



**Mujeres activas, un análisis cualitativo desde la experiencia y la imagen corporal del grupo  
femenino de la vereda Tasajo del municipio de Sonsón, Antioquia**

Alejandro Rendón Ocampo  
Carlos Andrés Ocampo Salgado

Trabajo de grado presentado como requisito para obtener  
el título de Licenciado en Educación Física

Asesor  
Luis Fernando Restrepo Aristizábal, Magíster (MSc)

Universidad de Antioquia  
Instituto Universitario de Educación Física y Deporte  
Licenciatura en Educación Física  
Sonsón, Antioquia, Colombia  
2024

<b>Cita</b>	(Rendón Ocampo & Ocampo Salgado, 2024)
<b>Referencia</b> <b>Estilo APA 7 (2020)</b>	Rendón Ocampo, A. & Ocampo Salgado, C., (2024). <i>Mujeres activas, un análisis cualitativo desde la experiencia y la imagen corporal del grupo femenino de la vereda tasajo del municipio de Sonsón, Antioquia</i> . [Trabajo de grado profesional]. Universidad de Antioquia, Sonsón, Colombia.



Biblioteca Ciudadela Robledo

**Repositorio Institucional:** <http://bibliotecadigital.udea.edu.co>

Universidad de Antioquia - [www.udea.edu.co](http://www.udea.edu.co)

El contenido de esta obra corresponde al derecho de expresión de los autores y no compromete el pensamiento institucional de la Universidad de Antioquia ni desata su responsabilidad frente a terceros. Los autores asumen la responsabilidad por los derechos de autor y conexos.

## **Dedicatoria**

A mi querida madre, Dolly Ocampo Bedoya, a mi padre, Carlos Rendón Orozco, a mis hermanos, Mabel y Camilo Rendón Ocampo, a mi abuela, Olivia Bedoya, y a mi tía, Luz Dary Ocampo, por su incondicional apoyo, por cada esfuerzo y sacrificio realizado durante estos cinco años de carrera, siempre velando por que no me faltara nada y tuviera todas las condiciones necesarias para estudiar. Gracias por creer en mí y acompañarme en cada paso de este camino.

**Alejandro Rendón Ocampo.**

En primer lugar, dedico este nuevo logro a Dios, quien me ha guiado en esta etapa de mí. Vida, también a mi familia, novia y compañeros, quienes han creído en mí y me han ayudado incondicionalmente en esta nueva etapa profesional, gracias por su amor y Sacrificio durante estos 5 años académicos.

**Carlos A. Ocampo Salgado.**

## **Agradecimientos**

En primer lugar, agradezco a Dios por permitirme vivir esta maravillosa experiencia y culminarla de la mejor manera posible, rodeada de mi familia y amigos. También me agradezco a mí mismo, por ser ese impulso constante, por no rendirme nunca y por confiar en mis capacidades, incluso cuando las dificultades parecían abrumadoras.

A los docentes que, durante todos estos años, acompañaron mi proceso formativo, especialmente a mi asesor, Luis Fernando Restrepo Aristizábal, por su paciencia, su energía positiva y el compromiso inquebrantable que siempre demostró. Aunque hubo momentos de estrés, su actitud siempre fue alentadora, lo que me ayudó a seguir adelante y recordarlo de la mejor manera.

**Alejandro Rendón Ocampo.**

Gracias, U de A, por permitirme formar parte de esta, gracias a todas las personas que fueron parte de mi proceso, quienes compartieron sus conocimientos sin esperar nada a cambio, en especial; Quisiera mencionar al profesor Luis Fernando Restrepo Aristizábal. Gracias por aportar en mi carrera ese granito de arena por la paciencia, dedicación y aprendizaje.

Hoy culminó esta etapa y me convierto en un licenciado, solo siento gratitud infinita hacia ustedes.

**Carlos A. Ocampo Salgado.**

## Resumen

En la actualidad, el concepto de imagen corporal ha adquirido una importancia notable en el ámbito de la salud y el bienestar, impactando la percepción individual y el equilibrio mental y físico de cada persona. Los programas de actividad física desempeñan un papel fundamental en el fomento del bienestar integral, contribuyendo tanto a la salud física como mental.

El presente proyecto de grado se centra en explorar cómo la actividad física influye en la transformación de la imagen corporal y en la experiencia que esta genera en las participantes del programa. La pregunta que guía este estudio es: ¿Cuáles son las percepciones sobre la imagen corporal y la experiencia personal de las mujeres de la vereda de Tasajo que participan en el programa de actividad física?

A fin de dar respuesta a este interrogante, se realizaron entrevistas semiestructuradas con las participantes, tomando en cuenta diversos factores, como la percepción de la imagen corporal, la experiencia durante el programa en el ámbito de la salud mental y la interacción social.

El objetivo de esta investigación fue, describir las percepciones sobre la imagen corporal y la experiencia personal de las mujeres que asisten al programa de actividad física de la vereda el Tasajo del municipio de Sonsón.

Esta investigación reveló que las mujeres han percibido cambios en su imagen corporal desde que comenzaron el programa de actividad física, manifestando desde la experiencia no solo una transformación física, sino también un impacto positivo en su bienestar mental y en sus hábitos saludables.

**Palabras claves:** imagen corporal, actividad física, salud mental, hábitos saludables.

## **Abstract**

Currently, the concept of body image has gained notable importance in the fields of health and wellness, impacting individual perception and the mental and physical balance of each person. Physical activity programs play a fundamental role in promoting comprehensive well-being, contributing to both physical and mental health.

This thesis project focuses on exploring how physical activity influences the transformation of body image and the experience it generates in program participants. The research question guiding this study is: ¿What are the perceptions of body image and the personal experiences of the women from Tasajo Path who participate in the physical activity program?.

To address this question, semi-structured interviews were conducted with the participants, considering various factors such as body image perception, the experience during the program in the realm of mental health, and social interaction.

The objective of this research is to describe the perceptions about body image and the personal experience of women who attend the physical activity program in the Tasajo area of the municipality of Sonsón.

This research revealed that the women have perceived changes in their body image since they began the physical activity program, experiencing not only physical transformation but also a positive impact on their mental well-being and healthy habits.

**Keywords:** Body Image, Physical Activity, Mental Health, healthy habits.

## Tabla de contenido

1.	Introducción.....	8
2.	Planteamiento del problema .....	10
3.	Justificación.....	13
4.	Objetivos.....	15
4.1.	Objetivo General .....	15
4.2.	Objetivos específicos .....	15
5.	Antecedentes.....	16
5.1.	Nivel local .....	16
5.2.	Nivel Departamental / Nacional.....	19
5.3.	Nivel Internacional.....	23
6.	Marco teórico.....	34
6.1.	Marco legal.....	34
6.2.	Marco conceptual .....	37
7.	Metodología.....	49
7.1.	Enfoque Metodológico: Cualitativo.....	49
7.2.	Diseño: Estudio De Casos.....	49
7.3.	Alcance.....	50
7.4.	Población.....	50
7.5.	Criterios de inclusión .....	50
7.6.	Criterios de exclusión.....	51
8.	Instrumentos y estrategias de recolección de información.....	51
8.1.	Entrevista semiestructurada .....	51
9.	Análisis de los resultados .....	52
10.	Discusión .....	69
11.	Conclusiones.....	74
12.	Referencias.....	75
13.	Anexos .....	80

## 1. Introducción

El municipio de Sonsón enfrenta serias deficiencias en la promoción y organización de programas de actividad física (AF) y deporte. Actualmente, solo hay un promotor encargado de atender diversas necesidades en el área, lo que limita la cobertura para todos los grupos poblacionales. La falta de recursos y personal impide atender adecuadamente a las comunidades, obligándolas a trasladarse a la zona urbana para participar en actividades físicas, lo que supone un desafío económico para muchas personas. Es crucial ampliar el acceso a programas de ejercicio en la vereda tasajo, dado su potencial y demanda, especialmente en un contexto rural donde el sedentarismo es un problema significativo. Es por ello, que la actividad física es, sin duda, uno de los elementos que puede brindar beneficios al individuo, ya que mejora la calidad de vida a corto, mediano y largo plazo, según la OMS (2019) la define como “Todo movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que conlleve un gasto de energía. Se puede realizar de muchas maneras: caminando, montando bicicleta y practicando deportes, actividades recreativas y juegos. También nos mencionan que, la actividad física puede realizarse como parte del trabajo y de las tareas domésticas remuneradas y no remuneradas en el hogar” (p.14). Cuando se practica actividad física, se busca no solo mejorar la salud y el bienestar, sino también la imagen corporal, donde esta ha cobrado una importancia notable. Esta percepción impacta directamente en el equilibrio mental y físico de cada persona, influyendo en su autoestima y en cómo se ven a sí mismas. Esta se entiende como “la representación mental que cada individuo crea de cómo percibe su propio cuerpo” (Camacho, F. y otros 2015).

Dado el problema mencionado, el presente proyecto de grado tiene como objetivo describir las percepciones sobre la imagen corporal y la experiencia personal de las mujeres que asisten al programa de actividad física de la vereda el Tasajo del municipio de Sonsón.

El enfoque se centra en explorar cómo la actividad física influye en la transformación de la imagen corporal y en las experiencias generadas en las participantes. En este sentido, la pregunta que guía esta investigación fue: ¿Cuáles son las percepciones sobre la imagen corporal y la experiencia personal de las mujeres de la vereda Tasajo que participan en el programa de actividad física?

Para abordar este interrogante, se llevaron a cabo entrevistas semiestructuradas con el objetivo de identificar los cambios experimentados en la imagen corporal de las participantes y sus experiencias más significativas, tanto en el ámbito de la salud física como de salud mental.



Este estudio no solo enriquecerá el conocimiento científico en los ámbitos de la educación, la psicología y la actividad física, sino que también proporcionará información valiosa para el desarrollo e implementación de programas de entrenamiento más efectivos en comunidades rurales, enfocados en transformar la imagen corporal de las mujeres y en proporcionar experiencias significativas que promuevan su bienestar físico y mental.

## 2. Planteamiento del problema

El municipio de Sonsón se localiza en la vertiente oriental de la cordillera central, suroriente del departamento de Antioquia. La cabecera municipal se encuentra a 2,475 msnm, con una temperatura promedio de 13°C y una extensión de 1,323 km<sup>2</sup>. Sonsón se destaca como una alternativa de visibilidad económica y desarrollo para el departamento, siendo una fuente hídrica importante gracias a su ubicación en el "páramo" y sus múltiples afluentes y ríos (CORNARE, 2012). Además, el municipio es considerado un destino turístico por su historia, cultura, gastronomía y ecosistemas, y es reconocido por la producción de alimentos esenciales como papa, maíz, frijol, aguacate, arveja y café.

A pesar de las múltiples características favorables y el potencial de desarrollo de Sonsón, el municipio enfrenta serias deficiencias en la promoción y organización de programas de actividad física y deporte. En los últimos años solo se ha contratado a un promotor para cubrir todas las necesidades de actividad física, quien debe atender programas diversos como discapacidad, aeróbicos, danza, adulto mayor, pausas activas y apoyo logístico para eventos del municipio. Además, en el diagnóstico de campo que se realizó en el plan de desarrollo de Sonsón (2024-2027), se evidenciaron las siguientes necesidades: diversificación de la oferta o programas deportivos y recreacionales en los distintos territorios del municipio (corregimientos y veredas), descentralizar la oferta institucional y llegar a todo el territorio, dotación para la práctica deportiva y recreativa (p.71). La falta de personal y presupuesto impide brindar una cobertura adecuada a todos los grupos poblacionales y alcanzar las metas propuestas en materia de promoción de la salud en Sonsón. De forma que, es evidente la necesidad de incrementar el número de promotores para satisfacer la demanda existente.

Desde la dirección técnica de deportes, se presenta a las veredas las intervenciones a realizar en fechas estipuladas y aunque intentan cubrir la totalidad de estas, no se logra suplir, lo que obliga a las comunidades interesadas a trasladarse a la zona urbana para participar en las actividades físicas o deportivas. Este desplazamiento frecuente supone un desafío para muchas personas que carecen de los recursos económicos necesarios para el transporte. El director de deportes informa que en la vereda Tasajo, se llevan a cabo jornadas de salud integrales dos veces al año. Durante una semana, profesionales de la salud visitan la comunidad para realizar exámenes a gestantes, evaluar riesgos

cardiovasculares y de enfermedades de transmisión sexual, y a su vez, promover la actividad física. En caso de detectar alguna condición que requiera atención especializada, los pacientes son referidos al Hospital San Juan de Dios de Sonsón. Cabe resaltar que, lamentablemente, las jornadas de actividad física programadas para este año 2024, no se han podido llevar a cabo debido al cambio de administración municipal. Este cambio ha generado una reorganización en la programación de las actividades, priorizando otras veredas que ya habían sido atendidas previamente. En cuanto a las intervenciones de actividad física, no pueden realizarse con mayor frecuencia en las veredas debido a limitaciones presupuestales. La alta demanda de servicios en otras veredas y municipales impide una atención más regular en Tasajo. Por esta razón, se ha implementado una oferta municipal donde se articula el programa “por su salud muévase pues”, para complementar la atención en actividad física. Es por ello, que, considerando las características de la vereda Tasajo y su cercanía al municipio. Se considera fundamental ampliar el acceso a programas de ejercicio físico en esta zona. La demanda y el potencial de esta comunidad son evidentes, por lo que se propone fortalecer los servicios de promoción de la salud a través del movimiento.

En el contexto rural, donde los estilos de vida suelen ser más sedentarios y el acceso a servicios de salud puede ser limitado. Según Segura-Cardona *et al.* (2018), "en la actualidad, los estudios que relacionan la actividad física y el bienestar psicológico en adultos mayores en zonas rurales son escasos" (p. 1). La promoción de la actividad física adquiere una relevancia aún mayor, para empezar a aumentar los niveles a través de la realización de actividades adaptadas a las características y necesidades de la comunidad. Dicho contexto rural, está creando una necesidad importante de combatir el sedentarismo que sufre esta población, evidenciándose como un factor de alto riesgo en los individuos. A pesar de los diferentes esfuerzos por obtener datos concretos del Hospital San Juan de Dios y la Secretaría de Deportes, no se pudo acceder a información estadística que respaldara esta problemática, ya que desde la secretaría de deportes indican que aún no han hecho jornadas este año.

Según la Organización Panamericana de la Salud (OPS), recomienda al menos 150 minutos de actividad física de intensidad moderada a vigorosa por semana para adultos, y una cantidad aún mayor para niños y adolescentes (OPS, 2020). Sin duda alguna, puede considerarse como un remedio a tal problemática, por lo que los profesionales en educación física y entrenamiento

deportivo deben cumplir ese rol e intentar promover en lo mayor posible la práctica diaria de actividad física o deportes.

La investigación destaca que, las mujeres en zonas rurales participan activamente en actividades agrícolas, ganaderas, artesanales y de cuidado familiar, contribuyendo al sustento de sus familias y comunidades. Sin embargo, enfrentan barreras para acceder a recursos, educación, salud y oportunidades económicas. A pesar de su actividad física en el trabajo, esta no siempre beneficia su salud debido a la falta de técnicas adecuadas, lo que puede ocasionar lesiones. Se recomienda implementar programas de actividad física en estas áreas, con la presencia de personal capacitado de la Secretaría de Deportes o estudiantes con formación académica relacionada para mejorar la calidad de vida de estas comunidades sin necesidad de desplazarse a zonas urbanas.

Considerando los hallazgos del planteamiento del problema, se formula la siguiente pregunta de investigación:

### **Pregunta de investigación**

¿Cuáles son las percepciones sobre la imagen corporal y la experiencia personal de las mujeres de la vereda de Tasajo que participan en el programa de actividad física?

### 3. Justificación

Al identificar una falta de actividad física en la vereda Tasajo, se decidió enfocar la investigación en esta comunidad. Durante un encuentro en la Institución Educativa Técnico Agropecuario y en Salud de Sonsón, sede Tasajo, varias mujeres manifestaron interés en realizar actividad física y preocupación por su salud, debido a problemas de obesidad, posibles enfermedades no transmisibles y preocupaciones sobre su imagen corporal. En respuesta, se propuso ofrecerles sesiones de ejercicio dos veces por semana en horario nocturno. Esto es relevante, considerando la recomendación de la OMS de que “los adultos deben acumular a lo largo de la semana un mínimo de entre 150 y 300 minutos de actividad física aeróbica de intensidad moderada, o bien un mínimo de entre 75 y 150 minutos de actividad física aeróbica de intensidad vigorosa, o bien una combinación equivalente de actividades de intensidad moderada y vigorosa, con el fin de obtener beneficios notables para la salud” (p.4).

Teniendo en cuenta los datos anteriores de la OMS, las mujeres del contexto rural que asisten al programa no realizan los 150 minutos recomendados por la Organización Mundial de la Salud de A.F. moderada. Esto genera un sedentarismo que puede ir en aumento en esta comunidad, o peor aún, posibles enfermedades no transmisibles que, según la OPS, (2018) son: cánceres, enfermedades cardiovasculares, diabetes y enfermedades pulmonares crónicas.

A partir de lo expuesto anteriormente, según Ramos *et al.* (2023) mencionan que, “las enfermedades no transmisibles (ENT), se definen como las enfermedades de etiología no infecciosa caracterizadas por su larga latencia, larga duración, períodos de remisión y recurrencia, expresión clínica diversa y por sus consecuencias discapacitantes a largo plazo. Constituyen factores de riesgo para las ENT el sobrepeso, obesidad, elevadas concentraciones de lípidos en sangre, hiperglicemia, sedentarismo, regímenes alimentarios no saludables, consumo de tabaco y consumo de alcohol” (p.1).

Las evidencias indican que mantener un estilo de vida saludable es un desafío en la sociedad actual, donde el sedentarismo y las largas jornadas laborales dificultan la adopción de buenos hábitos. Alos y Puig (2022) señalan que, el comportamiento sedentario y la inactividad física, ambos comunes en nuestro entorno, aumentan el riesgo de enfermedades crónicas, discapacidad y mortalidad, situándose entre los principales factores de riesgo cardiovascular. Además, resaltan los beneficios

de la actividad física, reconocida como la intervención más eficiente y accesible para prevenir y tratar más de 35 condiciones de salud, incluyendo enfermedades cardiovasculares (p. 12).

Si bien es cierto que, encontrar tiempo para el ejercicio puede ser un desafío, existen diversas estrategias que podemos implementar para incorporar la actividad física, desde aprovechar los descansos en el trabajo para realizar breves sesiones de estiramiento, hasta planificar actividades físicas con amigos y familiares durante los fines de semana. Aunque puede parecer difícil, ya que se puede salir cansado de los diferentes quehaceres del día a día, dedicar parte del tiempo libre a nosotros mismos también puede ser una excelente manera de socializar y conectarse con otras personas. Por ello, se debe aprovechar el tiempo libre que durante el día nos quede y, de esta manera, ir logrando adaptaciones que nos ayuden a irnos vinculando más con la A.F.

Es fundamental mantener unos hábitos y estilos de vida saludable, para fomentar el bienestar integral y una vida más sana. Según Cintra y Balboa, (2011) los beneficios que se pueden encontrar al realizar A.F son: “disminuye el riesgo de las enfermedades del corazón, diabetes, cáncer de colon y osteoporosis; mantiene o incrementa la fuerza, flexibilidad y densidad de los huesos; reduce el riesgo de caídas entre personas más viejas; mejora la salud mental y el humor, releva síntomas de depresión y ansiedad y mejora habilidades sociales, ayuda al mantenimiento del peso o pérdida, reduciendo grasa del cuerpo y aumentando la masa del músculo” (p.6).

Es importante incorporar la actividad física a la vida cotidiana tan pronto como sea posible y tratar, de que esta misma se mantenga, ya que puede traer beneficios a corto, mediano y largo plazo lo cual repercute favorablemente en su bienestar físico y mental. Por ello, resulta fundamental abordar sesiones de rumba aeróbica y ejercicio funcional adaptado a las necesidades de las mujeres de la vereda Tasajo para mejorar su condición física, salud mental y bienestar general.

De esta manera, el proyecto se enfatizó en comprender los cambios que la actividad física ha generado en la imagen corporal y la experiencia de las mujeres de la vereda Tasajo. Entendiendo la imagen corporal (IC) como “la representación mental que cada individuo crea de cómo percibe su propio cuerpo” (Camacho, F. y otros 2015). La forma en que percibimos nuestra imagen corporal no es un fenómeno aislado; está intrínsecamente ligada a diversos factores que se entrelazan en nuestras vidas como emocionales, cognitivos y aspectos físicos. Esta percepción se construye a

partir de un conjunto complejo de influencias que abordan no solo nuestras experiencias personales, sino también los contextos sociales y culturales en los que estamos inmersos. En este sentido, “este es determinado por un constructo psicosocial en el que influyen emociones, pensamientos, conductas y aspectos culturales como los estereotipos de belleza física” (Glashouwer, K. y otros 2018). También, se pretende fortalecer las relaciones interpersonales y la salud mental de las participantes a través de la actividad física. A lo largo del programa, se estableció un medio de comunicación constante con ellas para evaluar su progreso, conocer sus experiencias, emociones y recopilar sus sugerencias. Además, se llevó a cabo un seguimiento continuo con esta población, implementando estrategias para motivar a las participantes a incrementar su nivel de actividad física de manera gradual y sostenible. Esto promovió un cambio positivo en su imagen corporal, que es el objetivo central del proyecto.

## **4. Objetivos**

### **4.1. Objetivo General**

Describir las percepciones sobre la imagen corporal y la experiencia personal de las mujeres que asisten al programa de actividad física de la vereda el Tasajo del municipio de Sonsón.

### **4.2. Objetivos específicos**

- Identificar las percepciones individuales del grupo femenino de la Vereda Tasajo, sobre la imagen corporal, incluyendo aspectos de autoconcepto, autoestima y calidad de vida.
- Describir sobre las experiencias personales de las mujeres, con relación a los hábitos saludables derivados de la actividad física.
- Describir los cambios físicos a nivel corporal y de salud mental que han tenido las mujeres durante la participación en el programa.

## 5. Antecedentes

Para comprender mejor la importancia y el enfoque de este proyecto y de acuerdo con los objetivos, es esencial revisar algunos antecedentes que han llevado a la formulación de estas estrategias. Analizar estudios previos y experiencias en contextos similares, los cuales proporcionaron una base sólida para entender las necesidades específicas de la población y las mejores prácticas para abordar estas problemáticas.

### 5.1. Nivel local

1)

<b>Título:</b> La autoimagen corporal en las mujeres que asisten a un programa de acondicionamiento físico para el tratamiento del sobrepeso y obesidad.
<b>Autor:</b> Deivid Edgardo Velásquez Cárdenas - Ricardo Ospina López.
<b>Objetivo:</b> Determinar el estado de la autoimagen corporal de las mujeres que asisten a un programa de acondicionamiento físico para el tratamiento del sobrepeso y obesidad. <b>Lugar:</b> Sonsón, Antioquia. <b>Año:</b> 2024.
<b>Población:</b> De manera voluntaria participaron en este estudio 20 mujeres residentes del municipio de Sonsón, Antioquia, con una edad media entre los 35,8 años. 4 se descartaron por no cumplir con los criterios de inclusión.
<b>Variables para investigar:</b> MC, perímetro de cintura – cadera, presencia de ECV (sino).
<b>Instrumento de medición:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Cuestionarios de variables sociodemográficas y cuestionario de la forma corporal (BSQ).</li><li>• Para la recopilación de datos de los marcadores biológicos (IMC y perímetro de cintura) Se realizó una preparación del espacio y los implementos a utilizar (Báscula, estadiómetro y cinta métrica flexible no elástica).</li></ul>



- Para el análisis de datos se utilizó el programa JAMOVI, dado que posee una licencia de uso libre.

**Resultados:**

En este estudio, se encontró que el 50% de las mujeres que asisten a un programa de acondicionamiento físico para el tratamiento del sobrepeso y la obesidad, presentan algún grado de insatisfacción corporal según su autopercepción. Esto sugiere que, a pesar de participar en un programa diseñado para mejorar su condición física y salud, muchas mujeres siguen enfrentando desafíos significativos en cuanto a su percepción corporal. El hecho de que el factor 1 del BSQ sea el más representativo podría implicar que este aspecto específico de la autoimagen es particularmente relevante para las participantes, posiblemente relacionado con áreas como la preocupación por el peso, la forma corporal, la ingesta psicológica o la percepción de ser juzgadas por su apariencia.

Velásquez Cárdenas & Ospina López (2023).

2)

<b>Título:</b> Actividad física.
<b>Autor:</b> Indeportes Antioquia y dirección técnica de Deportes.
<b>Objetivo:</b> Promover la salud y prevenir enfermedades a través de la práctica regular de actividad física en la población antioqueña.
<b>Lugar:</b> Sonsón, Antioquia.
<b>Año:</b> 1997 que se creó el programa a nivel departamental.
<b>Población:</b> Urbana y rural de Sonsón Antioquia.
<b>Variables para investigar:</b> Promoción de la salud y prevención de la enfermedad a partir de un programa de hábitos y estilos de vida saludable en la población urbana y rural.
<b>Instrumento de medición:</b> El semáforo es la herramienta de seguimiento utilizada por el programa "Por su salud muévase pues", de INDEPORTES Antioquia, para medir la gestión de cada municipio en la promoción de los hábitos y estilos de vida saludable. Permite definir estrategias de mejoramiento continuo y, así, fortalecer la actividad física como el

principal hábito de vida saludable y, de esta forma, contrarrestar el incremento de los factores de riesgo para la aparición de enfermedades no transmisibles (ENT).

Además, evalúa el progreso de lo estructural, lo técnico, lo operativo y, el impacto de este programa en los diferentes municipios del departamento.

**Verde:** Indica que el municipio está avanzando de manera satisfactoria en la implementación del programa, cumpliendo con los objetivos y metas establecidas.

**Amarillo:** Señala que el municipio presenta algunos avances, pero requiere fortalecer ciertas áreas o implementar nuevas estrategias para mejorar los resultados.

**Rojo:** Indica que el municipio presenta dificultades significativas en la implementación del programa y requiere atención prioritaria.

El semáforo evalúa diversos aspectos del programa, entre ellos:

- **Implementación de actividades:** Si se están llevando a cabo las actividades programadas y si estas son efectivas.
- **Cobertura:** Si el programa está llegando a todos los segmentos de la población objetivo.
- **Participación:** Si la comunidad está participando activamente en las actividades propuestas.
- **Resultados:** Si se están alcanzando los objetivos establecidos en términos de aumento de la actividad física, mejora de los indicadores de salud, etc.
- **Gestión:** Si la gestión del programa es eficiente y transparente.

**Resultados:**

La tabla de clasificación del semáforo es de la siguiente manera:

DATO	CLASIFICACIÓN
0% a 40%	ROJO
41% a 64%	AMARILLO
65% a 100%	VERDE

El Resultado para Sonsón, Antioquia fue el siguiente:

<b>Subregión</b>	Oriente
<b>Municipio</b>	Sonsón
<b>Fecha de evaluación</b>	12/11/2023
<b>Nombre del Coordinador Municipal</b>	Sara Juliana Orozco Trujillo
<b>Promotor Subregional</b>	Camilo Peña Mora
<b>Resultado General</b>	<b>51 % - Amarillo</b>

### **Imagen tomada de INDEPORTES Antioquia.**

Es importante destacar que, hasta el momento, no se dispone de datos actualizados (2024) para evaluar los avances del municipio en términos de niveles y cobertura de actividad física.

Indeportes Antioquia (2024).

## **5.2. Nivel Departamental / Nacional**

1)

<b>Título:</b> Aspectos Asociados a la Actividad Física en el Tiempo Libre en la Población Adulta de un Municipio Antioqueño.
<b>Autor:</b> Julia A. Castro Carvajal, Fredy A. Patiño Villada, Beatriz M. Cardona Rendón, Verónica Ochoa Patiño.
<b>Objetivo:</b> Describir aspectos asociados a la práctica de actividad física durante el tiempo libre (AFTL) en la población adulta del Municipio de Guarne, Antioquia. <b>Lugar:</b> Guarne, Antioquia, <b>Año:</b> 2007.
<b>Población:</b> Se abordó un diseño mixto, con un nivel descriptivo y correlacional, acompañado de un análisis cualitativo de compatibilidad y complementariedad.
<b>VARIABLES PARA INVESTIGAR:</b> Nivel de actividad física en el tiempo libre
<b>Instrumento de medición:</b> Se aplicó encuesta, entrevistas y observaciones para explorar los aspectos socioculturales, político-institucionales y de espacio urbano, en el nivel individual y contextual.
<b>Resultados:</b> Un 52 % de las personas reportaron practicar AFTL, con mayor frecuencia en el género masculino, en personas con nivel educativo superior y con una percepción buena del estado de salud. Las actitudes hacia la AFTL se orientaron tanto al resultado esperado como hacia el proceso mismo de la práctica. La barrera

predominante fue la carencia de tiempo, relacionada con otras. Las preferencias se asociaron con el género. El uso y apropiación de los espacios públicos se hallaron diferenciados según el género. La orientación de las acciones locales para la promoción de la AFTL, no favorecen la articulación entre sectores y la participación de la población. El análisis cualitativo mostró relación entre aspectos del nivel contextual (representaciones sociales de género, actividad física y tipo de espacio urbano) y del nivel individual (prevalencia, preferencias y apropiación del espacio urbano) vinculados con la práctica de AFTL.

Castro Carvajal, Patiño Villada, Cardona Rendón & Ochoa Patiño, (2008).

2)

<b>Título:</b> Actividad Física en la Educación Rural: Una Propuesta Pedagógica Que Contribuya a la Calidad de Vida.
<b>Autor:</b> Jheraldin Borda Castiblanco & Jessica Julieth Roncancio Lara.
<b>Objetivo:</b> El objetivo de este proyecto fue orientar y apoyar a las personas del sector rural, en la resignificación de su rol en la sociedad a través de la actividad física y desde allí contribuir en la mejora de su calidad de vida. <b>Año:</b> 2018.
<b>Población:</b> Se realizó con las personas que trabajan en la empresa del sector Floricultor Astral Flowers S.A.S está ubicada en la vereda Palmira del municipio de Suesca Cundinamarca.
<b>Variables para investigar:</b> Se trabaja sobre el cambio actitudinal de las personas y la conciencia del cuidado de sí mismo y los demás; sumado a lo anterior se sistematizan las experiencias y reflexiones obtenidas en la ejecución piloto.
<b>Instrumento de medición:</b> -Se realizan 10 sesiones. - En este proyecto se trata de materializar en la unidad didáctica (forma de ser del currículo) los planes y la intencionalidad pedagógica.

- Se toman los contenidos del tema generativo y por último que persigue este proyecto, la calidad de vida; estos a partir de los postulados de la psicóloga Rocío Fernández Ballesteros quien teoriza sobre dicho concepto y brinda las herramientas metodológicas para establecer dichos componentes.
- Se toman habilidades motrices como tema que articula los componentes del tema generativo con los elementos substanciales de la tendencia escogida por el proyecto, la condición física desde la categorización que realiza 78 el profesor Libardo Mosquera en su documento (sin publicar, S.P) “Tendencias de la educación física”.

### **Resultados**

- Apropiación de conceptos claves que le permitieran a las personas ejecutar las actividades, y ponerlas en práctica.
  - Generar conciencia acerca de elementos como la importancia del cuerpo, la alimentación y el trabajo colectivo.
  - En este estudio, nos cuentan que la pareja investigativa no contó con el tiempo suficiente para realizar una práctica completa, las personas por encontrarse en el trabajo descuidaban mucho la hora de llegada y por tal razón no se realizaba la ejecución en su totalidad.
  - Nos manifiestan que el espacio del que disponía la empresa para la ejecución no era el adecuado porque se podían presentar accidentes.
  - También nos manifiestan que la mayoría de las personas realizaban las prácticas en botas lo cual no les permitía desarrollar los ejercicios con comodidad.
- Borda Castiblanco & Roncario Lara, (2018).

3)

**Título:** Niveles de Actividad Física y bienestar psicológico de las personas mayores en zonas rurales.

**Autor:** Diana Cristina Ramírez Gómez; Ayda Natalia Vallejo Osorio, Pablo Emilio Bahamón Cerquera, Ángel Miller Roa-Cruz, Armando Monterrosa Quintero.

**Objetivo:** Analizar los beneficios en la relación entre la actividad física y el bienestar psicológico en los adultos mayores en áreas rurales.

<p><b>Lugar:</b> Antioquia, Colombia.</p> <p><b>Año:</b> 2024.</p>
<p><b>Población:</b> 96 adultos mayores del área rural del Oriente de Antioquia, Colombia, quienes se desempeñaban como amas de casa activas, colaboradores y trabajadores de la iglesia, agricultores, comerciantes, jornaleros y jubilados, de los cuales 50 (52,1%) fueron mujeres: edad 70,2 ±7,0 años y 46 (47,9%) eran hombres: edad 67,4 ±6,4 años.</p>
<p><b>Variables para investigar:</b> Diseño del estudio. Este es un estudio de investigación transversal, observacional y analítico, donde las encuestas se realizaron cara a cara en los hogares de los participantes del estudio. Se utilizó un método de muestreo no probabilístico.</p>
<p><b>Instrumento de medición:</b> Se utilizó un muestreo intencional mediante instrumentos de autopercepción puerta a puerta (encuesta) en el hogar de cada uno de los participantes (n = 96), aplicando el Cuestionario Internacional de Actividad Física versión corta (IPAQ-S) y el índice de bienestar psicológico (PGWB-S).</p>
<p><b>Resultados:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Muestran un efecto positivo entre niveles más altos de actividad física en las dimensiones psicológicas de los encuestados determinadas por un mayor tamaño de efecto (ES: &gt;0.8).</li> <li>• Los investigadores manifiestan que, los adultos mayores los cuales tienen niveles más altos de actividad física tienden a mejorar los niveles de bienestar psicológico, especialmente en las dimensiones de bienestar positivo y salud general auto percibida.</li> <li>• Destacan que los niveles más altos de actividad física (A.F.) en algunas personas se ven influenciadas por las actividades que realizan diariamente, como trabajos en el campo, labores que requieren un esfuerzo físico considerable (levantar objetos pesados) o trabajar como comerciantes en centros de acopio agrícola.</li> </ul> <p>Ramírez Gomez, D. C., Vallejo Osorio, A. N., Bahamon Cerquera, P. E., Roa Cruz, A. M., &amp; Monterrosa Quintero, A. (2024).</p>

4)

<b>Título:</b> Vivencias colectivas en voces femeninas “experiencias organizativas, grupos de mujeres: campesinas, indígenas, afrocolombianas y sindicalistas”.
<b>Autor:</b> Sandra Johanna Ángel Rueda, María Teresa Bernal Saavedra, Clara Inés Valdés Rivera.
<b>Objetivo:</b> Conocer la experiencia organizativa de las mujeres en diferentes contextos y organizaciones, y analizar los factores que motivan su participación, así como los obstáculos y facilitadores que enfrentan. <b>Lugar:</b> Colombia. <b>Año:</b> 2001.
<b>Población:</b> Trece mujeres (tres sindicalistas, tres campesinas, cuatro indígenas, y tres afrocolombianas) vinculadas a diferentes organizaciones.
<b>VARIABLES PARA INVESTIGAR:</b> Motivaciones, obstáculos, facilitadores, y cambios en los ámbitos subjetivo, familiar y organizacional.
<b>Instrumento de medición:</b> Entrevistas a las participantes, relatos de vida.
<b>Resultados:</b> Se identificaron similitudes y diferencias en las experiencias organizativas de las mujeres, así como un impacto positivo en su autoestima, rol social y relaciones familiares. Las mujeres desarrollaron una mayor conciencia de su subordinación y la importancia de su participación en la sociedad.  Ángel Rueda, Bernal Saavedra & Valdés Rivera, (2001).

### 5.3. Nivel Internacional

1)

<b>Título:</b> La construcción social del género y su relación con la autoestima y el apoyo social en mujeres de sectores populares.
<b>Autor:</b> Tamara Cejas Castagno, Víctor Martínez Núñez, Yael Guadalupe Calvo.
<b>Objetivo:</b> Describir de manera teórico-práctica los aspectos cognitivos, afectivos y sociales presentes en la construcción de la autoestima de mujeres de sectores populares en relación al apoyo social y los estereotipos de género.

<p><b>Lugar:</b> Argentina.</p> <p><b>Año:</b> 2020.</p>
<p><b>Población:</b> Se trabajó con 9 mujeres distribuidas en dos grupos, los que fueron desarrollándose de manera simultánea en espacios de trabajo diferentes.</p>
<p><b>VARIABLES PARA INVESTIGAR:</b></p> <p>a) conocer el plano afectivo, cognitivo y conductual de la construcción de la autoestima en mujeres de la zona oeste de la ciudad de San Luis.</p> <p>b) observar las características del vínculo con las personas significativas, y la manera en que se relacionaría con el apoyo social.</p> <p>c) analizar el impacto que poseen los roles y estereotipos de género que se reproducen en la vida cotidiana y en la construcción de sí mismas en tanto mujeres autónomas.</p> <p>d) examinar el Inter juego entre los estereotipos de género y el apoyo social percibido en la construcción de la autoestima y valía personal; y e) propiciar un espacio de resignificación acerca de la construcción de la identidad femenina, en relación con la autoestima, el apoyo social y los estereotipos de género.</p>
<p><b>Instrumento de medición:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Entrevista Semiestructurada:</b> Ellos elaboraron esta entrevista para su trabajo y lo relacionaron con las siguientes mediciones: autoestima en sus planos afectivo, cognitivo y conductual; el apoyo social en cuanto vínculo con personas significativas; los roles y estereotipos de género; el papel que juega la autoestima y el apoyo social en la construcción de los roles y estereotipos de género. Estas categorías, fueron construidas a partir de la información recabada a lo largo de los encuentros con las mujeres, y realizada de manera individual a partir de un clima de diálogo y escucha afectiva con la posibilidad de apelar al mundo de significados de manera individual para indagar acerca de las estructuras afectivas y cognitivas.</li> <li>- <b>Escala de Afecto Positivo y Afecto Negativo, PANAS de ((Watson y Clark, 1988):</b> Se compone de 20 reactivos que describen emociones de carácter positivo o negativo, 10 de ellas positivas y 10 negativas.</li> <li>- <b>Escala Multidimensional de Apoyo Social Percibido de Zimet, Dahiem y Farley (1988):</b> Está compuesta por 12 ítems, a través de los cuales se recoge</li> </ul>



información acerca del apoyo social percibido por las personas en tres áreas diferentes, la familia, los amigos y otras personas significativas.

- **Escala de Autoestima de Rosenberg (1965), validada en Argentina por Gongora y Casullo (2009):** Tiene por objeto evaluar el sentimiento de satisfacción que la persona posee de sí misma. Consta de diez afirmaciones a las que se responde con cuatro opciones “muy de acuerdo” “de acuerdo” “en desacuerdo” y “muy en desacuerdo”.

**Resultados:**

- Se encontró que, al terminar su trabajo, advierten que la población de mujeres con las que se trabajó posee como línea de base una autoestima baja, que, si bien luego de las intervenciones fue visualizada tanto a nivel cualitativo como cuantitativo un leve aumento, siguió manteniéndose disminuida, lo que correspondería con la presunción inicial de dicho trabajo.

- La construcción de la autoestima en las mujeres, implicaría el pleno desarrollo de la autonomía sobre sí mismas y su propio cuerpo, la toma de decisiones, la independencia, y no se advierten en la mujeres con las que se trabajó, mostrando por el contrario que cada una de ellas siente estas características como ajenas a sí mismas, lo que estaría vinculado a los procesos de objetivación que no posibilitan hacer propias estas cualidades que dentro de la realidad objetiva patriarcal no se vincularían con el hecho de ser mujer.

Cejas Castagno, T., Martínez Núñez, V., & Calvo, Y. G. (2020).

2)

**Título:** Imagen corporal, satisfacción corporal, autoeficacia específicas y conductas de salud y riesgo para la mejora de la imagen corporal.

**Autor:** María José Ramírez Molina.

**Objetivo:** Explorar las percepciones corporales de las personas de ambos sexos en adultez emergente y temprana, en concreto las percepciones del cuerpo propio (imagen corporal percibida), las percepciones del cuerpo ideal (imagen corporal ideal) y las percepciones del cuerpo de personas de la misma edad y sexo y

condiciones vitales (imagen corporal social) así como las posibles discrepancias entre ellas.

**Lugar:** Granada, España.

**Año:** 2017.

**Población:** En este estudio nos hablan de que participaron voluntariamente 836 hombres (22.2%) y mujeres (77.8%) españoles entre 18 y 40 años de edad. Fueron reclutados de la población general a través de una encuesta online, formado por tanto una muestra no aleatoria de conveniencia de todo el territorio nacional.

Del total de individuos que ingresaron a la encuesta online (1430 personas) el 27.8% (411) no completaron las medidas, y fueron eliminados de la base de datos. También fueron eliminados 17 participantes que duplicaron sus riesgos y 97 participantes que no cumplían los criterios de inclusión.

**Variabes para investigar:** Profundizar en las percepciones corporales de la población, en concreto de los adultos jóvenes, en la sociedad actual y como se relacionan estas con las diferentes conductas para su gestión, y, desde la otra perspectiva, como afecta el estilo de vida a las percepciones corporales.

También las variables que nos muestran en el estudio fueron las siguientes:

- A) Datos personales: Edad, sexo, nacionalidad, nivel educativo, situación laboral, estado civil, hijos (si/no; Si mujer: Número de embarazos y edad a la que tuvo los hijos primero y último, embarazo actual).
- B) IC: Se utilizó un cuestionario diseñado especialmente para este estudio, que incluída tanto preguntas sobre peso y composición corporal como modelos anatómicos o siluetas que corresponde a determinados valores de IMC y muscularidad.
- C) CS: La satisfacción con las percepciones corporales se evalúa a través de un ítem con validez aparente (“indica el grado de satisfacción que tienes con tu apariencia física”)
- D) Datos antropométricos: Peso y estatura. A partir de estos dos auto-informados, calcularon el IMC (kg/m<sup>2</sup>).

**Instrumento de medición:**

- Encuesta online con herramienta LimeSurvey.
- Los estudios incluidos en esta tesis doctoral son de tipo descriptivo correlacional, con un diseño trasversal basado en medidas de autoinforme.

-Todos los análisis se realizaron con el paquete estadístico SPSS para Windows 19.0. (SPSS IBM Corp, Armonk, NY, USA).

**Resultados:**

Se encontraron diferencias entre hombres y mujeres para todas las variables, con excepción de peso y la discrepancia entre la ICP y la ICS. Las percepciones corporales actuales, ideales y normativas, la muscularidad percibida y la satisfacción corporal fueron superiores en el caso de los hombres. Los hombres mostraron también mayores discrepancias entre la ICI y tanto su ICP como la ICS en comparación con las mujeres. En cuanto a las posibles diferencias de vidas a la edad, se encontraron diferencias en las percepciones corporales ideales.

ICP: Imagen corporal percibida.

ICS: Imagen corporal social o normativa.

Molina, (2017).

3)

**Título:** La imagen corporal como generadora de actitudes.

**Autor:** Charlene Silva Dalbosco.

**Objetivo:** Demostrar, por medio de medidas estadísticas, hasta qué punto los resultados demostrados por Dalbosco (2011) ocurren, son confirmados y en qué dimensiones pueden ser generalizados.

**Lugar:** Barcelona.

**Año:** 2015.

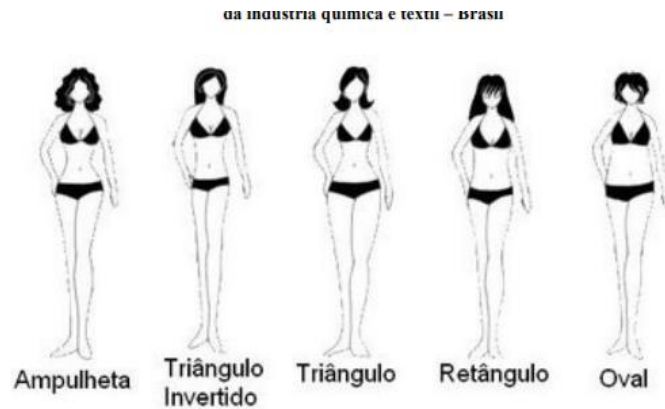
**Población:** 25 hombres y 25 mujeres con franja etaria ilimitada de nacionalidad brasileña, que viven en Barcelona.

**Variables para investigar:** A Cada individuo se le analizó dos imágenes de distintas siluetas. Son cinco diferentes tipos de siluetas (reloj de arena, oval, triángulo invertido, triángulo y rectangular), sumando así un total de 100 imágenes analizadas.

- Silueta Reloj de Arena: Medidas curvilínea, busto y cadera tienen prácticamente la misma medida y la cintura está bien definida.

- Silueta Ovalada: La cintura es más grande que la circunferencia.

- Silueta Triângulo Invertido.
- Silueta Triângulo.
- Silueta rectangular.



Fonte: Revista Veja/Brasil – Maio 2006.

**Instrumento de medição:** Dalbosco (2011) realizou um estudo empírico, de carácter exploratorio, delimitando el objeto de estudio y el diseño a una investigación cualitativa con entrevista de profundidad y respectivos análisis de contenido.

Para esta investigación, el autor se basó en:

**Entrevista de profundidad:** la autora optó por la entrevista de profundidad, por creer que el entrevistado iría a evaluar las siluetas de forma más dinámica y flexible, sin sufrir influencias en su opinión. Además, de la riqueza en la información, la interacción más directa, más intimidad con el entrevistado y la construcción de nuevos puntos de vista (Valles, 2002).

**Guías de Entrevista:** Según Sierra (1998) la guía no es un producto estructurado de preguntas, sino una lista de temas a tratar. Sirve solo para recordar lo que se debe hacer de preguntas sobre el tema. Para esta investigación anterior (Dalbosco, 2011), las preguntas que sirvieron de guía para realizar las entrevistas estaban divididas en ocho partes:

- Datos demográficos.
- Datos de medida corporal (IMC).
- Pregunta Libre.
- Componentes cognitivos.
- Componentes comportamentales.

- Características físicas.
- Datos de Personalidad.
- Datos de emociones.

**Resultados:** El estudio demostró que las personas forman juicios y actitudes basadas en la apariencia física.

**Las siluetas corporales influyen en la percepción de los demás:** Las personas generan diferentes impresiones y actitudes hacia otras basadas únicamente en su forma corporal.

**La percepción es consistente:** Los resultados obtenidos en ambas partes del estudio (cualitativa y cuantitativa) fueron similares, lo que indica que la percepción de las siluetas corporales es consistente entre los participantes.

**Los atributos asociados a cada silueta son compartidos:** Los individuos tienden a atribuir características similares a siluetas corporales similares, lo que sugiere que existen estereotipos asociados a diferentes tipos de cuerpos.

**Los resultados son replicables:** Los hallazgos de este estudio coinciden con investigaciones previas, como la de Dalbosco (2011), lo que refuerza la validez de los resultados.

**Silueta Reloj de Arena:** muy atractiva físicamente, cuerpo modelo, sensual, hermosa, satisfecha corporalmente, inteligente, comunicativa, soltera.

**Silueta Oval:** poco atractiva físicamente, recuerda el concepto de madre, profesora, joven, con más edad que las otras siluetas, amorosa, insatisfecha corporalmente, feliz, comunicativa.

Además, para cada una de las siluetas fueron hipnotizadas algunas implicaciones predominantes, de las cuales la gran mayoría fueron idénticos.

**Silueta Reloj de Arena:** muy atractiva físicamente, cuerpo modelo, sensual, hermosa, satisfecha corporalmente, inteligente, comunicativa, soltera.

**Silueta Oval:** poco atractiva físicamente, recuerda el concepto de madre, profesora, joven, con más edad que las otras siluetas, amorosa, insatisfecha corporalmente, feliz, comunicativa.

**Silueta Rectangular:** muy joven, casi infantil, delgada, inteligente, comunicativa, estudiante, soltera.

**Silueta Triángulo Invertido:** joven, hermosa, comunicativa, audaz, inteligente, dedicada, aventurera, soltera.

**Silueta Triángulo:** con más características positivas de todas las siluetas, bonita, sensual, sexy, atractiva, satisfecha corporalmente, inteligente, comunicativa, feliz.

Finalmente, como se pudo percibir, con esta investigación, fue posible, identificar actitudes, impresiones, conceptos ante distintas configuraciones de la imagen corporal, a través del método de investigación mixta. Validando, conforme al objetivo cinco de este trabajo, ese método para investigaciones, entre actitud e imagen corporal. Mediante este estudio, fue posible identificar que el uso combinado de los métodos permitió obtener una mayor validez de los resultados encontrados, siendo posible percibir las ventajas y desventajas de cada método.

Dalbosco, (2015).

4)

**Título:** Vida en ruralidad y su efecto sobre la salud de las personas mayores en el sur de Chile.

**Autor:** Carmen Muñoz Muñoz, Manuel Monroy Uarac, Tomas Ellwanger Morales, Joel Ramírez Vásquez, Ximena Lagos Morales.

**Objetivo:** Analizar las condiciones de vida propias de personas mayores de 60 años que viven en tres zonas rurales del sur de Chile y el efecto de estas sobre la salud y funcionalidad.

**Lugar:** Chile.

**Año:** 2021.

**Población:** Los participantes en la investigación son residentes de tres territorios del sur de Chile. Estos fueron seleccionados según los índices de ruralidad y el número de habitantes mayores de 60 años que se describe el Instituto Nacional de Estadísticas de Chile. Se entrevistaron 22 personas de 60 a 80 años de edad, residentes de tres territorios rurales del sur de Chile: Forrahue, Pucatrihue y Neltume durante el segundo semestre del año 2018.

**Variables para investigar:**

Se sostuvo en dos supuestos iniciales; el primero, que la ruralidad determina condiciones de vida en las personas mayores, que afectan positivamente su funcionalidad y salud; el segundo, que las construcciones subjetivas sobre la vejez, que se dan en las intersecciones de ruralidad y pobreza, constituyen diversidad de patrimonios simbólicos, sociales y culturales, que relativizan los económicos y explican formas diversas de construir y afrontar esta etapa de la vida y los problemas propios de la vejez, en especial, vinculados con la salud. No obstante, esto, se reconoce que hay aspectos transversales a estos colectivos, que también cruzan las vivencias de las personas que participaron en este estudio que de manera directa no fueron analizados en esta investigación, como lo son la identificación con pueblos indígenas y las diferencias según género.

- La primera de ellas permitió conocer a personas mayores insertadas en organizaciones sociales existentes en cada uno de los territorios de estudio.
- La segunda parte, se entrevistaron 22 personas, seleccionadas según interés de participación, habilidades comunicativas y cognitivas conservadas y permanencia de más de 10 años como residentes en el territorio.
- Los temas para las entrevistas se seleccionaron después de la revisión de instrumentos validados en población chilena y latinoamericana sobre salud, funcionalidad y condiciones de vida de personas mayores establecidos por numerosos investigadores. a partir de la selección del *World Health Organization of Life Questionnaire* (WHOQOL) sobre calidad de vida percibida y condición de salud general como guía.

**Instrumento de medición:**

- **Entrevista:** Ellos realizaron dichas entrevistas en cada territorio social y duraron alrededor de 20 minutos, fueron grabadas tras la firma de consentimiento informado, según revisión a cargo del Comité de Ética del Servicio de Salud Valdivia. El total de entrevistados se definió según saturación de información. A partir de las entrevistas se construyó un perfil que describió a cada participante.

**Resultados:** Ellos discuten sobre las condiciones de salud general de las personas entrevistadas, el efecto positivo de la actividad física y la combinación con la alimentación, los efectos del dolor crónico y de la asociatividad para el bienestar ante condiciones de vida adversa y aislada de zonas y recursos urbanos.

- Los autores también argumentan que la vejez no debe ser vista únicamente como una etapa de dependencia, sino como un proceso diverso y dinámico influenciado por factores sociales, culturales y ambientales y de salud. En particular, se enfoca en las experiencias de personas mayores que viven en zonas rurales, quienes enfrentan desafíos únicos relacionados con el acceso a servicios de salud, la pobreza y el aislamiento.

Muñoz, C., Monrroy, M., Ellwanger, T., Ramírez, J., & Lagos, X. (2021).

5)

**Título:** Aprendizaje experiencial: la experiencia como fuente de aprendizaje y desarrollo.

**Autor:** David A. Kolb.

**Objetivo:** Desarrollar una teoría del aprendizaje que enfatice el papel central de la experiencia en el proceso de aprendizaje y desarrollo personal, proponiendo un modelo cíclico que ilustra cómo las personas aprenden a través de la interacción entre la experiencia concreta, la reflexión, la conceptualización y la experimentación.

**Lugar:** Sin lugar.

**Año:** 1984.

**Población:** Educadores, estudiantes y profesionales que participan en procesos de aprendizaje y desarrollo.

**Variables para investigar:**

Kold realizó una investigación cualitativa y conceptual. Se centró en la observación y el análisis de la práctica educativa, integrando conceptos de diversos campos como la psicología del desarrollo y la teoría del aprendizaje.

**Instrumento de medición:**



- Experiencia concreta: La participación directa en actividades de aprendizaje.
- Reflexión: El proceso de pensar críticamente sobre las experiencias vividas.
- Conceptualización: La creación de conceptos o teorías a partir de la reflexión sobre la experiencia.
- Experimentación activa: La aplicación de lo aprendido en nuevas situaciones.
- Estilos de aprendizaje: Las preferencias individuales en el proceso de aprendizaje.

**Resultados:**

- **Modelo de Aprendizaje Experiencial:** Se desarrolló un modelo cíclico que ilustra cómo los individuos pasan por las etapas de experiencia concreta, reflexión, conceptualización y experimentación activa.
- **Estilos de Aprendizaje:** Kolb identificó cuatro estilos de aprendizaje (concreto, reflexivo, abstracto y activo) que son el resultado de diferentes combinaciones de las etapas del modelo.
- **Importancia de la Experiencia:** Se concluyó que la experiencia es esencial para el aprendizaje significativo y que las intervenciones educativas deben diseñarse para incluir oportunidades de aprendizaje experiencial.
- **Aplicación en Educación:** El modelo ha sido ampliamente adoptado en entornos educativos y de formación para mejorar el diseño curricular y las prácticas pedagógicas.

Kolb, D. (1984).

## 6. Marco teórico

Se considera necesario, definir los conceptos importantes que permiten comprender mejor el enfoque de esta investigación. A continuación, se explorará los conceptos fundamentales que sustentan este proyecto.

### 6.1. Marco legal

Es importante abordar el marco legal en que se fundamenta este estudio, el cual encierra una serie de políticas que forman parte de la promoción y práctica de la actividad física en distintos ámbitos como el deporte, el ocio. A continuación, se expondrán algunas leyes, artículos y decretos de la constitución política de Colombia y a nivel local, nacional e internacional que sugiere la obligatoriedad en la implementación de A.F para toda la población colombiana y del mundo.

**Según la ley 181, de 1995 en el artículo 52** expresa, el deber que tiene el estado en promover la recreación, el deporte y el aprovechamiento del tiempo libre, como factor de calidad de vida y bienestar social. La promoción de estas actividades deberá hacerse en forma armoniosa con las políticas de salud, educación, trabajo, cultura y medio ambiente.

De acuerdo con lo anterior, dicha ley reconoce la importancia de la actividad física, la recreación y el deporte como elementos fundamentales para mejorar la calidad de vida y el bienestar de las comunidades. Además, el estado debe promover de manera coordinada con otras áreas como la salud, la educación, el trabajo, la cultura y el medio ambiente.

#### **Plan de desarrollo departamental 2024 - 2027 Gobernación de Antioquia**

Desde el Plan de Desarrollo Territorial de Salud de Antioquia 2024 – 2027, hay un compromiso por el trabajo de las problemáticas relacionadas con la salud mental y el bienestar de las comunidades, en la que la actividad física nuevamente es reconocida.

La Gobernación de Antioquia (2024) en su plan de desarrollo, mencionan las Principales causas y sub-causas de morbilidad las cuales destacan que, el 68,2% de consultas se presentaron por enfermedades crónicas no transmisibles, las cuales están determinadas por múltiples factores de riesgo, entre los que se destacan hábitos alimentarios no saludables, con alto contenido en grasas

saturadas, azúcares y sal y la baja ingesta de frutas y verduras, la inactividad física, consumo de tabaco y exceso de alcohol (p. 40).

La alta tasa por enfermedades crónicas no transmisibles se puede afirmar que, el mejor medio para empezar a evitar dichas enfermedades es la actividad física, donde se empiece a implementar estilos y hábitos de vida saludable con la intención de brindar una mejor vida al individuo y que posiblemente más adelante se pueda evitar estas enfermedades, o si ya las tiene, por lo menos poder controlarlas y mantenerlas estables por medio de A.F y en el mejor de los casos evitar los medicamentos (Gobernación de Antioquia, 2018).

La adopción de hábitos de vida saludables mediante la actividad física no solo mejora la calidad de vida, sino que también disminuye el riesgo de desarrollar enfermedades crónicas no transmisibles en el futuro. Por ello, es importante incorporar actividad física diaria, o al menos varias veces por semana, para obtener beneficios a corto, mediano y largo plazo.

Según Muñoz, *et al.* (2018) la actividad física es beneficiosa frente a las enfermedades cardiovasculares no transmisibles (ECNT); pues “ha sido reconocida como una estrategia de fácil implementación, costo-efectiva, no invasiva, equitativa. Ha demostrado innumerables beneficios para la salud general y la calidad de vida en quienes la realizan. Se ha documentado que la realización de actividad física en sus niveles recomendados es esencial para una buena salud durante toda la vida. A través de un comunicado de prensa en mayo 6 de 2014, el director del CDC, Dr. Tom Frieden, afirmó que: "La actividad física es lo más parecido que tenemos a una medicina milagrosa" y hace parte de los indicadores de salud y de control de factores de riesgo para las ECNT” (p. 190).

### **Plan de acción mundial sobre actividad física 2018-2030 (OMS)**

El Plan de Acción Mundial se elaboró mediante un proceso de consulta mundial, con la creación de un comité directivo interno de la OMS compuesto por múltiples departamentos de entre los distintos grupos orgánicos y representantes de las oficinas regionales de la OMS; también contó con la orientación de un grupo asesor multisectorial y multidisciplinario de expertos mundiales, que se reunió en julio del 2017 OMS (2019).

Este mismo, establece cuatro objetivos alcanzables a través de veinte medidas normativas que son universalmente aplicables a todos los países, reconociendo que cada país se encuentra en un punto

de partida diferente en sus iniciativas para reducir los niveles de inactividad física y hábitos sedentarios (p.8).

Los cuatro objetivos son:

1. Crear una sociedad activa
2. Crear entornos activos
3. Fomentar poblaciones activas
4. Crear sistemas activos

Es una apuesta muy favorable por parte de la OMS, ya que la inactividad física se debe combatir lo más pronto posible y, de esta manera, empezar a cambiar a la población mundial por una vida sana, llena de ejercicio y de una alimentación saludable, donde constantemente este generando y asegurando una cobertura continua y efectiva para las generaciones futuras.

Se ve necesario crear espacios inclusivos y accesibles para todos; desde parques y plazas hasta centros comunitarios. Es vital que haya lugares donde las personas se sientan cómodas y motivadas para moverse y realizar su actividad física diaria. Además, la variedad es un punto muy importante, ya que, al ofrecer una amplia gama de actividades físicas, desde caminatas grupales y clases de baile hasta deportes locales, garantiza que haya algo para cada gusto y nivel de habilidad.

Finalmente, las leyes mencionadas anteriormente tienen una gran relevancia en el trabajo, ya que sirven como fundamento legal y como validez para la investigación.

Es fundamental clarificar los diversos conceptos que se presentan en esta investigación, ya que son esenciales para el desarrollo del estudio y su comprensión.

## 6.2.Marco conceptual

### 6.2.1. Salud

La salud y bienestar están estrechamente ligados a la actividad física que realizamos. Mantenernos activos no solo beneficia nuestro cuerpo, sino también nuestra mente. Por ende, es relevante conocer lo que piensan algunos autores, organizaciones y leyes sobre la salud.

La constitución de la OMS de 1948 define la salud como:

“Un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de enfermedad o dolencia.” (p. 10). Sin embargo, autores como Garrido (2014) señala que,

“Se puede considerar que existen dos tipos de salud: la física, entendida como aquella relacionada con todos los procesos fisiológicos; y la mental, relacionada con el normal funcionamiento de los procesos psicológicos, siendo necesario un buen equilibrio entre ambas para hablar de un buen estado de salud. No obstante, de acuerdo con su característica multidimensional, cabe considerar también el ámbito social” (p.16).

Se sugiere que la salud abarca más que la mera ausencia de enfermedad; implica sentirse bien en todos los aspectos de la vida como físico, mental y social. Además, es esencial que una persona se sienta lo más pleno posible en su vida cotidiana, para mantener un equilibrio en la vida y disfrutar de un bienestar integral. Esto implica adoptar un estilo de vida saludable, buscar apoyo cuando sea necesario y ser consciente de las señales que el cuerpo y la mente nos envían para poder actuar a tiempo y prevenir problemas de salud.

Según Garrido (2014) “Sostiene que no existe un estado ideal de salud, debido a que no hay estilo de vida prescritos como óptimos para todo el mundo, pues factores variables como la cultura, los ingresos económicos, la vida familiar, la edad, la capacidad física, las tradiciones, el ambiente de trabajo y el hogar, hacen que algunos modos y condiciones de vida sean más atractivos, factibles y apropiados para cada persona en particular” (p.17).

Siguiendo a Casemiro (1989) la salud y el bienestar son conceptos complejos y altamente personalizados. No existe un estándar único de salud, ya que esta varía según las condiciones de

vida y las características individuales. La salud es un estado dinámico que se adapta a las necesidades y experiencias de cada persona.

### **6.2.2. Actividad física**

Es un aspecto fundamental para el bienestar integral de las personas, ya que es una parte esencial de un estilo de vida saludable y activo. No solo se trata de hacer ejercicio en un gimnasio o practicar deportes de manera formal, sino de incorporar movimientos en la vida diaria, desde caminar hasta tomar las escaleras en lugar del ascensor. Por ello, tendremos algunas definiciones sobre lo que piensan algunos autores, organizaciones sobre la A.F.

Comúnmente la OMS (2019) ha definido la actividad física como:

“Todo movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que conlleve un gasto de energía. Se puede realizar de muchas maneras: caminando, montando bicicleta y practicando deportes, actividades recreativas y juegos. También nos mencionan que, la actividad física puede realizarse como parte del trabajo y de las tareas domésticas remuneradas y no remuneradas en el hogar” (p.14).

Sin embargo, otros autores como Devís y Cols (2000) plantean que la actividad física, “hace referencia a cualquier movimiento corporal, realizado con los músculos esqueléticos, que resulta en un gasto de energía y en una experiencia personal y nos permite interactuar con los seres y el ambiente que nos rodea. Pero, además, cuando afirman que la actividad física aglutina una dimensión biológica, otra personal y otra sociocultural. De ahí que cualquier intento por explicar y definir la actividad física debería integrar las tres dimensiones” (p. 12).

De acuerdo con ambas definiciones coinciden en subrayar la relevancia de la actividad física como cualquier movimiento que implique un gasto energético, pero sin duda alguna, los autores Devís y cols ofrecen una definición concisa y clara al afirmar que la actividad física implica una experiencia personal que nos permite interactuar con nuestro entorno, y que tiene dimensiones biológicas, personales y socioculturales.

Desde una perspectiva más general, Casemiro *et al*, (2005; citado por Garrido, 2014) nos menciona que, la A.F se manifiesta en el individuo no solo en su aspecto somático, sino también en los ámbitos

psicológico y social. Es así, como en la sociedad científicamente esta aceptado que la práctica de actividad física proporciona beneficios en estos tres ámbitos (p. 20).

Es relevante, conocer el significado de la actividad física según varios autores la cual permite tener una perspectiva más amplia y completa sobre el tema. Cada autor puede tener un enfoque diferente basado en sus experiencias, conocimientos y estudios, lo que enriquece nuestra comprensión de la actividad física y sus beneficios. Además, al conocer distintas definiciones, podemos identificar puntos en común y diferencias, lo que nos ayuda a formar una visión más integral sobre el tema.

Es importante dar valor a las diferencias individuales de cada persona antes de aplicar un programa ejercicio o actividad física, teniendo en cuenta que las composiciones corporales son distintas y que lo que puede ser adecuado para una persona puede no serlo para otra. Es así, como se deben adaptar las actividades físicas a las necesidades y las capacidades de las personas.

### **6.2.3. Beneficios de la actividad física**

Mientras se realiza actividad física se está generando muchos beneficios para la salud física y mental, en este sentido, los argumentos expuestos por Muñoz (2008) cobran especial relevancia en su artículo “La salud y la calidad de vida. Actividades físicas más convenientes para la mejora de la salud” donde afirma que, estos beneficios abarcan diversos ámbitos a nivel fisiológico, mejorando la condición física; a nivel psicológico, donde promueven la relajación generando un amplio manejo de emociones y el fortalecimiento de la autoestima; y a nivel social, facilitan las relaciones interpersonales y la integración comunitaria.

En efecto, la importancia de estos beneficios se ve reflejada no solo en el bienestar individual, sino también en el ámbito colectivo. La actividad física, al promover la salud y el equilibrio emocional, no solo beneficia a quienes la practican, sino que también fortalece los lazos sociales con las personas de nuestro entorno.

En el mismo camino, Arboleda (2003, p. 9) dice los siguientes beneficios de la actividad física.

#### **Beneficios corporales:**

- Reduce la obesidad

- Disminución de las enfermedades articulares
- Reduce la tasa de enfermedades del corazón
- Disminuye la resistencia a la insulina
- Mejora el perfil lipídico
- Mejora la fuerza muscular
- Mejora la resistencia física
- Disminuye la osteoporosis

**Beneficios en fase escolar:**

- Aumenta la frecuencia en las aulas
- Aumenta el desempeño académico
- Mejora las relaciones interpersonales
- Aumenta la responsabilidad
- Disminuye la delincuencia
- Disminuye la farmacodependencia

**Beneficios psicosociales:**

- Mejora la autoestima
- Disminuye la depresión

**Otros beneficios:**

- Reduce la tasa de algunos tipos de cáncer como colon, mama y próstata.
- Incremento de la longevidad
- Mayor resistencia a las enfermedades
- Reduce la tasa de afecciones del sistema locomotor

Finalmente, la práctica regular de actividad física en la vida diaria conlleva numerosos beneficios para el ser humano. No solo promueve el bienestar físico, sino que también, contribuye positivamente a la salud mental y social. Estos efectos beneficiosos no solo se experimentan en el presente, sino que también influyen de manera positiva en la calidad de vida a largo plazo de quienes



la realizan generando adoptar una vida más activa y sana de las personas que la practiquen con regularidad.

#### **6.2.4. Ejercicio físico**

El ejercicio físico involucra cualquier actividad que implique un movimiento corporal y un gasto energético, también es un plan muy bien estructurado con unos objetivos diseñados y propuestos por la persona para mantener o mejorar la forma física y alcanzar objetivos específicos a corto, mediano o largo plazo, según Cardona, *et al.* (2018) “Es realizar actividad física, pero de forma planificada, ordenada y repetitiva, en la cual la persona la realiza con el objetivo de adquirir, mejorar o potenciar cualidades y/o condiciones físicas como la fuerza, la potencia, la velocidad, la resistencia aeróbica” (p.26).

#### **6.2.5. Imagen corporal**

La imagen corporal juega un papel muy importante en el ser humano, ya que se caracteriza por una percepción realista y saludable del propio cuerpo, así como una actitud positiva hacia uno mismo. Pero, por otro lado, puede generar sentimientos de insatisfacción, vergüenza o ansiedad relacionados con la apariencia física. A continuación, Origlia, *et al* (2000) la definen como una construcción mental compleja que abarca tanto la representación cognitiva del cuerpo como la experiencia subjetiva que cada individuo tiene de él. Esta perspectiva enfatiza la influencia de factores personales y socioculturales en la configuración de la imagen corporal. Por su parte, Schildrem, *et al* (1990, citado por Raich, 2004) adoptan una definición más centrada en la representación mental del cuerpo, destacando el carácter cognitivo de este constructo. Si bien ambas definiciones coinciden en la importancia de la representación mental, la perspectiva de Origlia *et al.* amplía el concepto al incorporar la dimensión experiencial y contextual de la imagen corporal. Por otro lado, la definición de Schildrem *et al.* enfatiza la construcción individual de esta representación mental. De esta manera, brindan una idea más profunda sobre la imagen corporal, y cómo esta va desde una experiencia personal, la cual cada persona tiene de sí mismo y según sus vivencias.

En ese sentido, Raich (2004) define la imagen corporal como: “Un concepto que se refiere a la manera que uno percibe, imagina, siente y actúa respecto a su propio cuerpo. o sea, se contemplan: aspectos perceptivos, aspectos subjetivos como: satisfacción o insatisfacción, preocupación, evaluación cognitiva, ansiedad, y aspectos conductuales” (p. 16).

Se puede inferir que la imagen corporal es importante en todas las personas, porque, aunque puede ser algo positivo en el individuo, también puede afectar significativamente su autoestima, confianza y bienestar emocional. Por ende, La actividad física puede desempeñar un papel crucial en la percepción que una persona tiene de su cuerpo de varias formas. En este caso, el enfoque de la investigación se limita a la imagen corporal de la mujer, población objetivo de la intervención.

La imagen corporal tiene que ver mucho con aspectos como la percepción visual, sensaciones corporales, emociones, influencias sociales, tamaño y forma del cuerpo, capacidades físicas, atractivo físico y algo muy importante que es la salud en general. Asimismo, con la actividad física regular, puede influir positivamente en la percepción que la mujer tiene de su cuerpo; sentirse fuerte, ágil y saludable puede mejorar su autoimagen. Además, no se puede dejar a un lado la salud mental, porque al estar plenos con esta, nos permite experimentar emociones de manera saludable, manejar el estrés de manera efectiva y generar confianza en sí mismos de nuestras capacidades. Cabe mencionar que, una buena salud mental nos ayuda a establecer relaciones más sólidas con las demás personas, generando empatía y una excelente interacción social en nuestro entorno.

#### **6.2.6. Experiencia**

Kolb (1984) donde dice que, la experiencia vivida permite que el individuo asimile información y la integre de manera más profunda donde pueden ser directas (ya sean positivas o negativas) y actúan como el punto de partida para el aprendizaje. Las personas, a menudo, aprenden de situaciones vividas, reflexionan sobre ellas y crean teorías o nuevas formas de abordar problemas, que luego prueban en nuevas situaciones, repitiendo el ciclo.

De esta manera, la experiencia para cada individuo es un proceso continuo de aprendizaje, donde cada vivencia nos acerca a una comprensión más profunda de nosotros mismos y del mundo en que

nos rodea. Además, gracias a esta misma vamos creciendo y formándonos como seres humanos ante cada circunstancia.

### **6.2.7. Hábitos saludables y estilos de vida**

Cuando la mayoría de los ciudadanos como niños, adolescentes, adultos y mayores, consigan que la práctica de actividad física o deporte pase a formar parte de sus hábitos diarios y se preocupen por mantener una vida saludable y activa, no solamente con la realización de ejercicio físico sino también con una alimentación equilibrada, la sociedad habrá conseguido superar un reto importante y, en correlación, disminuirán los gastos en sanidad y servicios sociales. Es necesario que la población en general adopte una actitud positiva frente a aquellas prácticas que puedan favorecer y potenciar los hábitos saludables: ejercicio físico, ejercicio cognitivo, alimentación, higiene, relación con los demás, enseñar a querer y cuidar el propio cuerpo y saber escuchar y entender el cuerpo, facilitando las herramientas necesarias para ello. Llevar unos hábitos de vida saludables constituye la mejor forma de prevención a cualquier edad. Por lo anterior, según Sánchez Bañuelos, (1996) “entre las principales variables que forman parte de los estilos de vida saludables: los hábitos alimenticios, la práctica de la actividad física, el consumo de tabaco, el consumo de alcohol, el consumo de drogas no institucionalizadas y medicamentos, la higiene dental, los hábitos de descanso, las conductas de prevención de accidentes, las actividades de tiempo libre, la sexualidad, las enfermedades de transmisión sexual y SIDA, los chequeos médicos preventivos, la apariencia y los hábitos de aseo personal. Es importante señalar que, la actividad física no es beneficiosa por sí sola, sino que también han de tenerse en cuenta unos criterios y unas orientaciones correctas" (p.7).

Es fundamental tener claro los hábitos y estilos de vida saludables para nuestra vida, evitando grasas, alcohol y tabaco. Estos hábitos pueden ayudar a prevenir enfermedades crónicas y promover el bienestar general; asimismo, es relevante encontrar un equilibrio entre el trabajo, el ocio y las relaciones personales. La búsqueda de actividades que nos apasionen y nos hagan felices también es crucial para un estilo de vida satisfactorio.

### **6.2.8. Calidad de vida**

La calidad de vida es sin duda alguna un objetivo deseado por todos, y su mejora se logra a través de la adopción de hábitos saludables, el manejo efectivo del estrés, la realización de actividad física. En este sentido, explorar los diferentes aspectos que influyen en la calidad de vida y cómo se puede mejorar es fundamental para lograr un bienestar integral y una vida plena.

Con el objetivo de clarificar este concepto, se optó por el significado de los siguientes autores y organizaciones.

La OMS (1994) la define como “la percepción que tiene una persona sobre su posición en la vida dentro del contexto cultural y el sistema de valores en el que vive y con respecto a sus metas, expectativas, estándares y preocupaciones” (p. 2).

Asimismo, Gonzáles (2007) nos dice que, el término de calidad de vida ha evolucionado de una visión estrecha centrada en el entorno físico a una perspectiva más amplia que abarca aspectos sociales, económicos y personales. Hoy en día, se reconoce que la calidad de vida es un concepto multidimensional, influenciado a una visión más integral que considera la experiencia con factores objetivos como subjetivos de las personas y la satisfacción con diferentes aspectos de la vida. (p.6).

De acuerdo con lo anterior, nos refleja una comprensión más completa de la calidad de vida, que considera tanto factores objetivos como subjetivos. Además, destaca cómo el término ha evolucionado de ser unidimensional a ser global y multidimensional, lo que refleja una comprensión más profunda de la experiencia humana y de las condiciones que contribuyen a una vida satisfactoria desde el aspecto personal.

De igual manera, se puede afirmar que la calidad de vida es una percepción individual que se construye en función de contextos culturales, expectativas personales, normas sociales y preocupaciones presentes o futuras. Además, los aspectos sociales, psicológicos y las creencias personales pueden afectar en su calidad de vida, ya que de los conceptos anteriormente mencionados se puede estar pleno en ellos o, peor aún, sentir una preocupación y esto, sin duda alguna, afectaría su calidad de vida.

La OMS (1995; citado por Gonzáles 2007) en el foro mundial de la salud realizado en Ginebra. “ha identificado seis extensas áreas que describen aspectos fundamentales de la calidad de vida en todas

las culturas: un área física (la energía, la fatiga), un área psicológica (sentimientos positivos), el nivel de independencia (movilidad), las relaciones sociales (apoyo social práctico), el entorno (la accesibilidad a la asistencia sanitaria) y las creencias personales/espirituales (significado de la vida). Los ámbitos de la salud y la calidad de vida son complementarios y se superponen. La calidad de vida refleja la percepción que tienen los individuos de que sus necesidades básicas están siendo satisfechas, o bien de que se les están negando oportunidades de alcanzar la felicidad y la autorrealización, con independencia de su estado de salud físico, o de las condiciones sociales y económicas” (p.11 - 12).

La calidad de vida es un concepto multidimensional que abarca diversos aspectos, como la salud física y mental, las relaciones interpersonales, el bienestar emocional, la realización personal y la satisfacción con la vida en general. Mantener una buena calidad de vida implica cuidar todos estos aspectos de manera equilibrada y de una manera muy ordenada para lograr mantener una vida sana.

Finalmente, Fernández Ballesteros (1993) propone una conceptualización multidimensional de la calidad de vida, destacando los siguientes componentes interrelacionados: salud física, autonomía funcional, redes sociales, actividad física, acceso a oportunidades culturales y educativas, calidad de los servicios públicos, entorno residencial y satisfacción subjetiva con la vida. Adicionalmente, el autor reconoce la influencia de factores socioeconómicos en la experiencia general de calidad de vida.

Los hallazgos de Fernández Ballesteros coinciden con la idea de fomentar hábitos saludables, buscar apoyo emocional cuando sea necesario, mantener relaciones interpersonales satisfactorias, tener metas personales claras y disfrutar de actividades que nos hagan felices. Todo esto contribuye a una mayor calidad de vida y bienestar.

### **6.2.9. Autoestima**

Hoy en día, algo esencial en el individuo es su propia autoestima, ya que se forma a lo largo de nuestra vida, influenciada por nuestras experiencias, relaciones y entorno. Sin embargo, es fundamental basar la investigación en los aportes teóricos de diversos autores sobre este concepto, Perales (2021) establece que, “la autoestima se nutre de las percepciones, los sentimientos, y pensamientos que tenemos sobre nosotros mismos, nuestro carácter y recursos tanto intelectuales

como físicos. Del mismo modo, afecta la forma en que nos relacionamos con los demás, nuestra manera de pensar y la de actuar. Aquella persona que sufre desesperanza, desinterés, falta de entusiasmo es un individuo con baja autoestima” (p. 2 - 3).

Por lo tanto, la autoestima no reside únicamente en el ámbito personal, sino que se ve significativamente afectada por nuestras relaciones interpersonales. Las influencias externas, como las presiones sociales, los estereotipos y las críticas, pueden reducir nuestra autoestima y crear una imagen negativa de nosotros mismos, a pesar de que podemos sentirnos completamente seguros de nosotros mismos.

En ese mismo sentido, la psicoterapeuta Nathaniel Branden nos da otra definición la cual nos menciona que, “la autoestima, plenamente consumada, es la experiencia fundamental de que podemos llevar una vida significativa y cumplir sus exigencias, la confianza en nuestra capacidad de pensar, en nuestra capacidad de enfrentarnos a los desafíos básicos de la vida, la confianza en nuestro derecho a triunfar y a ser felices; el sentimiento de ser respetables, de ser dignos, y de tener derecho a afirmar nuestras necesidades y carencias, a alcanzar nuestros principios morales y a gozar del fruto de nuestros esfuerzos”. (Branden, 1995, p. 45).

De acuerdo con lo que nos menciona el autor Perales y la Psicoterapeuta Nathanielen, la investigación adoptada la definición propuesta por Perales (2021), ya que mencionan aspectos relevantes como percepciones individuales, sentimientos y pensamientos que tenemos de nosotros mismos. Además, como las influencias de los demás puede afectarnos en nuestro pensar o actuar.

#### **6.2.10. Autoconcepto**

El autoconcepto es un constructo fundamental en la investigación actual, ya que, se posiciona como un elemento fundamental para el bienestar individual, donde haya un estado de plenitud no solo con nosotros mismos, sino con el entorno que nos rodea.

Según Cazalla y Molero (2013) el autoconcepto se refiere a “las percepciones del individuo sobre sí mismo, las cuales se basan en sus experiencias con los demás y en las atribuciones que él mismo hace de su propia conducta, así como el concepto que el individuo tiene de sí mismo como un ser físico, social y espiritual; la importancia del autoconcepto se enfoca básicamente en su relación que

conlleva hacia la construcción de la personalidad, pues se encuentra ligado con la competencia social, influyendo en cómo se siente la persona, cómo piensa, cómo aprende, cómo se valora, en sí, su comportamiento en general “(p. 44).

Se infiere que el autoconcepto se basa en las características físicas, rasgos de personalidad, habilidades, roles sociales, y creencias que el individuo tiene de sí mismo. Además, la influencia significativa de las experiencias, especialmente aquellas relacionadas con la actividad física, ejercen sobre la configuración del autoconcepto, ya que a lo largo de la vida, se viven situaciones que permiten aprender sobre las habilidades, valores, fortalezas y debilidades y estas nos conllevan a generar ese tipo de vivencias.

Al analizar el significado que dan los autores sobre autoconcepto se observa una clara identificación y resonancia con los objetivos de la investigación, ya que permite profundizar en la comprensión de la identidad y las experiencias de las mujeres participantes.

### **6.2.11. Salud Mental**

Es de suma importancia estar en un estado de salud mental óptimo, que contribuya a un estado emocional positivo, lo que permita a las personas disfrutar de la vida, manejar el estrés y enfrentar los desafíos con resiliencia. Esto, también genera que se pueda tener relaciones interpersonales más saludables y satisfactorias, ya que son capaces de comunicarse eficazmente y establecer conexiones significativas.

Este concepto abarca diversas dimensiones del bienestar humano, incluyendo el bienestar emocional, psicológico, social, físico y espiritual, entre otros. A medida que la sociedad avanza, se vuelve cada vez más relevante comprender qué implica realmente la salud mental y cómo se manifiesta en la vida cotidiana. En este sentido, según la OMS, (2022) la define como “un estado de bienestar en el cual el individuo es consciente de sus propias capacidades y puede hacer frente a las tensiones normales de la vida, puede trabajar de manera productiva y fructífera, y es capaz de contribuir a su comunidad”.

La salud mental es un factor que capacita a las personas para enfrentar los desafíos estresantes de la vida, potenciar sus habilidades, aprender de manera efectiva, desempeñarse en su trabajo y

relacionarse con su entorno. Además, la actividad física es un componente esencial y valioso del bienestar integral de cada individuo. Debe adaptarse a las diversas situaciones complejas que enfrentan en su vida diaria y ayudarles a comprender cómo este factor puede influir positivamente en su bienestar general y en la percepción de sentirse mejor.

### **6.2.12. Motivación**

La motivación personal es fundamental para el bienestar individual, ya que permite al individuo mantener la capacidad de elegir y tomar decisiones de manera independiente en cualquier momento de su vida o en situaciones específicas. Esto sin duda alguna puede fomentar su autonomía y libertad para decidir lo que considera conveniente para sí mismo. Basándonos en un autor, según Bustamante y Bello (2019) “es aquella que se activa voluntariamente en el individuo, es decir, nace en el individuo al realizar una determinada acción por su propia cuenta, en el momento que lo desea. Desde esta perspectiva, una de las características de la motivación intrínseca es la autonomía, entendida como la capacidad de elegir y decidir” (p. 11).



## **7. Metodología**

### **7.1.Enfoque Metodológico: Cualitativo**

Se optó por el método cualitativo de acción y participación como enfoque principal, dada la intención inicial de comprender y describir las percepciones y las experiencias a profundidad de la población objeto que asisten al programa de actividad física, en relación con su imagen corporal y la experiencia que deriva de esta misma.

Guerrero (2019) afirma que la investigación Cualitativa se centra en comprender y profundizar los fenómenos, analizándolos desde el punto de vista de los participantes en su entorno y en relación con los aspectos que los rodean. Normalmente es seleccionado cuando se busca comprender la perspectiva de individuos o grupos de personas a los que se investigará, acerca de los sucesos que vivencian, ahondar en sus experiencias, opiniones, conociendo de esta forma cómo subjetivamente perciben su realidad.

Asimismo, “La investigación cualitativa por definición se orienta a la producción de datos descriptivos, como son las palabras y los discursos de las personas, quienes los expresan de forma hablada y escrita, además, de la conducta observable” (Taylor, S. 1986 p.20)

En consonancia con la definición del autor anterior, la investigación que emplea el método cualitativo se enfoca en analizar en profundidad las experiencias e interacciones del grupo objetivo con el que se interviene. Esta alineación con la perspectiva del autor permite abordar el estudio con mayor rigor y precisión.

### **7.2.Diseño: Estudio De Casos**

Se empleará un estudio de casos donde, según Coller (2000), “es un método de investigación que se centra en el análisis profundo y detallado de un caso específico o un número reducido de casos, con el objetivo de comprender fenómenos complejos en un contexto real. Este enfoque permite explorar en profundidad las particularidades y características del caso, considerando su contexto y las interacciones de sus elementos”.

Según Galeano (2004), el objetivo del estudio de casos, es comprender el significado de una experiencia, e implica el examen intenso y profundo de diversos aspectos de un mismo fenómeno, es decir, es un examen de un fenómeno específico. «El estudio de casos se desarrolla en las situaciones reales en las que los individuos estudiados tienen responsabilidades y obligaciones con las que el estudio puede interferir» (Pérez, 2008, p. 443).

### **7.3. Alcance**

Se pretendió llegar a las experiencias más significativas de las personas entrevistadas, con la intención de comprender cómo la imagen corporal y la actividad física se interrelacionan en su experiencia de vida y que beneficios ha traído a ellas durante la intervención.

### **7.4. Población**

Mujeres provenientes de la vereda tasajo del Municipio de Sonsón, un contexto rural donde ellas se caracterizan por su labor de agriculturas, ganaderas, el cuidado del hogar y la crianza de sus familias. Estas mujeres son las que asisten al programa de actividad física.

### **7.5. Criterios de inclusión**

Se seleccionaron algunas mujeres mayores de 30 años que cumplan con el criterio de inclusión, a partir de un muestreo intencionado que se basan en las mujeres que han asistido con mayor regularidad al programa de actividad física que se realiza dos veces por semana.

La muestra inicial del estudio estuvo compuesta por 15 participantes que cumplían con los criterios de inclusión. Sin embargo, durante el desarrollo de la investigación, la muestra experimentó una reducción significativa debido a que varias participantes abandonaron el programa tras la finalización del semestre 2024-1, en gran parte por compromisos personales. Como resultado, el tamaño de la muestra se redujo considerablemente, quedando al final con 4 participantes.

## **7.6.Criterios de exclusión**

Se excluyeron a las personas con asistencia intermitente al programa y a las menores de edad, un total de 20 personas contando las 11 que previamente se habían seleccionado para la muestra, ya que no cumplían con los criterios de elegibilidad establecidos. Estos criterios requerían una asistencia mínima de dos veces por semana a las intervenciones para facilitar la observación de cambios individuales. Esta decisión se tomó porque la participación intermitente impedía obtener datos confiables sobre el impacto en la percepción de la imagen corporal de estas personas.

## **8. Instrumentos y estrategias de recolección de información**

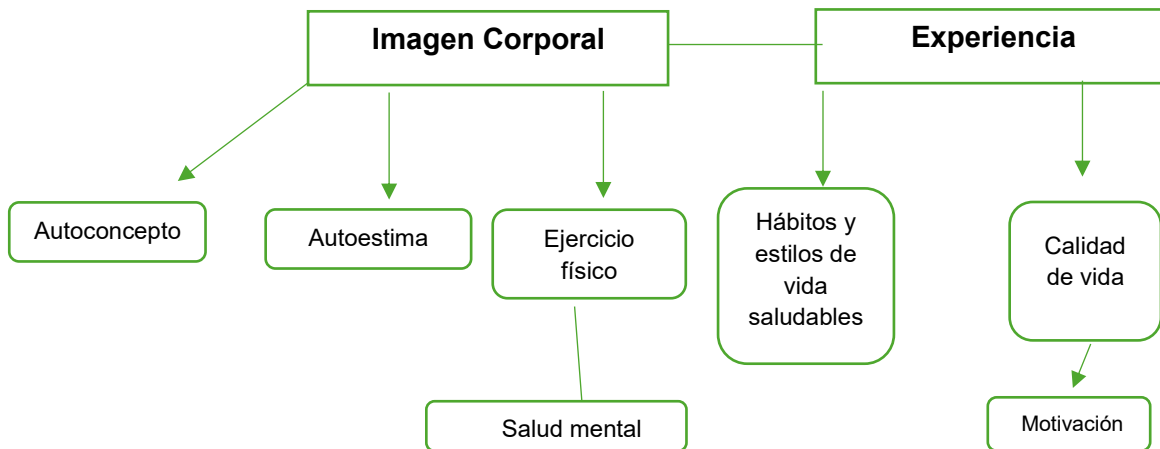
### **8.1.Entrevista semiestructurada**

Se optó por emplear la **entrevista semiestructurada** como instrumento de medición que, tal como lo define Corbetta, (2003; citado por Tonon, 2008) la entrevista semiestructurada “es un instrumento capaz de adaptarse a las diversas personalidades de cada sujeto, en la cual se trabaja con las palabras del entrevistado y con sus formas de sentir, no siendo una técnica que conduce simplemente a recabar datos acerca de una persona, sino que intenta hacer hablar a ese sujeto, para entenderlo desde dentro” (p.50); por lo que se espera que los participantes respondan de manera espontánea y precisa partiendo de su experiencia personal vivida durante el proceso de aplicación.

Se resalta la importancia que las respuestas de los participantes sean espontáneas y precisas, reflejando sus experiencias vividas de acuerdo con lo que percibieron sobre su imagen corporal durante la participación al programa de actividad física.

## 9. Análisis de los resultados

El análisis se realiza con el propósito de describir las percepciones de la imagen corporal de las mujeres que asistieron al programa de actividad física.



**Figura 1. Árbol categorial: Imagen Corporal y Experiencia**

De acuerdo con lo encontrado en este estudio cualitativo, se aborda el trabajo en dos grandes categorías axiales (ver figura 1) las cuales son: Imagen corporal y la experiencia vivida de cada participante durante el programa.

### 9.1. Imagen corporal

Esta categoría, describe la percepción subjetiva que tienen de su cuerpo, incluyendo aspectos físicos y emocionales. Es decir, cómo se perciben a sí misma y cómo se sienten con respecto a su apariencia.

Es evidente como ellas comparten sus sensaciones y pensamientos acerca de la percepción que tienen sobre su propio cuerpo, tanto a nivel físico como emocional, expresando antes de empezar el programa un malestar con su imagen corporal. Ellas revelan una conexión íntima entre su estado físico y emocional. Al compartir sus pensamientos y sensaciones, se observan signos de malestar

que reflejan una insatisfacción por su aspecto físico la cual puede estar influenciada por normas culturales, ideales de belleza, y expectativas sociales que tenían antes de entrar al programa de actividad física.

En lo referido a la imagen corporal, según Origlia et al, (2000) mencionan que, “la imagen corporal es la representación del cuerpo que cada persona construye en su mente, y la vivencia que tiene del propio cuerpo. Es el producto de sus experiencias personales y de varias fuerzas sociales y culturales” (p. 9). Esta definición destaca que la imagen corporal no se limita a lo que vemos en el espejo, sino que es una construcción mental influenciada por múltiples factores, como la autoestima, el estado emocional, las expectativas, la comparación social, las normas culturales y sociales, y el feedback de los demás. Los comentarios y opiniones de personas cercanas (amigos, familiares, pareja e incluso desconocidos) juegan un papel crucial en nuestra autopercepción; un comentario positivo o negativo sobre la apariencia puede alterar significativamente cómo vemos nuestro propio cuerpo.

La relación entre la imagen corporal y la salud mental es compleja y ha mostrado tener un impacto profundo en diversos aspectos psicológicos y emocionales. La forma en que las personas perciben su cuerpo puede influir en su bienestar general, autoimagen y calidad de vida, con efectos que van desde la autoestima hasta el desarrollo de trastornos más serios., “la imagen corporal está muy relacionada con la salud mental, ya que puede ser desencadenante de trastornos de la conducta alimentaria, de un bajo estado de ánimo y alteraciones psicológicas como la baja autoestima, la depresión y la ansiedad” (García, S. y Gutiérrez, A. 2023).

*‘Actualmente mi imagen corporal, pues yo me siento un poco a disgusto por el aumento de peso después del parto’. ENT-1.*

*‘Para mí la imagen corporal es como la percepción que tienen las personas sobre el aspecto, el físico o el rostro de alguien. Pues en mi imagen corporal yo siento que, soy una persona delgada’. ENT-4.*

Se evidencia como se menciona, una conexión con un autor en particular en la manera que se percibe, imagina, siente y actúa respecto a su propio cuerpo. o sea, se contemplan: aspectos perceptivos, aspectos subjetivos como: satisfacción o insatisfacción, preocupación, evaluación cognitiva, ansiedad, y aspectos conductuales (Rosen, 1995, citado por Raich, 2004, p. 16). Al destacar la percepción, imaginación y sentimientos, Rosen enfatiza que la imagen corporal es una experiencia altamente subjetiva, influenciada por factores individuales y culturales. Además, las creencias y los sentimientos sobre el cuerpo que cada individuo tiene de sí mismo pueden influir en la interacción con el mundo y la toma decisiones relacionadas con la salud y el bienestar.

*‘Yo me siento muy bien, excelentemente porque lo que hace que estoy en estas actividades me siento muy segura de mí, porque mi salud ha mejorado excelentemente y me siento ya mi cuerpo distinto y me levanto con ánimos con ganas de vivir’. ENT-2.*

*‘Yo con la imagen corporal me siento bien, me veo bien y con las clases he tenido más físico, tengo más ritmo por decirte de trotar, aguanto más, estoy muy contenta con las clases de ustedes’. ENT-3.*

Se manifiesta una visión positiva y empoderada sobre el impacto del programa de actividad física en la imagen corporal y el bienestar general. Ellas expresan una mejora significativa en su percepción de sí mismas. La actividad física tiene un impacto profundo y multifacético en el cuerpo y la mente, promoviendo una serie de adaptaciones fisiológicas que no solo mejoran la salud física, sino que también contribuyen de manera significativa a una percepción más positiva del propio cuerpo y a un mayor bienestar emocional.

Dentro de esta categoría (**Imagen corporal**), se describen tres (subcategorías) que cuentan esta vivencia, las cuales son: **autoconcepto, autoestima y ejercicio físico**. En relación con la primera subcategoría, es importante destacar dos consideraciones: **en primer lugar**, algunas mujeres abordan el tema desde una perspectiva más individual y subjetiva, centrada en sus experiencias personales y sus relaciones interpersonales, lo que, según algunos autores, refleja que, “es un factor muy importante en el desarrollo de la personalidad, en cuanto es un modulador de los sentimientos,

de las valoraciones de sí mismo, los pensamientos, la forma en la cual se aprende y la interacción que se hace con los demás” (Cazalla-Luna y Molero, 2013).

La anterior afirmación, sitúa la percepción del cuerpo como un componente esencial en el desarrollo de la personalidad de cada persona. Al entender el cuerpo como modulador de los sentimientos, las autovaloraciones y los pensamientos, se reconoce que la forma en que un individuo percibe su propio cuerpo puede estar influenciado en aspectos de su autoconcepto y autoestima.

Asimismo, Cervone y Lawrence (2008; citado por murillo 2021-2022) “el autoconcepto o self consiste en una serie de experiencias tanto del mundo externo como interno, de una gran cantidad de percepciones sobre todo aquello que rodea al sujeto a las cuales le da un significado, dotándolas de valor que varía según cada persona. De este modo entonces, el autoconcepto es entendido como la percepción que una persona tiene de sí misma en donde es una visión más amplia de quien soy yo y esta se va formando a partir de las experiencias, creencias y valoraciones no solo individuales sino también por los demás. Incluye tanto aspectos positivos como negativos, y se desarrolla a lo largo de la vida, influyendo en cómo nos relacionamos con nosotros mismos y con los demás” (p. 16).

A su vez, es una construcción compleja que influye en todos los aspectos de la vida de un individuo, desde su percepción física hasta su comportamiento social. Se forma a partir de las experiencias personales y las interacciones con los demás (Cazalla y Molero, 2013, pp. 44). Este, fue abordado para comprender cómo la participación en el programa de actividad física ha influido en la manera en que las participantes perciben y valoran su propio cuerpo y actitudes, valores y sentimientos consigo mismas y con los demás, sobre sus propias cualidades, habilidades, debilidades que pudieron tener durante el proceso.

Ellas revelan diferentes facetas de su autoconcepto individual, proporcionando una visión de cómo se perciben a sí mismas tanto en un contexto social como personal. Se destaca aspectos positivos de su personalidad y su forma de relacionarse con los demás.

Por un lado, mencionan la alegría en un entorno específico, como las clases, lo que sugiere que el contexto social de esta actividad actúa como un facilitador de su bienestar emocional. Su percepción de ser una persona alegre en ese espacio refleja una autoimagen positiva vinculada a las experiencias vividas en ese entorno particular. Esta valoración positiva de su conducta, demuestra cómo el contexto influye directamente desde su aspecto personal. También, se evidencia, como ellas

mencionan sobre la empatía, mencionando que busca **conexiones humanas**. Al decir "trato de estar empática con la gente", subraya una autoimagen enfocada en las relaciones interpersonales, lo que no solo refleja su percepción a nivel individual, sino que también influye en cómo interactúa y se relaciona con los otros. Este aspecto resalta la importancia de las relaciones interpersonales en la construcción de su identidad y en la manera en que se siente en compañía de los demás.

*‘Yo acá en las clases me alegro, o sea, soy alegre, eso sí, soy un poquito malgeniada’. ENT-3.*

*‘Pues yo creo que soy una persona cercana, creo que trato de estar empática con la gente, yo veo que la gente también conmigo es así, pues yo pienso que soy honesta, que me veo con tranquilidad delante del grupo y estar aquí me ha servido muchísimo más como te lo decía anteriormente, como para conocer las personas y también para que me conozcan porque es bueno no hacer como islitas, sino como permitir conocerlas a ellas y que ellas también me conozcan a mí realmente como soy, porque tengo muchas debilidades, incapacidades, pero siento que también tengo fortalezas, así que también puedo hacer algunos aportes, como muchas veces he aprendido cosas de ellas y ellas me han animado a mí cuando me desanimaba’. ENT-4.*

**La segunda consideración**, emerge cuando ellas enfocan su autoconcepto desde el ámbito familiar, un entorno que juega un papel crucial en la construcción y evolución de la identidad personal. En este contexto, no solo está influenciado por las percepciones individuales, sino también por las dinámicas familiares, los roles asumidos dentro de la familia y las expectativas implícitas y explícitas que emanan de este entorno y pueden o no afectar desde el aspecto individual a la persona.

*‘Yo era una mujer muy insegura y ahora, ya gracias a Dios y con estos ejercicios, yo me siento tan segura de mí y yo no sé, yo di un cambio muy horrible. Mi mismo esposo me dice que, yo cambié mucho y yo veo que sí, el ejercicio a uno le cambia muchas cosas, porque es que uno mantenía de mal genio, con pereza a toda hora, pues a pesar de que uno trabajaba aquí en la finca, pero con pereza y como que ese ejercicio y la motivación de ustedes, de mis hijas y el esposo influyeron mucho’. ENT-2.*



De este modo entonces, el autoconcepto se encuentra en constante evolución, moldeado por aprendizajes y relaciones que establecemos a lo largo de nuestra vida, desde el aspecto personal y por la sociedad. Cada persona construye su propio autoconcepto, basado en las percepciones únicas del mundo, en las significaciones que otorga las experiencias y las creencias que tenemos sobre nosotros mismos de los valores que consideramos importantes.

Otra de las subcategorías, que aparecen tiene que ver con la **autoestima**, en esta, ellas abordan aspectos profundos de su ser, revelando una introspección significativa. Es donde realmente describen la valoración que tienen de sí misma, incluyendo sus capacidades, cualidades y valor personal. Según Perales (2021) establece que, “la autoestima se nutre de las percepciones, los sentimientos, y pensamientos que tenemos sobre nosotros mismos, nuestro carácter y recursos tanto intelectuales como físicos. Del mismo modo, afecta la forma en que nos relacionamos con los demás, nuestra manera de pensar y la de actuar. Aquella persona que sufre desesperanza, desinterés, falta de entusiasmo es un individuo con baja autoestima” (p. 2 - 3).

La autoestima es una construcción interna, en la que se forma a partir de las propias percepciones y valoraciones de cada individuo. Esto significa que no es algo externo que nos imponen, sino que es una construcción interna que se lleva a cabo a lo largo de la vida.

Asimismo, Lagarde (2000) dice que, “es el conjunto de experiencias subjetivas y de prácticas de vida que cada persona experimenta y realiza sobre sí misma. En la dimensión subjetiva, intelectual, la autoestima está conformada por los pensamientos, los conocimientos, las intuiciones, las dudas, las elucubraciones y las creencias acerca de una misma, pero también por las interpretaciones que elaboramos sobre lo que nos sucede, lo que nos pasa y lo que hacemos que suceda. Es una conciencia del Yo en el mundo y, por ende, es también una visión del mundo y de la vida. Y en la dimensión subjetiva afectiva, la autoestima contiene las emociones, los afectos y los deseos fundamentales sentidos sobre una misma sobre la propia historia, los acontecimientos que nos marcan, las experiencias vividas y también las fantaseadas, imaginadas y soñadas” (p. 28).

Es relevante en ellas, reconocer de manera explícita que la percepción sobre su cuerpo tiene un impacto directo en su autoestima. El apoyo de la familia y el entorno social juega un papel crucial en la construcción de una imagen corporal positiva y, por ende, desde el aspecto personal de las participantes. Los comentarios negativos o las comparaciones sociales pueden afectar

negativamente al individuo, pero se debe mencionar que este concepto no solo va desde la apariencia física, sino que también está influenciada por otros factores, como: los logros personales, las relaciones sociales y las creencias personales, que, además, es una construcción subjetiva que se nutre de pensamientos, emociones y experiencia como lo expresan ellas:

*'Realmente sí influye, porque pues ahora que estaba yo tan subida de peso, uno siente hasta pereza de salir, uno siente hasta pereza de que ya está ropa no me queda, ya este pantalón tampoco, yo ya no quiero ir allí, entonces sí influye en la autoestima, realmente uno sí dice juepuecha la estoy embarrando'. ENT-1.*

*'Sí, es que eso influye mucho en la familia, porque si la familia dice, usted como está de gorda, usted que va a hacer ejercicio, usted para qué va a ir por allá, en cambio no, mis hijas y mi esposo me animan mucho, me dicen ve y le ha aprovechado, vea como está ya de delgadita, así este gorda, pero me dicen que estoy delgadita y yo misma me veo que si estoy delgadita, así este gorda, pero yo misma me evaluó bien, yo no me le agacho a nada, yo sé que esto me está ayudando y yo ya me veo con mejor cuerpo y todo'. ENT-2.*

*'Realmente yo siempre me he sentido bien conmigo misma, o sea, yo he tenido una autoestima alta, realmente si en este momento yo quisiera tener más masa muscular, quisiera estar un poquito más trocita, pero bueno, es un proceso'. ENT-4.*

*'Más segura, se mira uno al espejo y se ve uno bien, se siente uno más querido'. ENT-3.*

Concluyendo esta subcategoría, se revelan algunos aspectos claves sobre una conexión significativa entre la imagen corporal y autoestima. La influencia del entorno familiar y la capacidad de autoevaluarse de manera positiva, los cuales son factores clave en la construcción de sí mismos. Además, ellas demuestran que el proceso de mejora física y emocional, es continuo y que, el apoyo de seres queridos puede ser determinante para mantener la motivación y la percepción positiva y

generar ambientes positivos. Estas dinámicas resaltan la importancia emocional en el contexto del bienestar físico.

La última subcategoría que emerge es el **ejercicio físico**, el cual se define como cualquier actividad que involucra movimiento corporal y consumo de energía, con el propósito de mejorar o mantener la condición física. Esta actividad abarca una amplia variedad de formas, desde ejercicios estructurados y programados hasta actividades cotidianas que contribuyen al bienestar general y a la salud física. Se adapta a objetivos individuales, ya sean a corto, mediano o largo plazo. Según Cardona, et al., (2018) “Es realizar actividad física, pero de forma planificada, ordenada y repetitiva, en la cual la persona la realiza con el objetivo de adquirir, mejorar o potenciar cualidades y/o condiciones físicas como la fuerza, la potencia, la velocidad, la resistencia aeróbica” (p.26).

Este concepto de ejercicio físico se diseñó para que ellas experimentaron cambios físicos y mejoras en su bienestar general. A través de sesiones de entrenamiento funcional que involucraban todo el cuerpo, se buscó que las personas notaran de manera tangible los beneficios del ejercicio, como un posible aumento de las capacidades condicionales y coordinativas.

*‘El primer cambio es que me levanto muy animada, y ya soy muy ágil para hacer ejercicio. Y, Yo era muy tiesa, a mí me dolía todo cuando hacía ejercicio. Ya no, yo ya soy muy ágil, ya a mí no se me da nada cuando bajo, cuando subo a la escuela, ya yo bajo como si nada y subo como si nada aquí a la finca, yo siento que eso me aprovecho mucho’. ENT-2.*

*‘Yo me siento muy bien porque, vea, yo he notado cambio físico y eso le sube a uno la autoestima, eso lo motiva a uno, uno ver que realmente si hay cambio es muy bueno. Por otra parte, siento como alegría de ver que estoy recuperando casi mi movilidad que la estaba perdiendo de estar tan quieta, me siento bien físicamente, me animo y digo sí, hoy si voy a ir, definitivamente si voy.’ ENT-1.*

Se destaca en esta subcategoría, como ellas describen una mejora en su calidad de vida gracias al ejercicio. Resaltan un incremento en su agilidad y movilidad, lo que les permite realizar sus actividades cotidianas con mayor facilidad. Asimismo, expresan un aumento en su autoestima, motivación y confianza, manifestando entusiasmo y disposición para continuar realizando actividad física, lo que es producto de los cambios físicos y funcionales alcanzados. También, manifiestan

que, gracias a los ejercicios realizados, lograron incrementar su capacidad para realizar esfuerzos físicos prolongados. Como señala Navarro Valdivieso (1998), la resistencia está relacionada directamente con la capacidad de resistir a la fatiga. Asimismo, Mirallas (2005) dice que, “es la cualidad que permite aplazar o soportar la fatiga, permitiendo prolongar un trabajo orgánico sin disminución importante del rendimiento” (p.1). A continuación, las voces que siguen enfatizan el desarrollo de su resistencia a lo largo del programa:

*‘Sí, al ver así que uno se veía que no aguantaba tanto, porque al principio uno tiene menos resistencia, pero así a la medida que van pasando los días, mire que va cogiendo uno más resistencia. Aguenta uno los ejercicios que usted nos pone, aguanta uno más’. ENT-3.*

*‘De pronto el mejoramiento de las posturas. Hicimos un poco más de resistencia, porque yo salía como a caminar y me desanimaba mucho que no, ya no aguanto ir hasta por allá y yo veo que me ha servido mucho porque sí, sí siento que tengo más resistencia’. ENT-4.*

En esta categoría de **ejercicio físico**, se concluye que, al ser bien estructurado y repetitivo no solo mejora las capacidades físicas de las personas, como la fuerza, resistencia y movilidad, sino que también, tiene un impacto positivo en su bienestar emocional y calidad de vida. Los testimonios reflejan que experimentaron mejoras en su agilidad, movilidad, y resistencia, lo que impactó positivamente en ellas donde corroboran los hallazgos de estudios previos, como Cardona et al. (2018) y Navarro Valdivieso (1998), quienes destacan que el ejercicio no solo mejora las capacidades físicas, sino que también, contribuye a una mejor resistencia a la fatiga y mayor satisfacción personal. Además, resaltaron un aumento en su autoestima, motivación y confianza. Esto muestra que el ejercicio físico no solo transforma el cuerpo, sino que también contribuye a un estado mental y emocional más saludable.

Las tres subcategorías emergentes de **autoconcepto**, **autoestima** y **ejercicio físico**, ilustran cómo el proceso de transformación física y emocional se interrelaciona. El autoconcepto se ve afectado por las experiencias personales y las interacciones sociales, como se evidencia en las voces de ellas, que expresan sentirse más seguras y empoderadas al mejorar sus habilidades físicas. Asimismo, la

autoestima se ve directamente influenciada por la percepción del propio cuerpo, con algunas participantes reconociendo que su satisfacción con su apariencia corporal tiene un impacto importante en su seguridad y confianza personal.

Ellas también, indican una variedad de percepciones sobre su cuerpo, algunas vinculadas a la insatisfacción, mientras que otras muestran una visión más positiva influenciada por los cambios físicos generados por la actividad física. La imagen corporal tiene un impacto profundo en el bienestar emocional y la autoestima.

Es de resaltar que, una de ellas experimentó insatisfacción con su cuerpo debido a cambios como el aumento de peso postparto o la pérdida de movilidad. Estas preocupaciones están alineadas con las teorías de autores como Origlia et al. (2000) y Rosen (1995), quienes destacan que la imagen corporal no es solo una percepción física, sino una experiencia subjetiva que puede influir en la manera en que las personas se relacionan consigo mismas y con su entorno.

## **9.2.La experiencia**

En esta categoría, se buscó comprender la transformación personal que experimentaron ellas, enfocándose en el interés por conocer los detalles de su proceso y las etapas que vivieron a lo largo del mismo, qué desafíos superaron y cómo esta experiencia ha impactado en su bienestar general. Dado el amplio alcance de este concepto, resulta fundamental explorar las visiones de autores claves como Kant y Hegel. Ambos filósofos ofrecen profundas reflexiones filosóficas sobre el concepto en cuestión.

Según Guzmán et al. (2015), La experiencia es el resultado de una relación que el sujeto tiene con algo que no es él, una relación con algo que tuvo lugar en él y después de la cual ya no es el mismo; finalmente, también es una relación del sujeto con los demás, de modo que lo que impacta al sujeto tiene un efecto también en su vínculo con los otros (p. 9). Mientras que para Kant (1787), da una idea de que la experiencia, es una combinación que los sentidos perciben, donde el conocimiento humano depende tanto de los datos sensoriales como de las estructuras mentales innatas que organizan esta información. Por tanto, está mediada por la forma en que nuestra mente organiza los datos sensoriales a través de categorías y formas a priori (como el espacio y el tiempo). Si bien

ambos conceptos pueden parecer complejos, al analizarlos desde la perspectiva de diferentes filósofos. Se considera que la perspectiva de Kant es más accesible y relevante para el estudio. La idea central de Kant, de que 'los sentidos perciben', se alinea con la comprensión de cómo las personas construyen significados a partir de sus experiencias.

Varias de ellas, compartieron sus experiencias a lo largo de su participación, destacando especialmente la relación con los profesores, quienes en este caso también actuaron como investigadores. Las participantes expresaron su gratitud por el acercamiento del equipo académico a esta comunidad, reconociendo la importancia de su intervención y apoyo durante el proceso.

*‘Muy feliz, o sea yo me siento muy feliz, además que hubo un tiempo que bailábamos y hacíamos el ejercicio con la música, a mí eso me motiva impresionante, me relaja mucho. Sinceramente yo me iba muy contenta para mi casa y muy agradecida de que estuvieran acá con nosotros’. ENT-4.*

*‘Me parece excelente el programa, yo me siento muy afortunada de poder tener este beneficio. Me dio muy duro cuando en las vacaciones de ustedes que no podían bajar, yo me desanimé mucho, yo dije no, ya que pereza, me puse muy triste’. ENT-4.*

*‘Es una experiencia nueva muy buena, porque es que el solo hecho de uno saber que vienen del pueblo a enseñarle a uno es algo que lo motiva a uno, porque es que a los del campo nos mantienen muy olvidados en todo, Entonces, ahora que llegaron ustedes, profes, mantenemos felices todas, yo creo que antes todas estamos tristes porque se nos van a acabar estas clases con ustedes’. ENT-2.*

Se evidencia una fuerte conexión emocional con la actividad física, resaltando cómo el ejercicio y la música contribuyen a su felicidad y bienestar. La utilización de la música no solo potencia la motivación de cada una de ellas, sino que también crea un ambiente relajante que mejora su estado de ánimo. También, se destaca la valoración que cada una otorga del programa y su sentido de privilegio al poder participar en él. Es notable como manifestaron, el desánimo que tuvieron durante las vacaciones indicando sin duda alguna que la actividad física ha llegado a ser una parte importante de su rutina, y su ausencia, afecta negativamente el estado emocional de ellas. Además, destacan

que la actividad física debe llevarse a cabo en un ambiente atractivo. Esto resalta la importancia de establecer un entorno estimulante y placentero que motive a las participantes a regresar y a involucrarse de manera activa. Algunas expresaron lo siguiente:

*‘La experiencia ha sido muy buena, hoy ha sido enriquecedora porque primero que todo, pues tenemos unos profesores muy competitivos, realmente eso también lo anima a uno porque si viniéramos aquí a recochar o hacer una actividad física que a uno no le guste, pues uno ya ni vuelve cierto, pero realmente la experiencia ha sido muy buena en cuanto al tema de los profesores, los compañeros, pues el lugar y también en cuanto a la vida personal’ ENT-1.*

*‘Muy bien, mi experiencia si ha sido muy bueno con ustedes, ustedes muy buenos profesores que han dedicado su tiempo a nosotras acá dos veces a la semana, me ha gustado mucho y las clases son muy buenas, a mí me gustan mucho’. ENT-2.*

Para resaltar en esta categoría dedicada a la experiencia, la relación con los profesores y compañeros, así como el entorno donde se realizan las actividades, se convierten en elementos que trascienden la actividad física. Ellas mencionan que, si no fuera por la calidad de las clases y el ambiente generado, no habrían continuado. Esto sugiere una fuerte conexión emocional y un sentimiento de pertenencia que hace que la experiencia de cada persona sea más significativa y contribuye al bienestar social y emocional.

En la categoría de la **EXPERIENCIA**, emergen dos consideraciones (subcategorías), las cuales son **hábitos y estilos de vida saludables y calidad de vida**, donde las participantes, a través de sus experiencias, comparten cómo estos cambios personales que lograron mediante este proceso encontrarán una mejora significativa que las ha cautivado, transformado y generar aprendizajes desde la experiencia.

En la primera subcategoría, **hábitos y estilos de vida saludable**, ellas brindan una percepción positiva de los hábitos de vida saludable, destacando tanto el autocuidado como el bienestar emocional. Mencionan que están tomando medidas conscientes para cuidar su alimentación e hidratación, algo que durante cada clase se les mencionaba y recalca en todo momento que fuera

posible, porque es fundamental que estas poblaciones, obtengan conocimientos adecuados sobre una alimentación sana. Además, al expresar su bienestar emocional y rechazo a los comentarios negativos sobre su apariencia, muestra una actitud de amor propio y aceptación corporal, lo cual también es un aspecto clave en los estilos de vida saludables.

Se resalta un aspecto importante y es donde se compara la actividad física con “una droga de la buena”, donde sugiere que el ejercicio puede generar una respuesta fisiológica y psicológica gratificante, lo que puede llevar a desear más actividad física. Es bastante particular ver como para ellas el ejercicio actúa como una especie de droga de manera positiva para el organismo, reconociendo que contribuye significativamente al bienestar del individuo. A continuación, el siguiente testimonio:

*‘Pues yo creo que, si soy disciplinada, no pensé que lo fuera porque lo que más locha me daba en la vida era salir a hacer actividad física. En un tiempo, cuando trabajaba, me iba caminando y era, o sea, uno siente que cuando hace actividad física como que el cuerpo pide más, uno siente como si eso fuera una droga de la buena’. ENT-1.*

Según el Manual de estilos de vida saludable (2021) dice que, “Una gran proporción de la población en general desconoce que asumir estilos de vida saludables protege y mejora la salud. Aunque practicar buenos hábitos de vida saludables no garantiza el gozar de una vida más larga, definitivamente puede mejorar su calidad. Si se realizan con frecuencia, unas actividades simples pueden ayudar a minimizar el riesgo de enfermedad y enriquecer la vida. Por esto, es importante informar y educar a la comunidad sobre dichos estilos de vida” (p.4).

Se considera que, no solo la salud física, sino también el bienestar mental es indispensable para el individuo. Lograr un equilibrio entre ambas es fundamental para que una persona se sienta mejor consigo misma y con su entorno. De acuerdo con esto, un tema importante a tratar y es que algunas participantes manifestaban como la disciplina era un componente fundamental dentro de los hábitos saludables, ya que la capacidad de mantener un comportamiento constante y adherirse a rutinas saludables, como una alimentación y la práctica regular de actividad física, requiere disciplina. Por lo anterior, resulta pertinente abordar un autor que habla sobre este concepto, donde según Sánchez



Bañuelos (1996) los estilos de vida saludables comprenden diversas variables, como la alimentación, la actividad física, el consumo de sustancias, la higiene, los hábitos de descanso y la prevención de enfermedades. Además, destaca que la actividad física debe practicarse siguiendo criterios y orientaciones adecuadas para ser verdaderamente beneficiosa. Por lo tanto, Sánchez aborda la complejidad de mantener una buena salud. Al mencionar variables como la alimentación, la actividad física, el consumo de sustancias y la higiene, enfatiza que el bienestar no se reduce a un único aspecto, sino que es el resultado de múltiples factores interrelacionados. Al hablar sobre la alimentación y factores externos que influyen en los hábitos saludables, ellas destacaron su compromiso y disciplina con el autocuidado y la importancia de la autoestima.

*‘Yo también me estoy cuidando con la comidita, me hidrato con agua y no, a mí no me traigan comentarios negativos, a mí que me van a decir gorda, no, gorda, estoy rellena, pero de amor y yo me siento muy bien’. ENT-2.*

*‘Yo en un tiempo me ausenté, pero el tiempo en que yo estaba constante yo me iba super feliz, yo veía que podía, la verdad es que como uno amanece tan mal al otro día, entonces eso a veces lo desanima, después de que uno sigue viniendo, uno va viendo los resultados’. ENT-4.*

La actividad física se puede abarcar tanto desde la salud física como el bienestar mental, y su equilibrio es esencial para el desarrollo personal. La disciplina se presenta como un componente clave en la adopción de rutinas saludables, lo que permite a las personas comprometerse con prácticas como una alimentación adecuada y una actividad física regular. Es fundamental que, este proceso de adaptación en cuanto a los hábitos saludables sea de forma gradual permitiendo a los participantes desarrollar su motivación y que se acoplen a una vida sana, evitando que lleguen a la frustración y el abandono de estas actividades beneficiosas para cada individuo.

La otra subcategoría, en esta relación de la experiencia se refiere a la **calidad de vida**, específicamente a como su bienestar general se transforma tras participar en el programa de actividad física, teniendo en cuenta aspectos como la confianza, bienestar y la motivación, ya que actúa como un motor que impulsa a las participantes a mantener un enfoque positivo, un deseo de

mejorar y a realizar cambios positivos en sus vidas, según López y Rodríguez (2006), la calidad de vida implica “la evaluación global que un sujeto hace de su vida, con base en sus características personales (demográficas, valores, personalidad) y en factores externos entre los que se encuentran las enfermedades y el tratamiento que éstas requieren”(p.1).

De este modo, se describe cómo las personas evalúan su satisfacción con la vida, lo que se conoce como bienestar subjetivo. También se destaca que esta evaluación es un proceso complejo, en el cual los individuos consideran tanto factores internos como externos, los cuales influyen directamente en la percepción de calidad de vida dentro de su entorno.

Según la perspectiva de López y Rodríguez, la satisfacción y valoración de la vida son un reflejo complejo que integra elementos internos, como la percepción que una persona tiene de sí misma y de sus circunstancias, junto con realidades externas que pueden limitar o desafiar su bienestar.

Asimismo, Gonzáles (2007), nos dice que, el término de calidad de vida ha evolucionado de una visión estrecha centrada en el entorno físico a una perspectiva más amplia que abarca aspectos sociales, económicos y personales. Hoy en día, se reconoce que la calidad de vida es un concepto multidimensional, influenciado a una visión más integral que considera la experiencia con factores objetivos como subjetivos de las personas y la satisfacción con diferentes aspectos de la vida. (p.6).

En este sentido, diversos factores no solo físicos, sino también sociales, económicos y personales, impactan el bienestar general de un individuo. Además, se destaca la importancia de considerar tanto los aspectos objetivos (como el acceso a recursos y servicios) como los subjetivos (como la satisfacción personal y emocional) para evaluar verdaderamente la calidad de vida de cada persona.

Las participantes han subrayado la importancia de su calidad de vida, destacando que su motivación proviene, en gran medida, de sus vínculos afectivos con sus hijos y parejas. Este apoyo emocional no solo impulsa su deseo de llevar un estilo de vida más saludable, sino que también les permite priorizar su bienestar personal. A continuación, algunas manifestaron lo siguiente:

*‘Mi principal motivación es mi hija y pues ya me enteré del programa y dije no, yo quisiera, sino que no soy tan disciplinada con la actividad física, pero bueno, tengo un motor muy importante que es mi hija y también mi esposo me motivó mucho’. ENT-1.*

*'Primero que todo, me motivo mucho que fuera, pues, tan cerca de mi casa, que fuera en la cancha que hay cerca de mi casa, que es un espacio que yo pienso que tenemos que aprovechar; me motivo mis hijas que iban a venir conmigo; me motivó que venía un personal muy capacitado, que eran profesores, pues que ya tenían como todas las herramientas, que íbamos a estar muy bien acompañados; me motivo conocer como la gente de la vereda, porque realmente sí estaba como un poco aislada y pues también me motivo que yo sentía que lo necesitaba'. ENT-4.*

Se expresa como la motivación impulsada por las relaciones familiares, particularmente los hijos y la pareja, desempeña un papel crucial en la decisión de participar en programas de actividad física y la presencia de personal capacitado motivaron a la participante a involucrarse, lo que también subraya la influencia del entorno y la oportunidad social en su decisión. Sin duda alguna, muestran que, para estas personas, la calidad de vida no solo está ligada a la salud física, sino también al fortalecimiento de sus relaciones personales y al entorno que los rodea, factores que contribuyen a su bienestar integral.

A continuación, también asemejan la calidad de vida desde la parte de bienestar emocional y mental, donde hablan del poder de la actividad física para mejorar su calidad de vida al brindar tanto beneficios físicos como emocionales.

*'La actividad física me ha ayudado como a entender que cada cosa tiene un espacio y que si uno tiene la disposición y si uno tiene disciplina y tiene las ganas, uno puede lograr ciertos espacios como de reflexión, de meditación, como todo eso que lo transforma a uno prácticamente.' ENT-1.*

*'Cuando uno viene aquí a las clases relaja la mente, se dispersa, muy chévere, al menos es un ratico que saca uno de divertirse acá en los aeróbicos, me gusta mucho'. ENT-3.*

*'Yo era una persona muy negativa y ahora el ejercicio me ha ayudado a ser una persona muy positiva, una mujer que yo sé que puedo echar adelante todo lo que me proponga y me siento feliz porque yo ya me mantengo muy aliviada. Yo soy ansiosa esperando los martes y los jueves y cuando*

*ustedes no vienen, cuando están en vacaciones, yo aquí en la casa hacía lo que ustedes me enseñaron y yo mantengo ya relajadita más bueno ' . ENT-2.*

Para concluir esta subcategoría sobre la calidad de vida, ellas vinculan su bienestar principalmente a la motivación proveniente de sus familias y a la paz mental que logran a través de la actividad física. Para ellas, el equilibrio entre estos elementos es clave para alcanzar un estado de bienestar personal, contribuyendo a una vida más saludable y equilibrada. Como señala González (2007), la calidad de vida es un concepto multidimensional que abarca aspectos sociales, económicos y personales. Sin embargo, en este caso, el enfoque se centró exclusivamente en la calidad de vida relacionada con la actividad física, sin explorar otros factores.

Finalmente, a partir de la categoría de "**EXPERIENCIA**" y sus subcategorías de **hábitos y estilos de vida saludables** y **calidad de vida**, se puede concluir que, el programa de actividad física ha tenido un impacto significativo en las participantes. En cuanto a los hábitos saludables, se destaca la importancia de la disciplina y la constancia para lograr cambios físicos y emocionales positivos, subrayando que la adopción de una rutina saludable no solo mejora el estado físico, sino también el bienestar mental y emocional. Las participantes relatan cómo el programa las ha motivado a cuidar su alimentación y a integrar el ejercicio en su vida diaria, lo cual las ha transformado tanto a nivel físico como emocional.

## 10. Discusión

En este estudio, las entrevistas revelaron que la mayoría de las mujeres que participaron en el programa de actividad física durante más de siete meses, expresaron una experiencia significativa y de satisfacción con su imagen corporal. Según sus testimonios, perciben un cambio significativo en su apariencia, el cual ha influido positivamente en su salud mental. Como resultado, reportan una gran satisfacción desde el ámbito personal, manifestando una mejora en su autoestima y amor propio, y un sentimiento de bienestar consigo mismas.

### 10.1. Interpretación de los resultados

Los resultados indican que la mayoría de las mujeres que participaron en el programa, experimentaron una gran satisfacción con su **imagen corporal**. Esto sugiere que, gracias a él, no solo lograron mejorar su apariencia física, sino también su salud mental. Varias participantes expresaron que, el proyecto contribuyó al aumento de su autoestima, paz mental y confianza en sí mismas; además, de mejorar notablemente su condición física y fortalecer sus relaciones interpersonales, encontrando una conexión más cercana con otras personas que asistían, lo que generó amistades más profundas y experiencias más significativas que contribuyeron también al crecimiento personal.

Los hallazgos de esta investigación coinciden con lo encontrado por Borda y Roncasio (2018), que también mostró un impacto positivo en la comunidad. Ambos estudios brindan aspectos fundamentales como el cuidado del cuerpo, la alimentación, el trabajo colectivo y la paz mental de los participantes. Estas iniciativas atienden necesidades en contextos alejados, donde tradicionalmente se priorizan el trabajo y las tareas domésticas, dejando poco tiempo para el autocuidado.

Asimismo, Ramírez (2017) & Dalbosco (2011), quienes profundizan en las percepciones corporales de la población, evidenciando cómo las imágenes corporales actuales, ideales y normativas de las personas resultaron positivas y como las personas forman juicios y actitudes basadas en la apariencia física. En ambos estudios, se describen cómo los participantes expresan sentirse mejor con su cuerpo y definen su imagen corporal ideal desde un aspecto físico, lo que en la presente investigación;

también, se evidenció de forma similar, ya que las participantes manifestaron un cambio positivo en su imagen corporal y se describieron de una manera más favorable. Además, señalaron que su experiencia fue buena, motivadora y muy gratificante, tanto en el ámbito personal como social.

En cuanto al ámbito de **salud mental**, un estudio anterior abordado en esta investigación, como la de Ramírez et al (2024), destaca que los niveles más altos de actividad física están asociados con un notable efecto positivo en las dimensiones psicológicas de los encuestados, lo que indica que la actividad física puede ser un factor determinante para mejorar el bienestar mental y emocional, lo que en el presente estudio se evidenció en el siguiente testimonio:

*'Yo me siento muy bien porque, vea, yo he notado cambio físico y eso le sube a uno la autoestima, eso lo motiva a uno, uno ver que realmente si hay cambio es muy bueno. Por otra parte, siento como alegría de ver que estoy recuperando casi mi movilidad que la estaba perdiendo de estar tan quieta, me siento bien físicamente, me animo y digo sí, hoy si voy a ir, definitivamente si voy.'* ENT-1.

La anterior evidencia, refleja una experiencia muy positiva y motivadora. La persona expresa cómo los cambios físicos y la mejora en la movilidad, han tenido un impacto significativo en su **autoestima y bienestar emocional**. Es inspirador ver cómo la actividad física no solo contribuye a la salud física, sino que también puede ser un factor clave en la motivación y el estado de ánimo. La sensación de logro y la alegría de recuperar la movilidad son aspectos importantes en el proceso de mantenerse activo. Además, el compromiso de seguir asistiendo a las sesiones refleja una mentalidad proactiva y un deseo de mejorar, lo cual es fundamental en cualquier programa de ejercicio.

También, Cejas (2020) menciona en sus hallazgos que, **la autoestima** es una construcción compleja en las mujeres, ya que, aunque se observó un leve aumento en la autoestima después de las intervenciones, esta sigue siendo baja, lo que sugiere que las intervenciones realizadas no fueron suficientes para provocar un cambio significativo y duradero en la percepción de sí mismas.

Lo anterior, desde el presente estudio se infiere que, aunque los testimonios de las participantes en el programa para su salud mental fueron bastante gratificantes, se tiene en cuenta la necesidad de enfoques más integrales y profundos en las intervenciones dirigidas de actividad física a las mujeres,

que no solo aborden la salud mental en términos individuales, sino que también consideren los contextos sociales, culturales y familiares que pueden afectar su desarrollo. La promoción de un entorno que fomente la autonomía y el empoderamiento podría ser fundamental para lograr un cambio más significativo y sostenido en la **imagen corporal** y salud de las mujeres.

La experiencia fue, sin duda, un factor determinante en este estudio, ya que tuvo un impacto significativo en el grupo femenino. En este caso, promovió experiencias positivas y fomentó la conciencia sobre hábitos de vida saludables. Las participantes comentaron cómo, día a día, iban aumentando su adherencia al ejercicio y mejorando sus prácticas de alimentación, integrando de manera más consistente estos cambios en su vida cotidiana.

*‘Yo también me estoy cuidando con la comida, me hidrato con agua y no, a mí no me traigan comentarios negativos, a mí que me van a decir gorda, no, gorda, estoy rellenita, pero de amor y yo me siento muy bien’. ENT-2.*

Esto se asemeja a los modelos de Kolb (1984) donde dicen que, la experiencia vivida permite que el individuo asimile información y la integre de manera más profunda donde pueden ser directas (ya sean positivas o negativas) y actúan como el punto de partida para el aprendizaje. Las personas, a menudo, aprenden de situaciones vividas, reflexionan sobre ellas y crean teorías o nuevas formas de abordar problemas, que luego prueban en nuevas situaciones, repitiendo el ciclo. Por lo anterior, se puede inferir que, el grupo femenino participante en esta investigación vivió una experiencia positiva, reflexionando sobre ella y adoptando el cuidado de su alimentación como un aspecto clave. A medida que repetían este ciclo, se fueron adaptando a una rutina orientada a mejorar sus hábitos saludables, generando conciencia de la importancia de estos cambios y aplicándolos en su vida diaria.

Siguiendo a Ángel *et al* (2001), destaca cómo las experiencias colectivas de las mujeres les brindan nuevos significados ligados a sus contextos y culturas, reflejando luchas y necesidades específicas según su identidad (afrocolombianas, sindicalistas, campesinas, indígenas). Aunque existen similitudes en sus experiencias debido a su condición de género y factores sociales, cada grupo enfrenta desafíos únicos en su proceso organizativo (p. 13). Esto lleva al grupo investigativo a considerar que las mujeres del contexto rural en este trabajo enfrentaron experiencias que, aunque compartían ciertos aspectos, contaban con anécdotas o estilos únicos que reflejaban sus vivencias individuales.

Se menciona que, en el presente año 2024, se realizó un estudio similar en el municipio de Sonsón sobre “La autoimagen corporal en las mujeres que asisten a un programa de acondicionamiento físico para el tratamiento del sobrepeso y obesidad enfocado en la autoimagen corporal de mujeres que asistían a un programa de acondicionamiento físico para el tratamiento del sobrepeso y la obesidad”. El objetivo de dicho estudio era determinar el estado de la autoimagen corporal en esta población, pero los resultados no fueron positivos. Los hallazgos indicaron una alta prevalencia de insatisfacción corporal entre las participantes debido a su sobrepeso y obesidad. En contraste, en la presente investigación se evidenció una satisfacción y experiencia significativa en la imagen corporal de las participantes.

## **10.2. Implicaciones de los resultados**

Teóricamente, la coincidencia con estudios previos en contextos rurales y con mujeres, como los mencionados anteriormente, sugiere que los programas de acondicionamiento físico pueden tener efectos positivos consistentes en **la autoimagen y bienestar personal** en la ruralidad. Esto podría indicar una tendencia generalizable para iniciativas de salud comunitaria en contextos similares. Este aspecto implica que dichos programas podrían generar beneficios sostenibles más allá de los físicos, al promover hábitos de autocuidado, saludables, salud mental e interacción con otras personas, donde esto sin duda alguna, contribuye a un mejor fortalecimiento de las relaciones personales por medio del ejercicio físico.

## **10.3. Limitaciones del estudio**

Este estudio presenta una limitación significativa en la interpretación de los resultados. En primer lugar, el tamaño reducido de la muestra puede restringir la capacidad de generalizar los hallazgos a otras poblaciones. Aunque se contaba inicialmente con una muestra más grande, factores personales de los participantes llevaron a una disminución considerable en el número de individuos analizados. Esto resulta en un tamaño de muestra pequeño, lo que dificulta la obtención de conclusiones sólidas. Asimismo, es fundamental destacar un aspecto positivo de esta investigación: la percepción corporal



es un constructo subjetivo que puede verse influenciado por factores externos. Este estudio aborda este tema a través de las experiencias compartidas por las participantes.

## 11. Conclusiones

- La imagen corporal es una construcción subjetiva influenciada tanto por factores internos, como: externos, tales como la cultura, las experiencias individuales y las relaciones sociales.
- Fomentar un entorno de apoyo y motivación que genere una experiencia significativa para las participantes, puede mejorar los hábitos de ejercicio y el bienestar general de ellas.
- Articular el sector privado y el público que ofrezcan nuevos proyectos, que permitan mejorar la calidad de vida de las personas de la ruralidad.
- La participación de las comunidades en programas de actividad física no solo mejora la imagen corporal, sino que también crea una mayor conciencia sobre el autocuidado y la paz mental del individuo, lo que es particularmente relevante en áreas donde el trabajo y las responsabilidades domésticas, suelen dejar poco tiempo para atender el bienestar personal.

## 12. Referencias

- Alcaldía Municipal de Sonsón. (2024). *Plan de desarrollo territorial juntos superando retos, Sonsón, Antioquia 2024-2027*. Sonsón
- Aldas Vargas, C. A., Guerrero Pluas, P. J., Chara, N. J., & Flores Peña, R. (2021). *Actividad física en el adulto mayor*. Ciencias de la Salud.
- Alós Colomer, F., & Puig Ribera, A. (2022). *Inactividad física y sedentarismo*.
- Álvarez-Gayou Jurgenson, J. L., Martín Camacho y López, S., Maldonado Muñiz, G., Trejo García, C. A., Olguín López, A., & Pérez Jiménez, M. (2013). *La investigación cualitativa*. Universidad Autónoma del Estado de Hidalgo.
- Amengual, G. (2007). *El concepto de experiencia: De Kant a Hegel*. *Tópicos*, (15), 5-30. Universidad Católica de Santa Fé.
- Ángel Rueda, S. J., Bernal Saavedra, M. T., & Valdés Rivera, C. I. (2009). *Vivencias colectivas en voces femeninas: Experiencias organizativas, grupos de mujeres campesinas, indígenas, afrocolombianas y sindicalistas*. *Revista Tendencias & Retos*. Universidad de la Salle.
- Arboleda Naranjo, L.H., (2003). *Beneficios del ejercicio*. Universidad de Caldas.
- Ballesteros Fernández, R. (1997). *Calidad de vida: Las condiciones diferenciales*. universidad autónoma de Madrid.
- Bello Toribio, J. V., & Bustamante Maslucan, Y., (2019). *¿Es posible incrementar extrínsecamente la motivación intrínseca laboral?* (Universidad Peruana de Ciencias Aplicadas (UPC)).
- BFA y DFA. (2014). *Ejercicio físico personas mayores*. Capacitaciones Online.
- Borda Castiblanco, J., & Roncancio Lara, J. J. (2018). *Actividad física en la educación rural: Una propuesta pedagógica que contribuye a la calidad de vida*. Bogotá.
- Branden, N. (1995). *Los seis pilares de la autoestima*.
- Camacho, F. y otros (2015) *Generalidades de la imagen corporal y sus implicaciones en el deporte*. Facultad de medicina.
- Cardona García, M. M., Gómez Atehortúa, Y. C., & Tobón Cardona, E. Y. (2018). *El ejercicio físico como alternativa para disminuir la ansiedad de rasgo en población no deportista*. Universidad de Antioquia.
- Castro Carvajal, J. A., Patiño Villada, F. A., Cardona Rendón, B. M., & Ochoa Patiño, V. (2008). *Aspectos Asociados a la Actividad Física en el Tiempo Libre en la Población Adulta de un Municipio Antioqueño*. Guarne.

- Cazalla-Luna, N., & Molero, D. (2013). *Revisión teórica sobre el autoconcepto y su importancia en la adolescencia*. Revista Electrónica de Investigación y Docencia (REID), 10,43-64.
- Cejas Castagno, T., Martínez Núñez, V., & Calvo, Y. G. (2020). *La construcción social del género y su relación con la autoestima y el apoyo social en mujeres de sectores populares*. Universidad Nacional de San Luis.
- Cintra, A., & Balboa, M. (2011). *Beneficios de la actividad física para la salud*. Revista de Ciencias de la Salud.
- Congreso de la República de Colombia. (1995). *Ley 181 de 1995 por la cual se dictan las disposiciones para el fomento del deporte, la recreación, el aprovechamiento del tiempo libre y la educación física y se crea el sistema Nacional del Deporte*. Bogotá, Colombia.
- Congreso de la República de Colombia. (2001). *Ley 715 de 2001 por la cual se dictan otras disposiciones para organizar la prestación de los servicios de educación y salud, entre otros*. Bogotá, Colombia.
- Congreso de la República de Colombia. (2015). *Ley Estatutaria 1751 por medio de la cual se regula el derecho fundamental a la salud*.
- CORNARE. (2012). *Evaluación y zonificación de riesgos por avenida torrencial, inundación y movimiento en masa y dimensiones de procesos erosivos en el municipio de Sonsón*. Sonsón.
- Coller, X. (2000). *Estudio de casos*. Madrid: Centro de Investigaciones Sociológicas (CIS).
- Cuenca Barrios, D. C., Echeverry, B., & Ortiz Rozo, J.J. (2023). *Entrevista semiestructurada*. Universidad la Gran Colombia.
- DALBOSCO, C. S. (2015). *La imagen corporal como generadora de actitudes*. Barcelona.
- Devís, J., Cols., (2000). *Actividad física, deporte y salud*. Barcelona: INDE.
- Díaz, V., Díaz, I., Acuña, C., Donoso, A., & Nowogrodsky, D. (2017). *Evaluación de un programa de actividad física en adultos mayores*. Revista Española de Geriatria y Gerontología, 37(2), 87–92.
- Garrido, A. L., (2014). *La práctica de actividad física y hábitos de salud de los futuros maestros en educación primaria de la universidad de Barcelona. Un estudio sobre la incidencia de la educación física vivida en la ESO en su futura acción docente*. Universidad de Barcelona.
- Glashouwer, K., Bennik, E., de Jong, P., y Spruyt, A. (2018). *Medidas implícitas de la imagen corporal real frente a la ideal. Relaciones con la insatisfacción corporal autoinformada y las conductas dietéticas*. PsycNET.

- Gobernación de Antioquia. (2024). *Plan territorial de Salud 2024 – 2027*. Gobernación de Antioquia. Secretaria Seccional de Salud y Protección Social.
- González, N. F., & Rivas, A. D. (2018). *Actividad física y ejercicio en la mujer*. Revista Colombiana de Cardiología.
- González Consuegra, RV. (2007). *Creencias en calidad de vida*. Usuarios de un Programa de Promoción de la Salud Cardiovascular. Biblioteca Lascasas; 3 (3).
- Guzmán Gómez, C., & Saucedo Ramos, C. L. (2015). *Experiencias, vivencias y sentidos en torno a la escuela y a los estudios: Abordajes desde las perspectivas de alumnos y estudiantes*. Revista Mexicana de Investigación Educativa.
- Indeportes Antioquia. (2024). *Por Su Salud, Muévase Pues*.
- Kolb, D. A. (1984). *Experiential learning: Experience as the source of learning and development*. Prentice Hall.
- López-Carmona, J. M., & Rodríguez-Moctezuma, R. (2006). *Adaptación y validación del instrumento de calidad de vida Diabetes en 39 pacientes mexicanos con diabetes mellitus tipo 2*. Salud Pública de México, 48(3), 200-211.
- MedlinePlus., (2017). *Ejercicio para personas mayores*. Retrieved from.
- Mirallas Sariola, J. A. (2005). *La resistencia, como cualidad motora, y su nomenclatura*. Revista de Educación Física y Deportes, 12(3), 45-58.
- Molina, M. J., (2017). *Imagen corporal, satisfacción corporal, autoeficacias específicas y conductas de salud y riesgo para la mejora de la imagen corporal*. Granada, Universidad de Granada.
- Muñoz Rodríguez, D. I., Arango Alzate, C. M., & Segura Cardona, Á. M. (2018). *Entornos y actividad física en enfermedades crónicas: Más allá de factores asociados*. Universidad Salud.
- Muñoz, A., (2008). *La salud y la Calidad de Vida. Actividades físicas más convenientes para la mejora de la salud*. EFDeportes.
- Muñoz, C., Monrroy, M., Ellwanger, T., Ramírez, J., & Lagos, X. (2021). *Vida en ruralidad y su efecto sobre la salud de las personas mayores en el sur de Chile*. Revista Cubana de Educación Médica Superior, 35(2), 310-320.
- Murillo Agudelo, A. I. (2021-2022). *Influencia de las redes sociales en el autoconcepto físico en adolescentes*. Universidad de Antioquia.
- Navarro Valdivieso, F. (1998). *La importancia de la resistencia en el rendimiento deportivo*. Revista de Ciencias del Deporte, 10(2), 35-42.
- Organización mundial de la salud, (2002). *Medición de la calidad de vida*.
- Organización mundial de la salud, (2019). *Actividad física*. Organización Mundial de la Salud.

- Organización Mundial de la Salud, (2019). *Más personas activas para un mundo más sano. Plan de acción mundial sobre actividad física 2018-2030.*
- Organización mundial de la salud, (2020). *Directrices de la OMS sobre actividad física y hábitos sedentarios.*
- Organización Mundial de la Salud. (2021). *Salud mental: Fortaleciendo nuestra respuesta.*
- Origlia A., Zurro F., Mamondi V. (2017). *Percepción y satisfacción de la imagen corporal según estado nutricional en niños de 5° y 6° grado.*
- Oviedo Y., Nuñez M., & Coto E. (2017). *La actividad física para el adulto mayor en el medio natural.*
- Perales Garza, C. Y. (2021). *Aportaciones sobre el autoconcepto y autoestima. Nunca es tarde para aceptarse.* Revista Dilemas Contemporáneos: Educación, Política y Valores.
- Perez, R. J. (2015). *Hábitos Saludables de Práctica de Actividad Físico.* Departamento de actividad física y deporte, (41-54).
- Raich, R.M., (2004). *Una perspectiva desde la psicología de la salud de la imagen corporal.*
- Ramírez Gomez, D. C., Vallejo Osorio, A. N., Bahamon Cerquera, P. E., Roa Cruz, A. M., & Monterrosa Quintero, A. (2024). *Niveles de actividad física y bienestar psicológico de las personas mayores en zonas rurales.*
- Ramos, W., Venegas, D., Honorio, H., Pesantes, J., Arrasco, J., & Yagu, M. (2023). *Enfermedades no transmisibles: efecto de las grandes transiciones y los determinantes sociales.* Revista Peruana de epistemología.
- Taylor, S. y R.C. Bogdan (1989). *Introducción a los métodos cualitativos de investigación.* Paidós, Barcelona.
- Sánchez Bañuelos, F. (1996). *La importancia de la educación física para la salud.* Ediciones Universidad.
- Segura Cardona, A., Cardona Arango, D., Segura Cardona, Á., Muñoz Rodríguez, D. I., Jaramillo Arroyave, D., Lizcano Cardona, D., Agudelo Cifuentes, M. C., & Morales Mesa, S. A. (2018). *Factores asociados a la vulnerabilidad cognitiva de los adultos mayores en tres ciudades de Colombia: Un estudio transversal.* Revista Colombiana de Neurociencias.
- Universidad de Cundinamarca. (2021.). *Manual de gestión de seguridad y salud en el trabajo (M008).*
- Velásquez Cárdenas, D., & Ospina López, R. (2024). *La autoimagen corporal en las mujeres que asisten a un programa de acondicionamiento físico para el tratamiento del*

*sobrepeso y obesidad (Trabajo de grado profesional)*. Universidad de Antioquia,  
Sonsón, Colombia.

## 13. Anexos

### 13.1. Anexo 1. Consentimiento informado

**Nombres investigadores:** Alejandro Rendón Ocampo – Carlos Andrés Ocampo Salgado

**Lugar:** Sonsón, Antioquia.

**Título del Proyecto:** MUJERES ACTIVAS, UN ANALISIS CUALITATIVO DESDE LA EXPERIENCIA Y LA IMAGEN CORPORAL DEL GRUPO FEMENINO DE LA VEREDA TASAJO DEL MUNICIPIO DE SONSÓN, ANTIOQUIA.

**Institución:** Universidad de Antioquia, Campus Sonsón.

**Síntesis:** En este estudio se pretende explorar y describir las percepciones de las mujeres de la vereda tasajo que participan en el programa de actividad física para la salud en el municipio de Sonsón, utilizando como instrumento una entrevista semiestructurada que se realizará en grabadora de voz para recopilar información sobre aspectos como la imagen corporal, la autoestima y los cambios percibidos en su calidad de vida tras participar en el programa.

**Objetivo:** Describir las percepciones de las mujeres sobre la imagen corporal de la vereda el Tasajo del municipio de Sonsón que asisten al programa de actividad física.

**CONDICIONES ÉTICAS DE LA INVESTIGACIÓN:** dentro de las condiciones éticas para este estudio se encuentran las siguientes:

**Secreto Profesional:** la investigación garantiza el anonimato de los participantes. El investigador se compromete a no informar en sus publicaciones ninguno de los nombres de los participantes, ni otra información que permitiese su identificación.

**Derecho a la no-participación:** los participantes al estar informados de la investigación y los procedimientos a seguir tienen plena libertad para abstenerse de responder total o parcialmente las preguntas que le sean formuladas, y a participar o no de las pruebas a realizar.



**Derecho a la información:** los participantes podrán solicitar la información que consideren necesaria con relación a los propósitos, procedimientos, instrumentos de recopilación de datos, cuando lo estimen conveniente.

**Remuneración:** los fines de la presente investigación son eminentemente formativos, académicos y profesionales y no tienen ninguna pretensión económica. Por tal motivo la colaboración de los participantes en ella es totalmente voluntaria y no tiene ningún tipo de contraprestación.

**Divulgación:** los resultados serán presentados por escrito u oralmente a la **Universidad de Antioquia**. No obstante, en estos procesos el secreto profesional se mantendrá sin que se pudiera dar lugar al reconocimiento de la identidad.

**Acompañamiento:** Las personas indagadas contarán con el acompañamiento permanente del grupo de docentes e investigadores, en las diferentes etapas del proceso de investigación, quienes brindarán la asesoría teórica, metodológica y ética pertinente para la realización del trabajo.

## **AUTORIZACIÓN**

He leído el procedimiento descrito arriba. El investigador me ha explicado sobre este estudio y ha contestado mis preguntas. Voluntariamente doy mi consentimiento para participar de esta investigación con la realización de las entrevistas \_\_\_\_Semiestructurada\_\_\_\_ (grabada en audio) como elemento clave para la recolección de la información.

Fecha: \_\_\_\_\_

Firma: \_\_\_\_\_

Cédula: \_\_\_\_\_

**Firma Investigador 1** \_\_\_\_\_

Cédula: \_\_\_\_\_

**Firma Investigador 2** \_\_\_\_\_

Cédula: \_\_\_\_\_

### 13.2. Anexo 2. Entrevista.

A continuación, se presenta las preguntas que servirán de guía para las entrevistas semiestructuradas. Es importante destacar que estas preguntas son abiertas, lo que permitirá una conversación fluida y la posibilidad de explorar temas adicionales que surjan durante la entrevista.

1. ¿Háblame un poco sobre tu imagen corporal, qué significa para ti, como te ves físicamente?
2. ¿Qué te motivó a participar en el programa de actividad física? Ejemplo: Desde lo personal o te motivo tus amigas, pareja, hijos.
3. ¿Crees que con el ejercicio has encontrado alguna personalidad que no sabías de ti? Ejemplo: noté que soy más motivada, competitiva, disciplinada, persistente, positiva.
4. ¿Has notado algún cambio en tu estado de salud mental y emocional? Tales como: ¿Alegría, gratitud, orgullo o por el contrario de tristeza, ira, rabia, ansiedad, frustración durante el proceso?
5. ¿Cómo ha sido tu experiencia general durante la participación del programa de actividad física?
6. ¿Crees que al asistir al programa has tenido más oportunidades de conocer gente nueva o de fortalecer tus relaciones con personas que ya conocías? Ejemplo: Antes evitaba situaciones sociales por miedo al juicio de los demás. Ahora, gracias al ejercicio, me siento más segura de mí misma y disfruto de interactuar con otras personas o, por el contrario, continua igual.
7. ¿Sientes que la actividad física te ayuda a conectar mejor contigo misma y a entender tus necesidades? Ejemplo: Una conexión más profunda con tus pensamientos, conocer más de tus fortalezas, encontrar tiempo para relajarte, tomarte un tiempo para conocerte mejor, saber cuándo necesitas descansar, que te motiva.
8. ¿Cómo crees que tu imagen corporal influye en tu autoestima y en cómo te sientes contigo misma en general? Ejemplo: Te hace sentir más segura, menos segura, o de alguna otra manera.
9. ¿Qué cambios concretos has notado en tu cuerpo desde que iniciaste el programa de actividad física? Ejemplo: mayor fuerza en los brazos, piernas, más flexibilidad, mayor resistencia, mejoramiento de las posturas o técnicas.

**10.** ¿Cómo describirías tu autoconcepto y como ha influido este mismo a lo largo del programa?