la benevolencia como matriz de las relaciones sociales y del juicio ético” (Gilligan, 1985, p.35). Esa segunda voz que reclama un sitio en donde ese otro deba y pueda ser reconocido en su particularidad. Es en este sentido, que Gilligan en *A different voice* recapitula de la siguiente manera:

(...) en este concepto [ética del cuidado], el problema moral surge de las responsabilidades que chocan entre sí y no de una competencia entre derechos y requiere para su resolución una modalidad de pensamiento contextual y narrativa, en vez de una formal y abstracta. Este concepto de moralidad, en tanto que muestra preocupación por la actividad del cuidado, centra el desarrollo moral alrededor de la comprensión de la responsabilidad y de las relaciones, de la misma manera que el concepto de moralidad como equidad une el desarrollo moral con el entendimiento de los derechos y las reglas (Gilligan, como se citó en Molinier y Legarreta, 2016, p.3).

Los aportes de Gilligan sobre la ética del cuidado ponen de manifiesto un vínculo entre esta y las mujeres, por lo que en muchas ocasiones su trabajo ha sido entendido como

una diferencia con relación a los hombres. Ello deja la ética del cuidado bajo una moral femenina. Pero es importante rescatar que es más una *voz diferente* encontrada en las mujeres, a la que daría el nombre de ética del cuidado y que “no responde a diferencias biológicas o innatas entre hombres y mujeres sino a una distinta socialización. Esta distinta voz se caracteriza por definir la moral en términos de relaciones interpersonales y no tanto de reglas o principios abstractos” (Comins, 2003, p.107). Al percatarse de lo anterior, la autora cuestionó la universalidad de un modelo de desarrollo moral que daba un carácter inferior a las capacidades morales de las mujeres, situación que dio pie a establecer una estructura que legitimaba la dominación sexual.

Por lo anterior, es que consideramos valioso el intentar establecer si existe alguna relación entre el cuidado desde ese concepto nuevo de Gilligan y la práctica del ejercicio físico, visto este último desde un modelo de dominio de unos sobre otros, arriesgando la línea de autocuidado y, por ende, de cuidado del otro.

Cabe mencionar que en este momento nos parece pertinente realizar una claridad conceptual entre los términos de *ejercicio físico*, *actividad física* y *deporte*. Lo anterior con la intención de delimitar de manera más precisa las categorías propias de nuestro trabajo de investigación. Es decir, evitar en lo posible cualquier confusión en el momento de ponerlos en discusión.

5.4 La práctica del ejercicio físico y sus diferencias frente a otras actividades

Son diversos los motivos por los cuales una persona decide practicar ejercicio físico. La diversión, aprender nuevas habilidades, mejorar su forma física, competir, cooperar con otros, adquirir autocontrol, obtener status, invitación familiar o de amigos, o simplemente por el placer que su realización proporciona. De igual manera se han analizado múltiples barreras que impiden el inicio en esta práctica como lo son: falta de tiempo, no tener instalaciones adecuadas, carga excesiva de trabajo o no tener gusto por el ejercicio (Espinoza, Rodríguez, Gálvez y MacMillan, 2011).

Aun así, cuando una persona decide superar las barreras que le han impedido el inicio en el ejercicio físico, se encuentra con interminables ofertas en el mercado, las cuales responden a diferentes nombres, Por ejemplo, *ejercicio físico*, *actividad física* y *deporte*.

Al no tener claridad frente esta clasificación y sus diferencias, puede desertar de sus ideales o terminar vinculándose con actividades que no atienden sus necesidades personales como, por ejemplo, alguien que busca disminuir su sedentarismo, inicia sus prácticas en una sala de ejercicio, en muchos casos, sin un acompañamiento profesional, bien sea por decisión personal o porque la institución no lo ofrece, siendo esto último algo totalmente adverso a sus proceso de cuidado de sí mismo pues puede ponerse en riesgo de lesiones.

Dado que en la cultura popular no se distinguen los conceptos referentes a *actividad física*, *ejercicio físico* o *deporte*, explicaremos cada uno a continuación. Para ello, nos respaldaremos en el referente teórico Caspersen (1985). Las definiciones desde allí contextualizadas aportaron claridad a las investigaciones en este campo.

Veamos tres aspectos esenciales de este concepto. Uno, debemos hablar de *actividad física*, concepto más popular y fisiológicamente general. La *actividad física* es definida como

cualquier movimiento corporal producido por una acción musculoesquelética que redundan en un gasto de energía. (Caspersen, 1985).

Dos, las motivaciones para la realización de la *actividad física* se dan en varias rutas, aunque primordialmente para sostener la vida, aunque es decisión personal la cantidad, la intensidad y la recurrencia, siendo esta última determinada en días, meses o semanas. Y tres, la *actividad física* se puede categorizar, siguiendo a Caspersen (1985) en: sueño, actividad de trabajo y tiempo de ocio. De la misma forma, atendiendo al gasto energético, pueden establecerse otras subdivisiones como son: deporte, ejercicios de acondicionamiento y tareas de casa. Las anteriores categorías también pueden establecerse atendiendo a la intensidad con la cual se realicen en ligera, moderada o pesada.

Además, teniendo claro que el ejercicio físico también requiere movimiento y de la misma manera produce gasto de energía, está subyugado como una subdivisión de la *actividad física*. Para dar claridad, Caspersen (1985) manifiesta que el ejercicio es actividad física que está planificada y estructurada, a su vez es repetitiva y deliberadamente realizada en el sentido de mejorar o mantener uno o más componentes de aptitud física como son: resistencia cardiorrespiratoria, resistencia muscular, fuerza muscular, composición corporal, y flexibilidad (Caspersen, 1985).

Para nuestro estudio, se tendrán en cuenta estudiantes de pregrado que realizan ejercicio físico desde diferentes escenarios. Por ejemplo, clase grupal de rumba; entrenamiento funcional; trabajo cardiovascular, y fortalecimiento muscular. Por lo tanto, estas son actividades que se realizan de forma regular o programadas con una intensidad media alta y, por ende, un gasto de energía; se decidió establecer el *ejercicio físico* como categoría principal en esta investigación.

No obstante, ¿qué es la práctica del ejercicio físico sin el cuerpo?, pues es precisamente allí donde todo este trabajo muestra su resultado. Por esto mismo es que estudiamos ahora la categoría de *cuerpo* entendiéndolo como la dimensión en donde se recogen los sentidos y las prácticas, tanto del cuidado como del ejercicio físico en nuestro trabajo de investigación.

5.5 Cuerpo

El *cuerpo* es muy importante dentro de este contexto conceptual ya que en la práctica

del ejercicio físico es la dimensión principal para su ejecución. Se infiere entonces que es en el cuerpo donde se visibilizan los efectos de una buena o mala práctica. Es también el receptor de nuestros cuidados, deseos, miedos y, en algunas ocasiones, hasta parte de nuestra identidad; por lo que podría considerarse “como un ingrediente central de toda la existencia biográfica de un individuo” (Bárcena y Mèlich, 2000, p.60).

Teniendo en cuenta lo anterior, podemos ver que el *cuerpo* ha pasado a ser el centro de preocupaciones (de índole social, educativo, sanitario, entre otras) e igualmente de inversiones referidas al estilo de vida. En este sentido, lo que atañe al *cuerpo* las “prácticas y los saberes son promovidos por múltiples especialistas, como los estilistas, los médicos, los publicistas y los esteticistas, que han contribuido a crear o definir y legitimar los nuevos códigos éticos y estéticos de los usos sociales del cuerpo” (Martínez, 2004, p. 131). Aquí es notable la relevancia del cuerpo para los imaginarios sociales, y las prácticas que surgen referentes a su visibilización colectiva (en sociedad) como de cuidado.

Precisamente, son las múltiples prácticas desde y hacia el cuerpo las que ponen de manifiesto un incremento de la preocupación por la imagen corporal por parte de diversos sectores de la sociedad, desde adolescentes a personas mayores, que ven en su cuerpo un símbolo de estatus, reconocimiento y aceptación grupal. Este *cuerpo* por lo tanto es objeto de: marcas (tatuajes, perforaciones), dietas, alimentos y productos médicos, procedimientos estéticos, ejercicio físico controlado, deseos compulsivos. Un cuerpo bajo estas condiciones, configura un imaginario donde la esbeltez corporal manifiesta la noción de un ideal “que poco a poco, se ha ido imponiendo en nuestro orden social como un dispositivo normalizador de identidades, y como uno de los capitales culturales más decisivos en relación con las oportunidades y con las posibilidades vitales de las personas” (Barbero, 2005, p.46). Posibilidades referidas al autoconcepto, la amistad, al ámbito laboral, la pareja, o cualquiera que contemple la realización propia en el presente o futuro.

Dicho lo anterior, podemos constatar que la idea que tenemos del *cuerpo* es algo subjetivo dado que son las percepciones que tenemos de él lo que configura la corporalidad como “un instrumento de expresión de nuestra propia personalidad” (Martínez, 2004, p.135). Esto nos permite ver y aprender esa noción de *cuerpo* como objeto, ya que constituye “la representación aislada que nos hacemos de nuestro cuerpo en sí mismo, y del cuerpo vívido, que se refiere a la forma en que nuestra corporalidad se manifiesta en nuestras relaciones humanas y en la socialización” (p.135). Como resultado, gracias a este conocimiento es que aprendemos a ejercer un dominio sobre nuestro cuerpo sin dejar de lado la diferencia respecto

a otros cuerpos.

Una vez abordado el término *cuerpo* como el escenario de las improntas sociales e individuales, nos parece pertinente hacer referencia a un elemento que dentro de la cultura está cada día toma más auge: el culto al cuerpo. Para esto, tomamos como referencia a Vázquez (2001) quien menciona tres factores o indicadores de ese creciente culto.

- **Belleza**

En nuestra sociedad la imagen corporal se ha convertido en un símbolo de identidad que constantemente ejerce de mediadora en las relaciones sociales, lo que permite que cada vez sea más positivamente valorada la autoimagen, siempre y cuando cumpla con los cánones impuestos por la cultura. Por lo tanto, esa autoimagen se convierte en insumo indispensable para la autoestima. No obstante, el problema radica en que la autoimagen también depende de la percepción del otro, que en muchas ocasiones está mediada por los modelos corporales dominantes; entonces “como consecuencia, la falta de adecuación entre la apariencia real, la apariencia percibida y la apariencia ideal pueden crear graves trastornos de la aceptación del yo corporal” (p.10). Esta idea traduce enfermedades como la anorexia, por mencionar tan solo un ejemplo.

Así esta belleza, como indicador del culto al cuerpo, ha ido mutando a una morfología corporal que utiliza a la nutrición o a la práctica de ejercicio excesivo para lograr los resultados deseados. En este punto, y por la relación con nuestro trabajo de investigación, cabe mencionar que “la práctica de ejercicio físico con objetivos estéticos va en aumento en nuestra sociedad, más entre las mujeres que entre los hombres, quizá porque la belleza se ha asociado históricamente y actualmente al sexo femenino” (p.11). Vemos entonces que se valora el cuerpo, pero no cualquiera. Tienen preferencia los cuerpos jóvenes, delgados y atléticos.

- **Salud**

A través del tiempo, ese otro factor de culto al cuerpo ha sufrido un cambio en su concepción. Por lo tanto, “la salud se define en términos positivos, como estado de bienestar, y no sólo en términos negativos como ausencia de enfermedad. A su vez el concepto integral de salud implica tanto la salud física como la psíquica y la social” (p.12). Este hecho lleva a

contemplar los ámbitos en donde la práctica del ejercicio físico surge como un medio para la prevención de ciertas enfermedades.

Como se ve, los beneficios en el cuerpo a través de la salud responsable son incuestionables, pero también la obsesión por la misma la está convirtiendo en un mito. Y esto debido a que en muchas ocasiones, la “falta de información, otras por la propia personalidad de los individuos, y fundamentalmente por la influencia de la publicidad, se adquieren hábitos higiénicos obsesivos (alimentación, ejercicio, eliminación del tabaquismo, etc.) que aumentan progresivamente la ansiedad” (p.13). En efecto, genera necesidades constantes de salud.

- **Rendimiento corporal**

Cada día el trabajo corporal se ve reemplazado por las máquinas, acción que provoca otras visiones del rendimiento corporal que van en consonancia con lo que se conoce como la forma física. Básicamente, “estar en forma significa ser capaz de responder adecuadamente a las demandas del medio físico y social: largas jornadas de trabajo, compromisos sociales, ritmo de vida, diversidad de funciones, disfrute de las actividades de ocio, etc.” (p.13). Ello es un concepto muy valorado, por lo que la falta de la misma tiende a convertirse en exclusión social, y puede llegar incluso a afectar la autoestima de una persona.

Sin embargo, para alcanzar una forma física socialmente aceptable o reconocida, es necesario actuar en diversas esferas, como una buena alimentación, ejercicio, y buenas prácticas higiénicas corporales, etc. Cuando esto no se logra se puede caer en rutinas que atentan contra la salud, afectando de paso la forma física. Y es por esto que “la obsesión por superarse a sí mismo, al contrario, o a la naturaleza física hace someter el organismo a unos niveles de respuesta que claramente contradicen la reconocida relación positiva entre ejercicio físico y salud” (p.13).

Al observar los tres factores anteriores, pudimos constatar que sobre el *cuerpo* hay diversas tensiones y se ha generado alrededor de él toda una industria basada en la belleza y la esbeltez o forma corporal. Se habla hoy del cuerpo *ideal* como un objetivo a conseguir, y son los jóvenes en mayor medida los que ven el cuerpo como “una especie de capital físico que hay que explotar y lo convierten en objeto de construcción y trabajo, de ahí el éxito y proliferación de los gimnasios, institutos de belleza y de toda la parafernalia que los

acompaña” (p.14). Esta industria del cuerpo, no hace otra cosa que verlo como mercancía y lo va moldeando según los productos que ella misma fabrica y según los diseños de una sociedad, que como se ha visto, valora en gran medida aspectos como la belleza y la delgadez. En síntesis, es en este ámbito, de construcciones sociales, imaginarios, ideales y demás, donde el cuerpo emerge como categoría conceptual pertinente para el actual trabajo de investigación.

6. Método: Diseño y desarrollo

6.1 Enfoque de investigación: Referentes teóricos, epistemológicos, ontológicos y metodológicos

Por lo que se refiere a este capítulo, debe precisarse que al ser “un proceso interpretativo de indagación basado en distintas tradiciones metodológicas [...] que examina un problema humano o social” (Creswell, 1998, como se citó en Vasilachis, 2006, p. 24). En efecto, decidimos seleccionar la investigación cualitativa como el enfoque para nuestro trabajo dado que encontramos dentro de sus características, y citando a Bonilla y Rodríguez (1997), un “interés por captar la realidad social ‘a través de los ojos’ de la gente que está siendo estudiada, es decir, a partir de la percepción que tiene el sujeto de su propio contexto” (p.47).

En consecuencia con lo anterior, nos parece pertinente mencionar una serie de supuestos sobre los que los investigadores cualitativos apoyan su labor investigativa. Estos son de orden ontológico (la naturaleza de la realidad); epistemológico (relación del investigador con lo estudiado); y metodológico (el proceso de investigación).

Con relación al primero (ontológico), hay que mencionar que la realidad “es creada, cambiante, dinámica, holística y polifacética. No existe una única realidad, sino múltiples realidades interrelacionadas e interdependientes” (Gurdián-Fernández, 2007, p.66). Por ende, esta es producto de las relaciones sociales, y se hablaría entonces de múltiples realidades: la del sujeto o sujetos parte de la investigación, la del investigador, las de los lectores, evaluadores o pares del proceso investigativo. Es una realidad histórica y relacional articulada a dinámicas políticas, económicas, culturales; entre otras.

Con relación al segundo (epistemológico) hace referencia a aquello que consideramos

conocimiento, fundamentado en la relación sujeto-objeto y al contexto en donde se encuentra dicha relación. Es decir, “Nuestra epistemología es, literalmente, nuestra teoría del conocimiento y concierne, por lo tanto, a los principios y reglas por las cuales decidimos si y cómo un fenómeno social puede ser conocido y cómo el conocimiento que producimos puede ser demostrado” (Vasilachis, 2016, p.43). Básicamente, lo epistemológico está marcado por el modelo de relación que el investigador establece con el investigado, la forma en que se adquiere el conocimiento, sobre determinados principios.

Hay que aclarar que en la investigación de corte cualitativo “se considera que el conocimiento es producto de la actividad humana y, por lo tanto, se construye colectivamente, además al ser un producto no puede desprenderse de su dimensión histórica” (Gurdián-Fernández, 2007, p.67).

Finalmente, la relación con el tercero (metodológico) hace referencia a la manera en que se enfocan los problemas y se buscan las soluciones y/o respuestas a los mismos. A saber, “También comprende el procedimiento, la identificación y selección de las fuentes de donde vamos a obtener la información que buscamos, las técnicas e instrumentos de recolección y de análisis de los datos” (Gurdián-Fernández, 2007, p.67-68). De esta manera se obtienen los conocimientos de la realidad investigada. Es adecuado mencionar que en investigación cualitativa, metodológicamente hablando, se da preferencia a las particularidades, pues “desarrolla categorías a partir de los informantes antes que presuponerlas al comienzo de la investigación, y describe en detalle el contexto del estudio y regresa al campo revisando sus interrogantes y las respuestas que ha obtenido” (Vasilachis, 2016, p.44).

Con base a lo anterior y siguiendo con los planteamientos de Gurdián-Fernández (2007) la investigación cualitativa encuentra su base en la reformulación de la relación sujeto-objeto, que al mismo tiempo constituye la articulación principal de la configuración epistemológica. En efecto, esta misma autora menciona cuatro condiciones a tener en cuenta para trabajar con datos cualitativos:

- Acercarse a las personas y/o situaciones objeto de estudio, para comprender lo qué sucede y el significado que le dan a cada uno de estos.
- Los investigadores deben recoger ideas, sentimientos, opiniones, actitudes y demás en todo lo que los sujetos dicen, de la manera más fiel posible.

- En el principio del proceso investigativo, los datos son puramente descriptivos.
- Los datos son la referencia fundamental de las situaciones, de las personas, el ámbito contextual y de las mismas interacciones entre los mismos.

Al poseer el dato un significado tan importante, los investigadores deben estar atentos a lo que ellos dicen, rescatando el carácter inductivo del paradigma cualitativo que busca básicamente “dar sentido a la situación según la interpretación de los informantes, intentando no imponer preconceptos al problema analizado” (Bonilla y Rodríguez, 1997, p. 62). Es por eso que este proceso de recolectar, analizar, y trabajar con los datos “revela patrones y otras dimensiones de interés para develar el problema o tema de estudio. En consecuencia, la investigadora o el investigador centran su atención en indagar para comprender y dilucidar lo que empieza a emerger”. (Gurdián-Fernández, 2007, p.55).

Otras características de la investigación cualitativa desde la base conceptual de Vasilachis (2006) son las siguientes:

- Quién y qué se estudia: este tipo de investigación se interesa por las comprensiones y experiencias del mundo por parte de los sujetos a través de sus sentidos, significaciones, ideas, conocimientos, etc.
- Particularidades del método: “la investigación cualitativa es interpretativa, inductiva, multimetódica y reflexiva. Emplea métodos de análisis y de explicación flexibles y sensibles al contexto social en el que los datos son producidos” (Vasilachis, 2006, p.29). Se dice que es interpretativa, porque estudia la realidad en contexto, interpretando los sentidos y significados que le dan los sujetos participantes en la investigación. Es inductiva, ya que va de lo particular a lo general, por lo que el investigador trata de comprender los fenómenos estudiados a través de los datos recogidos, y no como verificación de hipótesis establecidas de antemano. Es multimetódica por su variedad de estrategias que atienden a diferentes postulados teóricos y visiones de realidad de diferentes tradiciones investigativas. Y finalmente tiene un componente reflexivo en todo el proceso investigativo desde su “orientación teórica a las reacciones de los participantes a la investigación. También está presente en todas las fases desde la pregunta de investigación al trabajo de campo, del análisis

de los datos a la elaboración final del informe” (De la Cuesta-Benjumea, 2011, p.164).

- Meta de investigación: “la investigación cualitativa busca descubrir lo nuevo y desarrollar teorías fundamentadas empíricamente, y es su relación con la teoría, con su creación, con su ampliación, con su modificación y con su superación lo que la hace relevante” (Vasilachis, 2006, p.29).

Dicho de otro modo, podemos concluir que la investigación cualitativa tiene uno de sus mayores intereses en la vida de las personas: sus subjetividades, relatos, comportamientos, ideas, construcciones, y significados; pues los interpreta contextualizándolos en el escenario en donde tienen lugar.

Además, “es importante enfatizar que los fundamentos ontológicos, como los epistemológicos y metodológicos son interdependientes y congruentes entre sí. [...] Estos tres fundamentos deben verse de forma orgánica, son imposibles de analizar sin tener en consideración su coherencia e interdependencia interna” (Gurdián-Fernández, 2007, p.68).

Por todo lo anteriormente expuesto, vimos en el enfoque cualitativo un gran referente para llevar a cabo nuestra investigación por poseer su carácter flexible. Ello nos permitió, entre otras cosas, no basarnos en suposiciones o hipótesis, sino ir construyendo de la mano de los estudiantes participantes, los sentidos y significados de las relaciones entre el cuidado y la práctica del ejercicio físico; siempre partiendo del hecho que no hay una sola realidad, ni una sola verdad. Igualmente, se logró centrar nuestras inquietudes en la voz de los individuos, rescatando sus concepciones, experiencias y subjetividades, y eso es algo que solo la investigación cualitativa permite. También, al dedicarnos a este tipo de enfoque, fue posible el uso de técnicas de recolección de información, que más que aportar un dato, posibilitaron la apertura a nuevas categorías conceptuales a profundizar en ciertos conceptos y, sobre todo, para ampliar las reflexiones en el análisis de la información. Es decir, condujo a descubrir elementos que con estudios no cualitativos, no sería posible evidenciar.

6.2 Participantes en el estudio

La actual investigación se realizó en el Centro Javeriano de Formación Deportiva

(CJFD), de la Pontificia Universidad Javeriana, por ser una institución de educación superior mundialmente reconocida y significativamente líder en la práctica de actividad física como aspecto de vida que aporta en la formación integral del estudiante, tal como lo manifiesta el Proyecto Educativo (Pontificia Universidad Javeriana, 2017).

En primera instancia, se realizó lo que Hernández (2014) denomina una inmersión inicial, la cual permite explorar el contexto seleccionado, considerando si es el indicado para resolver la pregunta de investigación, y al mismo tiempo se analiza cuánto tiempo llevará el estudio. Así mismo, este momento primario lleva al investigador a identificar cuáles serán las personas con las cuales se deben hacer acuerdos y la viabilidad para seleccionar los sujetos que participaran en el proyecto (Hernández, 2014). Por su parte, Hernández (2014) presenta un listado de recomendaciones para la aceptación del investigador y su proyecto en el entorno seleccionado, entre las cuales están las siguientes:

Detectar y cultivar varios informantes claves para contar con diferentes perspectivas (en un hospital, enfermeras, personal de aseo, médicos; en una empresa, trabajadores con bastante antigüedad, la secretaria de tal persona, etcétera), aprovechar nuestras redes personales y contactos de todo tipo, agregar al equipo del estudio una persona con las mismas características de los participantes y que posea los conocimientos necesarios o prepararlo; o bien servirnos de alguien “interno” (de la empresa, comunidad, etcétera), demostrar un genuino interés por la empresa, nunca elevar las expectativas de los participantes más allá de lo posible. (Hernández, 2014, pág. 367)

Atendiendo a estas sugerencias, se visitó el CJFD durante varias semanas y allí se realizaron observaciones de los diferentes escenarios. Algunos de estos fueron la sala de fuerza, la sala cardiovascular, el salón de clases grupales y sala de ciclismo bajo techo. Finalizada esta primera inmersión, se identificaron los tipos de datos que se deben recoger y con quiénes, estableciendo unas fechas posibles para los encuentros, se fijó el cuanto tiempo duraría el estudio (Creswell, 2013 y Daymon, 2010 citados por Hernández, 2014). En efecto, se estableció que la investigación se realizaría entre estudiantes universitarios de pregrado, con edades entre los 19 y 24 años, practicantes activos de ejercicio físico.

Luego de esta inmersión, se definió una muestra posible la cual queda sujeta a la evolución del proceso; por lo tanto y dado que el muestreo cualitativo es propositivo y el tamaño de la muestra no es importante desde una perspectiva probabilística (Hernández,

2014), la certeza del número de testimonios y las intencionalidades del proyecto debe ser determinado de acuerdo con la “capacidad operativa de recolección y análisis (el número de casos que podemos manejar de manera realista y de acuerdo con los recursos que se tienen)” (Hernández, 2014, p.384).

Para la selección de la muestra se determinaron dos momentos: el primero, consistió en la realización de tres grupos focales, los cuales se conformaron por 5 a 7 estudiantes que se inscribieron de manera voluntaria luego de escuchar la invitación realizada en sus momentos de práctica. En total, de los voluntarios inscritos, asistieron un total de catorce (14) personas. Esta clase de muestreo también es conocida con el nombre de autoseleccionada (Battaglia, 2008b) citada por (Hernández, 2014); dos, por la experiencia vivida con los grupos focales, así como del análisis de las respuestas obtenidas por parte de los participantes, se seleccionaron tres (3) estudiantes para realizar con ellos, entrevistas en profundidad. Fueron seleccionados al ser sus narraciones cargadas de múltiples y significativas experiencias de vida, sobre todo, el estar muy vinculadas con la pregunta de investigación del proyecto. Al mismo tiempo su facilidad de expresión, su interés y disposición con el proceso, se convirtieron en elementos clave para vincularlos como población participante.

6.3 Organización del trabajo de campo

Para lograr recoger la información y dar respuesta a la pregunta de investigación, establecimos dos momentos que nos iban a ayudar en esta labor. En un primer momento fue la realización de grupos focales; mientras que el segundo momento consistió, en entrevistas en profundidad. Hay que hacer claridad que estos momentos tuvieron una serie de pasos que los configuraron a tal punto que le dieron forma e hicieron posible su ejecución. Por eso, a continuación, mencionaremos de manera detallada esta ruta del trabajo de campo.

- Grupos focales

En primera medida, construimos una guía temática con preguntas alrededor de las cuatro categorías conceptuales del proyecto de investigación. Las cuestiones se enfocaron en buscar conceptos, ideas, opiniones, experiencias, y motivaciones que pudieran ampliar nuestras concepciones y presupuestos alrededor de los referentes teóricos establecidos.

Con la guía construida, se realizó la convocatoria para buscar los participantes de los grupos focales. De manera personal, se invitó a los estudiantes asistentes al CDFJ a que participaran en alguna de las tres fechas que se programaron. Una vez mostraban su interés, se registraron sus datos personales e igualmente por medio de correo electrónico se les recordó la fecha y lugar para el encuentro. De esta convocatoria, dieciocho (18) estudiantes manifestaron su posible asistencia; no obstante, sólo catorce (14) fueron los asistentes a los tres grupos (seis en el primero, seis en el segundo y dos en el tercero).

Por consiguiente, las sesiones de los tres grupos fueron grabadas y cada una tuvo una duración de dos horas. Con las grabaciones procedimos a transcribirlas y realizar su respectivo análisis por medio del programa NVivo.

Adicional a lo anterior, el desarrollo de estos grupos también nos permitió seleccionar los estudiantes para realizar las entrevistas. Esta selección tuvo en cuenta sus respuestas, las experiencias de vida muchas veces marcada de una u otra manera por el cuidado, la práctica de ejercicio físico, y el cuerpo (referentes primordiales de nuestro trabajo).

- Entrevistas en profundidad

En este momento, el primer paso que realizamos fue la estructuración de la entrevista abierta. Como no se trataba de un cuestionario rígido, lo que buscamos fue organizar una guía temática que recogiera aspectos tan diversos como sentires, experiencias y opiniones frente a los hallazgos resultantes de los grupos focales y de las conceptualizaciones teóricas propias de nuestra investigación.

Una vez se tuvo la guía preparada, contactamos a las personas seleccionadas y agendamos las fechas de encuentro. Cada uno de ellos fue presupuestado aproximadamente para una hora de duración, y se les informó con antelación sobre los objetivos del mismo, la dinámica de la sesión y el porqué de su escogencia.

De este modo, las sesiones de las entrevistas fueron grabadas y cada una tuvo, en realidad, una duración entre cuarenta y cinco (45) minutos y una (1) hora. Obtenido este material, procedimos a transcribirlas y realizar su respectivo análisis.

6.4 Los Instrumentos de recolección de información

- Grupo focal:

Se escogió esta técnica para buscar la población más idónea para llevar a cabo las entrevistas. A través de esta, buscábamos recoger diversa información que diera cuenta de las relaciones que establecían los estudiantes entre las categorías objeto de nuestro proyecto. Nos pareció una técnica adecuada ya que partir de algo macro (conceptos, opiniones) encontrar, a nivel colectivo, particularidades para trabajar de manera más específica con los individuos y, a su vez, hacer una selección de los mismos.

- Instrumento utilizado: cuestionario estructurado alrededor de las categorías conceptuales. Las preguntas por categoría fueron:
 - Ejercicio físico:
 - ¿Qué entienden por ejercicio físico?
 - ¿Cuáles son las motivaciones para su práctica?
 - ¿Qué beneficios les ha traído o les puede traer?
 - Cuidado:
 - ¿Qué entienden por cuidado?
 - ¿Bajo qué actividades o circunstancias consideran que se están cuidando?
 - ¿Bajo qué actividades o circunstancias consideran que están cuidando al otro?
 - ¿Ven alguna relación entre la práctica de ejercicio físico y el cuidado?
 - Cuerpo:
 - ¿Qué es el cuerpo para ustedes?
 - ¿Cómo cuidan su cuerpo?
 - ¿Identifican alguna relación entre el cuerpo y el cuidado?
 - ¿La universidad permite que ustedes cuiden su cuerpo?
 - Universidad
 - ¿De qué maneras la universidad les permite cuidar de sí mismo o del otro?
 - ¿Qué les gustaría encontrar en la universidad para su cuidado?

- Instrumento utilizado: entrevista abierta estructurada a partir de una guía temática que tiene en cuenta las categorías conceptuales. En este punto tuvimos muy en cuenta la visión de Holstein y Gubrium (1995) quienes mencionan que “todas las entrevistas son eventos interactivos [...], son construidas in situ, un producto de la conversación entre los participantes de la entrevista” (Citado por Vasilachis, 2006, p.194). Esta referencia indica cómo el dato surge de la interacción entre investigador y los sujetos; de ahí la importancia de un dialogo no rígido ni inflexible.

Acto seguido, las preguntas seleccionadas se construyeron con la intención de profundizar en los significados de las categorías conceptuales, al tiempo que comprender en detalle las relaciones entre la práctica de ejercicio físico y el cuidado. Por eso mismo, partimos de la información recogida en los grupos focales para ver en cuál categoría deberíamos indagar con más extensión para tener información adicional que aportara al análisis correspondiente. De este proceso, surgieron las siguientes categorías con sus respectivas preguntas:

- Ejercicio físico y sus valoraciones en el presente y futuro
 - Si el ejercicio físico te prepara para el futuro, ¿qué opinas que haga este en el presente?
 - ¿Cómo te impacta la práctica de ejercicio físico a nivel emocional?
 - ¿Existen situaciones que te hagan pensar que la práctica del ejercicio físico no es del todo saludable? ¿Cuáles?
 - ¿Qué se necesitaría para hacer la práctica de ejercicio físico, una actividad completamente satisfactoria? O ¿Qué añadirías a tu práctica de ejercicio físico para tener una plena satisfacción personal?
- Concepciones del cuerpo
 - ¿Existe una concepción de cuerpo perfecto y cómo es?
 - ¿La presión social está orientada a lograr los cuerpos de ciertos modelos o a ser el modelo?

- ¿Consideras que en la universidad existen parámetros que dictan lo qué debe ser un buen cuerpo o cuerpo perfecto? ¿Has encontrado presiones para ajustarte a ese tipo de cuerpo?
 - ¿Cuáles son las manifestaciones corporales que indican falta de cuidado?
- Cuidado
 - ¿Cómo transmitir el deseo de cuidar de otros a partir de las experiencias propias?
 - ¿Cómo cuidan de ti, tu familia, tus amigos, tus profesores? o ¿En qué medida sientes que la sociedad en general cuida de ti? si es que lo hace.
 - ¿Qué actos, señales, o manifestaciones de otra persona indican que necesitan un cuidado por parte de nosotros?
 - ¿Consideras que en el CJFD se hacen aportes para que cada persona comprenda la importancia del cuidado de sí mismos con la práctica del ejercicio físico?
 - ¿Qué te gustaría que el CJFD implementara dentro de su oferta, que esté relacionado con la posibilidad de acompañar tu cuidado personal?

Acorde a esto, para el análisis de los datos se escogió el análisis de contenido, y su ejecución, la mostramos a continuación:

El primer paso que realizamos fue una reducción de datos, al tomar las categorías ya presentes en el contexto conceptual y a través del programa NVivo se decidió hacer un análisis de las transcripciones de los grupos focales realizados. Esto nos dio una idea de la frecuencia, contextos de uso, relevancia; entre otros, de la utilización de ciertos conceptos o palabras. Al mismo tiempo, permitió hacer visibles subcategorías que aparecieron en este primer momento.

Muy ligado a lo anterior, un segundo paso consistió en un agrupamiento de los datos por medio de un enfoque a priori ya que según Mochmann “se basan en la búsqueda de palabras en los textos identificadas con conceptos teóricos relevantes para el problema investigado” (citado en Gil, 1994, p.51).

Con los datos agrupados, como un tercer paso se procedió a hacer una disposición de

los mismos a través de matrices en donde las categorías fueron columnas, y los fragmentos con citas, sujetos, casos, etc., en filas. Esto aplicó tanto para el tratamiento de los datos recolectados en los grupos focales, como en las entrevistas.

Finalmente, para la obtención de resultados y conclusiones se utilizó la comparación a través de las matrices que ya fueron mencionadas debido a que con este método se pueden encontrar semejanzas y diferencias temáticas entre los diversos relatos. Cabe recordar que el potencial de este método radica en “su capacidad para desarrollar un conocimiento general sobre temas centrales que constituyen el contenido de las historias objeto de estudio” (Sparkes y Devís, s.f. p.8). Dicho de otra forma, en esta etapa se confrontaron los resultados con el contexto conceptual desarrollado.

6.5 Elementos de rigor o validez y /o criterios de calidad

6.5.1 Validez interna

El rigor y la seguridad de los resultados está dado por la pertinencia de las técnicas de recolección de información, ya que como se ha mencionado en apartados anteriores, fueron seleccionadas y ejecutadas teniendo en cuenta los objetivos del proyecto de investigación y la pertinencia para abordar el problema a investigar. Los datos obtenidos fueron lo suficientemente analizados y confrontados con los hallazgos teóricos, al tiempo que tuvieron un proceso de triangulación. Lo anterior gracias a que como no fueron recogidos únicamente con una técnica (grupo focal) sino que se enriquecieron, además, a través de las entrevistas. Por lo tanto, podemos decir que hubo un cuidadoso proceso metodológico.

Adicional a esto, la credibilidad de la investigación se recoge en las respuestas de los estudiantes. Estas reflejan realidades tal cual como ellos las asumen, y en las cuales nuestras concepciones dieron una interpretación y descripción significativa de los datos obtenidos dado que describimos las relaciones existentes entre la práctica de actividad física y el cuidado, desde la visión de los estudiantes sin desvirtuar sus voces. Estas acciones dieron nuevas representaciones a lo encontrado. Cabe resaltar que con ellos mismos contrastamos lo que habían dicho para generar confianza y validez en sus respuestas.

6.5.2 Validez externa

Consideramos que los resultados de esta investigación pueden ser transferidos a otros contextos, sobre todo universitarios por varios motivos. Primero, porque no hay referentes de estudios sobre nuestro tema, lo que lo hace novedoso y punto de partida para futuras investigaciones en el campo educativo que aborden temas como el *cuidado* y la práctica de *actividad física* por parte de estudiantes. Segundo, al vincular un tema como el *cuidado*, nuestra investigación se aleja de los campos en donde tradicionalmente se ha estudiado (enfermería, medicina, trabajo social) y se instaura en la educación superior. Un ámbito que posibilita ya no vincular el cuidado con la *actividad física*, sino con otras instancias que incluyan diferentes prácticas educativas. Dicho brevemente, el tema de la *actividad física* es una preocupación no solo para la educación superior, sino para el conjunto de la sociedad como tal, lo que podría generar interés en articular la práctica de un deporte o ejercicio con cuestiones relativas al cuidado de si o del otro y su relación con la salud.

Como se puede observar, hay múltiples caminos y alternativas que hacen visible la aplicación de los resultados de nuestra investigación en contextos diferentes al educativo, aunque con bastante énfasis en el mismo.

6.5.3 Confiabilidad/Auditabilidad

Los datos recogidos a través de los distintos momentos tienen un respaldo auditivo y escrito. La razón: en todo momento las sesiones fueron grabadas y luego transcritas literalmente, lo que garantiza que no hay intervención nuestra en lo dicho por los estudiantes. Los análisis y descripciones posteriores tuvieron como referente estos datos, datos que nunca se modificaron o fueron complementados con nuestras anotaciones. Por ende,, existen los archivos de audio y sus respectivas transcripciones como material que respalde estas afirmaciones.

6.5.4 Objetividad/Confirmabilidad

Tanto en la realización de los grupos focales, como en las entrevistas, los estudiantes

fueron plenamente informados sobre los objetivos de cada uno de ellos, así como lo esperado de su participación. Los consentimientos informados firmados por ellos, son el respaldo con se cuenta para verificar su existencia. De igual manera, nuestro proyecto no solo tuvo el acompañamiento y guía del tutor, sino que fue asignado un segundo lector, lo que permitió que los análisis, descripciones, y en general el tratamiento de la información fuera verificada y contrastada por dos profesores idóneos. Por tanto, los datos de contacto tanto de estudiantes como de los profesores revisores pueden consultarse en cualquier momento a través de los investigadores.

6.6 Parámetros éticos de la investigación

6.6.1 Consentimiento informado

Todos los estudiantes que participaron en nuestro proyecto fueron informados sobre los objetivos de la investigación y lo que se esperaba de ellos. A su vez, fue a través de un formato de consentimiento informado, construido con apoyo de un profesional en psicología del Centro Deportivo de Formación Javeriana, que se informó sobre los alcances del proyecto, los resultados esperados y aspectos varios que comunicaban sobre la naturaleza de la investigación. Todos estos formatos, con los datos diligenciados y firmas, se encuentran en los anexos.

6.6.2 Confidencialidad y anonimato

Los consentimientos informados, como las transcripciones de los audios, tienen los nombres de los participantes; sin embargo, el tratamiento y análisis de los datos se realizó de manera anónima en el caso de mencionar alguna cita textual. Igualmente, para las entrevistas se pidió a los estudiantes que seleccionarán un seudónimo y con este mismo se les identificó para el posterior análisis de la información recolectada.

6.6.3 Confirmación con participantes

Para evidenciar los hallazgos de nuestro trabajo, se decidió convocar a una reunión de carácter informativo en donde se citaron los estudiantes convocados a los grupos focales como a los seleccionados para las entrevistas. En esta, se dio a conocer todo el proceso investigativo para hacer especial énfasis en los resultados, teniendo en cuenta los aportes brindados por ellos. También se realizó un pequeño folleto en donde se mencionaban los resultados de la investigación. Este fue enviado vía correo electrónico a todos los participantes.

6.7 Limitaciones del estudio

Una de las primeras limitaciones con que contamos fue el tiempo. Y esto debido a las actividades laborales y académicas que limitaron la disponibilidad para realizar un trabajo de campo más exhaustivo y sobre todo con un mayor número de participantes. No podemos afirmar que un número mayor de participantes asegurara unos resultados distintos, pero nos hubiera gustado escuchar más voces que ampliaran los datos obtenidos. Así mismo, el tiempo para dedicar a un proyecto investigativo de gran envergadura merece completa dedicación por parte de los investigadores, y consideramos que en casi dos años, con cargas adicionales a la investigativa, se limitan bastante los posibles alcances de cualquier investigación. Hay que tener en cuenta que el tiempo no es solo el de nosotros como investigadores, sino el de los estudiantes y de paso su disposición a participar.

Vale agregar que encontramos que el mismo contexto conceptual generó ciertas limitantes, ya que debimos ceñirnos a ciertos postulados, teorías y autores. Esto sin duda limita cualquier estudio, aunque es necesario para no abordar una gran cantidad de información teórica que pueda no aportar mayores elementos al ejercicio investigativo. Así pues, quedaron por fuera categorías que habrían ampliado el abanico de posibilidades para identificar las relaciones entre la práctica de *actividad física* y el *cuidado*, pero de una manera u otra todo marco teórico exige limitar el estudio al abordaje de solo unas cuantas categorías.

En suma, nuestro proyecto se enmarcó en el Centro Deportivo de Formación Javeriana dadas las condiciones donde se contó con los asistentes al mismo. Ello genera una limitante en relación con toda la comunidad universitaria de la Pontificia Universidad

Javeriana. Obviamente, esto se da por la elección del problema y la pregunta de investigación que exige un contexto específico, y no tan general como toda una universidad. Lo consideramos limitante no porque haya afectado el proyecto investigativo como tal, sino porque delimita un campo de trabajo y por tal razón se hace necesario precisarlo.

6.8 Análisis de la información

Con el propósito de poder realizar un mejor análisis se decidió dividir en dos partes la información recogida (análisis descriptivo y análisis interpretativo), dejando así en un primer momento la descripción de las respuestas obtenidas en los grupos focales luego de ser revisadas con el programa NVivo. Allí se encontraron concordancias esenciales para hacer una selección inicial de subcategorías emergentes. Lo anterior permitió la construcción de la primera matriz, la que a su vez condujo al establecimiento de conceptos de los cuales se hacía necesario indagar aún más con entrevistas en profundidad.

Ya con las respuestas obtenidas a través de las entrevistas en profundidad, hicimos una segunda matriz donde plasmamos los testimonios más significativos, en dependencia del nivel de aportes a las categorías de análisis ya establecidas.

Este doble ejercicio (matriz de grupos focales - matriz de entrevistas en profundidad), está más centrado en un proceso descriptivo. Como se puede evidenciar, recogimos los datos, los contrastamos y dimos una visión general de la información obtenida. Posterior a esto, se profundiza en el análisis desde un punto de vista interpretativo, es decir, ponemos en relación, discusión y contraste los testimonios y el marco conceptual, todo de forma relevante a nuestro punto de vista como investigadores.

6.9 Diagrama de Categorías y Subcategorías

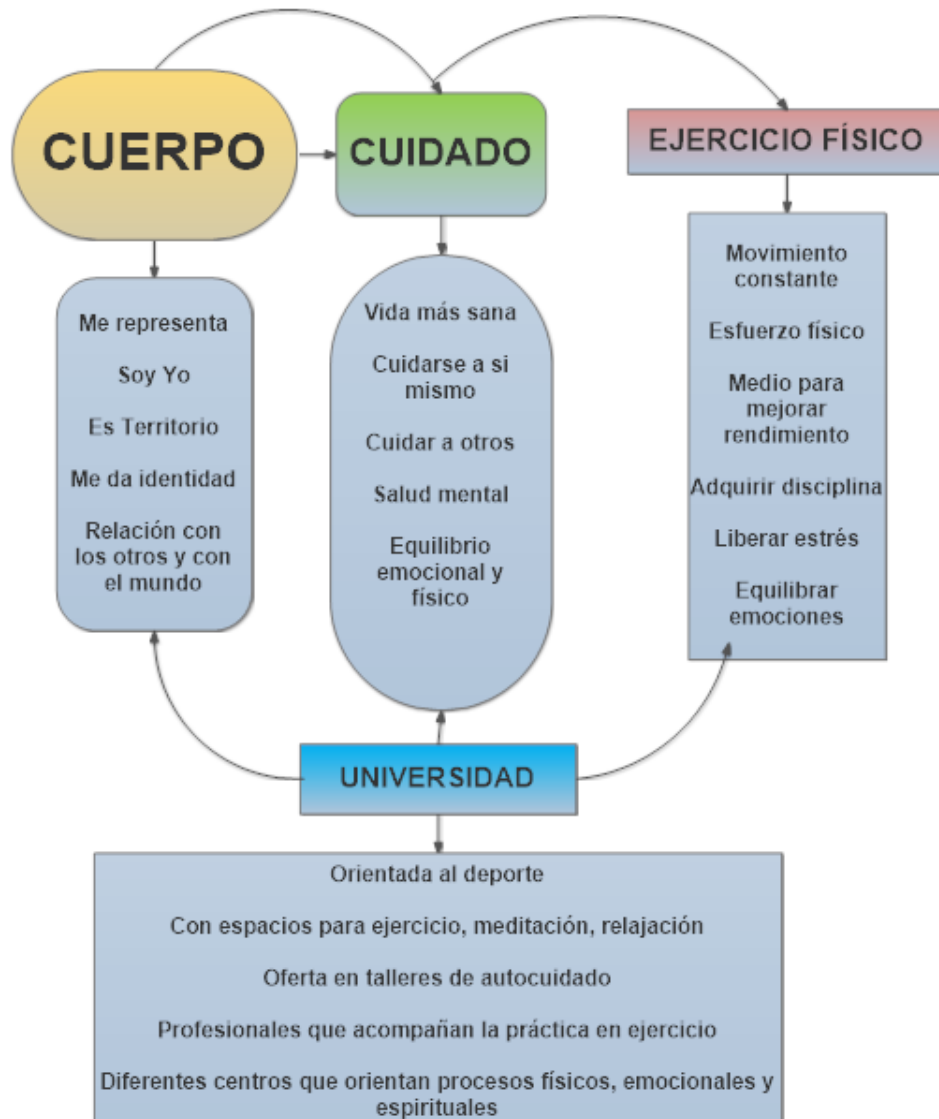


Gráfico 1. Categorías y subcategorías encontradas luego del análisis de los grupos focales y de las entrevistas

6.10 Resultados: relaciones entre la práctica de ejercicio físico y el cuidado, en estudiantes universitarios

El proceso de análisis nos llevó a descubrir que, aunque al inicio de la investigación pensamos en la realización del ejercicio físico como principal aspecto a tratar desde el cuidado, de forma sorprendente, fue evidente tal como se muestra en la *Figura 1*, que el punto de partida para establecer las relaciones por las que nos preguntamos en la pregunta de investigación, qué es el *cuerpo* y la concepción que de él se tiene. Esta categoría, es el principal contexto a partir del cual se proyecta la necesidad del *cuidado* de sí mismos y de otros para que finalmente sea el *ejercicio físico*, el medio a través del cual se consiga atenderlo. Todo esto, en un gran escenario que es la *universidad*, el cual permite que se hagan manifiestos cada uno de estos aspectos, llamados categorías, y que se han establecido desde la infancia, la familia y los amigos, entre otros factores.

En efecto, asociar el ejercicio físico con el movimiento es una constante que se evidencia entre aquellas personas que lo realizan. Ellas, encuentran en ese movimiento disciplinado y esforzado, la posibilidad de mejorar su rendimiento diario y obtienen de forma directa una sensación de satisfacción y plenitud que incide en la generación de hábitos diarios de práctica. Esto permite que, a través del tiempo, se considere la práctica de ejercicio físico como factor que provee estabilidad y apertura a nuevas actividades que brinden bienestar.

A partir de esta manifestación de bienestar, nos preguntamos cuáles serían las motivaciones que llevaron a estos estudiantes a vincularse en este mundo de sudor y constante esfuerzo, hecho que condujo a encontrar que son diversas las razones para ello. Es así que algunas de estas provienen de múltiples situaciones o vivencias, que desde la infancia han impactado la mente de estos jóvenes.

La preocupación por la imagen corporal es adquirida bien sea por juicios que provienen desde el interior de la familia, tal como lo narra una estudiante: “Yo empecé a hacer ejercicio porque particularmente mi papá me decía: tú estás gorda, que te diga eso tu papá, es como te afecta más”. (PRE.R3) Esto se evidencia al encontrar concordancia con lo dicho por otra de nuestras invitadas al estudio quien compartió que “Mi mamá era la que me decía: estás gorda, estás gorda. Yo si he sentido mucho esa presión, sobretodo en el tema de la familia, pues porque soy alta, entonces siempre me dicen que soy gorda.” (PRE.R6)

Pero las familiares no son las únicas presiones encontradas; los medios masivos de comunicación hacen muy bien su trabajo de vender un modelo de cuerpo perfecto, el cual es

impactado en el subconsciente de quienes día a día observan comerciales, programas y videos entre otros. Tal como lo cuenta la estudiante al respecto de esto: “Entonces uno ve en la televisión una chica linda que tiene, pues, el cuerpo bonito. Es difícil aceptar que uno se rige por esos estereotipos”. (M.R1-3) Pero no es solo la televisión; el internet y la facilidad como a través de este se presentan incontable número de aparentes expertos del ejercicio y que buscan ser seguidos por cientos o miles de niños y jóvenes, genera un movimiento social, tal como nos lo cuenta el entrevistado: “Pues en internet más que todo con esa moda fitness que hacen las cosas extremas para llegar a tener determinado cuerpo.” (PRE.R7) Por lo tanto, no es fácil que estos jóvenes se aíslen de estas presiones externas.

Ahora bien, la Pontificia Universidad Javeriana, al ser una institución con alta población, se convierte en el escenario ideal para plantar cualquier movimiento. Pero al contrario de lo que el común de las personas piensa, la Universidad, no ejerce una presión directa, sino más bien, son algunos escenarios sociales que invitan a seguir estereotipos. “Aquí en la universidad, no sé, siento que todas las chicas son como súper delgadas y bonitas...yo me siento presionada, también tengo que ser así.” (PRE.R8), es lo que nos comparte una estudiante entrevistada.

Pero, ¿hasta dónde llegan las presiones, si es que las hay, al interior de la Universidad? Las respuestas nos permiten evidenciar que los estudiantes entrevistados manifiestan no encontrar en la universidad parámetros sobre un buen cuerpo. De nuevo hacen referencia a círculos sociales en donde se privilegiarían ciertos tipos de cuerpo. Son miradas más externas, no tanto a la universidad como institución, sino tal vez en las mismas concepciones de los estudiantes.

Otro de los aspectos que nos inquietó fue el de los beneficios obtenidos a través de la práctica del ejercicio físico, los cuales van de la mano de las motivaciones. Como se dijo anteriormente, conseguir mejorar la imagen corporal es una de ellas, que, aunque motivacional, también es un beneficio. Esto no es lo único que se encontró en esta investigación. Por ejemplo, liberarse de cargas emocionales, producidas por el estrés académico, durante el semestre y en especial en periodos de parciales, así como el impacto que representa para estudiantes de carreras asociadas a la salud, cuando en sus prácticas tienen que afrontar situaciones fuertes que necesitan ser transmutadas y libradas. “...emocionalmente me ha ayudado a liberar mucho estrés.” “... el ejercicio de alguna manera me ayuda a controlar esa ansiedad...” (E2).

Con esto en mente, tenemos la necesidad de indagar si en la realización de esta

práctica, se perciben también aspectos no positivos. Esto, teniendo presente lo advertido en cuanto a las exigencias extremas del ejercicio sobre el cuerpo.

Por esto puede decirse que es importante la autoconciencia sobre los riesgos de una mala práctica de ejercicio físico, sin esta, los daños pueden impactar a nivel corporal y emocional. Esto va de la mano con la vinculación de emociones e impacto negativo al no realizar ejercicio físico de manera informada y mesurada.

El cuerpo “nos permite sentir el mundo exterior [...] las otras personas nos perciban y dependiendo de nuestra forma y de nuestro cuerpo atraemos ciertas personas” (CUE.R10). Frases como la anterior nos dan una luz sobre lo que es el cuerpo para sí y lo que puede significar para el contexto social.

El cuerpo, en la voz de los participantes de este estudio, es referenciado como manifestación física de la existencia, de la representación de sí mismos y un canal para liberar los deseos, lo cual va de la mano de Bárcena y Mèlich, (2000), quienes manifiestan que éste se puede considerar “como un ingrediente central de toda la existencia biográfica de un individuo” (p.60). Y es precisamente allí donde damos comienzo a esta interlineada red de relaciones entre el cuerpo y la práctica del ejercicio físico.

La inquietud por el cuerpo y su imagen, la cual surge de la interacción constante e inevitable con el entorno y con el desborde de información al que tienen acceso a través de las redes, tal como se puso de manifiesto en la primera parte del análisis hace que para ellos (los estudiantes) no sea fácil el blindarse de estas presiones externas. Es decir, como lo expresa Martínez (2004) en cuanto a los códigos éticos y estéticos de cuerpo impuestos en la sociedad, como generadores de necesidades para la comercialización de productos y servicios creados por grandes grupos empresariales que crean condiciones que hacen al individuo un consumidor de las mismas.

Como si esto no fuese suficiente, en las conversaciones con los estudiantes se hizo evidente que también existen presiones directas de la misma familia: “Yo empecé a hacer ejercicio porque particularmente mi papá me decía: tú estás gorda, que te diga eso tu papá, eso como que te afecta más” (P.R3), así mismo: “Mi mamá era la que me decía: estás gorda, estás gorda. Yo si he sentido mucho esa presión, sobretodo en el tema de la familia, pues porque soy alta, entonces siempre me dicen que soy gorda”. (P.R6). Testimonios como los anteriores y similares, nos llevaron a pensar que la familia se convierte en un elemento constitutivo de las valoraciones alrededor del cuerpo, por lo que afirmaciones del tipo: “estás gorda” motivan e impulsan a practicar ejercicio físico, sin desconocer el impacto negativo

que esto pueda tener en aspectos como la autoestima y las relaciones interpersonales.

Ahora bien, no necesariamente es que se ejerza una presión inmediata en las personas, también debemos tener presente esa presión indirecta que se percibe, según nuestros hallazgos, en dependencia del grupo social en el cual se mueve el individuo. "...depende del círculo social en el que uno se encuentre"(E1) dice un estudiante, que dedica su tiempo libre a la práctica de ejercicios de fortalecimiento en el gimnasio, o manifestado más claramente por otra estudiante que prefiere las clases grupales: "pues como yo estudié en un colegio femenino [...] qué estás más delgada, estás más bajita, estás más alta, estás más voluptuosa, o estás más gorda, entonces como que entre nosotras formamos como ese concepto ideal, como de un cuerpo perfecto"(E3). Esto concuerda ampliamente con lo manifestado por Vázquez (2001) en cuanto a que la búsqueda de un cuerpo bello que atienda las necesidades sociales, se cataliza a través de la práctica de ejercicio físico, siendo esto más constante en mujeres que en hombres, probablemente, dada la asociación cultural entre belleza y feminidad, dice el autor.

Pero no todo es amable en esta constante exploración de posibilidades hacia el logro del cuerpo perfecto. Teniendo presente que, el tiempo para que un cuerpo sea acondicionado físicamente y que llegue a cumplir los estereotipos de los cuales hemos hablado con anterioridad, son muy largos, los estudiantes creen encontrar la solución mágica al permitirse acciones poco confiables y que atentan contra el cuidado de ese cuerpo del que venimos hablando. Las dietas no medicadas, descontroladas y salvajes, así como también el consumo de suplementos dietarios que pretenden acelerar los procesos de crecimiento muscular; son acciones cotidianas en medio de toda la *alegría* de la práctica de ejercicio físico. Ante esto, nos dice también Vázquez (2001) que "la obsesión por superarse a sí mismo, al contrario, o a la naturaleza física hace someter el organismo a unos niveles de respuesta que claramente contradicen la reconocida relación positiva entre ejercicio físico y salud" (p.13). Con coherencia, los hallazgos en la investigación dan cuenta de ello cuando escuchamos y corroboramos que: "ya que estoy como muy relacionada con todo lo de la salud mental, una persona que padece un trastorno alimenticio o tiene trastorno acerca de su imagen corporal, puede utilizar el ejercicio como una herramienta de auto destrucción..." (E3) o también con la estudiante que en un momento de su vida viaja al exterior y comparte que

(...) me salió un intercambio a Alemania. Ahí cambié totalmente como la forma de

comer, habían unas cosas que me hacían daño otras no tanto ...entonces partí de un extremo de no hacer ejercicio y no comer, a comenzar a comer excesivamente, contar calorías, contar porciones y hacer ejercicio todos los santos días, me la pasaba en el gimnasio [...] llegué a un punto que para no sentirme llena y repleta, dejaba de comer cosas que me pesaran y más bien comencé a comer proteínas, batidos, esteroides, complementos, suplementos o sea absolutamente de todo (CUI.R3).

Por lo anterior, podemos establecer que el concepto de *cuerpo* en los estudiantes entrevistados se construye a partir de diferentes fuentes sociales o culturales, bien sea, de la presión al interior de su grupo familiar y de las que se generan en los entornos en los que se mueven, como también de la constante oferta de imagen ideal (perfecta) que los medios presentan. En efecto, encontramos a su vez que el *cuerpo* para ellos es el instrumento con el cual se manifiestan al mundo y a través del cual se conectan consigo mismos y con sus congéneres, teniendo presente que, según sus apreciaciones, un cuerpo más cercano a lo estereotipado socialmente es mejor aceptado por los demás. Así mismo, el cuidado del cuerpo se consigue a través de diversas rutas, de las cuales hablaremos a continuación.

Al hablar de *cuidado*, uno de los primeros elementos en los que debe hacerse hincapié, es en la estrecha relación entre el cuidado de sí mismo y el cuidado del otro. Retomando a Foucault (1984) para quien la práctica de cuidado es inicialmente un “ejercicio de sí sobre sí” y de ahí hacia el otro, queda en evidencia cómo los estudiantes dan fe de este concepto al vincular sus propias experiencias con el cuidado del otro. Testimonios como: “siempre parto de mi perspectiva, es decir, yo no puedo ir más allá de lo que conozco, de lo que he vivido. Entonces muchas veces yo doy ese ejemplo, de mi vida” (E1) o “relaciono el cuidado como la preocupación y la importancia por mí y por el entorno” (CUI.R15) indican que esa práctica del cuidado nace primero en cada uno, y con lo aprendido se aplica a los demás.

Esta práctica de cuidado, también es una práctica liberadora que busca “una relación plena y positiva consigo mismo” (Foucault, 1984. p.258). Es lógico pues tanto en los grupos focales como en las entrevistas pudimos constatarlo al escuchar frases como las siguientes: “El cuidarte en tu salud te va a garantizar en cierta medida una vida más sana más prolongada” o “El cuidado es como mantener un equilibrio, como emocional – físico”.(CUI.R2) Esto nos da a entender no solo que se puede ver el *cuidado* como una práctica aislada o centrada en un aspecto de la vida, sino que, por el contrario, abarca lo físico y lo emocional junto con su impacto que reflejaría en el bienestar total del ser humano.

En ese orden, la familia y el entorno cercano juegan un papel determinante en las relaciones de cuidado. Actos como escuchar, estar pendiente del otro, velar por su bienestar, preguntar por sus sentimientos en el día a día y hasta preocuparse por su estado anímico; son elementos que los estudiantes rescatan al momento de valorar si están siendo cuidados. Son actos que ellos mismos realizan con los otros, por lo que comprenden que de una preocupación por el bienestar de su semejante surge una relación de cuidado. Relación que está implícita en muchas actividades cotidianas y en varios momentos de nuestra vida.

Es justo ahí donde el cuidado no es algo aislado, sino que su realización y beneficio abarca varias dimensiones del ser humano. Entonces queremos hacer mención a la relación que existe con la práctica de ejercicio físico. Algo que va muy ligado al objetivo general de nuestro trabajo investigativo.

Por un lado, cabe recordar esa relación plena consigo mismo que abarca la práctica de cuidado. Dicha práctica debe buscar la satisfacción de sí. Esto se puede ver cuando los estudiantes mencionan los beneficios que obtienen al realizar ejercicio físico: “me mantiene en camino a lograr eso que quiero; estar establemente, emocionalmente, físicamente, bien”. (E1). Por otro, se trata de un equilibrio entre lo físico y lo emocional que se consigue al practicar ejercicio de manera consciente y regulada. Algo muy importante, ya que hay nociones por parte de los estudiantes que nos indican que tienen conocimiento sobre el impacto negativo de una mala práctica: “la actividad física no es mala, pero si es mala, la forma como yo la percibo y como yo la hago, si no soy consciente; entonces para uno hacer una buena actividad física necesita estar informado también y saber cómo, hacia dónde va uno con eso” (E1). Nos pareció valioso encontrar en los testimonios de algunos estudiantes, nociones como la anterior, en la cual ellos mismos parten de un reconocimiento de los efectos adversos de realizar ejercicio sin control o guía adecuada.

Respecto a esta guía o acompañamiento que los estudiantes mencionan, creemos que aquí también hay una relación clave entre el cuidado y el ejercicio físico. Una persona que cuida es una persona que se hace responsable por otros, buscando su bienestar y rescatando sus particularidades; esto teniendo en cuenta los aportes de Gilligan (1985) referidos en la ética del cuidado. Por lo tanto, esa persona que sirva como guía en el Centro Javeriano de Formación Deportiva, debe ser consciente de que cada persona es diferente, tiene necesidades distintas y, por consiguiente, tiene actitud para brindar ese acompañamiento a los estudiantes. Ahí se constituye una práctica de cuidado en donde su experiencia y profesionalismo

buscarán el bienestar integral de la persona: (al hablar de lo que debería implementar el CJFD en relación con el cuidado, nos dicen): “muestren que el ejercicio incluye lo emocional, lo psicológico y lo físico” (E3). No se trata de ser solamente un guía o instructor, sino un cuidador.

Pero al hablar de esta persona que acompaña la práctica de ejercicio físico, surge inevitablemente el espacio en donde se desarrolla esta actividad de guianza. Por eso, el CJFD se convierte en el lugar donde los estudiantes practican ejercicio, pero al mismo tiempo es un espacio donde buscan bienestar en diversos aspectos de sus vidas. Aquí se puede resaltar el reconocimiento que hacen de los servicios que ofrece esta unidad de la Universidad de la información sobre sus eventos y/o actividades. No es lugar solamente para ir a entrenar, es un referente para la socialización, en donde, les gustaría encontrar más personalización en temas como alimentación y diversas formas de entrenamiento.

Lo anterior, nos llevó a reflexionar cómo los estudiantes relacionan los espacios físicos con escenarios en donde el *cuidado* puede estar presente, siempre y cuando haya un interés o preocupación por el otro. Pero, nuevamente el bienestar entra en juego. Es un bienestar íntegro, que no solo atiende a una de las dimensiones humanas, sino que abarca una buena parte de ellas. Espacios como el CJFD, las aulas de clase y el hogar, son lugares propicios para fomentar relaciones de *cuidado*, siempre y cuando estén presentes elementos que hemos venido trabajando: el cuidado de sí como condición para cuidado del otro. Por esto, figuras como los profesores, entrenadores y familiares, son agentes que pueden cuidar y de los cuales los estudiantes esperan más en muchos casos. Ellos deben demostrar, en síntesis, un vínculo de cuidado hacia ellos. Allí lo que se busca es una especie de responsabilidad social que atienda al llamado de los otros, tal como lo diría Gilligan (1985) “que aboga por las diferencias, por el reconocimiento de historias particulares, por el cuidado y el deseo de bienestar del otro, por la benevolencia como matriz de las relaciones sociales y del juicio ético” (p.35). Es una apuesta interesante para tiempos como los actuales, en donde el ser humano es cada vez más aislado, y piensa más en sí que en los demás.

En el proceso de atender las necesidades de mejorar su cuerpo, liberar el estrés, incrementar los niveles de resistencia física, cuidar de sí mismos o de otros; los estudiantes han encontrado en la práctica regular de ejercicio físico la principal vía para conseguirlo, tal como lo evidenciaron los autores Jiménez, Manuel G.; Martínez, Pilar; Miró, Elena; Sánchez, Ana I. (2008).

Así mismo, los entrevistados expresaron que a través del ejercicio perciben mejoría a

nivel psicológico en cuanto a la disminución del estrés, mejoría en el estado de ánimo, así como también la disminución en los estados de tristeza y fatiga. Esto lo expresó una estudiante: "...me desestresa, no sé, también como que me da más calidad de vida en cuanto no me enfermo tan seguido..." (E3) también, como una forma de vitalizar su diario vivir, "...le enseña a uno a activar el cuerpo, [...] cuando uno activa el cuerpo puede realizar nuevas cosas." (E2).

Por otra parte, la fisiología del ejercicio nos pone de manifiesto, atendiendo al principio de la sobrecarga, que siempre que se aplica un esfuerzo al músculo, éste mejora en cuanto a su capacidad máxima de respuesta Chicharro, J.I; Fernández, A (1995). Esta respuesta muscular permite que quien realiza ejercicios de fortalecimiento, sienta mayores posibilidades de acción motriz, no solo en su práctica deportiva, sino principalmente en sus actividades cotidianas. Ello se hace evidente con lo expuesto en el grupo focal así: "cuando hago ejercicio me he sentido mejor físicamente, ya no me fatigo tanto subiendo escaleras porque era absurdo cómo subía dos pisos y llegaba al salón con las piernas, pues súper agitada. Y ahorita ya no, entonces, es como ya empiezo a ver ese tipo de cosas más allá de que hago ejercicio" (MOT.R9)

En consecuencia, con lo encontrado, hemos podido analizar que las principales relaciones por las cuales los estudiantes se acercan a la práctica del ejercicio físico, son concernientes con la posibilidad de atender sus necesidades en cuanto a mejorar su aspecto corporal, bien sea porque desean lograr un referente de cuerpo, tal como se manifestó anteriormente, como también, el de mantener niveles de salud óptimos que les permitan liberar sus niveles de estrés y ansiedad adquiridos al enfrentar la carga académica cotidiana. Además, la sensación de ser más fuertes y poder atender sus tareas con menor esfuerzo es una motivación más para mantenerse en el Centro Javeriano de Formación Deportiva.

Para finalizar, hay que hacer mención de la universidad como espacio en el que confluyen múltiples opiniones. Es un lugar donde se encuentran esos cuerpos de los que tanto se ha hablado, donde las interacciones y relaciones de *cuidado* están en el día a día. Esta universidad, sitio donde adscribe el CJFD, es vista por los estudiantes como un lugar para el desarrollo integral de todas las potencialidades del ser. Retomando a Luque (1995), quien menciona las apreciaciones de Newman y Jaspers, cita: "una universidad lograba consecuencias favorables para el hombre cuando el conjunto de las acciones se dirigía a su

espíritu y según fuese el modo de vinculación que existiese entre sus miembros” (p.138). Aquí queda de manifiesto la importancia en el futuro de los estudiantes el mantener y fortalecer las políticas de la institución encaminadas a buscar el bienestar. Estas son ofrecidas por la universidad a través de un propio sello denominado *Medio Universitario*.

De ahí que haya decisiones institucionales como ofrecer y fortalecer distintos espacios del campus como los son el Centro Javeriano de Formación Deportiva, el Centro de Asesoría Psicológica y Salud, el Centro Pastoral San Francisco Javier, (también nombrados por los estudiantes); o brindar alimentación saludable en las cafeterías, destinar espacios verdes para el esparcimiento, contar en sus ofertas extracurriculares con profesionales de diversas áreas que brindan asesoría personalizada, y buscar una total formación integral durante toda la vida académica en su estadía en la universidad; son algunos de los elementos que los estudiantes valoran y rescatan como muestra del interés de la Pontificia Universidad Javeriana para fomentar el área del *cuidado*.

Por ello, aparecen frases como: “la universidad nos ha ayudado de pronto con el tema de la vida sana” (E2) que nos muestran que hay concepciones de vida saludable donde la alimentación, la salud física, mental, espiritual y el ejercicio físico, juegan un papel preponderante. También, como ya se ha mencionado, los espacios físicos son vistos como elementos que la universidad dispone para fomentar el cuidado. De esto se dice: “ofrece como espacios, como el gimnasio, las cafeterías o cualquier lugar donde uno puede quedarse sin hacer nada ahí, uno puede estar tranquilo”. “hay otra cosa, las zonas verdes, [...] Porque he visto que el objetivo es también llegar a eso en cierta forma. El hacer espacios mucho más silvestres, más naturales”, “una vez fui a misa y no sabía [...] me pareció algo chévere” (UNIR5)

Podemos terminar este apartado diciendo que manifestaciones como: vida sana, calidad de vida, formación integral, y bienestar son factores presentes en muchas respuestas de los estudiantes, medida que evidencia la relación que hace la universidad entre lo profesional y lo formativo como base en la construcción de un ser humano inacabado. En pocas palabras, una universidad que se preocupa no solo por lo académico, sino por la persona en su totalidad.

7. Conclusiones

Este proceso de investigación nos ha permitido comprender que la necesidad del *cuidado* en la completa estructura del ser humano está en todas sus dimensiones. Por lo tanto, es la motivación que direcciona a los estudiantes a realizar la práctica de ejercicio físico en el CJFD.

Más allá de lo corpóreo, lo cual podría parecer evidente en un inicio del estudio, la necesidad de ser acompañados, de poder sentir que, a través de la cercanía de otros, llámense compañeros de ejercicio, entrenadores o familiares, los asistentes desean liberar las emociones que les impiden surgir libremente en un mundo lleno de estigmas, adquiriendo mayor seguridad personal y con la posibilidad de afrontar de mejor manera sus cargas emocionales.

Adicional, este documento permitió, con base a la pregunta de investigación, identificar que las relaciones que se establecen entre la práctica del ejercicio físico y el cuidado van en la dirección cuerpo – cuidado – ejercicio físico, tomando este último como la vía que permite descubrir la posibilidad de fortalecerse física y mentalmente. Es decir, adquirir disciplina para la ejecución de tareas, y conseguir el modelo de cuerpo deseado. De esta manera, se hace natural para el individuo el cuidar de sí mismos, buscando una vida más sana y prolongada, aprendiendo a su vez a cuidar también a los demás con quienes se convive. Esto, en consecuencia, se refleja hacia el exterior en calidad de vida.

Es de contemplar también el ejercicio reflexivo acerca del modelo de cuerpo que, de forma no consciente, el CJFD establece como saludable. La aparente mínima indagación por parte de algunos de los profesores de clases grupales y de las salas de fuerza y cardiovascular, acerca de las reales motivaciones que tienen sus usuarios para acceder a los programas que esta unidad ofrece, aleja cualquier posibilidad de establecer un cercano acompañamiento, que dé cuenta de la ética del cuidar de otros. Esto, se contrapone con el discurso de práctica saludable de ejercicio físico, como un aspecto colaborador en la formación integral del estudiante javeriano.

Lo anterior, no se debe juzgar como que existe un deficiente proceso de acompañamiento técnico por parte de los encargados del mismo, por el contrario, la alta valoración que le dan los estudiantes a la disposición, conocimiento y entrega que dan los instructores a los usuarios, da cuenta de la claridad en cuanto a la función que desempeñan.

En consecuencia, con los dos aspectos mencionados anteriormente, queda claro que,

aunque la unidad CJFD tiene como propósito fortalecer la formación integral a través de la promoción de la actividad física y lo cumple a cabalidad desde los aspectos técnicos, puede establecer rutas de acompañamiento que permitan identificar casos de riesgo en la salud física y emocional de sus usuarios. De este modo, tal como lo manifiesta Foucault, (1984), generar en los estudiantes una transformación individual en un modo de ser, un proceso de autoconstrucción y una reelaboración de sí mismo.

8. Recomendaciones

Varias inquietudes surgen a partir de esta investigación, las cuales dejamos a consideración del lector, así como de futuros investigadores. Estas son: ¿es posible establecer proceso de acompañamiento en la práctica de ejercicio físico, en los cuales se atiendan de manera directa aspectos relacionados con lo emocional? ¿Asisten personas al CJFD que estimulen prácticas nocivas de autocuidado, tales como ofrecer procesos no profesionales de acondicionamiento físico, o, comercialización de suplementos dietarios sin prescripción médica? ¿Qué tan oportuno es que se establezcan canales de comunicación con las familias de los estudiantes que sean identificados como personas que necesitan mayor acompañamiento? ¿Se deben fortalecer los procesos de capacitación de los profesores que atienden el CJFD en cuanto a acciones de cuidado de sí mismos y del otro?

Inquietudes como estas, se pueden responder a partir de la realización continuada de grupos focales con estudiantes que asisten al CJFD, de tal forma que sean escuchados esos sentires. Por otra parte, realizar estudios de corte etnográfico, en los cuales la inmersión, por parte de investigadores en el Centro Deportivo, permita hacer revisión de las prácticas cotidianas que allí se realizan.

Por su parte, se sugiere a la Universidad Javeriana, establecer canales de comunicación que enlacen las familias con los estudiantes y sus procesos, de tal manera que se puedan enviar mensajes que direccionen las formas como los allegados a los estudiantes, vigoricen sus procesos de acompañamiento y en consecuencia, renueven el concepto de cuidado de sus familiares.

Se hace significativa, una campaña que permita liberar prejuicios acerca del cuerpo y de las exigencias que los medios masivos de comunicación establecen como saludables. Lo anterior, no debe entenderse como una irresponsable liberación hacia factores de riesgo

asociados a la salud, sino por el contrario, fortalecer las opciones para el autocuidado que se ofrecen desde la Vicerrectoría del Medio Universitario.

Y finalmente, nos parece de vital importancia un trabajo interdisciplinario que incluya a profesores, instructores, profesionales en los temas de salud, nutrición y psicología, y los demás que tengan relación, entre el CJFD y los estudiantes que allí se congregan. Esto con la intención de establecer canales de comunicación y trabajo conjunto que fomente las prácticas alrededor del cuidado que favorezcan o sean parte de la formación integral de los alumnos.

9. Referencias bibliográficas

- Alvarado, A. (2004). *La Ética del Cuidado*. Aquichan, 4. Recuperado de <https://goo.gl/x6Rty9>
- Arango, J. B. T., & Rojas, C. P. (Eds.). (2005). *La educación desde las éticas del cuidado y la compasión*. Pontificia Universidad Javeriana.
- Armstrong, T. (2008). El aumento de la actividad física. 25 octubre de 2016, de Organización Mundial de la Salud Sitio web: <http://www.who.int/dietphysicalactivity/PAGuide-2007-spanish.pdf?ua=1>
- Barberán Durán, J. C., & Roa Trejos, J. (2016). Actividad física en universitarios y su relación con autoeficacia y percepción de riesgo. Pontificia Universidad Javeriana, Cali. Tomado de (<http://hdl.handle.net/11522/4471>).
- Barbero, J. (2005). La escolarización del cuerpo: reflexiones en torno a la levedad de los valores del capital «cuerpo» en educación física. *Revista IberoAmericana de Educación*, 39, 25-51. Disponible en: <https://goo.gl/sRhwDf>
- Bárcena, F. y Mèlich, J. (2000). El aprendizaje simbólico del cuerpo. *Revista Complutense de Educación*, 2, 59-81. Disponible en <https://goo.gl/LzU3CX>
- Beltrán, C. (2012). La influencia de la cultura occidental en los cuidados del cuerpo relativos a la estética, a la actividad física y a la alimentación. *Cultura de los cuidados*, 16(34). Disponible en https://rua.ua.es/dspace/bitstream/10045/25947/1/CC_34_02.pdf
- Binder, D. (2010): Olimpismo en las escuelas: la Educación Olímpico como centro de la educación de valores: lecciones universitarias olímpicas [artículo en línea]. Barcelona: Centre d'Estudis Olímpics (UAB). Cátedra Internacional de Olimpismo (CIO-UAB). http://olympicstudies.uab.es/2010/docs/binder_spa.pdf>
- Bonilla, E; y Rodríguez, S. (1997). *Más allá del dilema de los métodos. La investigación en*

ciencias sociales. Segunda edición. Colombia: Ediciones Uniandes.

Bolívar, A. (2002). "*¿De nobis ipsis silemus?*": *Epistemología de la investigación biográfico-narrativa en educación*. REDIE. Revista Electrónica de Investigación

Educativa, 4 (1). Recuperado de <https://goo.gl/UL1h4q>

Boff, L. (2006). *En la piel de los jugadores*. Recuperado de:

<http://servicioskoinonia.org/boff/articulo.php?num=175>

Campo, R. y Restrepo, M. (1999). Formación integral. Modalidad de educación

posibilitadora de lo humano. Formas en Educación, No. 1, Pontificia Universidad Javeriana, Bogotá.

Caspersen, C. (1985). *Physical Activity, Exercise, and Physical Fitness: Definitions and Distinctions for Health-Related Research*. Recuperado de:

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC1424733/pdf/pubhealthrep00100-0016.pdf>

Castañeda, V, y Pardo, W. (2015). Caracterización de las prácticas deportivas como propiciadoras de la formación integral (tesis de grado). Pontificia Universidad Javeriana, Bogotá, Colombia.

Chicharro, J.L; Fernández, A. (1995). *Fisiología del ejercicio*. Madrid. Ed. Médica Panamericana.

Clark, B. (1991). *El sistema de educación superior. Una visión comparativa de la organización académica*. México: UAM.

Comins, I. (2003). *Del Miedo a la Diversidad a la Ética del Cuidado: Una Perspectiva de Género*. Convergencia. Revista de Ciencias Sociales, 10. Recuperado de

<https://goo.gl/2Af99u>

Cordero, A.; Doores, M.; Galve. E. (2014). Ejercicio físico y salud. 4 noviembre de 2016, de Sociedad Española de Cardiología Sitio web:

<http://secardiologia.es/multimedia/blog/5845-el-grupo-de-trabajo-de-cardiologia-del-deporte-resurge-como-el-ave-fenix>

De la Cuesta-Benjumea, C. (2011). *La reflexividad: un asunto crítico en la investigación cualitativa*. Revista Enfermería Clínica; 21 (3): 163– 167. Recuperado de <https://goo.gl/1ic6MN>

Efdeportes Sitio web: <http://www.efdeportes.com/efd145/motivos-y-barreras-para-la-practica-fisico-deportiva.htm>

Escobar Potes, M. D. P., Peláez, F., Rosa, Z., & Duque Escobar, J. A. (2011). El autocuidado: un compromiso de la formación integral en educación superior. *Hacia la Promoción de la Salud*, 16(2), 132-146.

Escotet, M. (1992). *Aprender para el futuro*. Madrid, España: Alianza.

Espinoza, L., Rodríguez, F., Gálvez, J., & MacMillan, N. (2011). Hábitos de alimentación y actividad física en estudiantes universitarios. *Revista chilena de nutrición*, 38(4), 458-465.

Fascioli, A. (2010). *Ética del cuidado y ética de la justicia en la teoría moral de Carol Gilligan*. Revista ACTIO nº 12. Recuperado de <https://goo.gl/i5PZhS>

Foucault, M. (1984). La ética del cuidado de sí como práctica de la libertad. 24 octubre de 2016, de topologik.net Sitio web: http://www.topologik.net/Michel_Foucault.htm

Gil, J. (1994). *Análisis de datos cualitativos. Aplicaciones a la investigación educativa*. Capítulo 2: El análisis de datos cualitativos. Barcelona. PPU.

Gilligan, C. (1985). *La moral y la teoría: psicología del desarrollo femenino*. México: Fondo de Cultura Económica.

- Gilligan, C. (2013). *La Ética Del Cuidado*. En: El daño moral y la ética del cuidado. Cuadernos de la Fundació Víctor Grifols i Lucas 30, Fundació Víctor Grifols i Lucas, Barcelona. Recuperado de <https://goo.gl/JO7zDa>
- Gurdián-Fernández, A. (2007). *El paradigma cualitativo en la investigación socio-educativa*. San José (Costa Rica): CECC, AESI.
- Haase, A., Steptoe, A., Sallis, J. F., & Wardle, J. (2004). Leisure-time physical activity in university students from 23 countries: associations with health beliefs, risk awareness, and national economic development. *Preventive medicine*, 39(1), 182-190.
http://olympicstudies.uab.es/2010/docs/binder_spa.pdf
- Hernández, R. (2014). *Metodología de la investigación*. México D.F.: Mc Graw Hill.
- Hurtado, J. (2005). *Cómo formular objetivos de investigación*. Caracas: Ediciones Gavilán, C.A.
- Jiménez, M., & Martínez, P., & Miró, E., & Sánchez, A. (2008). Bienestar psicológico y hábitos saludables: ¿están asociados a la práctica de ejercicio físico? *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 8 (1), 185-202. Recuperado de <http://www.redalyc.org/pdf/337/33780113.pdf>
- Ley 30 de 1992.
- López, M. (2011). Prácticas y fenómenos emergentes en la juventud como vías de transformación social en Colombia. Última década, 19(35), 33-59. Disponible en http://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0718-22362011000200003#_ftn7
- Luque, M. (1995). *La idea de universidad. Estudios sobre Newman, Ortega y Gasset y Jaspers*. Washington, OEA.
- Martínez Barreiro, A. (2004). La construcción social del cuerpo en las sociedades contemporáneas. *Papers. Revista De Sociología*, 73, 127-152. Disponible en <https://goo.gl/eQzJbR>
- Mirallas, S. (2010). *Vocabulario terminológico de la educación física y de las ciencias*

aplicadas al deporte. 3 noviembre de 2016, de Ideasporttraining Sitio web:
<http://www.mirallas.org/Esport/Vocabulario09web.pdf>

Molinier, P., y Legarreta, M. (2016). *Subjetividad y materialidad del cuidado: ética, trabajo y proyecto político*. En Papeles del CEIC, vol. 2016/1, CEIC (Centro de Estudios sobre la Identidad Colectiva), Universidad del País Vasco.
<http://dx.doi.org/10.1387/pceic.16084>

Mollinedo, F.; Trejo, P.; Araujo, R.; Lugo, L.. (2013). Índice de masa corporal, frecuencia y motivos de estudiantes universitarios para realizar actividad física. 1 noviembre de 2016, de Scielo Cuba Sitio web:
http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-21412013000300004

Nussbaum, M. (2009). *The fragility of goodness* (1st ed.). Cambridge, U.K.: Cambridge University Press

Olímpico como centro de la educación de valores: lecciones

Olímpics (UAB). Cátedra Internacional de Olimpismo (CIO-UAB).

Pontificia Univerisdad Javeriana. (25 de Mayo de 2017). Pontificia Univerisdad Javeriana. Obtenido de Pontificia Univerisdad Javeriana:
<http://www.javeriana.edu.co/puj/documentos/proyecto.htm>

Owens, L. M., & Ennis, C. D. (2005). The ethic of care in teaching: An overview of supportive literature. *Quest*, 57(4), 392-425.

Pérez Lindo, A. (Comp.) (2014). *Teorías y gestión de la Universidad*. Ciudad del Este: Universidad Nacional del Este. Disponible en <https://goo.gl/tyxo2Y>

Rodríguez, J. (1994). Cagigal en la historia de la educación. *Revista motricidad*, 1, 109-115.

Rodríguez-Romo G, Boned-Pascual C, Garrido-Muñoz M. Motivos y barreras para hacer ejercicio y practicar deportes en Madrid. *Rev Panam Salud Pública*. 2009; 26(3):244–54.

- SALAZAR, ISABEL CRISTINA; TAMAYO, JULIÁN ANDRÉS; LEMA, LUISA FERNANDA; VARELA, MARÍA TERESA; DUARTE, CAROLINA; (2011). Actividad física y sedentarismo en jóvenes universitarios de Colombia: prácticas, motivos y recursos para realizarlas. *Colombia Médica*, Julio-Septiembre, 269-277.
- Sicilia, A.; González D.; Artés, E.; Orta, A.; Casimiro, A.; Ferriz, R. (2014). Motivos de los ciudadanos para realizar ejercicio físico: un estudio desde la teoría de la autodeterminación. 31 octubre de 2016, de *Revista Latinoamericana de Psicología*
Sitio web: http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0120-05342014000200002
- Sparkes, A., y Devís, J. (s.f). *Investigación narrativa y sus formas de análisis: una visión desde la educación física y el deporte*. Recuperado de <https://goo.gl/RX1hC9>
- Tojar, J. C. (2010). Principios, métodos y técnicas esenciales para la investigación educativa. Madrid: Santiago Nieto Martín.
- UNESCO. (1998). *Conferencia mundial sobre la educación superior. La educación superior en el siglo XXI: visión y acción*. París, Francia. Disponible en <https://goo.gl/d1vZMC>
universitarias olímpicas [artículo en línea]. Barcelona: Centre d'Estudis
- Varela, M. T., Duarte, C., Salazar, I. C., Lema, L. F., & Tamayo, J. A. (2011). Actividad física y sedentarismo en jóvenes universitarios de Colombia: prácticas, motivos y recursos para realizarlas.
- Varela, M.; Duarte, C.; Salazar, I.; Lema, L.; Tamayo, J. (2011). Actividad física y sedentarismo en jóvenes universitarios de Colombia: prácticas, motivos y recursos para realizarlas. 1 noviembre de 2016, de *Bioline International* Sitio web: <http://www.bioline.org.br/request?rc11049>
- Vasilachis, I. (2006). *Estrategias de investigación cualitativa*. Barcelona: Gedisa. S.A.

- Vázquez, B. (2001). Los valores corporales y la Educación Física: hacia una reconceptualización de la Educación Física. *Revista Ágora para la Educación Física y el Deporte*, 1, 7-17. Disponible en <https://goo.gl/V1xCv5>
- Vázquez, V. y Escámez, J. (2010). La profesión docente y la ética del cuidado. *Revista Electrónica De Investigación Educativa*, 12(SPE.), 1-17. Disponible en http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1607-40412010000300001
- Vázquez, V. y López I. (2011). La ética del cuidado permite construir un currículo escolar que no ensalza la independencia ni la violencia. *Bajo Palabra*, (6), 167-172. Disponible en <https://revistas.uam.es/bajopalabra/article/view/3358/3574>
- Vega, C. (2013). *Culturas del cuidado en transición: espacios, sujetos e imaginarios en una sociedad de migración*. Editorial UOC. Recuperado de <https://goo.gl/lvJ4qR>
- Vicent, M. M. (2016). La ética del cuidado y Carol Gilligan: una crítica a la teoría del desarrollo moral de Kohlberg para la definición de un nivel moral postconvencional contextualista. *Daimon Revista Internacional de Filosofía*, (67), 83-98. Recuperado de <https://goo.gl/RwpB1v>
- Videra, A.; Ruiz, L. (2010). Análisis de los motivos y barreras para la práctica físico-deportiva en adolescentes malagueños y otras variables relacionadas. 30 Octubre de 2016, de [efdeportes.com](http://www.efdeportes.com) Sitio web: <http://www.efdeportes.com/efd145/motivos-y-barreras-para-la-practica-fisico-deportiva.htm>
- Wittrock, B. (1991). *¿Dinosaurios o delfines?: origen y desarrollo de la universidad orientada hacia la investigación*. *Revista de educación*, No.296. Disponible en <https://goo.gl/GBYjZA>

10. Anexos

Primera parte

Tabla 1. Preguntas, categorías y subcategorías a partir de los grupos focales.

CATEGORÍA	PREGUNTAS	SUBCATEGORÍA	NARRACIONES
Ejercicio físico <i>Significados que se tienen acerca de esta categoría</i>	¿Qué entienden por ejercicio físico?	Movimiento constante. Esfuerzo físico. Mejorar el rendimiento. Disciplina	<i>Yo diría movimiento, el ejercicio físico, es una manera de mover y esforzar.</i> <i>Actividades físicas cotidianas para aumentar el rendimiento simplemente.</i> <i>Es como una disciplina no necesariamente grupal pero sí una disciplina.</i>
Ejercicio físico <i>Motivaciones para la práctica del ejercicio físico.</i>	¿Cuáles son las motivaciones para la práctica de ejercicio físico?	Mejorar la imagen corporal, cuidado personal y de otros. Relaciones sociales. Mejorar el estado de salud y la energía	<i>Entonces uno ve en la televisión una chica linda que tiene, pues, el cuerpo bonito.</i> <i>Es que mi cuerpo necesita hacer algo,</i>

		<p>vital.</p> <p>Proyectarse hacia el futuro.</p>	<p><i>necesita irse a bailar y también pasar tiempo con los amigos, que es importante.</i></p> <p><i>Cuando hago ejercicio me he sentido mejor físicamente.</i></p> <p><i>En el médico, entonces me detectaron un problema en las manos y me dijeron.... Tienes que empezar a hacer ejercicio.</i></p> <p><i>Yo empecé a hacer ejercicio porque particularmente mi papá me decía: tú estás gorda, que te diga eso tu papá, es como te afecta más.</i></p>
<p>Ejercicio físico</p> <p><i>Cuáles son los beneficios que se consiguen con la práctica del ejercicio</i></p>	<p>¿Qué beneficios les ha traído o puede traer la práctica de ejercicio físico?</p>	<p>Ser más eficientes en la vida, más vitales.</p> <p>Obtener mejor imagen corporal.</p>	<p><i>Hago ejercicio porque quiero verme mejor.</i></p> <p><i>Estoy cansada...se</i></p>

<p><i>físico.</i></p>		<p>Conseguir estabilidad emocional, liberar el estrés, y cargas emocionales.</p>	<p><i>me quita en el gimnasio y voy a salir súper revitalizada para continuar con mis clases.</i></p> <p><i>Moverte al ritmo de la música, todo esto es muy desestresante, en ese momento que estás haciendo ejercicio o que estás bailando, te olvidas de toda la carga que tienes.</i></p>
<p>CUERPO</p>	<p>¿Qué es el cuerpo para ustedes?</p> <p>¿Cómo cuidan de su cuerpo?</p> <p>¿Identifican alguna relación entre el cuerpo y el cuidado?</p> <p>¿La universidad permite que usted cuide de su cuerpo?</p>	<p>Medio a través del cual puedo sentir el mundo y me permite ser YO.</p> <p>Es un organismo vivo convertido en territorio, que a su vez hace parte de la naturaleza.</p>	<p><i>Mi cuerpo soy yo en la manera de que mi cuerpo no solo me permite percibir.</i></p> <p><i>El cuerpo también me representa.</i></p> <p><i>Me brinda mi existencia.</i></p> <p><i>Creería que el cuerpo es territorio, que está en constante lucha.</i></p> <p><i>Yo lo veo como el motor de la</i></p>

			<p><i>vida...partamos del hecho que somos cuerpo y alma.</i></p> <p><i>Es lo que te permite ponerte en contacto con las demás personas.</i></p>
Cuidado	<p>¿Qué entienden por cuidado?</p> <p>¿Bajo qué actividades o circunstancias consideran que se está cuidando?</p> <p>¿Bajo qué actividades o circunstancias consideran que están cuidando al otro?</p> <p>¿Ven alguna relación entre la práctica del ejercicio físico y el cuidado?</p>	<p>Propender por una vida más sana y más prolongada.</p> <p>Cuidarse para ayudar a otros.</p> <p>Buscar salud mental meditando para mantener el equilibrio emocional y físico.</p> <p>Hacer las cosas que a mí me gustan.</p> <p>El cuidado se aprende por tradición y cultura (de familia).</p> <p>Cuidarse es alimentarse bien.</p>	<p><i>El ejercicio hace parte muy grande el cuidado.</i></p> <p><i>El cuidarte en tu salud te va a garantizar en cierta medida una vida más sana más prolongada. Esa vida prolongada, tú la puedes utilizar más para ayudar a otros.</i></p> <p><i>El cuidado yo creo que también va ligado al cuidado que uno tiene de otras personas.</i></p> <p><i>Una manera básica de cuidarte, es cuidar tu cuerpo alimentándote bien.</i></p>

			<p><i>También está muy ligado a tu estabilidad emocional, podrías cuidarte meditando o haciendo cosas para sacar el estrés que uno vive día a día. (en contra del cuidado) dejar de relacionarse y dejar de hacer cosas que a uno lo llenan.</i></p> <p><i>Yo relaciono el cuidado como la preocupación y la importancia por mí y por el entorno.</i></p>
Universidad	<p>¿De qué maneras la universidad le permite cuidar de sí mismo o de otros?</p> <p>¿Qué te gustaría encontrar en la universidad para tu cuidado?</p>	<p>Es una universidad orientada hacia el deporte, con una amplia oferta.</p> <p>Ofrece espacios adicionales para hacer ejercicio, meditación o relajación contemplativa.</p>	<p><i>Es algo bueno, la universidad se está orientando hacia el deporte.</i></p> <p><i>La alimentación sana que se puso en venta.</i></p> <p><i>Simplemente los espacios en los que uno se puede sentar</i></p>

		<p>La universidad propone talleres de comer saludable.</p> <p>Taller de cuidado personal.</p> <p>En cuanto al ejercicio físico, se encuentran personas que están en el centro.</p>	<p><i>a meditar.</i></p> <p><i>Ayuda muchísimo las personas que están en el centro deportivo, a guiar a aquellas que de pronto no sepa utilizar las herramientas (máquinas del gimnasio)</i></p> <p><i>Están esos espacios para hacer ejercicio...no solo está el gimnasio, están las clases grupales, está un campo para correr, está una ruta de entrenamiento.</i></p>
--	--	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Tabla 2. Preguntas y categorías a partir de las entrevistas en profundidad.

Categoría	Preguntas	Testimonios relevantes	Interpretación
Ejercicio físico y sus valoraciones en el presente y futuro	Si el ejercicio físico te prepara para el futuro, ¿qué opinas que haga este en el presente?	<i>Primero que todo, me mantiene más activa, podría decirse, y diría que también más vital, pienso que entre uno</i>	Uno de los primeros elementos que se hacen visibles, es el de considerar la práctica de ejercicio físico como factor que provee estabilidad y apertura a nuevas

		<p><i>haga más cosas en el día, más se mueva, más ganas tiene de seguir haciendo lo que tiene que hacer y no se queda estático, quieto, en una zona de confort. (E1)</i></p> <p><i>Le enseña a uno a activar el cuerpo, [...] cuando uno activa el cuerpo puede realizar nuevas cosas. (E2)</i></p> <p><i>Me desestresa, no sé, también como que me da más calidad de vida en cuanto no me enfermo tan seguido...(E3)</i></p>	<p>actividades que brinden bienestar.</p>
	<p>¿Cómo te impacta la práctica de ejercicio físico a nivel emocional?</p>	<p><i>Emocionalmente me ha ayudado a liberar mucho estrés. (E2)</i></p> <p><i>El ejercicio de alguna manera me ayuda a controlar esa ansiedad...(E2)</i></p>	<p>La práctica de ejercicio físico se convierte en ayuda para liberar el estrés y controlar emociones negativas.</p>
	<p>¿Existen situaciones que te hagan pensar que la práctica del ejercicio físico no es del todo saludable? ¿Cuáles?</p>	<p><i>Pues sí, ya que estoy como muy relacionada con todo lo de la salud</i></p>	<p>Es importante la autoconciencia sobre los riesgos de una mala práctica de ejercicio físico, sin esta, los daños pueden impactar a</p>

		<p><i>mental, una persona que padece un trastorno alimenticio o tiene trastorno acerca de su imagen corporal, puede utilizar el ejercicio como una herramienta de auto destrucción... (E3)</i></p> <p><i>La actividad física no es mala, pero si es mala la forma como yo la percibo y como yo la hago, si no soy consciente; entonces para uno hacer una buena actividad física necesita estar informado también y saber cómo, hacia dónde va uno con eso. (E1)</i></p>	<p>nivel físico y emocional. Esto va de la mano con la vinculación de emociones e impacto negativo en ellas al no realizar ejercicio físico de manera informada y mesurada.</p>
	<p>¿Qué se necesitaría para hacer la práctica de ejercicio físico, una actividad completamente satisfactoria? O ¿Qué añadirías a tu práctica de ejercicio físico para tener una plena satisfacción</p>	<p><i>Que fuera, pensada en uno mismo... (E1)</i></p> <p><i>Que alguien lo guíe a uno, porque uno a veces siente que se queda estancado en el ejercicio... (E2)</i></p> <p><i>Cómo trabajar eso</i></p>	<p>En este aspecto, algo evidente es la guía u acompañamiento en la práctica de ejercicio físico. Pero también, un factor importante es la propia disposición o motivación personal.</p>

	personal?	<i>de las ganas de ir, porque si uno hace el ejercicio de mala gana pues no va a ser como tan beneficioso para uno, [...]para que sea completamente satisfactorio, que yo siempre tenga la disposición de hacerlo...(E3)</i>	
Concepciones del cuerpo	¿Existe una concepción de cuerpo perfecto y cómo es?	<i>De pronto muchas veces uno se guía y uno tiene referentes que uno no quisiera tener pero que inconscientemente están ahí, y uno se basa en eso y uno supone cosas de esos referentes que tiene para guiar de pronto sus hábitos y llegar allá...(E1) Es una construcción, una construcción que no es relativa, sino que se produce desde unas élites que uno acepta como bello. (E2)</i>	Existen parámetros sociales que indican lo que es un buen cuerpo o cuerpo perfecto y son conscientes de ello, pero al mismo tiempo los cuestionan. Aceptan que son parámetros impuestos en los que han creído, pero de una u otra manera los han hecho a un lado, conviviendo con ellos, pero entendiendo los sacrificios o elementos negativos que eso conlleva.

		<p><i>Como dicen que cada cuerpo es diferente, entonces es muy difícil para cada cuerpo conseguir ese ideal de perfección. (E3)</i></p>	
	<p>¿La presión social está orientada a lograr los cuerpos de ciertos modelos o a ser el modelo?</p>	<p><i>Depende del círculo social en el que uno se encuentre. (E1)</i></p> <p><i>Uno en otros ámbitos sociales si ve la foto de la chica que se ve muy bonita con ese vestido, o uno ve una chica que se ve bonita y siempre se trata de comparar con el otro (E2)</i></p> <p><i>Entre mujeres nos tendemos a comparar demasiado, entonces qué estás más delgada, estás más bajita, estás más alta, estás más voluptuosa, o estás más gorda, entonces como que entre nosotras formamos</i></p>	<p>El entorno social ayuda a “moldear los cuerpos”, por decirlo de una manera, tanto lo que muestran los medios de comunicación, como lo que piensan ciertos grupos sociales. Se nota que hay en el conjunto social ciertos parámetros a los cuales han estado expuestas, y han seguido y rechazado en diversos momentos de su vida.</p>

		<i>como ese concepto ideal, como de un cuerpo perfecto (E3)</i>	
¿Consideras que en la universidad existen parámetros que dictan lo que debe ser un buen cuerpo o cuerpo perfecto? ¿Has encontrado presiones para ajustarte a ese tipo de cuerpo?	<i>No, yo creo que no, la universidad no dice ni dictamina si debe haber un cuerpo perfecto o no, pero dependiendo de los gustos de las personas y lo que estén haciendo en el día a día, ese cuerpo se va a ir formando y se va a ir generando una herramienta física externa que a uno le ayuda en eso. (E1)</i> <i>Yo creo que la universidad nos ha ayudado de pronto con el tema de la vida sana y todo eso, pero como tal la construcción de un cuerpo ideal, no...(E2)</i>	No encuentran en la universidad parámetros sobre un buen cuerpo. De nuevo hacen referencia a círculos sociales en donde se privilegiarían ciertos tipos de cuerpo. Son miradas más externas, no tanto a la universidad como institución, sino tal vez en las mismas concepciones de los estudiantes.	
¿Cuáles son las manifestaciones corporales que indican falta de	<i>Si uno escucha su cuerpo, uno sabe lo que necesita, y si</i>	Aqui hay consenso en adjudicar a las sensaciones dolorosas, enfermedades, y	

	cuidado?	<i>uno no lo escucha y más bien por el contrario quiere llenarse de puras actividades y cosas para mantenerse uno afuera y distraído de lo que realmente puede estar pasando, eso que está silenciado tarde o temprano se va a mostrar de alguna forma. (E1)</i>	signos evidentes en el rostro y cuerpo de agotamiento, las muestras de falta de cuidado. Sin embargo se menciona en un par de ocasiones que factores internos pueden estar manifestando falta de cuidado.
El cuidado del otro	¿Cómo transmitir el deseo de cuidar de otros a partir de las experiencias propias?	<i>Yo siempre parto de mi perspectiva, es decir, yo no puedo ir más allá de lo que conozco, de lo que he vivido. Entonces muchas veces yo doy ese ejemplo, de mi vida...(E1) Primero para enseñarle a otros a cuidarse, entienda cómo se cuida así mismo...(E2)</i>	Todo parte de uno mismo, es lo que puede desprenderse de las respuestas. Para llegar al otro o cuidar de él, se parte del cuidado de uno mismo.
	¿Cómo cuidan de ti, tu familia, tus amigos, tus profesores? o ¿En qué medida sientes	<i>Diría que los más cercanos, por medios verbalizados,</i>	El cuidado en gran medida se demuestra por el afecto y la preocupación de los seres más cercanos.

	<p>que la sociedad en general cuida de ti? si es que lo hace.</p>	<p><i>y también por medio del análisis de las actividades que uno hace [...] entonces muchas veces una llamada, un mensaje puede que sean suficientes momentáneamente, por no decir siempre, y una buena comunicación, es decir presencial, como dar cuenta de que a uno no le paso nada en el día, que uno llegó bien a la universidad y volvió bien. (E1)</i></p>	<p>La comunicación es un elemento clave, así como escuchar y tener en consideración las necesidades del otro. Hay percepciones de cuidado en la familia y con amigos mayoritariamente. El entorno social es algo hostil, y la universidad se muestra cómo espacio que brinda elementos, actividades, personas que otorgan cuidado.</p>
	<p>Qué actos, señales, o manifestaciones de otra persona indican que necesitan un cuidado por parte de nosotros?</p>	<p><i>Cuando esa persona se aleja mucho, o sea, si uno tiene una relación constante como de verla seguido y si esa persona de un momento a otro se aleja, entonces ahí sí veo como que necesita a alguien, y pues en cuanto a salud como que</i></p>	<p>El alejamiento y la enfermedad pueden tomarse como signos de preocupación y alerta, que motiven el cuidado del otro.</p>

		<p><i>también uno los ve decaídos, como que casi no se mueven entonces es que como necesita ayuda. (E3)</i></p>	
<p>Cuidado a través de la práctica del ejercicio físico</p>	<p>¿Consideras que en el CJFD se hacen aportes para que cada persona comprenda la importancia del cuidado de sí mismos con la práctica del ejercicio físico?</p>	<p><i>Diría sí, pero sí y no. El no es más que todo por cosas que no se han implementado más no porque no se quiera hacer. Entonces diría que sí porque de pronto hay apoyo bien sea con los entrenadores, porque siempre hay alguien vigilando que todo esté bien dispuesto, que se desarrolle bien el ejercicio por decirlo así, con ni siquiera el ejercicio en las salas, sino con diferentes actividades en el campus en general.(E1)</i></p>	<p>Los aportes valorados hacen referencia al apoyo del personal en el CDFJ, y de la información que circula a través de diferentes medios sobre las actividades que allí se adelantan. Haría falta que hubiera más teoría, e información a la población joven.</p>

	<p>¿Qué te gustaría que el CJFD implementara dentro de su oferta, que esté relacionado con la posibilidad de acompañar tu cuidado personal?</p>	<p><i>Que también muestren como beneficios que le puedan traer el ejercicio a uno...(E3)</i></p> <p><i>Muestren que el ejercicio incluye lo emocional, lo psicológico y lo físico. (E3)</i></p> <p><i>De pronto la parte nutricional, y [...] el entrenamiento personalizado (E2)</i></p>	<p>El acompañamiento debería estar también enfocado en la prevención y direccionamiento sobre las malas prácticas que puedan ejecutarse. Esto, podría acompañarse de un tratamiento más integral que vincule factores emocionales y psicológicos, viéndolo como un trabajo más interdisciplinario.</p>
--	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

CONSENTIMIENTO INFORMADO

HOJA DE CONSENTIMIENTO INFORMADO GRUPOS FOCALES CON USUARIOS CJFD

HOJA DE CONSENTIMIENTO INFORMADO GRUPOS FOCALES CON USUARIOS CJFD

Nombre del estudio: cuáles son las relaciones que establecen los estudiantes universitarios entre la práctica de actividad física y el cuidado.

Investigadores: Mario Silva y Sergio Fernández

Nosotros estamos realizando una investigación al interior del Centro Javeriano de Formación Deportiva CJFD y lo estamos invitando a participar de un grupo focal en el que se conversará acerca de la práctica de ejercicio físico y el cuidado de sí mismo y del otro.

1. ¿Cuál es el propósito del estudio?
El propósito de este estudio es el de identificar las relaciones entre el cuidado y la práctica de actividad física, por parte de los estudiantes universitarios.
2. ¿En qué consiste mi participación?

Su participación consiste en asistir a un grupo de conversación en el que también

participan de 5 a 8 personas más que asisten al CJFD. La conversación será guiada por una persona entrenada que les solicitará sus opiniones sobre el propósito presentado anteriormente. Si usted en algún momento se siente incómodo o no desea participar en la discusión de alguna pregunta, está en total libertad de no hacerlo.

3. ¿Cómo se maneja la privacidad de sus opiniones?

Toda la información recibida será utilizada únicamente por los investigadores del proyecto y no será dada a conocer ni utilizada con otros propósitos. Sus nombres y apellidos no serán escritos en las notas que resulten de la conversación, por lo que no habrá forma de identificarlo personalmente después de la conversación. Para resguardar su privacidad, se les pedirá a los participantes durante la sesión que se comprometan a no contar nada de lo que se discuta durante esta actividad. Las discusiones grupales serán videograbadas con el fin de obtener los datos fidedignos para el estudio.

4. ¿Qué riesgos existen si participo?

Puede suceder que se sienta alguna sensación de inquietud o ansiedad durante la conducción de los grupos focales. Esto puede pasar cuando se hable sobre las situaciones relacionadas con el estrés y los problemas que lo causan. Si a usted le resultan incómodas alguna de las preguntas que se realizan durante la sesión no es necesario que las responda. En cualquier caso, puede dejar de participar en la sesión.

5. ¿Qué beneficios obtendré?

El participar no le traerá beneficios directos, aunque si usted está de acuerdo en participar, estará colaborando con nosotros en la consecución del propósito de este estudio.

6. ¿Tiene algún costo mi participación?

La participación no tiene ningún costo para usted.

7. ¿Mi participación es voluntaria?

Su participación es totalmente voluntaria.

Leído lo anterior, entiendo que mi participación es totalmente voluntaria y que puedo retirarme del estudio en cualquier momento, sin que ello implique pérdida de beneficios ni disminución de la calidad de la atención en el CJFD. Adicional a esto, si apareciera nueva información que pueda afectar mi voluntad de participar seré adecuadamente informado. Por tanto, acepto participar en el presente estudio y así mismo, seguir las indicaciones que me dé el equipo de investigación y que estén detalladas en la hoja de información del usuario que

he recibido.

Consiente participar en el estudio: SI _____ NO _____

Nombre completo participante: _____

Número de documento participante: _____

Fecha: _____

Firma participante: _____

Nombre completo investigador 1: _____

Número de documento investigador 1: _____

Nombre completo investigador 2: _____

Número de documento investigador 2: _____

GUÍA GRUPOS FOCALES

Pontificia Universidad Javeriana

CUÁLES SON LAS RELACIONES QUE ESTABLECEN LOS ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS ENTRE LA PRÁCTICA DE ACTIVIDAD FÍSICA Y EL CUIDADO.

Tutor: Carlos Gaitán

Investigadores: Mario Silva y Sergio Fernández

Grupos focales

Número de personas: 8 a 10 personas

Usuarios: Clases grupales, sala cardiovascular, sala de fuerza y ciclismo bajo techo.

INTRODUCCIÓN

Bienvenida al grupo focal por parte de investigadores y explicación del estudio que se está realizando, firma de consentimiento informado.

ROMPEHIELOS

Presentación de cada uno de los participantes

PREGUNTAS PARA GRUPOS FOCALES

EJERCICIO FÍSICO

1. ¿Qué entienden por ejercicio físico?
2. ¿Cuáles son las motivaciones para la práctica de ejercicio físico?
3. ¿Qué beneficios les ha traído o puede traer la práctica de ejercicio físico?

CUIDADO

4. ¿Qué entienden por cuidado?
5. ¿Bajo qué actividades o circunstancias consideran que se está cuidando?
6. ¿Bajo qué actividades o circunstancias consideran que están cuidando al otro?
7. ¿Ven alguna relación entre la práctica del ejercicio físico y el cuidado?

CUERPO

8. ¿Qué es el cuerpo para ustedes?
9. ¿Cómo cuidan de su cuerpo?
10. ¿Identifican alguna relación entre el cuerpo y el cuidado?
11. ¿La universidad permite que usted cuide de su cuerpo?

UNIVERSIDAD

12. ¿De qué maneras la universidad le permite cuidar de sí mismo o de otros?
13. ¿Qué te gustaría encontrar en la universidad para tu cuidado?

CIERRE

Despedida del grupo focal con un consolidado de lo conversado y una invitación a estar atentos al momento en que se compartirán los resultados.

ENTREVISTA EN PROFUNDIDAD

Ejercicio físico

- **Ejercicio físico y sus valoraciones en el presente y futuro**

- Si el ejercicio físico te prepara para el futuro, ¿qué opinas que haga este en el presente?
- ¿Cómo te impacta la práctica de ejercicio físico a nivel emocional?
- ¿Existen situaciones que te hagan pensar que la práctica del ejercicio físico no es del todo saludable? ¿Cuáles?
- ¿Qué se necesitaría para hacer la práctica de ejercicio físico, una actividad completamente satisfactoria? O ¿Qué añadirías a tu práctica de ejercicio físico para tener una plena satisfacción personal?

Cuerpo

- **Concepciones del cuerpo**
 - ¿Existe una concepción de cuerpo perfecto y cómo es?
- **Cuerpo y sociedad**
 - ¿La presión social está orientada a lograr los cuerpos de ciertos modelos o a ser el modelo?
 - ¿Consideras que en la universidad existen parámetros que dictan lo que debe ser un buen cuerpo o cuerpo perfecto? ¿Has encontrado presiones para ajustarte a ese tipo de cuerpo?
- **Cuidado del cuerpo**
 - ¿Cuáles son las manifestaciones corporales que indican falta de cuidado?

Cuidado

- **El cuidado del otro**
 - ¿Cómo transmitir el deseo de cuidar de otros a partir de las experiencias propias?
 - ¿Cómo cuidan de ti, tu familia, tus amigos, tus profesores? o ¿En qué medida sientes que la sociedad en general cuida de ti? si es que lo hace.
 - ¿Qué actos, señales, o manifestaciones de otra persona indican que necesitan un cuidado por parte de nosotros?
- **Cuidado de si**
 - ¿A nivel emocional, cuándo consideras que una persona no se cuida? ¿Qué rasgos o características hacen esto evidente?
- **Cuidado a través de la práctica del ejercicio físico**
 - ¿Consideras que en el CJFD se hacen aportes para que cada persona comprenda la importancia del cuidado de sí mismos con la práctica del ejercicio físico? ¿Qué te gustaría que el CJFD implementara dentro de su oferta, que esté relacionado con la posibilidad de acompañar tu cuidado personal?