



# MEMORIA EN EXTENSO DEL ENCUENTRO INTERNACIONAL DE ORGANISMOS EXPERTOS EN CULTURA FÍSICA



Universidad de Colima del 7 al 9 de Mayo de 2014.



## DIRECTORIO

**M. EN A. JOSÉ EDUARDO HERNÁNDEZ NAVA**  
RECTOR DE LA UNIVERSIDAD DE COLIMA  
**DRA. MARTHA ALICIA MAGAÑA ECHEVERRÍA**  
COORDINADORA GENERAL DE DOCENCIA  
**DR. CARLOS EDUARDO MONROY GALINDO**  
DIRECTOR DE PREGRADO Y POSGRADO  
**MTRA. ROSARIO DE LOURDES SALAZAR SILVA**  
DIRECTORA DE LA FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACION  
**DR. CARLOS RAMIREZ VUELVAS**  
DIRECTOR DE LA FACULTAD DE LETRAS Y COMUNICACIÓN

**COMITÉ ORGANIZADOR**  
**CIRIA MARGARITA SALAZAR C.**  
RED DE INVESTIGADORES SOBRE DEPORTE, CULTURA FISICA, OCIO Y  
RECREACIÓN

**ROSSANA TAMARA MEDINA VALENCIA**  
FIEP COLIMA

**ARTURO GUERRO SOTO**  
CONSEJO MEXICANO DE EDUCACION FISICA

**RICARDO PERALTA ANTIGA**  
CENTRO INTERDISCIPLINARIO DE INVESTIGACIONES DEL OCIO

**COMITÉ CIENTÍFICO**  
ROSA MARCELA VILLANUEVA MAGAÑA  
CARMEN SILVIA PEÑA VARGAS  
MARTHA PATRICIA PEREZ LÓPEZ  
SAMUEL MARTINEZ LÓPEZ

**COMITÉ CIENTIFICO INTERNACIONAL**  
ESPERANZA OSORIO CORREA (COLOMBIA)  
ROSSANA GOMEZ CAMPOS (CHILE)  
MARCO COSSIO BOLAÑOS (PERU)  
MIGUEL DE ARRUDA (BRASIL)  
DAVID QUINTIAN (COLOMBIA)  
SANTIAGO CALERO (CUBA)  
LUPE AGUILAR (MEXICO)  
JESUS GALINDO CACERES (MEXICO)  
SAMUEL MARTINEZ LOPEZ (MEXICO)  
PEDRO REYNAGA ESTRADA (MEXICO)



**EDITORES**  
EMILIO GERZAIN MANZO LOZANO  
GUILLERMO TORRES LOPEZ  
MIGUEL ANGEL LARA HIDALGO  
JALIL DEL CARMEN

**COMPILADORES**  
CIRIA MARGARITA SALAZAR C.  
ROSSANA TAMARA MEDINA VALENCIA  
ARTURO GUERRERO SOTO  
RICARDO PERALTA ANTIGA  
JULIO ALEJANDRO GÓMEZ FIGUEROA  
EMILIO GERZAIN MANZO LOZANO

ISBN: 978-607-00-79-4  
7, 8 Y 9 de mayo de 2014  
Colima, Col., Mexico.



y discursos sobre el cuerpo tanto de deportivización y educación física como étnicos, sexuales, género, religiosos, clase social, necesidades especiales, etaria, culturas juveniles y migración, todo esto englobado como el cuerpo heteroglosico del actor social, y que más o menos genera continuidad, discontinuidad y conflicto en la interface educativa con los representantes del Estado mexicano. En estos encuentros cotidianos cara a cara son cientos de eventos sociales visibles e invisibles que presentan las características de continuidad, discontinuidad y conflicto en educar a los cuerpos de los futuros docentes de educación física. En una investigación que actualmente se desarrolla se tiene que los alumnos de la escuela presentan repertorios culturales de el cuerpo lesbos, étnico, culturas juveniles y necesidades especiales. Esto evidencia cómo se movilizan los recursos cognitivos, sociales y corporales dentro de la comunidad epistémica llamada ESEF. Llama la atención que los cuatro estudios utilizan un discurso técnico-científico enmarcado desde las ciencias médicas y biológicas, soporte ambas de las disciplinas del deporte y la educación física, empero se presenta una autodescripción del cuerpo con una analogía de corte artística. Asimismo todos reconocen, en mayor o menor medida, independientemente de la diversidad que son y viven, que la Escuela Superior de Educación Física si les ha educado el cuerpo en los ámbitos del cuidado, del deporte escolar o de alto rendimiento, lo pedagógico y la expresión artística y corporal. ¿Cómo traducen los aprendizajes los alumnos, con sus cuerpos heteroglosicos, para la propia educación física y el deporte que ellos practican y la que van a enseñar en la educación básica?

Con los datos etnográficos anteriores y los conscriptos teóricos sugiero que el modelo curricular del normalismo debe de presentar un nodo antropológico que nos entienda el impacto de las industrias culturales en el estudio del cuerpo heteroglosico. Generar un aspecto de contenido curricular donde se enseñe el deporte y la educación física en el movimiento del cuerpo heteroglosico. Y, finalmente, donde se realice el deporte y la educación física como una práctica escolar sobre el cuerpo heteroglosico.

#### Bibliografía

- Bernier Niko y Brownell Susan (2012) Sport, modernity an the body, págs. 443-449 en Annue. Rev. Anthopology, USA.
- Linares Domínguez Edgar y García Martínez José Luis (2011) “Mudar a Sudáfrica desde la ESEF: la vida escolar trastocada” págs. 109-126 en Revista Educarnos, Vol. 3.
- Reguillo Cruz Rossana (1996), La construcción simbólica de la ciudad, ITESO, México.
- Torres, Santomé Jurjo (1996) “Globalización e interdisciplinariedad: el curriculum integrado”, Moratas, Madrid.



## LA CULTURA FÍSICA EN DIEZ FAMILIAS NUCLEARES DE CLASE MEDIA DE LA CIUDAD DE COLIMA.

Jesús Guadalupe Tadeo Ramírez, Juan Carlos Cárdenas Negrete, Aideé Arellano Ceballos y Ciria Margarita Salazar C. Universidad de Colima.

#### Resumen

El presente trabajo pertenece al tipo exploratorio y tuvo la finalidad de conocer la cultura física de familias nucleares de clase media de la ciudad de Colima. La investigación estuvo compuesta por 10 familias de dicha ciudad, a las mismas, se les aplicó una entrevista profunda. Se encontraron datos acerca de experiencias (trayectoria, prácticas actuales y logros), manifestaciones (físicas y corporales) y percepción (creencias y conocimientos) de la actividad física y deportiva que tienen las familias.

**Palabras claves:** cultura física, familia, manifestaciones, percepción y actividad física.

#### Abstract

This exploratory research was to know the physical culture of nuclear families, which belong to a middle class economy of the city of Colima. The research was composed by 10 families of that city. Was applied a deep interview. Was collect data about experiences (history, current practices and achievements), manifestations (physical and body) and perception (beliefs and knowledge) of physical and sports activity in which families participate/ are involved.

**Key words:** physical culture, family, manifestations, perception and physical activity.

#### Introducción

La presente investigación tiene como objetivo conocer la cultura física de 10 familias nucleares de clase media de la ciudad de Colima, debido a que existen indagaciones referentes a la cultura física de deportistas o gente no deportista por género, edades, geografía (países, estados, ciudades), ocupaciones, entre otras, más no se encuentra información referente a la cultura física como familia.

El concepto de cultura física se deriva de dos grandes términos: 1) cultura, y 2) deporte. El término de cultura admite dos grandes familias de acepciones: las que se refieren a la acción o proceso de cultivar (donde caben significados como formación, educación, socialización) y las que se refieren al estado de lo que ha sido cultivado, dividiéndose éste último en dos categorías, a) estados subjetivos que abarca representaciones sociales, mentalidades, gustos, conocimientos, hábitos, etc., y b) estados objetivos, comprendido por patrimonio artístico, herencia o capital cultural e instituciones culturales.

Fue en el siglo XVIII cuando los filósofos alemanes confieren a la cultura como un sentido totalizante que desborda el plano meramente individual o personal, definiéndola como un ideal de vida colectiva que abarca la totalidad de las acciones humanas (Herder), o como un vasto de conjunto de rasgos histórico-sociales que caracteriza a una nación y garantiza la identidad colectiva de los pueblos (Fichte).

Se puede abordar el universo de la cultura estratificándolo según la estructura de clases, bajo el supuesto de que la desigualdad social genera una desigualdad distribución del poder que, a su vez,



condiciona diferentes configuraciones o desniveles ideológico-culturales. Según Pierre Bourdieu, la cultura es, antes que nada, *habitus* y cultura-identidad, es decir, cultura actuada y vivida desde el punto de vista de los actores y de sus prácticas. En conclusión, la cultura realmente existente y operante es la cultura que pasa por las experiencias sociales y los “mundos de la vida” de los actores de interacción.

El deporte es un instrumento eficaz para impulsar, activar y concienciar a la sociedad sobre el cómo, cuándo, y dónde emplear su tiempo libre (Ortega et al., 1985,45), y esto sirve, tanto para aumentar la integración social y la identificación con la comunidad como para disuadir la conducta antisocial (Leaman y Carrington, 1985; Hargreaves, 1985; W.L.R.A., 1986; Weyer, 1986; Cantelon y Macintosh, 1986 y Tomlinson, 1987).

El deporte en la sociedad tiene una gran influencia, destaca de manera notable su importancia en la cultura. En el ámbito práctico, el deporte tiene efectos tangibles y predominantemente positivos en las esferas de la educación, la economía y la salud pública. En el terreno educativo, el deporte juega un papel de transmisión de valores a niños, adolescentes e incluso adultos. En conjunción con la actividad física se inculcan valores de respeto, responsabilidad, compromiso y dedicación, entre otros, sirviendo a un proceso de socialización y de involucración con las mejoras de las estructuras y actitudes sociales (Gutiérrez, 1996).

En el apartado económico, la influencia del deporte es indudable, debido a la cantidad de personas que practican el deporte así como las que lo disfrutan como espectáculos de masas, haciendo de los deportes importantes negocios que financian a los deportistas, agentes, medios, turismos y también indirectamente, a otros sectores de la economía. Mientras que en la esfera de salud, la práctica del deporte eleva también el bienestar y la calidad de vida de la sociedad por los efectos beneficiosos de la actividad física, tanto para la salud corporal como la emocional; las personas que practican deporte y otras actividades no sedentarias con regularidad suelen sentirse más satisfechos y experimentan, subjetivamente, un mayor bienestar (Moscoso, Sánchez, Estrada, 2009).

Conociendo un poco sobre los temas de cultura, vista desde la antropología, y del deporte y su influencia en la sociedad, se puede abordar el término cultura física, donde la CONADE en el año 2013, la define como parte de la cultura que representa el conjunto de experiencias y logros obtenidos de la creación y aplicación de principios, fundamentos, condiciones, metodologías orientadas a la ejercitación del ser humano, manifestaciones y realizaciones humanas en materia de actividad física encaminada al ocio, educación, competición, aptitud física y salud.

Visto de otro modo, la cultura física no es otra cosa más que tener un cuidado corporal mediante hábitos generados por ejercicios recreativos o deportivos, buscando además de la salud del cuerpo, alejar a los individuos del sedentarismo y las consecuencias que éste conlleva, teniendo un estado de plenitud y bienestar integral en cuerpo y mente.

Hoy en día, la práctica irregular de la actividad física y los hábitos alimenticios inadecuados, son el principal problema para que aumenten los cuadros de sobrepeso y obesidad en los niños y adolescentes. Para ello es muy importante que se empleen actitudes y comportamientos saludables desde la infancia, ya que es en este periodo en el que los niños se encuentran en un proceso de aprendizaje constante, por lo cual es muy importante para los niños que las personas más cercanas a ellos cuenten con hábitos saludables de alimentación y de actividad física, pues son modelo positivos durante el proceso de formación. (Arruda, Castillo y Gómez, 2013).

Hipócrates sostenía que “el ejercicio físico era imprescindible porque disipaba toda clase de venenos derivados de una mala dieta” (Terry y García, 2003).

Es importante pues, que la actividad física se incorpore en las rutinas de todas las personas, ya que un estilo de vida activo está asociado a una disminución de incidencias de varias enfermedades crónico-degenerativas, además de una mejor resistencia cardiovascular. En el caso de los niños y



adolescentes, un mayor nivel de actividad física reduce la prevalencia de obesidad, de esta manera es más probable que un niño físicamente activo se convierta en un adulto activo. De esta manera se reduce la prevalencia de sedentarismo y por consecuencia se contribuye a una mejor calidad de vida.

Actualmente México ocupa el primer lugar mundial en obesidad infantil y segundo en adultos (Secretaría de Salud, 2013), además de que la prevalencia de obesidad desde el año 2000 hasta el 2012 ha aumentado considerablemente (ENSA 2000, ENSANUT 2006 Y ENSANUT 2012), en niños menores de 5 años con un 9.7%, en adolescentes (12 a 19 años) 5% y en adultos con un 15.4%, mientras que en los niños de 5 a 11 años disminuyó de 34.8% a 34.4%. Con esto nos damos cuenta de que es fundamental hacer un cambio en cuanto a la cultura física, comenzando con las familias del estado de Colima.

Según datos publicados por el Instituto Nacional de Salud Pública (INSP), Colima ocupa el tercer lugar de todo México en cuanto a porcentaje de personas con obesidad con el 31.4%. Por otro lado, respecto al porcentaje de prevalencia de obesidad se ubica en el lugar número 18 de 32, lo cual confirma que si se tiene que trabajar para lograr realizar el cambio que se pretende.

### Sustento Teórico

El deporte es una actividad de la que se derivan varios efectos, y sus explicaciones se basan, afirma Fasting (1984), en teorías fisiológicas y psicológicas. Para las fisiológicas, el deporte produce una serie de alteraciones neurofísicas y bioquímicas que reequilibran las formas de expresión pasivas, y para las psicológicas, el deporte produce una gran variedad de experiencias positivas que satisfacen diversas necesidades psicológicas y mejoran el sentimiento de dominio personal.

Los estudios de carácter psicológico destacan, entre otras cosas, que el deporte es una actividad útil para subsanar o reducir estados psicológicos no deseados, como son la depresión, nerviosismo, aburrimiento o estrés y, de la misma manera sirve para establecer relaciones sociales, mejorar la vitalidad o condiciones estéticas del cuerpo y prevenir enfermedades cardiovasculares, obesidad, etc. (Snyder y Spreitzer, 1978; Ragheb, 1980; Glyptis, 1983; Stokes, 1983; Kleiber, 1985 y Crompton, 1985).

Así como se le atribuyen grandes beneficios a la práctica deportiva, el realizar prácticas físicas (no deportes), también conlleva ventajas, en las que destacan como principales los efectos en la función fisiológica y en el bienestar mental y psicosocial. Existe evidencia de que al incrementar la actividad física se mejora la condición física y se producen cambios fisiológicos y psicológicos importantes (Asci, Kin y Kosar, 1998), actividad física= condición física = salud (Devís y cols., 2000).

La IIIª Conferencia Internacional de Ministros y Altos Funcionarios Encargados de la Educación Física y del Deporte- MINEPS III (1999), confirman que un estilo de vida sedentario podrá traer como consecuencia una variedad de disturbios vasculares y metabólicos, arteriosclerosis, hipertensión arterial, diabetes y otros males, en cuanto que una actividad física regular traerá para las personas un menor riesgo en estos disturbios. Mientras que un estilo de vida activo, basado en una práctica constante de ejercicios físicos, de niños, adolescentes, jóvenes, adultos y ancianos, es reconocido como uno de los mejores medios de promoción de la salud y calidad de vida, inclusive combatiendo los diversos estreses de la vida diaria.

Gutiérrez (2000) citando a Berger (1996) plantea que algo debe estar equivocado porque no se entiende que el ejercicio físico esté asociado a tantos beneficios y sin embargo haya tan pocas personas que lo practiquen con suficiente intensidad y frecuencia como para disfrutar de esos beneficios.

Es necesario que los profesionales de la AF y del deporte busquen alternativas que permitan, dentro del escaso tiempo disponible, desarrollar hábitos de práctica de ejercicio físico (Ureña, 2000). Bañuelos (1996) indica que desde la perspectiva de la educación para la salud, uno de los propósitos más importantes y básicos de la educación física (E.F.) es desarrollar actitudes positivas hacia el ejercicio físico que generen la suficiente adherencia a la práctica del mismo.

En la línea de las consideraciones establecidas en los Reales Decretos que establece el currículo de



la E.F. pueden plantearse tres objetivos en cuanto a la salud, 1) generar actitudes positivas hacia el ejercicio físico (carácter actitudinal), 2) dotar al individuo de una operatividad motriz básica (carácter procedimental), y 3) dar a conocer y hacer comprender las características y efectos del ejercicio físico (carácter conceptual).

Si la práctica de ejercicio físico que se realiza genera mayormente sensación de salud y bienestar puede contribuir a que se formen actitudes positivas hacia la práctica de actividades físicas, lo que puede afianzar los hábitos de práctica de ejercicio físico. Por el contrario, las actitudes negativas hacia la actividad física, provocan la ausencia de práctica de ejercicio físico, lo que genera un peor estado general de salud y bienestar (Sánchez Bañuelos, 1996).

Se ha demostrado que la predicción de modelos activos en el estilo de vida adulto pudiera hacerse a través de la participación deportiva durante la niñez y adolescencia, ya que al haber obtenido una óptima habilidad en estas primeras edades, se estimula el interés y participación para los periodos de vida posteriores (Casimiro, 1999). De este modo podría obtenerse una mejor calidad de vida a la que se lleva actualmente. Dicho dato se comprueba gracias a las cifras arrojadas por la Encuesta Nacional de Uso del Tiempo (ENUT) en el 2009, donde se aprecia que, solo 1 de cada 4 ciudadanos realizan algún deporte o actividad física, siendo solo el 27.6%, con un promedio de tiempo de 4 horas y 36 minutos a la semana.

En una comparación internacional entre países de la Organización para la Cooperación y el Desarrollo Económico (OCDE) presentado en el año 2006, los resultados indicaron que el deporte es en general poco practicado entre las actividades recreativas o de ocio, dedicando México solo el 5% del tiempo de ocio a las actividades deportivas. Las actividades de ocio preferidas en esta comparación fueron ver televisión y escuchar radio en casa con un promedio de 36%, esto en la población de 15 años en adelante. Pero ese porcentaje enfatizado solo en México es inferior, ya que el promedio fue de 48%, mayor aún al de Estados Unidos que obtuvo el 44%. Una vez más se reafirma el hecho de optar a realizar actividades sedentarias y no prácticas físicas.

Teniendo en cuenta los datos recién mencionados, puede apreciarse la falta de interés por parte de la ciudadanía mexicana hacia la práctica de actividades físico-deportivas e implicaciones que genera, esto debido a que no presentan una cultura física adecuada como se debería.

## Método

El estudio a realizar es de tipo exploratorio, ya que es un tema que no ha sido estudiado anteriormente. Los estudios exploratorios nos sirven para aumentar el grado de familiaridad con fenómenos relativamente desconocidos, obtener información sobre la posibilidad de llevar a cabo una investigación más completa sobre un contexto particular de la vida real, investigar problemas del comportamiento humano que consideren cruciales los profesionales de determinada área, identificar contextos o variables promisorias, establecer prioridades para investigaciones posteriores o surgir afirmaciones (postulados) verificables (Dankhe, 1986).

El enfoque será de carácter cualitativo ya que tiene como objetivo describir las cualidades del fenómeno a estudiarse. "En la investigación cualitativa, el investigador quiere obtener respuestas sobre el significado de los comportamientos, de los discursos, de las motivaciones. Intentando meterse en el interior de la realidad" (Supo, 2011).

El método cualitativo utiliza una serie de técnicas de recolección de información, entre las que se encuentra la entrevista en profundidad, que es la que se utilizó en esta investigación.

La población a la que se le efectuaron dichas entrevistas son 10 familias nucleares de clase media de la ciudad de Colima, teniendo en cuenta que una familia nuclear está fundada en la unión entre el hombre, la mujer e hijos (as), además de que es el modelo principal de familia como tal, y la estructura difundida mayormente en la actualidad. Es por ello que se tomará este modelo de familia para la realización del estudio.



La muestra a emplearse es de tipo probabilística, ya que estará compuesta por cierta población elegida al azar, teniendo en cuenta que las familias tengan cierta similitud en cuanto al nivel socioeconómico. Las unidades de análisis fueron tres, éstas se describen en seguida: 1) Experiencias, abarcando el conocimiento adquirido a partir de vivencias y observaciones (trayectoria) en prácticas físico-deportivas, prácticas actuales y logros obtenidos a base de ellas. 2) manifestaciones, donde se constituyen las presencias físicas y corporales que tienen las familias con prácticas físico-deportivas. Y 3) percepciones, compuestas por creencias y conocimientos que tiene cada integrante de la familia hacia las prácticas físico-deportivas de los demás.

La entrevista en profundidad se sitúa en un contexto en el cual tanto el entrevistador como el entrevistado cuentan con expectativas explícitas. El entrevistador es quien escucha al entrevistado, animándolo a hablar (atención flotante del entrevistador), y quien asume la organización y mantención de la conversación, sin contradecirle. Por su parte, el entrevistado introduce sus prioridades en forma de temas de conversación y prácticas atestiguadas por el investigador, que revelan los nudos problemáticos de su realidad social, tal como la perciben desde su universo cultural.

La utilización de este tipo de técnica de recolección de información se sustenta, al igual que otras técnicas cualitativas, en la capacidad de obtención de una riqueza informativa contextualizada y holística, elaborada por los entrevistados, en sus palabras y posturas. En ese sentido, esta técnica facilita la comodidad e intimidad de los entrevistados, favoreciendo la transmisión de información no superficial, pudiendo acceder a información difícil de obtener sin la mediación del entrevistador o de un contexto grupal de interacción.

Así también, la existencia de un contexto de interacción más directo, personalizado, flexible y espontáneo, da al investigador la posibilidad de clarificación y seguimiento de preguntas y respuestas, constituyéndose en una técnica flexible, diligente y económica que prevé errores, al generar puntos de vista, enfoques e hipótesis que complementan los intereses de la investigación y la demanda de los entrevistados.

Es así como la entrevista en profundidad puede utilizarse para usos exploratorios preparatorios o de contraste, ilustración o profundización, con el fin de reconstruir acciones pasadas, estudiar representaciones sociales personalizadas, estudiar la interacción entre constituciones psicológicas personales y conductas sociales específicas y/o efectuar una prospección de los campos semánticos, vocabulario y discursos arquetípicos de grupos y colectivos. (Alonso en Valles, 1997).

Después de haber aplicado las entrevistas a las familias, se comenzó a trabajar en la obtención de resultados, iniciando con la transcripción de las respuestas para después ordenar la información en cuadros de análisis, poniendo en cada uno de ellos las preguntas con sus respectivas contestaciones para finalmente efectuar consensos y agruparlas con ciertas similitudes y proceder con el análisis.

## Resultados

En la primer unidad de análisis "experiencias", se muestra que las 10 familias entrevistadas consideran que las prácticas físico-deportivas son de gran importancia tanto física, como psicológica y socialmente, esto debido a que si bien algunos integrantes de familias no realizan estas actividades, si las efectuaron durante su infancia y adolescencia, siendo en la juventud donde iniciaron a dejarlas a un lado por motivos de carencia de tiempos o simplemente por desiduosos, pero desean y tratan de que los hijos (en caso de los padres), no se alejen de ellas.

Para iniciar la práctica deportiva o física, no necesariamente influye el que los padres o antecesores la realicen o no, como se demuestra en los datos recabados, aunque si existe un interés por el que los miembros familiares descendientes estén apegados y relacionados con estas mismas.

Un punto muy importante que rescatamos, es que las actividades pasivas son las que predominaron con el 100% como actividades realizadas en familia, tales como el salir a caminar y actividades recreativas, en donde aprovechaban esta situación para la fomentar y acrecentar la unión y convivencia de todos



los integrantes.

En la segunda unidad de análisis “manifestaciones”, se aprecia que al realizar actividades físicas o deportivas todos sin excepción alguna, sienten mejoría física y mental, predominando como respuesta un estado de plenitud al sentirse más relajados y menos estresados, siempre y cuando se realicen de manera adecuada.

Algunos consejos que proporcionaron fueron, que exista motivación y disciplina, ya que de esta manera se podrán obtener los beneficios deseados. Además de que se busquen programas gratuitos o de bajo presupuesto, ya que en muchas ocasiones no se cuenta con el sustento económico suficiente para incluir a todos los integrantes de la familia en las actividades preferidas por ellos.

Finalmente, en la unidad de análisis “percepciones”, mencionaron que gracias a los conocimientos y creencias que tiene respecto al deporte, consideran que tiene muchos beneficios el llevarlo a cabo, como son, un mejor acondicionamiento físico, seguido y relacionado con la salud, recalando y considerando el deporte no como alto rendimiento porque el llevar al extremo las capacidades funcionales, trae consigo consecuencias que pueden ser perjudiciales.

Actualmente el gobierno está promocionando algunos programas en los que se realice prácticas físicas, por lo que se les hizo el comentario a las familias de cómo los consideran y estas fueron las respuestas con más predominancia, el 80% cree que son de gran aporte a la sociedad para fomentar el bienestar físico gracias a las facilidades que brindan como lo son los promotores deportivos en las canchas de cada colonia, las caminatas y bici paseos que realizan los fines de semana principalmente efectuados al norte de la ciudad, entre otros.

El 20% restante considera que no se llevan de manera correcta, al contrario, piensan que el cerrar algunas de las calles y avenidas principales no tiene beneficios porque es muy poca gente la que asiste a estos eventos por una mala difusión y promoción inadecuada. Por otro lado, también plantean que los promotores o instructores estén bien preparados y que no hagan promesas falsas a la población con el motivo de atraer a la ciudadanía porque eso es una causa de las principales por las que no asisten a los centros deportivos.

## Conclusiones

Una vez realizado el análisis del trabajo, se llegó a las conclusiones siguientes:

- 1.- el realizar deporte es fundamental para tener un buen estado físico, social y mentalmente, siendo el futbol, voleibol y atletismo los que más se practican.
- 2.- las clases de educación física en las escuelas, son esenciales para crear un buen gusto por las actividades físicas y comenzar a practicarlas, pudiendo generarse estos gustos en hábitos de vida que estarán presentes en ellos.
- 3.- los estilos de vida actuales en la sociedad han cambiado mucho y se han vuelto un factor importante para dejar a un lado las prácticas físicas, algunos cambios son: a) trabajos más sedentarios, permitiendo menos esfuerzos físicos para emplearlos, b) prioridades familiares, como son la atención de cada integrante (escuela, labores domésticas, etc.).
- 4.- el poco o mucho tiempo libre, prefieren utilizarlo para descansar y estar en casa, o bien salir de ella con la familia.
- 5.- los deportes que más se practican son el futbol, voleibol y disciplinas derivadas del atletismo.
- 6.- el que los padres o familia antesora no haya realizado prácticas físicas o deportivas no influye de manera negativa para que los hijos no las practiquen.
- 7.- las actividades físicas pasivas son las únicas que se realizan en familia, y principalmente comienzan

por la convivencia entre todos los integrantes y el que se pueden hacer sin mayores complicaciones ni esfuerzos.

8.- los programas relacionados a la práctica física empleados por el gobierno pretenden concientizar a la población para realizar las mismas, pero las familias consideran que deberían llevarse a cabo continuamente para que impacten y no solo efectuarlos de vez en cuando.

## Bibliografía

- Cervelló, Eduardo. (2012). Obesidad y deporte. *International Journal of Sport Science* 8: 178-179. Recuperado de <http://www.cafyd.com/REVISTA/editorial29.pdf>
- Comisión nacional de cultura física y deporte. (2008-2012). Programa nacional de cultura física y deporte. México. Recuperado de [http://www.conade.gob.mx/Documentos/Conade/Documentos\\_basicos/PNCFD\\_2008/PNCFD.pdf](http://www.conade.gob.mx/Documentos/Conade/Documentos_basicos/PNCFD_2008/PNCFD.pdf)
- Encuesta nacional de salud y nutrición. (2012). Resultados nacionales. Recuperado de [http://ensanut.insp.mx/doctos/FactSheet\\_ResultadosNacionales14Nov.pdf](http://ensanut.insp.mx/doctos/FactSheet_ResultadosNacionales14Nov.pdf)
- Garita Azofeifa, Elmer. (2006). Motivos de participación y Satisfacción en la actividad física, El ejercicio físico y el deporte. *Revista MHSalud®* (ISSN: 1659-097X) Vol. 3. N°. 1. Recuperado de <http://www.revistas.una.ac.cr/index.php/mhsalud/article/view/318>
- Gimenez Montiel, Gilberto. (2005). Teoría y análisis de la cultura. México: CONACULTA.
- Gómez Campos, Rossana., Arruda, Miguel. & Salazar C., Ciria. (2013). Tendencias de la actividad física para la promoción de la salud. México: Universidad de Colima.
- Heinemann, Klaus. (1993). El deporte como consumo. Recuperado de <http://www.revista-apunts.com/es/hemeroteca?article=885>
- Latorre P.A., Gasco F., García M.; Martínez R.M., Quevedo O.; Carmona F.J., Rascón P.J., Romero A., López G.A., Malo J. (2009). Análisis de la influencia de los padres en la promoción deportiva de los niños. *Journal of Sports and Health Research*, 1 (1): 12-25. Recuperado de [http://journalshr.com/papers/Vol%201\\_N%201/V1\\_1\\_03.pdf](http://journalshr.com/papers/Vol%201_N%201/V1_1_03.pdf)
- López, Pedro. (SD). Salud y actividad física. Efectos positivos y contraindicaciones de la actividad física en la salud y calidad de vida. España. Recuperado de <http://digitum.um.es/jspui/bitstream/10201/5151/1/Actividad%20f%C3%ADsica%20y%20salud.pdf>
- Pérez, Juan. (2012). Psicología del mexicano. Estado de México: Red tercer milenio.
- Rodríguez, Julio & Agullo, Esteban. (1999). Estilos de vida, cultura, ocio y tiempo libre de los estudiantes universitarios. *Psicothema*, 1999. Vol. 11, n° 2, pp. 247-259. Recuperado de <http://www.unioviado.es/reunido/index.php/PST/article/view/7515>
- Salazar, C. M., Feu, Sebastian., Vizuet Carrisoza, M., Cruz Sánchez, E. (2012). Entorno social afectivo y entorno urbano como determinantes del patrón de actividad física de los universitarios de Colima. *CCD* 8: 103-112. Recuperado de <http://ccd.ucam.edu/index.php/revista/article/view/298>