

ESTUDIO ETNOGRÁFICO DEL NIVEL DE ACTIVIDAD FÍSICA. UNA MIRADA DESDE LA PARTICIPACIÓN DE LOS ESTUDIANTES

ETHNOGRAPHIC STUDY OF PHYSICAL ACTIVITY LEVEL. A VIEW FROM THE PARTICIPATION OF STUDENTS

Rodríguez Guzmán Lucía

Departamento de Ciencias Aplicadas al Trabajo. Universidad de Guanajuato, México.
luciarg@prodigy.net.mx l.rodriguez@ugto.mx

Estudiantes

Licenciatura en Ciencias de la Actividad Física y Salud, 2º semestre, Universidad de Guanajuato

Resumen

El estudio etnográfico del nivel de actividad física se realizó mediante procedimientos de observación y análisis cualitativo de los datos. En este caso participaron 30 estudiantes que asisten con frecuencia a las instalaciones deportivas. La información recopilada indica que menor proporción de las mujeres (30%) realizan actividad física, por tanto, se debe atender la equidad de género. Por otra parte, falta capacitación en temas de calentamiento, posturas corporales y relajación. Los estudiantes están motivados por cuestiones estéticas, sin embargo, estos jóvenes requieren dar mayor importancia a la salud en su vida cotidiana. La complejidad inherente al tema de investigación implica una mirada holística y un enfoque ecosocial de la salud.

Palabras clave: Etnografía, Actividad Física, Estudiantes, Educación Superior

Abstract

The ethnographic study of the level of physical activity was performed by observation procedures and qualitative analysis of the data. In this case, they involved 30 students who

frequently attend sporting facilities. The information indicates that a smaller proportion of women (30%) perform physical activity, therefore, must address gender equity. Moreover, lack training on heating, body postures and relaxation. Students are motivated by aesthetic considerations, however, these young people require greater emphasis to health in their daily lives. The inherent complexity of the research topic involves a holistic view and approach to health ecosocial.

Keywords: Ethnography, Physical Activity, Students, Higher Education

INTRODUCCIÓN

La antropología social ofrece un campo de indagación relativo a la vida cotidiana de los grupos humanos en diferentes épocas y espacios geográficos donde acontecen los cambios registrados en la salud poblacional. En el siglo XXI los retos en materia de salud y sustentabilidad son enormes, pues las utopías del progreso y la urbanización poco coinciden con los niveles de bienestar, desarrollo humano y armonía hacia el entorno.

El aumento de la dinámica en las grandes ciudades conjuntamente con situaciones de contaminación, pobreza y violencia son determinantes sociales de la salud que reclaman atención urgente, desde ahora y pensando en las nuevas generaciones.

De igual forma, las alteraciones climáticas generan catástrofes de gran magnitud en conjunto con las enfermedades emergentes y las pandemias derivadas de los estilos de vida inadecuados. En tal contexto, las acciones a favor de la salud ameritan la búsqueda de nuevos hallazgos científicos que respondan a elevados niveles de complejidad, por lo que únicamente desde una visión holística con enfoque ecosocial de la salud se pudiera conseguir la necesaria adaptación a los cambios vertiginosos del presente siglo.

A raíz del surgimiento de los planteamientos de la nueva ciencia se menciona el arribo a tiempos de gran incertidumbre. Asimismo, se reconoce a escala mundial que dentro del conglomerado social de millones de habitantes, cada persona es única e irrepetible.

Desde los aportes teóricos de Morin (2002), cada ser es singular en su morfología, anatomía, fisiología y comportamiento, pues las diferencias de persona a persona son extremadamente fuertes, es decir, se registra la unicidad extrema. El mismo autor señala que todo ser humano es a la vez físico, biológico, psíquico, cultural, social e histórico. En tal sentido, el estudio de la actividad física implica reconocer la compleja unidad de su naturaleza, es decir, superar la desintegración de las disciplinas que separadas imposibilitan aprender lo que significa realmente ser humano.

Con la intención de conciliar las miradas de la acción educativa y para la salud, conviene citar algunos puntos esenciales contemplados en el Informe Delors (1996), cuando se recomienda añadir al campo de la enseñanza nuevas disciplinas relacionadas con el conocimiento de sí mismo y los medios para mantener la salud física y psicológica, así como los aprendizajes que lleven a valorar el ambiente natural y las formas de preservarlo. Señalando además que uno de los horizontes para el bienestar de las personas se refleja en el hecho de tener una vida larga y saludable.

Gadamer (2001) aborda el sentido de la salud bajo una óptica filosófica. De igual forma, lejos del paradigma biomédico, se localizan teorizaciones relativas a la virtualización del cuerpo como espacio de representación y discurso epistemológico. Por otra parte, Serres (2011) en su obra referente a las variaciones sobre el cuerpo, tipifica ciertas características corporales: versátil, flexible, potente, capaz de todas las metamorfosis posibles y de adaptar sus funciones al medio circundante.

La promesa científica del siglo pasado y más tarde la ciencia-ficción, anticipaban la utopía de un futuro esplendoroso. Servier (1995, p. 97) decía: “mañana, gracias a la ciencia las ciudades envueltas en materias plásticas conocerán una eterna primavera; los cuerpos viejos serán rejuvenecidos con el injerto de órganos nuevos”. Sin embargo, la realidad en estos días muestra que los avances científicos, por más prometedores de bienestar artificial, cuando se producen al margen de un profundo sentido humano respetuoso de la naturaleza, pueden tener implicaciones catastróficas que ponen en peligro la salud y las diversas manifestaciones de la vida en el planeta. En tal sentido, es importante considerar los aportes de las humanidades, con el objeto de definir una ética para la tecnociencia y poner límites al desarrollo industrial vertiginoso que responde a los afanes de dominio en menoscabo del bienestar de la población.

Los problemas del entorno, el nivel de actividad física y la salud, son aspectos estrechamente vinculados a la complejidad de las relaciones entre los factores sociales, económicos, ecológicos y políticos que determinan los niveles de vida y los aspectos de la dinámica social que inclinan la balanza hacia uno u otro polo del desarrollo humano.

En la actualidad se sabe que la salud y la calidad de vida son un resultado social directamente relacionado con determinadas condiciones generales de la existencia de las personas y con la forma de vivir (Palomino, Grande y Linares, 2014). Si en realidad se ha dado un desplazamiento de las causas de la enfermedad centradas en el individuo a las determinantes sociales de la salud, surge por consiguiente un campo de acción e intervención para la antropología social en apoyo recíproco con otras ciencias vinculadas al tema salud-sociedad.

La información sociodemográfica, el rol del deporte en la cohesión social, los niveles de participación y el énfasis en el contexto en el que la gente se ejercita (European Commission, 2010), son cuestiones de interés antropológico sobre todo si se busca indagar acerca del sentido que los jóvenes le dan al hecho de mantenerse activos como parte de un ritual cotidiano que resulte significativo en sus proyectos de vida.

Con el propósito de describir datos alusivos a la realización de actividad física en estudiantes del nivel de educación superior, se llevó a cabo un estudio etnográfico en un campus universitario de León, Guanajuato, México.

Metodología

La revisión de la literatura incluyó la consulta de fuentes digitalizadas, redes y herramientas disponibles en las tecnologías de la información y comunicación.

La metodología cualitativa de tipo etnográfico focaliza los procedimientos de acopio de datos mediante observación, registro y sistematización de datos triangulados que culminan con una “interpretación provisional” de la realidad cotidiana.

Con apoyo de los estudiantes de la Licenciatura en Ciencias de la Actividad Física y Salud que cursan la materia de Antropología Social, se integraron registros de observación participante en diferentes escenarios, y posteriormente se aplicó un análisis por categorías. En este caso, se reporta la información recabada en el edificio donde se localizan las áreas del gimnasio e implementos deportivos.

Por medio de algunas conversaciones fue posible complementar la información obtenida en los procedimientos observacionales. En las entrevistas informales participaron 30 estudiantes que acuden a las instalaciones del polideportivo.

Análisis de Resultados

La información derivada de los registros de observación aporta características generales de los alumnos que acuden al polideportivo del Campus León; según el género el 70% son varones y el 30% mujeres. En la mayoría de los casos pertenecen a la División de Ciencias de la Salud (80%), lo cual muestra marcada desventaja de los estudiantes de Ciencias Sociales y Humanidades.

Se pudiera partir del supuesto de que los jóvenes de carreras en áreas de la salud, por obvias razones adoptan estilos de vida favorables a la realización de actividad física; sin embargo, fue posible observar claras diferencias entre los estudiantes de Enfermería, Nutrición, Medicina, Psicología y de la Licenciatura en Ciencias de la Actividad Física y Salud (CAFyS).

De los datos recopilados en 30 estudiantes de Ciencias de la Salud (14 de CAFyS, 9 de Nutrición y 7 de Medicina), la mitad asisten a ejercitarse de 3 a 4 días; 27% de 1 a 2 días y 17% acuden 5 días a la semana. Los horarios de mayor concurrencia a las áreas deportivas varían entre las 13:00 y 16:00 hrs.

La cuestión de género es un elemento importante porque se nota una clara desventaja para las alumnas, que ocupan la mayoría de la población estudiantil en las carreras de Psicología y Enfermería. En la literatura se documenta que por tradición las mujeres asumen una serie de roles no siempre compatibles con el ejercicio físico habitual, si bien en años recientes ha

habido cambios considerables. Según afirma Esteban en Del Valle (2000) acerca de la imagen corporal en occidente, la belleza sigue estando asociada con lo femenino y la fuerza con lo masculino. Además, desde la antropología feminista se ha teorizado la desigualdad social entre hombres y mujeres, misma que se proyecta también a nivel simbólico bajo la influencia de un cuerpo mediático y publicitario que promueve determinados símbolos y estereotipos de la figura ideal.

Los motivos que impelen a los jóvenes a realizar ejercicio físico son por cuestión estética, gusto personal y por salud. A esto se agrega que un 20% de los alumnos observados pertenecen a selecciones deportivas y buscan mantener un adecuado nivel de acondicionamiento con propósitos competitivos.

A diferencia de la buena salud, de acuerdo con Bauman (2006), la lucha por la forma física puede llegar a una compulsión que nunca termina, pues siempre se podría estar en mejor forma, incluso este autor alude a las sensaciones y adicción al fitness.

En este punto es importante fomentar los valores inherentes al ejercicio, con la intención de que los efectos benéficos de la actividad física no sean monopolizados por la estética corporal, tal como se observó en el trabajo etnográfico realizado por los mismos estudiantes: “Notamos dentro de estos grupos que a pesar de su sistema de entrenamiento han conseguido cuerpos esculturales en buena forma física” (registro realizado por los estudiantes R. Ortiz, A. Martínez y K.P. Segura). Al respecto, falta promover una escala valorativa diferente cuya jerarquía, sin descartar otras motivaciones de índole recreativa, le dé la máxima prioridad al ejercicio físico por el impacto en la salud y bienestar integral armonizado con su ambiente.

Lo anterior es una situación compleja porque la subjetividad personal está presente y cada ser humano es único y diferente, tal como se mencionó anteriormente al citar a Morin (2002). Paradójicamente, la antropología social pretende un estudio del humano, pero no a título individual, sino en la dinámica grupal de interacción con otros. Es necesario por tanto, el acopio teórico y metodológico de varias ciencias, unas centradas en la unicidad y otras que aborden a la persona como integrante de un grupo en el sentido de pluralidad.

Rockwell (2009) escribe lo referente a los alcances de la investigación etnográfica para impulsar transformaciones, a fin de producir y difundir nuevo conocimiento. En otras palabras, la lectura de la realidad ofrece datos para documentar situaciones críticas y alternativas de solución, pero implica una mirada distinta, más atenta y detallada de la forma común de ver lo cotidiano. Sólo así es posible detectar lo que pasa desapercibido en el común de los casos.

Por cierto, una situación alarmante que se registró en las observaciones realizadas en el polideportivo, indica la falta de conocimientos y aplicación de medidas básicas en los aspectos de calentamiento, corrección de posturas, estiramiento e inadecuada planeación del tiempo. Cabe advertir que la promoción del ejercicio físico debe considerar las técnicas idóneas para evitar accidentes y riesgos que pudieran resultar contraproducentes para las personas participantes.

Otro equipo del mismo grupo concluyó lo siguiente: “el estudio refleja que los estudiantes de la Licenciatura en Ciencias de la Actividad Física y Salud son más activos que los de otras licenciaturas, ocupando su lugar como futuros promotores de la salud y sobre todo de la práctica de actividad física, lo que nos hace estar satisfechos y pensar que ellos pueden cambiar en gran medida la situación del país en torno a las enfermedades cardiovasculares y metabólicas, las cuales disminuyen en forma rápida la esperanza de vida de la población”.

Algunos autores remiten al carácter utópico del bienestar y la salud, ya no entendida ésta simplemente como ausencia de enfermedad o estado completo de bienestar biopsicosocial, que difícilmente un ser humano terrenal pudiera lograr; sí en cambio, en el sentido de una aspiración legítima que tiene correlato en el derecho a la vida y a una mejor existencia pluridimensional, sin menoscabo de las vertientes fisiológicas, psicológicas y sociales de la persona en su entorno.

La Organización Panamericana de la Salud en fechas recientes difundió un documento de Frenk y Gómez-Dantés (2016), donde se recomienda construir ambientes adecuados y promover comportamientos saludables. Esto implica enfrentar los padecimientos de manera sustentable, a la vez que restablecer un equilibrio entre la atención a la salud y la atención a la enfermedad. Por consiguiente, la proliferación de los padecimientos no transmisibles exige multiplicar las acciones preventivas a favor de la salud.

En este contexto, los profesionales de la actividad física y la salud afrontan grandes retos para persuadir a los jóvenes de sustituir un estilo sedentario contraproducente y darle sentido al dinamismo propio de la juventud, a fin de canalizar el máximo aprovechamiento energético excedente.

Los estudiantes del nivel de educación superior deben comprender el significado trascendente que conlleva la promoción de la actividad física y la prevención de los estilos de vida sedentarios. Esto es un asunto de importancia vital.

Conclusiones

Algunas consideraciones finales permiten recomendar la realización de investigaciones cualitativas en este campo y desde un enfoque que permita la integración multi, inter y

transdisciplinaria de la realidad compleja donde acontecen las prácticas de actividad física y salud.

Como resultado del presente estudio se abren áreas de oportunidad para incentivar hábitos de vida saludable y ejercicio físico en las instituciones universitarias. Se requiere poner mayor énfasis en las mujeres estudiantes, con el propósito de solventar la inequidad en aspectos de género que reflejan ciertas desigualdades y prejuicios persistentes en la vida cotidiana.

Se sugiere capacitar a los instructores en las técnicas idóneas de calentamiento, posturas y relajación, a fin de que durante la realización de cualquier ejercicio físico se puedan maximizar los beneficios y evitar riesgos en la salud. En este asunto, los estudiantes de la Licenciatura en Ciencias de la Actividad Física y Salud pudieran imponer su liderazgo como parte de un observatorio estudiantil para supervisar y recomendar cambios positivos en las instalaciones deportivas.

De igual forma, se recomienda que los jóvenes hagan explícitas las cuestiones subyacentes a la motivación y satisfacción de comportamientos activos mediante una reflexión colectiva que dé un nuevo significado al nivel de actividad física en la vida estudiantil, sin reducir esto a la imagen corporal estética que frecuentemente se prioriza en lugar de la salud mente-cuerpo-espíritu.

Al interior del curso de antropología social, la divulgación del conocimiento que se genera en otros países ha facilitado la conducción de procesos de auto e inter aprendizajes en red, notándose gran entusiasmo en los estudiantes. Es así como la Revista Edu-fisica.com abre un espacio de potencialidades educativas y posibilidades inéditas para el intercambio y la circulación de saberes en este campo de las ciencias.

Bibliografía

- Bauman Zygmunt (2006). *Vida líquida*. Barcelona, Paidós.
- Button Graham (1991). *Ethnomethodology and the human sciences*. Great Britain, Cambridge University Press.
- Delors Jaques (1996). *La educación encierra un tesoro*. México, Correo de la UNESCO.
- Del Valle Teresa (2000). *Perspectivas feministas desde la antropología social*. Barcelona, Ariel Antropología.
- European Commission (2010). *Sport and Physical Activity. Special Eurobarometer*. Brussels, Belgium.
- Frenk Julio y Octavio Gómez-Dantés (2016). ¿Atención a la salud o la enfermedad? Restableciendo el equilibrio. *Revista Salud Pública de México*, Vol. 58 (1): 84-88b.
- Gadamer Hans-Georg (2001). *El estado oculto de la salud*. Barcelona, Gedisa.
- Morin Edgar (2002). *El Método. La vida de la vida*. 5ª edición, Madrid, Cátedra.
- Palomino Pedro, Grande María Luisa y Linares Manuel (2014). La salud y sus determinantes sociales. Desigualdades y exclusión en la sociedad del siglo XXI. *Revista Internacional de Sociología*. Vol. 72 (1): 71-91.
- Rockwell Elsie (2009). *La experiencia etnográfica. Historia y cultura en los procesos educativos*. Buenos Aires, Paidós.
- Serres Michel (2011). *Variaciones sobre el cuerpo*. México, FCE.
- Servier Jean (1995). *La utopía*. México, FCE.