

Universidad del Valle sede Norte del Cauca

Facultad de Humanidades

Escuela de Trabajo Social y Desarrollo Humano

Hábitos de vida saludable, percepción e incidencia en la cotidianidad familiar y social de tres asistentes habituales a las clases de Zumba Fitness, realizadas en el Municipio de Santander de Quilichao, Cauca.

Presentado por:

Diego Alberto Palacios V.

Trabajo de grado presentado como requisito para optar al título de Trabajador Social

Dirigido por:

Genny Andrea García Vásquez

Santander de Quilichao

Mayo de 2018

Dedicatoria

A Dios.

*Por haberme permitido llegar hasta este punto y haberme dado salud para lograr mis objetivos,
además de su infinita bondad y amor*

A mi familia

*Porque durante el proceso de elaboración de la presente tesis se presentaron diversidad de
situaciones que pudieron ser fácilmente causantes del fracaso, pero esto no sucedió, y fue
gracias al apoyo presentado por diversas personas, en especial a mi familia, porque en todo
momento estuvo atenta a todas mis necesidades y requerimientos para el desarrollo y
culminación de mi trabajo de grado.*

Agradecimientos

Ofrezco mis más sinceros agradecimientos a todas aquellas personas que con su ayuda hicieron posible la elaboración de este trabajo de grado, en especial a los asistentes a las clases de Zumba Fitness que con su apoyo y voluntad me permitieron tener un acercamiento a su estilo de vida, con el fin de conocer más de cerca sus rutinas diarias y las acciones emprendidas para la conservación de su salud.

Agradezco a mi Directora de Trabajo de Grado Genny Andrea García Vásquez, que con su paciencia y ánimo me motivó para realizar esta investigación.

También, agradezco infinitamente a los docentes, en especial a la Directora del Programa de Trabajo Social, María del Pilar Blanco Echeverri, quienes con su sabiduría me orientaron para forjarme como profesional, y así contribuir a la sociedad por medio de mis conocimientos y enseñanzas enfocadas al mejoramiento de la calidad de vida

Contenido	Pág.
Introducción	6
Capítulo 1. Aspectos Generales	9
1.1 Problema de investigación	9
1.2 Justificación	10
1.3 Antecedentes	12
1.4 Formulación del problema	20
1.5 Objetivos	21
1.5.1 Objetivo General	21
1.5.2 Objetivos Específicos	21
1.6 Estrategia Metodológica	21
Capítulo 2. Marco Contextual	25
2.1 Los hábitos como un referente de salud	25
Capítulo 3. Marco de referencia teórico – conceptual	31
Capítulo 4. Análisis de los hallazgos	37
4.1 Hábitos alimenticios, rutinas de ejercicio y las prácticas de higiene	37
4.2 Significados que construyen los asistentes acerca de los hábitos de vida saludable	57
4.3 Relación entre hábitos de vida saludable y la cotidianidad familiar y social	71

Capítulo 5. Consideraciones finales	93
5.1 Conclusiones	93
5.2 Recomendaciones	98
Bibliografía	99
Webgrafía	100
Anexos	105
Anexo 1. Formato Entrevista semiestructurada	106
Anexo 2. Fotografías	108

Introducción

Los hábitos de vida saludables ocupan un papel fundamental en la vida de las personas, y dependiendo de los conocimientos, habilidades y actitudes que la persona posea sobre el tema, le permitirá desarrollar unos comportamientos sanos. De esta manera, la formación y adquisición de hábitos y conductas pueden influir en el estado de salud presente y futuro de una persona.

El presente trabajo investigativo pretende describir las percepciones sobre hábitos saludables y su incidencia en la cotidianidad familiar y social, de tres asistentes habituales a las clases de zumba fitness, para lo cual se indagaron aspectos concernientes tanto de las rutinas diarias, como los significados que construyen las participantes acerca de los hábitos saludables y elementos fundamentales de la cotidianidad dentro del entorno familiar y social, los cuales proporcionaron información valiosa para la obtención de los resultados.

En este sentido, se considera que estas prácticas son relevantes en todos los ámbitos de la vida de la persona como el psicológico, el emocional y el social, convirtiéndose en una conducta importante dentro de su proceso de desarrollo personal. El mundo actual ha traído consigo avances tecnológicos, industriales entre otros, que son considerados como progreso en la sociedad, pero, que al mismo tiempo han repercutido en la salud de sus habitantes debido al aceleramiento con el que se asume la cotidianidad, dicha situación que ha generado grandes cambios en sus rutinas cotidianas y por ende en la adquisición de hábitos de vida saludable. Para examinar y profundizar acerca de estos aspectos, se han tomado referentes teóricos de autores como Ibáñez (2004), con sus consideraciones acerca de cómo los pensamientos, sentimientos y conductas están influidos por otras personas y ciertos contextos sociales, León (2004), quien se refiere a la salud, como un estado que va mucho más allá de la ausencia de enfermedad e involucra el bienestar físico, mental

y social, Oblitas (2000), para quien los hábitos de vida saludable encuentran relación con los estados emocionales, los cuales pueden desempeñar un papel primordial en las prácticas de salud.

En cuanto al aspecto metodológico, la investigación se orientó de forma cualitativa, para lo cual se tomó como unidad de análisis a tres asistentes habituales a las clases de zumba fitness, como fuentes primarias de información, con quienes se implementó como técnica de recolección de datos, la entrevista semiestructurada, que permite más profundidad y por tanto un mejor análisis sobre lo dicho.

El presente estudio está dividido en cinco capítulos desarrollados de la siguiente forma: En el primero se presentan los aspectos generales de la investigación, los cuales incluyen la formulación, los objetivos, la pertinencia de la investigación, los antecedentes realizados sobre el tema en diferentes espacios, como es el caso de funcionarios en un centro hospitalario, estudiantes en una institución educativa, grupo de mujeres (adulto mayor), y por último, un grupo de estudiantes universitarios, como primer paso de acercamiento y apropiación de la realidad como tal; la estrategia metodológica a través de la cual se definieron los procesos y procedimientos involucrados en el desarrollo del estudio. En el segundo capítulo, el marco contextual, en el cual se realizó un breve recorrido de las estrategias sobre hábitos de vida saludables implementadas en los dos últimos planes de desarrollo del municipio, además, de las diferentes actividades que se realizan actualmente en favor del mantenimiento de los hábitos de vida saludable.

En el tercer capítulo, se encuentran el marco de referencia teórico conceptual, en donde se relacionan los referentes teóricos que orientaron la investigación. En el capítulo cuarto, se mencionan los hallazgos obtenidos, proceso que requirió de un análisis para comprender las experiencias vividas por los actores en estudio, para lo cual se tuvieron en cuenta aspectos de su cotidianidad como las rutinas de ejercicio, alimentación, descanso, tiempo libre y prácticas de

higiene. De igual forma, los significados adquiridos durante su proceso de transformación de hábitos cotidianos y la influencia de estos, en su cotidianidad familiar y social.

Como punto seguido, el quinto capítulo hace referencia a las consideraciones finales, es decir, las conclusiones, en las cuales se señala lo más importante que se encontró en el desarrollo de la investigación, en cuanto a las diversas situaciones que giran en torno a la práctica de este conjunto de hábitos.

Por último, fue posible evidenciar a través de los hallazgos obtenidos, que aunque los hábitos de vida saludables, vistos a nivel macro desde la institucionalidad y el Estado, como garantes del bienestar de la población, están íntimamente relacionados con la salud y la enfermedad, cuando se analiza a nivel micro, se encuentra que esta apreciación no es la única relación que se establece a nivel personal, puesto que existen otros intereses relacionados con la apariencia física, la aceptación social y por ende el mejoramiento de la autoestima.

De igual manera, se logró evidenciar que estas tres mujeres se encuentran totalmente satisfechas con sus rutinas diarias, pues a pesar de las diversas dificultades, de los esfuerzos y de que en alguno de los casos no se presenta el apoyo familiar ni de las amistades, sus prácticas se han convertido en hábitos que realizan cotidianamente, los cuales ejecutan con gusto y las hace sentir bien, puesto que ya conocen los resultados en las diferentes áreas de su vida.

Capítulo 1. Aspectos Generales

1.1 Problema de investigación

En la actualidad los hábitos de vida saludable es un tema que se encuentra relacionado con la cotidianidad de las personas y dependiendo de las costumbres que se practiquen como la actividad física o por el contrario el sedentarismo, puede llegar a influir en el desarrollo de riesgos para la salud, ya que de acuerdo a la Estrategia mundial sobre régimen alimentario, actividad física y salud (2017)

“Al menos un 60% de la población mundial no realiza la actividad física necesaria para obtener beneficios para la salud. Esto se debe en parte a la insuficiente participación en la actividad física durante el tiempo de ocio y a un aumento de los comportamientos sedentarios durante las actividades laborales y domésticas. El aumento del uso de los medios de transporte "pasivos" también ha reducido la actividad física” (Organización Mundial de la Salud, 2017)

Por su parte, a nivel nacional “según un estudio de la Organización Mundial de la Salud, publicado por la revista The Economist, Colombia ocupó el primer lugar entre los diez países donde se realiza menos actividad física” (OMS 2015, citado en El Colombiano, Septiembre de 2015) una situación alarmante para la salud de sus habitantes, puesto que

“la inactividad física es uno de los principales factores de riesgo de mortalidad a nivel mundial. Además, de convertirse en uno de los principales factores de riesgo de padecer enfermedades no transmisibles (ENT), como las enfermedades cardiovasculares, el cáncer y la diabetes” (OMS, 2017)

Asimismo, los principales problemas de salud en las personas están relacionados con sus estilos de vida y cuando se habla de estilos de vida saludable se refiere a la serie de comportamientos que modulan la salud, a los cuales se exponen y están relacionados con los hábitos alimentarios, actividad física, descanso y el consumo de sustancias (alcohol, tabaco y otro tipo de drogas), y sobre los que se debería ejercer un direccionamiento por parte de las entidades encargadas, ya que se presume que la percepción acerca de hábitos saludables que tienen las personas, dista de la intención del gobierno de generar bienestar y salud al intentar disminuir en el país los índices de enfermedades crónicas no transmisibles (ENT). Esto quizá obedezca a que hoy en día debido al avance de los medios de comunicación y otros fenómenos globalizantes, tener el cuerpo con determinadas medidas, es importante para encajar en ciertos grupos sociales, distorsionando el significado de hábitos saludables.

Sobre este contexto, el presente trabajo encuentra su situación problema en la relación existente entre la percepción que algunas personas tienen sobre hábitos saludables y la incidencia de practicar estos hábitos en las relaciones familiares y sociales.

1.2 Justificación

La salud se construye a diario, los hábitos y las rutinas sanas ayudan a generar bienestar. No es posible evitar todas las enfermedades o los accidentes, pero una actitud de cuidado por el cuerpo sí ayuda a prevenirlas y a reducir las probabilidades de que se presenten. Los hábitos de vida hacen referencia a un conjunto de comportamientos o actitudes cotidianos realizados por las personas, que del mismo modo pueden ser saludables o no, como lo es la práctica de actividad física, tener una alimentación balanceada, dormir bien, hacen parte de los hábitos saludables, que difieren hábitos como el sedentarismo, el consumo de alcohol, cigarrillo,

insomnio, alimentación inadecuada y la inactividad física, que conlleva al desarrollo de trastornos alimenticios y enfermedades.

Los hábitos saludables son de gran importancia en cualquier rango de edad, por tanto, se pueden adquirir en cualquier momento de la vida; sin embargo, se creería que las actitudes y comportamientos frente al cuidado personal se forjan en su mayoría en el núcleo familiar, pero, de igual manera el contexto y las características personales serán decisivas en la práctica de estos hábitos, como menciona Hernández y Sastre (1999) “los hábitos alimentarios tienen una importancia en el seno de la familia y la estrecha dependencia familiar que existe hasta los tres años, se rompe, y las relaciones se amplían a otros ámbitos de su medio sociocultural, aumentando considerablemente las influencias externas a la familia”. (p. 831)

En este sentido, la incidencia del entorno como los medios publicitarios, la concepción de belleza y la necesidad de cuidado de la salud, hacen que se modifique la percepción de hábitos saludables incidiendo en la cotidianidad familiar y social, puesto que se puede presentar apoyo para la adherencia de hábitos saludables de quien los practica, como también se puede presentar conflicto al alterar las rutinas de los miembros de la familia y/o amigos al momento de compartir espacios donde haya consumo de ciertos alimentos y bebidas o actividades específicas como por ejemplo practicar deporte o asistir a eventos nocturnos.

De acuerdo a lo anterior, partiendo que la salud se construye a diario y es así como se presenta la relación intrínseca entre hábitos de vida saludable y salud, es importante realizar este tipo de investigaciones desde la profesión de Trabajo Social, ya que ésta al intervenir en diversos espacios denominados áreas a las que algunos autores como Mejía (1998) denominan campos, como por ejemplo la promoción de la salud, en donde el Trabajo Social concibe la salud y la enfermedad como hechos sociales colectivos que superan la concepción biológica y trascienden la intervención más allá de las ciencias médicas, involucrando a las ciencias sociales en procesos de promoción, prevención,

atención y rehabilitación. En este marco, considera el área de la salud como uno de sus campos tradicionales de ejercicio profesional que en articulación con la técnica de Zumba Fitness se puede realizar un acompañamiento a la transformación de comportamientos y conductas cotidianas.

En esta medida, la pertinencia de la presente investigación para el Trabajo Social, radica en conocer de primera mano la experiencia de tres asistentes habituales a las clases de Zumba Fitness, acerca de las percepciones sobre hábitos saludables y su incidencia en la cotidianidad familiar y social, teniendo la intención de que dicha investigación en un futuro cercano, sea insumo para desarrollar acciones que permitan promover estilos de vida saludables en busca de una mejor calidad de vida.

Como Trabajador Social en formación, abordar este tipo de temas es esencial para la profesión, estudiar los hábitos saludables no sólo desde el enfoque de la salud sino también de sus afectaciones en las vivencias al interior de la familia y en lo social; además, este estudio puede servir como apoyo a otras investigaciones relacionadas con el tema y contribuir a que programas gubernamentales encaminados al mejoramiento de la calidad de vida, involucren a la familia en el desarrollo de estrategias.

1.3 Antecedentes

Teniendo en cuenta que es de suma importancia el análisis de investigaciones previas relacionadas con el tema de interés, a continuación se presentan algunos estudios a nivel de Latinoamérica y España, que aportan de forma significativa para el desarrollo del presente tema de investigación:

En primer lugar, la investigación **“Hábitos saludables de los trabajadores de una institución hospitalaria pública de alta complejidad en Bogotá”**, desarrollada por Juan

Carlos García Ubaque de la Universidad Nacional de Colombia, en el año de 2011, por medio de la cual se buscaba evaluar los niveles de práctica de hábitos saludables y aproximarse a la comprensión de los determinantes de los mismos, en los trabajadores de este hospital público, además de conocer cómo las percibe el personal encargado de transmitirlos y cómo llega un individuo o un grupo humano específico a adoptarlas o rechazarlas.

Dentro de la metodología se tuvo en cuenta tanto el método cualitativo, para lo cual se utilizaron entrevistas estructuradas de carácter voluntario, como el método cuantitativo, cuya herramienta fue una encuesta de diseño propio

Para dicho proceso investigativo se efectuó una rigurosa revisión bibliográfica que busca explorar la temática a través de los componentes de dos enfoques de abordaje: el primero construido desde la psicología, relacionada la adopción y práctica de los hábitos saludables, a partir del cual se analiza las principales variables que se han señalado como explicativas de las razones que hacen que el individuo se comporte y se involucre en las diversas prácticas, que atentan o no contra su salud. El segundo, desde la antropología y la sociología (abordaje cultural), desde un enfoque de la sociología de la salud donde se aborda la promoción de la salud en términos de las identidades sociales, su inserción en la estructura social y el control social y desde el enfoque de la antropología médica, para de crear una “*nueva cultura médica*” que haga partícipes activos a las personas en las decisiones referidas a su salud. También se toman en cuenta hábitos saludables, entendidos como aquellas prácticas activas de la conducta, que ayudan a mejorar el nivel de salud, se pueden agrupar en cuatro grandes categorías: los hábitos del consumo, hábitos de higiene y actividad física, participación en redes de apoyo y seguridad y confort.

Dentro de los resultados se encontró que las variables psicológicas que fueron calificadas con puntajes más altos en la adopción de comportamientos saludables en la muestra estudiada, fueron las de beneficios y costos asociados a la adopción de dichas conductas, asignándole gran valor al concepto de que estos comportamientos dependen de sí mismos y no de los demás.

Otro resultado que se destaca, es que se presenta una tendencia que muestra que hay un nivel más bajo de desarrollo de los hábitos saludables en la población menor de 25 años, el cual mejora y se mantiene en las etapas posteriores; igualmente, fue notorio el hecho de que la variabilidad en la práctica de estos hábitos, resulta menor a medida que aumenta la edad.

Así mismo, dentro de los resultados encontrados, se evidenció que la percepción del estado de salud del sujeto está íntimamente relacionada con sus hábitos de vida, y se señala como hábito saludable el abandonar las conductas de riesgo.

Este estudio brinda su aporte al presente tema de investigación, permitiendo una alta comprensión acerca de la tendencia a cuidar la salud a medida que aumenta la edad, tratando de manejar de manera adecuada los factores de riesgo que generan la enfermedad.

Otro estudio que contribuye a la presente investigación fue la de Inmaculada Palma Linares, con su tesis doctoral denominada “Hábitos alimentarios y actividad física en el tiempo libre de las mujeres adultas Catalanas” (2004), en la cual se propone como objetivo analizar los hábitos alimentarios y la actividad física realizada en el tiempo libre por las mujeres adultas catalanas, así como su estilo de vida, por medio del cual se pretendía indagar sobre dichos hábitos alimentarios, identificar el tipo de actividad física realizada, las

actividades realizadas en su tiempo y por último evaluar sus estilos de vida, teniendo en cuenta la preocupación actual por la salud, como algo más que la ausencia de enfermedad.

Dicha investigación fue realizada a partir del método cuantitativo, para lo cual se realizó una encuesta a 1130 mujeres entre 18-64 años de edad.

La investigación fue fundamentada a través del análisis de un conjunto de antecedentes relacionados con múltiples estudios que datan desde el año 1986, realizados por el Departamento Sanitario y de Seguridad Social de Cataluña, así como programas creados dentro del Plan de Salud de Cataluña; de igual forma, encuestas y cuestionarios en cuanto a hábitos saludables y en este sentido, diversas estrategias utilizadas por la Comisión Europea de Salud Pública, como forma de realizar seguimientos al estado de salud de la población, para medir cual era el progreso en la consecución de los objetivos de la estrategia de “Salud para todos”. Uno de los documentos fundamentales que se tomó como base para comparar con los resultados de los últimos estudios realizados en Cataluña, fue una encuesta realizada durante los años 1992 – 1993, a partir de la cual fueron extraídos los datos del presente trabajo, que permitió evaluar los hábitos alimentarios y nutricionales de la población.

En cuanto al nivel de actividad física, se tomaron estudios desde el año 1989, para conocer los hábitos de actividad física o sedentarismo de la población catalana; por último, la evaluación de los estilos de vida, los cuales están relacionados con los principales factores de riesgo de la mayoría de los problemas de salud actualmente, dentro de los cuales se encuentran los hábitos alimenticios, la actividad física, la utilización del tiempo libre, el tabaquismo, el alcoholismo, entre otras, que generan diversos tipos de enfermedades a la población.

En relación con los hallazgos, los investigadores notaron que las enfermedades generadas por el exceso de peso y por los malos hábitos alimenticios de las mujeres, son más de las que se suele estimar. Así mismo, uno de los beneficios de la actividad física, además de ayudar a controlar el peso corporal, es una menor mortalidad ocasionada por enfermedades cardiovasculares; por tanto, para tener un control del peso corporal, se requiere adquirir y mantener unos estilos de vida saludables.

Sin embargo, dentro de los resultados no se logró afirmar que existan estilos de vida más saludables en las mujeres más activas. Siendo así como tanto el ejercicio físico, como una alimentación balanceada, un consumo moderado de alcohol y la abstención del consumo de tabaco, maximiza las posibilidades de una vida sana tanto física como mentalmente.

Uno de los aportes fundamentales para el desarrollo del presente estudio, fue conocer a fondo como la practica regular de la actividad física por parte de las mujeres, contribuye de diversas maneras en aspectos como la circulación sanguínea, el rendimiento cardíaco, la conservación de una óptima densidad ósea, a la mejora de los cambios celulares de oxigenar y a mejorar el bienestar psíquico, la autoestima y por ende su calidad de vida.

Por otro lado, la investigación denominada “Creencias relacionadas con el estilo de vida de jóvenes latinoamericanos”, realizada por el Grupo de Investigación “Psicología, Salud y Calidad de Vida (Colciencias 2002 – 2016), de donde resulta el presente artículo elaborado por las estudiantes Marcela Arrivillaga Quintero e Isabel Cristina Salazar Torres, de la Pontificia Universidad Javeriana, por medio del cual se pretende describir las creencias sobre la salud de jóvenes universitarios latinoamericanos, su relación con las prácticas y los factores del contexto que implican riesgo o protección para la salud, tomando aspectos como

condición, actividad física, tiempo de ocio, autocuidado y cuidado médico, hábitos alimenticios, consumo de alcohol, tabaco, otras drogas y sueño; comprendiendo así como el conjunto de pautas y hábitos comportamentales cotidianos de una persona, o patrones de conducta de cada quien, practicados con constancia en el tiempo o no, pueden convertirse en factores de riesgo o de seguridad en cuanto a la salud y por tanto, el factor cognoscitivo se convierte en un determinante o predisponente de determinados cambios conductuales y la adopción de este tipo de estilos de vida saludable.

Entonces, como argumentación teórica se retomó el modelo de creencias en salud de Hochbaum, que fue desarrollado en 1950, para explicar por qué las personas no participan en programas preventivos de salud pública, además de tratar de explicar ciertas conductas, como respuesta ante ciertos síntomas de una enfermedad. Sobre el tema, Rosenstock (1966), proponiendo dos factores determinantes de la conducta de salud: la percepción sobre amenazas y sus creencias sobre la posibilidad de reducir dichas amenazas. También Poss (2011), habla sobre la importancia de los estímulos discriminativos internos (síntoma de alguna enfermedad) o externos (campaña de promoción en salud), como claves para actuar.

En relación con el aspecto metodológico, se aplicó un cuestionario de prácticas y creencias sobre estilos de vida, además de una encuesta sobre factores del contexto relacionados con el estilo de vida.

Dentro de los hallazgos se encontró que existe una alta presencia de creencias favorables en cuanto a las dimensiones de salud evaluadas, y cómo dichas creencias y la consolidación del estilo de vida saludable están muy relacionados con una serie de procesos de aprendizaje que se presentan en determinados contextos, en donde se generan las variables que de alguna

forma los controlan, siendo en los espacios donde crecen y se desarrollan estos sujetos; y por ende, en donde se encuentran muchos de los factores de predisposición o adquisición y mantenimiento de comportamientos que se traducen en estilos de vida a favor o en contra de la salud. También como resultado se pudo percibir que por ser individuos jóvenes no ven tan cercano los riesgos de ciertas conductas, por tanto, tienen comportamientos insanos que pueden afectar su salud a mediano o largo plazo.

Como aporte para la investigación en proceso, se confirmó la influencia del contexto cercano en el cual se desarrolla el individuo, como es el caso de la familia, la cultura en la que se desenvuelve, el trabajo y los aprendizajes adquiridos durante su vida.

Por último, se encuentra Alex Leonardo Garrido Méndez, de la Facultad de Formación del Profesorado, Universidad de Barcelona, con la investigación “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” (2014), en donde se habla del sedentarismo como una característica de la sociedad actual debido a que la mayor parte del tiempo se dedica a trabajar, desplazarse y al poco tiempo libre que tienen las personas, situación que ha venido generando diversas problemáticas de salud que afectan tanto su dimensión física como psíquica y social; además, es notoria la incidencia de otros hábitos inadecuados en la vida cotidiana como una alimentación desequilibrada, insuficiente descanso, consumo de drogas de carácter legal e ilegal. Entonces, es importante tener en cuenta la influencia de las instituciones educativas en la formación de las personas, a través de la inclusión de las temáticas de salud dentro de su currículo.

De acuerdo a los objetivos de la investigación se adoptó como enfoque principal el método cualitativo que aporta aspectos importantes que no pueden ser recabados tan profundamente con datos numéricos. Se tomó una muestra de 328, a quienes se les aplicó un cuestionario con preguntas abiertas desde el punto de vista lógico y psicológico y un grupo de discusión.

El aspecto teórico estuvo fundamentado en Decretos de las enseñanzas mínimas para la ESO, para la educación infantil y secundaria en Cataluña, relacionada con la temática de la salud, además de las Normas estipuladas por la Agencia Española de Seguridad Alimentaria, del Ministerio de Sanidad, Política Social e Igualdad y a todo lo establecido por la OMS. También se conceptualizaron terminologías en cuanto a la actividad física, los estilos de vida, la calidad de vida; así mismo, se mencionan los beneficios físicos, psicológicos y conductuales que genera la actividad física; se realiza un acercamiento con los estilos de vida de las sociedades occidentales y especifica acerca de la formación de hábitos saludables desde la educación física.

Dentro de los hallazgos se logró evidenciar que la idea de que la educación física puede formar hábitos saludables, no es totalmente cierta, debido a que aspectos como los contenidos, objetivos, planificación y actividades en clase, no se han encargado de la promoción de hábitos saludables, pues en cuanto a la práctica de actividad física, se eligió la opción poco, al igual que en las opciones de una sana alimentación, un descanso adecuado, sin embargo, el consumo de drogas legales e ilegales si es notorio en sus vidas.

A partir de esta investigación, se obtuvo un conocimiento más específico acerca de la importancia de una buena formación en este ámbito, no sólo en las instituciones sino desde la familia, como forma de trabajar en pro de la salud y de una mejor calidad de vida.

En resumen, las investigaciones revisadas se centran en la percepción que poseen los sujetos acerca de su estado de salud, la cual está ligada con los hábitos de vida, los cuales evitan conductas de riesgo. También enfatizan acerca de la importancia de una formación adecuada en este sentido, la cual debe partir del contexto cercano en el que se desarrolla el individuo, siendo estos aprendizajes sobre hábitos de vida saludables, los que permiten la prevención de enfermedades generadas por los malos hábitos.

Por otro lado, es necesario mencionar que no se encontraron investigaciones sobre hábitos saludables en Santander de Quilichao, tampoco que se relacionen con la incidencia de estos en las relaciones familiares y sociales; por tal motivo, las investigaciones antes citadas han trabajado principalmente niños, adultos, enfermedades derivadas de los procesos de salud, pero no se encuentran estudios que hayan abordado las relaciones entre hábitos de vida saludables y las relaciones familiares y sociales, que es hacia donde se dirigió esta investigación.

1.4 Formulación del Problema

¿Cómo perciben actualmente los hábitos saludables tres asistentes habituales a las clases de zumba fitness, y su incidencia en la cotidianidad familiar y social, en el municipio de Santander de Quilichao?

1.5 Objetivos

1.5.1 Objetivo General

Identificar las percepciones sobre hábitos saludables, que actualmente tienen tres asistentes habituales a las clases de zumba fitness, y su incidencia en la cotidianidad familiar y social, en el municipio de Santander de Quilichao

1.5.2 Objetivos Específicos

- Indagar acerca de los hábitos alimenticios, rutinas de ejercicio y las prácticas de higiene que tienen los tres asistentes a las clases de zumba fitness
- Describir los significados que construyen los asistentes acerca de los hábitos de vida saludable
- Señalar la relación entre los hábitos de vida saludable y las relaciones sociales o familiares

1.6 Estrategia Metodológica

El presente proceso investigativo es de tipo descriptivo, a través del cual se recopiló información para construir un conocimiento y lograr una aproximación con la situación estudiada; así mismo, especificar detalladamente las propiedades y características del fenómeno para ser comprendido, por tanto, el método descriptivo “se orienta hacia el presente y actúa en los niveles de investigación activa y aplicada, intenta una observación sistemática, estudiando la realidad tal y como se desarrolla. Describe, analiza, registra e interpreta las condiciones que se dan en una situación y momento determinado...” (Best.1978. Citado en Pérez, 2004. p. 91), elementos que posteriormente se articularon con aspectos teóricos que permitieron sustentar el análisis de los datos obtenidos.

La investigación se orientó de forma cualitativa, perspectiva desde la cual se pretendió comprender la experiencia de los actores y los factores que de alguna forma tienen incidencia en el fenómeno estudiado, teniendo en cuenta que la realidad es construida por los individuos en interacción con su mundo social; por tanto, el interés del método cualitativo parte de la necesidad de comprender los significados que los sujetos construyen de forma reflexiva por medio de sus vivencias en su propia realidad. Entonces, un estudio cualitativo es “la conjunción de ciertas técnicas de recolección, modelos analíticos, normalmente inductivos y teorías que privilegian el significado que los actores otorgan a su experiencia” (Tarrés, 2001; p. 16). En coherencia, una metodología cualitativa es propicia para explorar las percepciones y consideraciones atribuidas por los actores implicados (Ruiz & Ispizua, 1989), teniendo en cuenta que se pretendió analizar la incidencia de las relaciones familiares y sociales en la práctica de hábitos de vida saludables.

El tipo de muestreo utilizado en la investigación fue el denominado intencional o por conveniencia, en razón a que es necesario para la selección de la muestra definir ciertos criterios de selección, ya que como lo menciona Spradley (1979):

“Este tipo de muestreo es denominado *intencional*; obviamente, no todos los informantes tienen el mismo valor como fuente de información, por lo que el tipo de selección no podría ser aleatoria, sino mediante unos criterios definidos por el propio investigador en función de sus objetivos. En este sentido, se definen los atributos que deben reunir los informantes adecuados para nuestra investigación”
(Citado en Axpe, 2003, p. 60)

En esta medida, al seleccionar los informantes se pretendió dar cuenta desde las voces de las personas, cómo se vivencian los hábitos de vida saludables y cómo estos permean sus

relaciones sociales y familiares, a partir de ahí se tuvieron en cuenta como criterios de selección que fueran residentes del municipio de Santander de Quilichao, Cauca, por ser el lugar desde donde se originó la idea de investigación; que tuvieran cuatro años de antigüedad como asistentes a las clases de zumba fitness, ya que desde la revisión que sea hecho, una persona no hace cambios de hábitos o no los mantiene si no tienen un periodo de práctica prolongado, por lo tanto, se escogió un periodo de cuatro años.

Así mismo, se tuvo en cuenta la edad de las informantes, escogiendo aquellas cuya edad oscilaba entre los 35, 45 y 55 años, con el objetivo de abarcar distintos ciclos de vida, en los que se considera las personas ya tienen definido sus proyectos de vida y a su vez relacionarlos con la percepción que tienen en estas edades acerca de los hábitos de vida saludables.

Además, se escogieron personas casadas, en unión libre o con hijos, porque era necesario que hubiera una familia constituida para analizar la incidencia de los hábitos de vida saludable en sus relaciones familiares, de igual manera, que tuvieran hijos permitió establecer la función de madre de las informantes como responsables socialmente de la alimentación.

A parte de esto, con la población muestra para realizar la investigación se implementó la técnica de entrevista semiestructurada (ver anexo 1) ya que el uso de este instrumento de investigación, es adecuado para la realización del proceso por ser flexible y abierta, ya que se desarrolla a partir de

“Una conversación que se mantiene entre dos personas, basada en un conjunto de preguntas elaboradas previamente. Esta técnica tiene como propósito recoger una amplia gama de percepciones, sentimientos y significados que atribuye el entrevistado a una serie de contenidos que le son planteados por el entrevistador” (Huenchuan y Paredes, 2007; p. 33).

De acuerdo a esto, la entrevista semiestructurada fue la herramienta más acorde para este estudio, ya que permitió acercarse a las diferentes vivencias que experimentan los asistentes a las clases de Zumba Fitness teniendo en cuenta las convergencias en sus estilos de vida.

Por lo anterior, se seleccionaron a tres asistentes habituales a las clases de Zumba Fitness, como fuentes primarias de información, quienes de acuerdo a sus criterios, opiniones y experiencias concretas permitieron establecer la relación entre la forma de percibir los hábitos saludables y cómo estos inciden en las relaciones familiares y sociales. Además, es necesario aclarar que además de fundador de la academia donde las informantes practican actividad física, me desempeñé como entrenador en las clases, por lo tanto, tuve la oportunidad de tener contacto con los informantes de esta investigación. Así, el acercamiento fue directo con las entrevistadas, las cuales fueron informadas de los objetivos de la investigación y su carácter académico, accediendo a firmar el consentimiento informado para hacer uso de los datos recogidos.

Los encuentros para realizar las entrevistas se hicieron de manera individual, voluntaria y fueron después de finalizar las clases de zumba fitness, tuvo una duración aproximada de 45 minutos; a las personas se les cambia el nombre para guardar su privacidad, por lo tanto, se usaron seudónimos ubicando entre paréntesis el número de la entrevistada, el nombre y año. Posteriormente, las entrevistas se transcribieron para ser analizadas de acuerdo a los objetivos que tenía la investigación y a partir de ello se presenta la información en el acápite de hallazgos.

Capítulo 2. Marco Contextual

2.1 Los hábitos como un referente de salud

El contexto específico en el que se desarrolla el presente proyecto de investigación, es el Municipio de Santander de Quilichao, denominado también como “Tierra de oro” o “Ciudad de los Samanes”, región que se encuentra ubicada al suroccidente de Colombia, en la zona norte del Departamento del Cauca. Es un territorio de condición multicultural que posee gran riqueza histórica, paisajística y sociocultural, siendo algunas de sus grandes fortalezas, además de la característica propia del Quilichagueño como persona jovial, amable y de variados y positivos matices.

Según el Señor Henry Terranova Romero, Secretario de Salud Municipal, la población del municipio está estimada en 93.545 de los cuales el 49% son hombres y el 51% son mujeres, dentro de estos, el 21% de edad media, el 15% adulto mayor y el 10% tercera edad, cuya economía básicamente proviene en buena parte del sector primario de vocación agropecuaria donde el café, la caña de azúcar y la yuca, entre otros, son renglones de gran importancia que generan ingresos a los agricultores, sin desconocer que el sector comercial e industrial también son una importante fuente de empleo en el municipio.

Teniendo en cuenta que durante las últimas administraciones municipales, uno de los principios rectores para fortalecer la democracia en el municipio, es la seguridad humana “asumida como la garantía del desarrollo humano que busca la satisfacción de las necesidades políticas, sociales, ambientales, alimentarias y personales del conjunto de la ciudadanía Quilichagueña, con el propósito de reconstruir el tejido social, de fortalecer el desarrollo humano a partir del mejoramiento de la calidad de vida” (Programa de Gobierno, Partido de

la U.), teniendo en cuenta que durante los años 2013 y 2014, algunas de las primeras causas de consulta, fue debido a enfermedades como la hipertensión esencial y la obesidad, tanto en hombres como en mujeres, las cuales provienen principalmente de los inadecuados estilos de vida; según el señor Henry Terranova Romero (Secretario de Salud, periodo 2012-2015 - Situación de la salud en Santander de Quilichao Cauca, 2007 – 2014. Santander de Quilichao), estas fueron las estadísticas: Para el año 2013

La hipertensión esencial:

Femenino: 1949 casos

Masculino: 857 casos

La obesidad no especificada.

Femenino: 563

Masculino: 128

Para el año 2014, las estadísticas fueron las siguientes:

La hipertensión esencial:

Femenino: 2.106 casos

Masculino: 1.196 casos

La obesidad no especificada:

Femenino: 582 casos

Masculino: 177 casos

De acuerdo a lo anterior, se evidencia un aumento entre el año 2013 y 2014 sobre estas problemáticas de salud, siendo mayores los casos en las mujeres

En este sentido, durante la administración del Señor Luis Eduardo Grijalba, Alcalde Municipal, periodo 2012 – 2015, una de sus estrategias dentro del sector salud consistía en “fortalecer una estrategia de ejercicio físico, en conjunto con Educación y Deportes como una herramienta de prevención de enfermedades crónicas prevenibles, cardiovasculares, diabetes mellitus y la obesidad en la población en general” (p. 5)

De igual forma, el Dr. Álvaro Mendoza, alcalde municipal periodo 2016 – 2019, en su Programa de Gobierno, pretende llegar a tener un “municipio cívico, seguro, ordenado, para lo cual trabajará por un Santander de Quilichao comprometido con la educación, la vivienda, el medio ambiente y la salud, vinculante de la niñez, la juventud, el adulto mayor, la mujer...” (p. 2), buscando mejorar su calidad de vida a través de políticas públicas, que le permitan al individuo alcanzar un bienestar integral, mediante el fortalecimiento a estrategias y programas de hábitos de vida saludables, con el ánimo de fomentar la cultura del autocuidado, de transformar los imaginarios sociales y culturales para generar conductas y comportamientos tendientes a promover acciones y entornos protectores de la salud mental y física de la población.

En este sentido, uno de los ejes estratégicos que agrupan las temáticas de los grandes retos con los que la Administración Municipal buscará el desarrollo integral y humano de los quilichagüenos, se denomina “Santander de Quilichao, Municipio Saludable” con el que se pretende avanzar hacia un municipio socialmente saludable que involucre la actividad física, la salud mental, la sana convivencia, el fortalecimiento de la salud, entre otros.

Es así como a través del afianzamiento de la ESE QUILISALUD, en su Plan de Acción 2017, por medio del programa “Salud Pública, Dimensión Vida Saludable y Condiciones no Transmisibles”, se busca promover la actividad física en el 100% de los grupos de población

adulta y adulta mayor del programa e incrementar a 2000 el número de personas que participan en campañas de alimentación saludable y ejecución de talleres de promoción de la salud oral. (Lucelly Carabali Bermudez - Secretaria Local de Salud - 17/01/2017).

Así mismo, con la puesta en marcha de los gimnasios biosaludables en gran parte de los barrios de Santander de Quilichao, entre ellos Morales Duque, El Canalón, El Mirador, Santa Anita, El Jardín, Niño Jesús de Praga, Betania, Dorado II, entre otros, proyecto que hace parte de la inversión en infraestructura deportiva con recursos de regalías del año 2015, que gestionó el entonces Alcalde Luis Eduardo Grijalba Muñoz (Magazín CNC- 06 abril de 2016), se podrán adelantar actividades recreativas y deportivas, así como facilitar un buen espacio al aire libre para que la comunidad en general realice prácticas de tipo deportivo, social y cultural con el ánimo de mejorar la salud física y mental, su bienestar, disminuir el sedentarismo, la obesidad y elevar su calidad de vida.

En este sentido, según el Sr. Grijalba, uno de los objetivos de estos gimnasios al aire libre, es lograr reducir los riesgos de enfermedades de tipo cardiovascular, siendo de gran beneficio para la población de la tercera edad y para las amas de casa, ya que fomenta hábitos de vida saludables; por lo tanto, desde su instalación, la Administración Municipal, se organizaron unos horarios durante el día para que funcionarios del Inder, Quilisalud ESE, y la Secretaría de Salud, realicen un acompañamiento a los ciudadanos y puedan aprovechar al máximo las máquinas instaladas.

Además es relevante mencionar, cómo el estilo de vida sana se empieza a imponer en esta región nortecaucana, pues la práctica de un deporte, buena alimentación y adecuada utilización del tiempo libre, ha sido una tarea que muchos ciudadanos han decidido afrontar, y gracias a un grupo de jóvenes emprendedores conocedores de esta necesidad, que han asumido el reto

de crear un proyecto saludable y cambiar vidas, pues según estos jóvenes entrenadores “a través de la práctica de un deporte no tan rutinario, por el contrario muy dinámico, con un trabajo de alta intensidad con muchos gestos deportivos como el baloncesto, la natación, movimientos de fútbol, abdominales, que le permiten a la persona ejercitar todo su cuerpo y poco a poco crear un hábito saludable” (Notivisión – 14 marzo 2016), comienzan a cambiar muchas cosas en su vida, dentro de ellos sus hábitos alimentarios, sus prácticas de higiene, sus rutinas de descanso y en general su cotidianidad.

Y aunque los gimnasios son una opción en la población, estos principalmente tienen afluencia de gente adolescente y joven, mientras que a este tipo de actividades asisten mayormente personas adultas, que encuentran en estas prácticas, una oportunidad para prevenir o mejorar muchos hábitos en su vida diaria.

Por otra parte, Indeportes Cauca, con el objetivo de fortalecer en los caucanos los hábitos y estilos de vida saludable, también ha venido desarrollando una serie de actividades encaminadas a incentivar la actividad física y las buenas prácticas nutricionales en las diversas poblaciones del departamento del Cauca; por tanto, viene realizando en este y otros municipios, jornadas de artes marciales mixtas, rumba aeróbica, gimnasia aeróbica, psicofísica, por medio del acompañamiento y dirección de profesionales que con sus conocimientos desean aportar en el mejoramiento de la calidad de vida de las personas.

Entre tanto, con la realización de dichas jornadas, Indeportes Cauca busca concientizar alrededor de los buenos hábitos que conllevan a una vida saludable, en los que incluye no sólo la actividad física y la alimentación balanceada, sino también la higiene, el equilibrio mental y actividad social, además de trabajar en temas como el autocuidado, desarrollo humano, sentido

de pertenencia, apropiación de espacios públicos, respeto por la diferencia, aportando así a la construcción de una vida mejor.

Finalmente, otra forma de aportar para satisfacer esta necesidad de la población Quilichagueña, las clases de Zumba, otra iniciativa particular, que está estimulando en mujeres y hombres, su deseo de mejorar su condición mental y física, por medio de clases bailables, de acondicionamiento físico, divertidas y que ejercitan todo el cuerpo.

Capítulo 3. Marco de referencia Teórico – conceptual

La salud como fundamento del estado de armonía y del equilibrio emocional, psíquico y físico del individuo, requiere de variadas acciones que permitan el disfrute de una vida plena en todos los niveles, en este sentido, la Organización Mundial de la Salud (OMS) define la salud como un estado de completo bienestar físico, mental y social, comprendiendo que de esta va más allá de la ausencia de alguna dolencia física o enfermedad. El concepto de Salud abarca una relación entre mente y cuerpo, las cuales no se pueden separar existiendo una relación recíproca entre ellas. Entonces, las enfermedades físicas causan dolor y anomalías en el organismo y estas causan reacciones emocionales; así mismo, el estado anímico puede desencadenar trastornos físicos, por tanto, ambos aspectos deben ser manejados como un todo, En coherencia con lo anterior, este apartado presenta un marco de referencia teórico que permitió el acercamiento a la realidad que fue de interés investigar, así como conceptos claves para la comprensión de dicha realidad.

Como referente que dialoga con la investigación cualitativa, encontramos al interaccionismo simbólico, teoría para la cual los seres humanos actúan respecto a las cosas y a los otros seres sobre la base de los significados que éstos tengan para ellos. El sujeto interpreta y atribuye significados a las personas, a los objetos, a las instituciones y a las situaciones de acuerdo a lo que éstas signifiquen para él y de acuerdo a la cultura en la que se encuentre inmerso; en otras palabras, el sujeto actúa de acuerdo a la forma como entiende, interpreta y define las cosas (García, 2002)

En coherencia con lo anterior, el individuo se constituye en un sujeto activo, que en un proceso continuo da forma a su entorno y encuentra significados y explicaciones del mundo en el que habita en la medida en que éste los interpreta. De esta manera los significados se construyen en el contexto de las acciones, es decir son productos sociales que surgen de la interacción con los otros; no son

inherentes a los fenómenos; no están intrínsecos en la estructura de las cosas; tampoco residen solo en el individuo que los atribuye; al contrario, como miembros de varios grupos humanos los sujetos interactúan con los demás y participan en la creación de sentidos (García, 2002).

De esta manera, “la interacción humana se ve mediatizada por el uso de los símbolos, la interpretación o la comprensión del significado de las acciones del prójimo”. (Blumer, 1982. Citado en Ibáñez, 2004. P. 78) por lo tanto el carácter peculiar y distinto de la interacción, tal como se produce entre los seres humanos reside en el hecho de que estos seres humanos interpretan o definen las acciones ajenas, sin limitarse únicamente a reaccionar. Su respuesta no se elabora directamente como consecuencia de las acciones de los otros, sino que se basa en el significado que otorgan a estas acciones” (citado en Ibáñez, T. 2004. P. 78)

En este sentido el individuo va dejando de ser un yo individual a medida que se va formando socialmente en determinados aspectos, a través de la comunicación; pese a ello, no actúa en base a las características objetivas de los objetos, sino sobre la base del significado que les atribuye, siendo esto lo que lo impulsa a asumir otras posturas que lo llevan a reflexionar sobre sí mismo y aprender maneras de actuar y de comportarse. De ahí que “el hombre vive en un medio simbólico tanto como en un medio físico y puede ser estimulado a actuar tanto por símbolos como por estímulos físicos” (Arnold, 1971; citado en Ibáñez T. 2004. P.78)

En este marco el concepto de significado es relevante; pues como lo propone Hernández (2003) no se debe considerar la mente como un instrumento en el que se depositan los significados sino, más bien, como creadora de ellos y esta creación no puede desligarse del mundo circundante en el que se encuentra inmerso el sujeto. Expresado en otros términos, la función de la mente no se debe comprender de forma pasiva, pues ella es productora de los significados. Otro elemento que comparten es que para ellos los significados son una característica netamente humana. En el caso

de Vygotsky porque enfatiza en la importancia de la cultura y las funciones psicológicas superiores en la construcción de los significados. Para Bruner, los significados son el producto de la negociación que se da en la cultura en la cual el sujeto se encuentra inmerso. Para Gergen, los significados tan sólo se crean y transforman en las relaciones que el hombre establece con otros (Arcila et al, 2010).

Otro concepto relevante fue el de relaciones familiares el cual no presenta unicidad en su definición por lo que es difícil encontrar una; en este sentido autores; como Cusinato (1994), Gimeno (1999), Satir (1978), Hernández (1998) y Sarmiento (1994), definen la relación como un proceso de interacción entre los miembros de la familia. A partir de los planteamientos de estos autores Amarís (et al, 2004) construye la siguiente definición: Las relaciones familiares están constituidas por las interacciones entre los miembros que integran el sistema; a partir de estas interacciones se establecen lazos que les permiten a los miembros de la familia permanecer unidos y luchar por alcanzar las metas propuestas. Dichas interacciones se manifiestan por medio de la comunicación, la cual permite observar los conflictos, las reglas y normas que regulan la homeostasis del sistema familiar, ya que el comportamiento de cualquier elemento del sistema altera en su totalidad. El sistema familiar se encuentra compuesto por diferentes subsistemas, entre los que se encuentran: el subsistema individual, conyugal; parental y fraternal.

Finalmente encontramos la definición de estilo saludable, estas comprenden “el desarrollo de habilidades y actitudes para [...] que se tomen decisiones pertinentes frente a la salud, crecimiento y proyecto de vida, y que aporte al bienestar individual y colectivo (Mineducación, 2016) En este sentido, este estilo de vida incluye un conjunto de patrones de conducta, relacionados con aspectos como la alimentación, la actividad física, el sueño, la higiene, la no ingesta de sustancias tóxicas, entre otras; sin embargo, para muchas personas es compleja la decisión de adoptar este estilo de

vida saludable, ya que requiere de asumir nuevas actitudes, pensamientos y especialmente un cambio de acciones o hábitos que contribuyan a mantener una vida sana, favoreciendo así su calidad de vida.

Entonces, hábitos como fumar, consumir alcohol, el sedentarismo, las prácticas alimentarias inadecuadas, entre otras, han conllevado a que la sociedad actual trate de hallar posibles soluciones para aliviar problemáticas generadas por este tipo de prácticas, las cuales están afectando notablemente a la población, conllevando a la institucionalidad a buscar estrategias y programas tendientes a sensibilizar a los individuos acerca de la necesidad de adoptar acciones que propendan por una vida de bienestar; sin embargo, mientras algunos toman en cuenta esta información como algo valioso para sus vidas, otros a pesar de las afectaciones físicas, emocionales y hasta psicológicas que conlleva el padecer obesidad u otro tipo de enfermedades generadas por hábitos inadecuados, no siempre perciben dicha información y por tanto dichas prácticas, como algo significativo para el bienestar personal.

Por otra parte, el recorrido presentado nos permite decir que gran parte de las decisiones del ser humano, no han sido meramente un asunto individual, puesto que en gran medida han estado determinadas por lo experimentado con los otros miembros de su familia y en un contexto social, vivencias que le han permitido conocer muchas cosas y otorgarles un significado; en ocasiones son las conductas de los otros las que conllevan a interesarse por algo y apropiarse de ello. Los significados, los comportamientos y todo lo relacionado con las acciones y prácticas diarias, se construyen a partir de las relaciones y las interacciones con los otros; esta es la vida cotidiana, la cual se edifica diariamente con la familia, los vecinos, amigos y personas que nos rodean. La vida cotidiana es una realidad en la cual “sus fenómenos se presentan de antemano en pautas que parecen independientes de mi aprehensión de ellos mismos y que se les imponen. La realidad de

la vida cotidiana se presenta ya objetivada, o sea constituida por un orden de objetos que han sido designados como objetos antes de que yo apareciese en escena” (Berger y Luckman, 1986)

Entonces, cada familia tiene sus rutinas diarias, su estilo de vida, lo cual es compartido por cada uno de sus miembros, acciones que se encuentran establecidas y por tanto adquieren un sentido, permitiendo que la vida cotidiana tenga un significado para cada familia, brindando estabilidad y armonía a esta, pues según Berger y Luckman (1986) “en tanto las rutinas de la vida cotidiana prosigan sin interrupción, serán aprehendidas como no problemáticas” “Pero el sector no problemático de la realidad cotidiana sigue siéndolo solamente hasta nuevo aviso, es decir, hasta que su continuidad es interrumpida por la aparición de un problema” (p. 42)

En este sentido, de acuerdo al tema de hábitos saludables, es posible considerar que el cambio de hábitos por uno de los miembros de la familia, genera también cambio en la rutinas familiares, situación que puede llegar a generar inconformidades por parte de los otros, alterando sus relaciones y por ende su armonía familiar. De igual forma, puede suceder con amigos con los cuales se comparte algún tipo de actividad, pues también pueden verse alteradas debido a dicha transformación. Esto ocurre porque cada individuo es único, se sitúa de forma particular en el mundo, su experiencia es única, sus intereses y motivos son particulares, algo difícil de comprender por los otros. De ahí que,

“Las acciones realizadas por el sujeto llevan un significado subjetivo que consiste en una autointerpretación de la vivencia en la que interpretan la misma; recordemos que la experiencia inmediata es inaccesible al sujeto. Por ser de carácter subjetivo, el significado al que el actor apunta con su acción es distinto al significado que otros le dan a su acción (Schütz, 1932, p. 129)

“...De todas maneras, no existe una única interpretación de las vivencias, sino que varía según la perspectiva desde la que sean interpretadas, esto es, según el aquí y ahora que experimenta el sujeto” (Schütz, 1932, p.113 – 114)

Capítulo 4. Hallazgos y análisis

4.1 Hábitos alimenticios, rutinas de ejercicio y las prácticas de higiene

Cotidianamente llevamos a cabo acciones que son realizadas de forma automática que no requieren de nuestro esfuerzo o atención, y que ya forman parte de nuestro diario vivir como tomar café en las mañanas, apagar las luces al salir, ponernos los zapatos, cepillarnos los dientes, entre muchas otras, las cuales podemos considerar como hábitos, porque se repiten frecuentemente de forma inconsciente. Sin embargo, algunos de estos hábitos son poco saludables, llevando a las personas a que con frecuencia se haga el intento de abandonarlos e integrar a la rutina otro tipo de acciones como realizar ejercicio de manera regular, comer más sano, abandonar el consumo de sustancias nocivas, etc., las cuales necesitan de mucha voluntad para que puedan llegar a convertirse en hábitos, en este caso saludables, que generen un estilo de vida que se convierta en un factor causal de salud, y en muchas ocasiones se logra dicho propósito, ya que al ser la salud “el logro del más alto nivel de bienestar físico, mental y social, según las condiciones históricas, culturales y sociales en las que vive inmerso el individuo y la colectividad. Es decir, la salud como variable influyente y, a su vez, criterio de calidad de vida...” (Diener (1984) y Barriga (1988), p. 45. Citado en León, J. et al, 2004), se convierte en un gran estimulante para llevar a cabo este fin, que se va logrando poco a poco y con mucha constancia y esfuerzo.

En este sentido, en el presente capítulo se describirán y analizarán las diversas rutinas de hábitos saludables de tres mujeres, para quienes muchas de sus actividades diarias se tratan de prácticas que les permite llevar una vida saludable, y que las hace sentirse bien y a gusto por los resultados obtenidos no sólo en su aspecto físico sino en los ámbitos mental y emocional. Estas mujeres en algún momento de sus vidas se propusieron realizar cambios en aspectos

como la alimentación, el sedentarismo, la ocupación del tiempo libre, entre otros, y actualmente la ejecución de estas actividades no requieren de esfuerzo, al haberse convertido en parte fundamental de su día a día, y por tanto, poco a poco se han ido debilitando los hábitos poco saludables, hasta dejar de tener efecto en su rutina cotidiana.

Es así, como ellas a la hora de alimentarse, no sólo tienen en cuenta determinados aspectos antes de comprar los alimentos, sino que mantienen ciertas reglas en su casa cuando se va a comer, en cuanto a la forma de consumirlos o en relación con algunas normas existentes a la hora de alimentarse, como se menciona a continuación:

“Pues que no debemos comer tanta grasa, todo asado, cocinado, tomamos bastante agua, bastantes jugos” (Entrevistada 1, Patricia, 2017)

“...Que todos tenemos que comer en el comedor, en una hora determinada, así yo no me encuentre en la casa, el celular lo dejamos de lado, para que podamos dedicar ese tiempo sólo a comer y a compartir como familia” (Entrevistada 3, Betty, 2017)

Por tanto, un hábito alimenticio saludable requiere del manejo de aspectos como la selección, la preparación y la manera de consumirlos (espacio, horarios y porciones), estándares que complican un poco para muchas personas la constancia en la práctica de dicho hábito, pues no se trata de comer por comer, ya que va más allá de calmar el hambre; se trata de obtener a través de los alimentos, los nutrientes necesarios para que el cuerpo pueda realizar las funciones correspondientes de acuerdo a la edad, el sexo y a la actividad física que se desarrolle. Por ello, al consumir muy pocos o demasiados alimentos, y al no hacerlo de forma balanceada, las consecuencias para el organismo son negativas, impactando de forma considerable la salud, inicialmente física y con el paso del tiempo psíquica y emocional.

Por otra parte, el ritmo de vida actual ha conllevado a que las personas consuman alimentos de fácil preparación, entre ellos los precocidos, congelados, procesados, deshidratados y embotellados, como forma de ahorrar esfuerzos y tiempo a la hora de alimentarse, además de los grandes avances en electrodomésticos que se amoldan a la preparación de este tipo de alimentos, lo que ha ocasionado que la población se incline por esta alternativa, debido a sus quehaceres diarios dejando de lado los alimentos frescos y sanos en su dieta. También, se ha convertido en una constante, el consumo de alimentos denominados como “comida chatarra”, dentro de los cuales encontramos las hamburguesas, pizzas, perros calientes, chuzos, chorizos, entre otros, fenómeno de gran auge en la modernidad, que ha venido provocando graves trastornos en la salud.

Generalmente, dichos alimentos tan ricos en azúcares, grasas saturadas, conservantes y otros químicos, al ser consumidos constantemente van generando diversos perjuicios a la salud produciendo en ocasiones enfermedades que afectan el bienestar y la calidad de vida de las personas. Es por ello, que ya sea por situaciones individuales y familiares o por lo que se observa a diario en los medios de comunicación, muchas personas han decidido trabajar en este aspecto y han tomado la determinación de brindarle la importancia debida a este tema, optando por otro tipo de alimentación, como lo manifiesta las entrevistadas:

“Bueno, los alimentos que yo consumo más que todo son puras verduras, son verduras, pechuga, carne la consumo una vez cada quince días, ¡no más! Frutas pocon, porque mi cuerpo no acepta mucho el dulce, para ellos sí normal, para ellos es totalmente normal arroz, pan, todo eso para ellos, ¿frito? No, en la casa no se consume frito y mecató menos, es muy esporádicamente que uno se coma un helado o algo” (Entrevistada 2, Ana, 2017)

“Pues las preferencias de nosotros digamos son las frutas, nosotros comemos muchas frutas, tanto enteras como en los jugos, verduras para hacer ensaladas y algunas carnes. Sinceramente, los granos los consumimos poco, más que todo lenteja y frijol... Yo compro más que todo, galletas, panes que contengan fibra, que me aporten algo a mi cuerpo, que beneficien el cuerpo mío y el de las niñas. De lo contrario no, que yo vea que no más son harinas, calorías, no, busco algo que me beneficie a mí y a mis niñas” (Entrevistada 3, Betty, 2017)

Entonces, es importante comprender que no se debe esperar a que aparezcan las complicaciones en la vida, para realizar los cambios o las transformaciones necesarias, y ello depende de la forma como se asuma la responsabilidad con uno mismo, pues la salud

“ya no depende sólo de lo que el sujeto tiene o no tiene (en el sentido de substrato biológico), sino también y de forma fundamental de cómo la persona interpreta, siente y responde a las distintas demandas de su vida, por lo que las personas deben jugar un papel activo y responsable en el control de los factores que afectan su salud” (León J. et al, 2004; p. 46)

Y una buena manera de ayudarte a lograr una mejor calidad de vida, es adoptando medidas dentro de la forma de alimentarte, ya que es un recurso que permite no sólo satisfacer los requerimientos fisiológicos que cada organismo requiere para funcionar, sino que se pueden evitar o prevenir situaciones como el sobrepeso, la obesidad, o algunas enfermedades crónicas, degenerativas o cardiovasculares, y al mismo tiempo ayuda a la persona a verse y a sentirse mejor, aumentando su rendimiento físico y mental. Es así, como las entrevistadas han adoptado unas determinadas rutinas en su alimentación:

“Pues comemos cinco veces al día, o sea, yo por ejemplo que hago tanto deporte como cinco veces al día. En la mañana me tomo un juguito de naranja con zanahoria y con papaya, luego el desayuno, después del desayuno unas medias nueve, el almuerzo, media tarde y por la noche por ahí a las cinco de la tarde la cena o comida y por ahí a las ocho de la noche me tomo una avena o jugo en agua”
(Entrevistada 1; Patricia, 2017)

“Yo creo que yo soy un poco estricta con la alimentación mía, soy un poco estricta conmigo misma en cuanto a la alimentación, me desordeno un poquito los fines de semana, pero en sí para mí es primordial consumir en semana mucha proteína, mucha fibra y ante todo mucha agua. ¿En cuanto a horarios, porciones? Los horarios para mí son imprescindibles ósea en la hora del almuerzo tiene que ser exacta, la hora del desayuno y en las horas de la tarde hasta las cuatro de la tarde no más, y las porciones son mínimas (Entrevistada 2, Ana, 2017)

Si bien, no todas las personas tienen la posibilidad de adquirir los alimentos que se requieren para una sana alimentación, o el tiempo suficiente para mantener este tipo de rutinas, es fundamental que se trate al máximo de subsanar las falencias que en este aspecto se tengan, ya que como lo mencionó la entrevistada 1, en alguna de sus consideraciones “pues a veces cuando las frutas están muy caras yo compro la fruta que está en cosecha, la más barata y la que está más cara la dejamos de comer “; así mismo puede suceder con las verduras y las hortalizas, pues todo lo fresco que brinda el campo, aporta inmensamente para la salud, siendo esta una manera de ir mejorando en uno de los temas más influyentes para la salud como lo es la alimentación.

Por otra parte, otro elemento de vital importancia para una vida sana, es el ejercicio físico como medio para abandonar el sedentarismo reinante actualmente, el cual influye positivamente en la vida de las personas, al contribuir en el desarrollo de una buena salud, en el aumento de la autoestima y el fortalecimiento de las dimensiones física, intelectual y creativa del ser humano. En el caso de las mujeres entrevistadas, asisten a clases de zumba, actividad dirigida por un entrenador y a la cual asisten de lunes a viernes en horas de la noche, con el objetivo de mantener un hábito saludable y salir de la rutina cotidiana; sin embargo, el ejercicio físico incluye también otras actividades como la gimnasia, los aeróbicos, el baile, la práctica de algún deporte, el trote, las caminatas, entre otros, diversas opciones que le brindan la oportunidad a las personas de escoger según su necesidad o sus facilidades económicas y de tiempo; de igual forma, este debe adecuarse a la capacidad física de cada organismo, siendo conscientes de las propias limitaciones físicas, puesto que su práctica supone una serie de riesgos cuando se realiza sin ningún control u orientación específica, además de elegir ejercicios que no se tornen una carga para el cuerpo, que más que brindar beneficios se vuelvan en contra de la salud.

El ejercicio permite la creación de nuevos vínculos de amistad y la generación de diversos espacios para socializar y salir de la cotidianidad, situaciones que aportan de gran manera en el manejo del estrés, además de los beneficios corporales y mentales que ofrece. Entre tanto, es necesario aclarar que no se trata sólo de la actividad física que está relacionada con los quehaceres y labores que realiza una persona a diario, como ir al trabajo, trabajar en el jardín o realizar los oficios domésticos, a través de los cuales el cuerpo ejecuta diversos movimientos produciéndose un gasto energético; el énfasis está puesto en el ejercicio físico que según Tercedor (2001, p.13) y Casimiro (2002; p. 17), “se trata de cualquier tipo de actividad física

que está planificada y estructurada, que es repetitiva y tiene por objeto el mantenimiento o mejora de uno o más componentes de la forma o condición física” (Citado en Castillo E. y Sáenz P., 2008, p. 24), ayudando a mantener un peso controlado, flexibilidad corporal y huesos y músculos fortificados.

De acuerdo a lo anterior, es la planificación y la constancia en la realización del ejercicio, lo que permite que el estado físico y psíquico permanezcan sanos, por tanto, debe convertirse en una rutina con un tiempo específico de duración, en unos horarios y días determinados de la semana, como lo corroboran las entrevistadas en seguida:

“Mmmm... la rutina es, pues la semana tiene ocho días y yo hago siete y uno descanso. Digamos los siete días hago el calentamiento, los aeróbicos, el estiramiento” (Entrevistada 1, Patricia, 2017)

“Escojo el horario de la noche porque a mí me sirve mucho, ósea, yo sé que yo llego a mi casa ahora y me doy un duchazo y yo me acuesto porque en sí yo trabajo ahí en mi casa, entonces sé que al otro día no voy a tener que madrugar a llegar cansada, entonces por eso escojo este horario” (Entrevistada 2, Ana, 2017)

Así pues, el ejercicio físico debería ser una práctica que se lleve a cabo de forma regular, debido a sus grandes beneficios para la salud y como manera de hacerle frente a las nocivas consecuencias de los estilos de vida cada vez más cómodos que la sociedad ha ido adquiriendo, gracias a los avances de la ciencia y la tecnología, que han fomentado esta forma de vida.

Entonces, la práctica del ejercicio físico le brinda la oportunidad a las personas de ser más activas en su propio proceso de cambio, pues es necesario tener en cuenta que además de brindar transformaciones físicas, las personas van adquiriendo numerosos aprendizajes en cuanto al trato que se le debe dar al cuerpo, ya que la práctica, la exploración y la

interiorización de muchas temáticas que giran en torno al ejercicio, promueven diversas experiencias educativas que enriquecen nuestros conocimientos, los cuales pueden ser extendidos a familiares, amigos y otras personas con quienes nos relacionamos. Es así, como las personas comienzan a percibir las habilidades adquiridas en este sentido como lo menciona Albert Bandura (1969), “la percepción de eficacia personal para llevar a cabo una acción, generando expectativas que nos permiten anticipar los resultados esperados, mecanismo a través del cual el organismo regula su propio comportamiento” (Citado en León J. et al, 2004, p. 62), llevándolo a persistir en sus acciones y por ende permitiéndole obtener buenos resultados, generando sentimientos de satisfacción y motivación para continuar.

De ahí, que con el transcurrir del tiempo, se vaya sintiendo la necesidad de complementar las rutinas establecidas, con otras clases de ejercicios en la cotidianidad, al considerar que se tienen las habilidades para realizarlo, teniendo como expectativa personal, que la realización de diversas acciones conducirán más efectivamente a lo que se desea lograr, es decir, que “las personas escogerán, de entre varios cursos de acción alternativos, aquel que tenga más posibilidades de resultar en consecuencias positivas o de evitar las negativas” (León J. et al, 2004, p. 61), además de que estas actividades complementarias dentro de sus rutinas de ejercicio, son del agrado de quienes las realizan, motivo por el cual las llevan a cabo sin sacrificio alguno, por el contrario, ya forman parte de su vida diaria. Las entrevistadas comentan sobre el tema:

“Ehh... salgo a la carretera tres veces a la semana a montar cicla, a veces practico triatlón que es nadar, trotar y correr, y... nadar, nadar, trotar y correr” (Entrevistada 1, Patricia, 2017)

“A mí me gusta mucho caminar, me encanta caminar, me fascina” (Entrevistada 2, Ana, 2017)

“Ehhh... pues yo en el día, en la cicla me voy al trabajo y en la tarde llego a la casa me visto y me vengo a los aeróbicos y hay días que hago tonificaciones. Antes de yo comenzar a realizar los aeróbicos yo salía a caminar con dos amigas, nos íbamos a dar la vuelta por la variante, por colombina, todas las mañanas antes de ingresar aquí y cuando ingresamos de igual manera salimos” (Entrevistada 3, Betty, 2017)

De esta manera, son muchos los aspectos que hacen del ejercicio un hábito saludable, entretenido, de socialización y de cambio de rutinas poco saludables, que en muchas ocasiones atentan contra el bienestar personal y que por ende deben ser transformadas a tiempo para poder salvaguardar la salud como un estado de la mente y el cuerpo. En este orden de ideas, algunos de los aspectos positivos que pueden motivar la realización de ejercicio físico constante, pueden ser: el elegir una actividad que sea del gusto de cada persona, esta va a ser realizada con agrado, lo que la convierte en algo divertido; cuando se tiene compañía o se realiza en un sitio al cual asistan más personas, se puede sentir el apoyo y por tanto el estímulo para realizarla con interés y sin rendirse. Al variar las rutinas, se evita el aburrimiento por hacer siempre lo mismo, o más aún se puede prever algún tipo de lesión; y que se puede elegir una hora que se adecue a las necesidades de las personas. En resumen, es evidente que el ejercicio físico, transforma notablemente la vida de quien lo realiza y este el caso de las mujeres entrevistadas, quienes actualmente han adquirido grandes beneficios, como lo mencionan a continuación:

“Si, en el cuerpo, yo casi no tengo grasa en el cuerpo, manejo muy bien el equilibrio, la cuestión mental, eh, eh, eh, la fuerza, todo eso lo manejo muy bien”
(Entrevistada 1, Patricia, 2017)

“¡Excelentes! Haber te digo yo sufro de asma, soy asmática, a mí esto me sirve muchísimo porque mientras yo esté viniendo continuamente acá mi respiración cambia, mi respiración es diferente, cuando yo dejo de venir mi respiración otra vez empieza si me entiendes! Pero a mí me ayuda mucho para oxigenar mis pulmones, a mí esto me ayuda bastante” (Entrevistada 2, Ana, 2017)

“Uyyy...jajaja... muchos. Me queda bien la ropa, no me canso tan fácilmente, estoy muy activa tanto en el trabajo como en los oficios de la casa, estoy activa con mis hijas, no mantengo con pereza, y pienso que hace muchooo... que no me enfermo; algunas gripas, pero normal, lo normal y ya” (Entrevistada 3, Betty, 2017)

Por tanto, cuando se mantiene un conjunto de hábitos comportamentales saludables en el diario vivir, es posible hablar de más años de vida, pero con la aspiración de vivirlos con buena salud, lo que genera en el individuo calidad en su estilo de vida, pues como lo plantea Bañuelos (1996) “en el concepto de calidad de los años vividos, no debemos tener en cuenta sólo la cantidad de años que vive el individuo, sino los años que es capaz de vivir de forma autónoma, libre de enfermedades crónicas” (Citado en Castillo E. y Sáenz P., 2008, p. 48), y si se considera el mundo actual colmado de comodidades, grandes avances tecnológicos y sistemas de comunicación cada vez más desarrollados, que aumentan la pasividad en la vida de las personas, pues no se requieren demasiados esfuerzos para gran parte de las actividades de la cotidianidad, además del habitual estrés por los trajines, por la falta de tiempo y las diversas problemáticas que se vivencian actualmente, es necesario que los problemas de salud que

surgen a causa de este estilo de vida, sean manejados a través de la prevención, lo que se puede lograr adoptando un estilo de vida sano, constituido por hábitos que de diversas maneras aporten al buen desarrollo de los procesos fisiológicos, físicos, mentales y psíquicos del ser humano, teniendo en cuenta que resulta mejor “la implementación de programas preventivos que se focalizarán más sobre las consecuencias positivas de adoptar una nueva conducta de salud o estilo de vida saludable, que en resaltar los posibles riesgos asociados con el mantenimiento de conductas patológicas”(Castillo, E. y Sáenz, P. 2008, p. 33)

De acuerdo a todo lo anterior, la salud depende en gran parte de una alimentación balanceada, la práctica de ejercicio físico constante y de otros elementos como la higiene y el cuidado personal, las rutinas de descanso y el disfrute del tiempo libre, como herramientas de cuidado propio y al mismo tiempo como estimulación para inducir a hijos, familiares, amigos y conocidos, a iniciar o continuar con un estilo de vida que genere en ellos bienestar.

Al hablar de prácticas de higiene se hace referencia a innumerables aspectos que se relacionan con el aseo, la limpieza y el cuidado del cuerpo, los cuales también desempeñan un papel fundamental en la vida diaria de los seres humanos, en primer lugar, como una forma de prevenir la propagación de bacterias y gérmenes que pueden ocasionar enfermedades y en segundo lugar, para eliminar del cuerpo el sudor, malos olores y la suciedad, permitiendo que las personas se sientan bien consigo mismo y para evitar el rechazo o aislamiento de los otros. Cada persona posee diferentes hábitos de higiene diaria, dentro de los cuales se encuentran: el baño diario, la higiene de las manos, de los pies, de las uñas, de los oídos, el cepillado de los dientes, el uso del desodorante, entre otras, y así mismo, las entrevistadas también realizan algunas de estas prácticas:

“Levantarme ducharme, arreglarme bien, mi crema, mi desodorante, lo esencial, mi perfume que no me puede faltar, para mi tener mis uñas arregladas, ósea para mí el aspecto personal debe ser súper importante” (Entrevistada 2, Ana, 2017)

“Yo, pues me baño dos veces al día y hasta tres. En la mañana antes de salir a trabajar, y por la noche cuando termino las clases de zumba y a veces cuando llego a la casa de trabajar y estoy muy sudada, me baño para venir a la clase. También me cepillo tres veces en el día, me echo desodorante, polvos en los pies, creo que eso” (Entrevistada 3, Betty, 2017)

Sin embargo, para otras personas estas prácticas de higiene no abarcan sólo la limpieza del cuerpo, puesto que consideran que el aseo también debe estar en los diversos espacios de la casa, en la limpieza de la ropa y de los alimentos que se van a consumir, procurando de esta forma, que no proliferen las bacterias y se conviertan en foco de transmisión de enfermedades. A continuación, una de las entrevistadas realiza un comentario acerca del tema: *“a veces la comida está sucia o se mete las manos a la boca y está con parásitos, para preparar la comida debe estar limpia, el baño debe estar limpio; para tener un buen nivel hay que estar aseado. Todo en la casa, la ropa, todo” (Entrevistada 1, Patricia, 2017)*

Por otra parte, es necesario mencionar que al igual que el ejercicio físico, el cuidado regular del cuerpo mejora el aspecto personal y por ende la percepción que los otros tienen de cada quien, logrando así enriquecer la imagen que se tiene de sí mismo, siendo este un elemento fundamental para que se presente un adecuado desarrollo emocional y psíquico en las personas gracias a que crece la autoestima ; más aún, esta higiene personal debe estar muy ligada a quienes a diario realizan ejercicio físico, ya que el esfuerzo que este requiere estimula en ellos la sudoración y por tanto los malos olores en la piel y es necesario después del baño utilizar elementos como talcos para los pies, desodorante para las axilas y el cabello se debe lavar a

diario. De igual forma, los implementos deportivos deben ser lavados para eliminar de ellos cualquier tipo de germen.

Entonces, es evidente que este cambio de hábitos genera en las personas un pensamiento de autocuidado que los impulsa a realizar acciones en todos los ámbitos de la vida, que conllevan no sólo a una vida sana sino a un envejecimiento saludable, para lo cual se deben implementar en el presente y prevenir así cualquier tipo de alteración en la salud con el pasar del tiempo.

Entre tanto, es conveniente mencionar que dichas acciones se encuentran ligadas a unos costos que algunas veces se tornan en barreras para que estos hábitos se conviertan en una constante, pues a pesar que generan bienestar y salud en los seres humanos, estas rutinas también generan gastos económicos y de tiempo que en ocasiones no permiten tomar la determinación de realizarlas, situación que se evidencia actualmente debido a la difícil situación económica que vivencian muchas personas y al poco tiempo que tienen otras por sus ocupaciones; por tanto, es indudable que “en caso de que los costes sean elevados y los beneficios, mínimos, no se adoptará la conducta de salud apropiada. Por el contrario, si los costes son bajos y los beneficios altos, entonces sí que se adopta la conducta de salud” (León J. et al, 2004, p. 65)

Pese a ello, en ocasiones solo es cuestión de querer hacer las cosas y conocer los diversos beneficios de estas, para lograr la motivación y el interés para realizarlas, siendo así como se logran ejecutar acciones en pro de la salud.

De ahí surge la disciplina, la voluntad y los esfuerzos que a diario se deben realizar para cumplir con un deseo que inicialmente se toma como una meta, pero que luego se convierte

en una constante para la vida de las personas, y más aún, al haber logrado muchas transformaciones que mejoraron en gran medida su calidad de vida.

Es así, como se debe comprender que cualquier cambio requiere del coraje para ser llevado a cabo, ya que los resultados no se revelan de un momento a otro sino que es necesaria la perseverancia en el tiempo y el gusto por lo que se hace. Así lo expresan las entrevistadas:

“Pues con disciplina, voluntad y esfuerzo y también porque me gusta enseñarle a otras personas a que lo hagan, eso me motiva también, pero más que todo me motiva que me gusta” (Entrevistada 1, Patricia, 2017)

“Siendo perseverante, pero que te guste el ejercicio porque si no te gusta no pasa nada, ósea no pasa nada con tu salud porque a la persona que le gusta le sabe y si a ti no te gusta el ejercicio, no te gusta hacer nada, tu salud se va deteriorando cada día te vas a volver sedentario así sea que, yo por lo menos venga dos veces a la semana y que haga dos horas de ejercicio aquí de aerorumba o lo que sea” (Entrevistada 2, Ana, 2017)

“Yo todos los días me siento motivada a venir acá, no voy a negar que hay días que a uno le da como esa jartera, pues de pronto el cansancio, todo, que el trabajo, que los hijos, que la casa, pues la rutina, pero yo vengo acá y me desestreso; más que un ejercicio es como una terapia: acá nos reímos, hablamos, tenemos un grupito con el cual compartimos y nos divertimos, o sea, chévere...” (Entrevistada 3, Betty, 2017)

Por consiguiente, está en el querer hacer y en la actitud positiva de cada quien el convertir en realidades muchos de sus deseos, en este caso, el de tener una vida saludable a partir de la transformación de sus rutinas cotidianas, para lo cual es necesario tener claridad sobre lo que

se quiere lograr y ceder un poco frente a determinadas costumbres que a veces son una limitante cuando se desean lograr transformaciones.

Por otro lado, retomando la temática de los hábitos, las rutinas de descanso también poseen gran influencia dentro de los estilos de vida saludable, por tratarse de esos momentos de quietud o reposo a través de los cuales el cuerpo repone energías físicas y psíquicas que ha perdido en la realización de labores que suponen un desgaste, pues el trabajo, las obligaciones y la vida en general requieren de esfuerzos que producen cansancio, el cual viene acompañado de sensaciones negativa como el decaimiento, la fatiga, el desinterés, entre otras, las cuales perturban la capacidad de funcionamiento de las facultades tanto físicas como la ejecución de trabajos o quehaceres diarios y las facultades psíquicas como la concentración, la memoria, y la atención.

En consecuencia, el descanso también debe formar parte de la rutina diaria de las personas, pues al igual que con las otras rutinas, este evita la irritabilidad, la ansiedad, el estrés y la depresión, aspectos que influyen negativamente en los diversos espacios de la vida de las personas como el laboral, el familiar y el social; así mismo, el organismo requiere de estos momentos de descanso para llevar a cabo sus funciones de manera adecuada, siendo así el descanso un elemento necesario para devolver al cuerpo la fuerza mental y física para trabajar.

De esta forma, aunque en general siempre se considere que las rutinas de descanso que se poseen son suficientes, es necesario examinar este aspecto para determinar si en realidad el cuerpo y la mente tienen el tiempo suficiente para reponerse, por ejemplo si las horas de sueño son las que el cuerpo requiere cada día, para conservar la salud, que además de ser un estado de bienestar físico, mental y social, según el Diccionario de Ciencias de la Educación (1988, p. 1254), “es un estado del organismo en que existe un funcionamiento equilibrado y

armonioso de todos sus órganos. Se considera la salud como el estado natural de los seres vivos, mientras que su alteración (enfermedades) debe ser lo inhabitual o irregular” (Citado en Castillo, E. y Sáenz, P. 2008, p. 25).

De acuerdo a esto, en los momentos de descanso, especialmente de sueño, es fundamental desconectarse mentalmente del trabajo y las actividades diarias para que se pueda dar la relación y el cuerpo no siga fatigado por seguir pensando en las cosas pendientes. Según artículo del periódico El País, el sueño está asociado con funciones inmunes, endocrinas, de aprendizaje y de memoria. Se ha descubierto que los buenos hábitos de sueño también fortalecen el cerebro a largo plazo y lo auxilian en tareas de autorreparación; además, la privación del sueño produce mayor actividad en los genes implicados en el estrés y en la muerte celular (Manes, F. 2015)

Por lo dicho anteriormente, un adecuado descanso también provee al cuerpo y la mente de los recursos indispensables para el desarrollo de sus funciones vitales; de tal forma, que aquellas personas que mantienen rutinas de trabajo, ejercicio y otro tipo de actividades en su vida diaria, requieren de una determinada cantidad de horas de sueño para poder cumplir cada día con sus responsabilidades. Las entrevistadas hablan acerca de su tiempo de descanso y cómo se sienten con esta rutina, si es suficiente o requieren más tiempo de descanso:

“Sí, yo descanso desde la una de la tarde hasta las dos, después del almuerzo y en la noche más o menos entre nueve o diez de la noche tengo que estar durmiendo. Duermo siete u ocho horas - así estoy bien, así me siento bien” (Entrevistada 1, Patricia, 2017)

“En la noche. Muy de vez en cuando duermo en el día, me hecho un sueñito en el día cuando no tengo mucho trabajo, pero en la noche me acuesto tipo diez, once de

la noche - yo creo que para mí está bien todo lo que como llevo yo mi vida”(Entrevistada 2, Ana, 2017)

“Pues yo descanso más que todos los domingos, y pocas veces me puedo acostar temprano, tipo 9:30 o 10:00; de resto no, porque en la semana no me queda tiempo.... Entonces aprovecho los domingos para descansar - a mí me gustaría poder descansar un poco a medio día, pero es muy difícil por mi trabajo. También quisiera acostarme más temprano...” (Entrevistada 3, Betty, 2017)

Por lo anterior, es notorio que dos de las entrevistadas se encuentran satisfechas con su tiempo de descanso y con el estilo de vida de llevan, lo que demuestra que sus hábitos saludables les brindan bienestar y se sienten a gusto con su vida. Sin embargo, la tercera entrevistada siente que necesita más tiempo de descanso, pues las múltiples ocupaciones que posee a lo largo de la jornada, ya que las obligaciones con sus hijas, la casa y el trabajo, le restan horas a su tiempo de descanso, situación que a largo plazo puede generar consecuencias negativas en su salud, afectando su calidad de vida con el transcurrir del tiempo.

Dado que la importancia del sueño se traduce en grandes beneficios para la salud física y mental, no debe ser sustituido por algunos tipos de tecnología que la modernidad ha incluido en la cotidianidad de los seres humanos, como es el caso de los celulares, el televisor, las tabletas, los videojuegos, entre otros, que en ocasiones absorben el poco tiempo de descanso de muchas personas, impidiendo que su cuerpo y su mente se recuperen para poder asumir los retos del día a día.

Otro tema de relevancia dentro de los hábitos saludables es la utilización del tiempo libre, el cual es definido por Casimiro (2002. P. 17) como “el tiempo que queda después del trabajo o estudio, libre de necesidades y obligaciones cotidianas, empleándolo donde cada uno quiere:

descanso, diversión, relación social o perfeccionamiento personal” (Citado en Castillo, E. y Sáenz, P. 2008, p. 51), tiempo que se convierte en un espacio vital para ser utilizado de manera apropiada, es decir, para realizar actividades que le permitan a las personas salir de su cotidianidad y del estrés de los quehaceres diarios.

Actualmente este tiempo de ocio es escaso debido a las largas jornadas laborales y a todas las responsabilidades familiares que demandan mucho tiempo, razón por la cual es importante que cuando se disponga de él, se aproveche para la realización de actividades diferentes a las ejecutadas constantemente como ver televisión, leer un libro, ir al cine, salir de compras, navegar por internet, reunirse con amigos o realizar visitas familiares, por tratarse de una oportunidad para salir de la rutina y de compartir con la familia en otros espacios diferentes al hogar. Es una gran ocasión para realizar actividades físicas como nadar, caminar, pasear o practicar algún deporte buscando divertirse, aprender, socializar y propiciar un espacio que favorezca la salud

Este tiempo de ocio además de ser un derecho es una necesidad de todos, por ser una forma de recuperar energías perdidas por el desgaste ocasionado debido a los azares del trabajo y de la vida, es un momento enriquecedor y al mismo tiempo motivador, que le permite a las personas volver a sus quehaceres recargado y con buen ánimo.

Las entrevistadas tienen su opinión acerca de las actividades que realizan en su tiempo libre:

“Es que siempre el tiempo libre... jajaja... yo cuando tengo tiempo libre voy a caminar, o voy a la piscina” (Entrevistada 1, Patricia, 2017)

“Mi tiempo libre lo disfruto mucho con mi familia, en paseos, almuerzos en la casa, o nos vamos a bailar, para mí es esencial pasar mi tiempo con mi familia, es oro, es importantísimo” (Entrevistada 2, Ana, 2017)

“Pues vamos con mis hijas a comer algo, a caminar o a pasear; a piscina no vamos porque a ellas no les gusta. Entonces, generalmente salimos es a comer algo, cuando hay plata” (Entrevistada 3, Betty, 2017)

De acuerdo a lo dicho por las entrevistadas, su tiempo libre es valioso para realizar las actividades que más les agrada hacer, ya sea solas o con sus familias, aspecto que las hace sentirse bien, y aunque son espacios cortos en relación con los tiempos de la vida rutinaria, este deja huella en las personas debido a las nuevas experiencias vividas que recargan la mente y el cuerpo de energía positiva.

Para ellas, este tiempo es esencial para realizar ejercicio físico como una forma de complementar las rutinas de zumba a las que asisten durante la semana, y de este modo se divierten y al mismo tiempo trabajan por su salud.

Ahora bien, las actividades que las personas realizan en su tiempo libre o de ocio, dependen de algunos condicionantes, como lo menciona Gil Morales (2003, p. 12): “el tiempo real de ocio, la disponibilidad económica, bagaje cultural y educativo, estado de salud y los factores de personalidad” ((Citado en Castillo, E. y Sáenz, P. 2008, p. 52), los cuales tienen gran influencia a la hora de planear lo que se piensa realizar durante este tiempo de descanso y diversión. A pesar de ello, estos momentos en los cuales existe la posibilidad de desconectarse de las obligaciones, las responsabilidades y los deberes, son de gran valor en la vida de las personas, por tanto son muy necesarios dentro de sus rutinas cotidianas.

En resumidas cuentas, un estilo de vida saludable requiere del desarrollo de habilidades y actitudes que motiven a las personas a transformar sus hábitos en pro de mejorar la calidad de vida, para lo cual se deben tomar decisiones relacionadas con la salud, que aporten tanto al bienestar individual, como al de sus familias y amigos.

Para cumplir con este propósito es necesario obtener aprendizajes que orienten las nuevas rutinas o hábitos que contribuirán de diversas formas al mejoramiento del estilo de vida de las personas, para lo cual es indispensable asumir la responsabilidad frente aspectos como la alimentación, el ejercicio físico diario, las prácticas de higiene, las rutinas de descanso, el no consumo de sustancias tóxicas, entre otras, componentes fundamentales en el cambio de estilo de vida.

Sin embargo, para que se presente este cambio, son fundamentales las expectativas y los significados que las personas tengan acerca de los hábitos saludables y la forma como estos afectarán su vida y la de sus familias.

4.2 Significados que construyen los asistentes acerca de los hábitos de vida saludables

En 1946, la Organización Mundial de la Salud (OMS) definió la salud como “el estado de completo bienestar físico, mental y social, y no meramente la ausencia de enfermedad o dolencia”; lo cual ha conllevado a que el concepto de salud abarque otros aspectos de la vida, ubicándolo en la cotidianidad de las personas como estilos de vida saludable. No obstante, como lo afirma Kasl y Cobb (1966)

“Las conductas de salud son conductas en las que toma parte un individuo, cuando goza de buena salud, con el propósito de prevenir la enfermedad. Estas incluyen un amplio abanico de conductas desde dejar de fumar, perder peso y hacer ejercicio, hasta comer adecuadamente”. (Citado en Oblitas, 2000, p. 73)

En este sentido, el presente capítulo aborda los significados que construyen los asistentes a las clases de zumba fitness frente a los hábitos de vida saludables, teniendo en cuenta los conocimientos que tienen sobre el tema y la influencia que ejerce los medios de comunicación en la interpretación personal sobre hábitos de vida saludables, ya que como los sostiene Oblitas (2000) “Las conductas de salud no ocurren en un vacío. Para comprenderlas uno debe analizar los contextos en que tienen lugar” (p.73)

Ahora bien, la explicación más visible respecto a por qué las personas se están vinculando a grupos para realizar ejercicio físico, está relacionada con el tema de salud. No obstante, si bien es una explicación válida porque surge de las expresiones verbales de los entrevistados, dentro de esta subyacen otros motivos que recobran importancia para entender la relación

entre cuerpo y salud, como un mecanismo para controlar la enfermedad. Así lo expresó la entrevistada 1:

“Bueno pues, hace un tiempo yo sufría mucho de asma y me daban muchos mareos y ahora con el ejercicio ha cambiado mucho mi cuerpo, mi respiración, las gripas antes me daban para morirme, ahora me da una gripa normal, la paso normal y todo es debido a los ejercicios que yo hago como los aeróbicos, el ciclismo, la natación, todo eso me ha ayudado a mejorar mis pulmones” (Entrevistada 1, Patricia, 2017)

En este sentido, alrededor de la relación cuerpo y salud, culturalmente se asocian conceptos como sedentarismo y particularmente el termino de personas sedentarias, atribuyendo la connotación de condicionante de enfermedad, además, de característica personal con la cual se representa a quienes no tienen hábitos de vida saludable. Este arquetipo de persona encarna el enemigo de quienes practican ejercicio físico, y desean desterrar o al menos, convertirse en lo que llaman una persona activa, puesto que al contrario del sedentario, representa para la sociedad un ideal de estilo de vida. Sin embargo, aunque pareciera que realizar ejercicios físicos con el fin de obtener un mejor estado de salud fuera responsabilidad estrictamente personal, como lo mencionan las entrevistadas:

“Eso depende solo de mí, ósea de mi voluntad y esa es mi forma de mantener mis hábitos saludables, porque así mis hijos me digan que no estoy comiendo nada, eso depende solo de mí no de ello ¿Puede depender de alguna enfermedad, aspecto económico o familiar? No, no creo, solo de uno”. (Entrevistada 2, Ana, 2017)

“Mmmm... querer estar bien, de... tener voluntad,... de querer sentirse activo en todo, mejor dicho yo creo que de las ganas de hacerlo”. (Entrevistada 3, Betty, 2017)

Para quienes han sido socializados en la importancia de no volverse sedentarios fueron advertidos a través de los medios de comunicación, donde repican estas ideas de sentido común ya que culturalmente se resalta los beneficios de empezar a realizar actividad física para lograr el peso adecuado, mejorar el estado cardiovascular y alcanzar una mejor condición física, así como mejorar la alimentación y el descanso; no obstante, existen intereses económicos particulares como por ejemplo de “los vendedores de productos dietéticos, todos cuantos hoy día hacen profesión del hecho de ofrecer los medios de cubrir la separación entre el ser y el deber ser para todo aquello que tiene relación la imagen o el uso del cuerpo” (Bourdieu, 1988, p. 152)

Entre tanto, la relación cuerpo y salud aguarda otros significados en razón del culto que se práctica al cuerpo humano, es decir, asistir a las clases de zumba fitness y soportar en un inicio el dolor producido por los aeróbicos y ejercicios, está condicionado a la idea de percibir beneficio al sentir dolor y relacionarlo con resultados, es decir, que se note el esfuerzo físico al que se han sometido con el objetivo de obtener un cuerpo esbelto, atendiendo a los prototipos de belleza que son instaurados culturalmente y reforzados por los medios de comunicación. Como lo corroboran las entrevistadas:

“Si, en el cuerpo, yo casi no tengo grasa en el cuerpo, manejo muy bien el equilibrio, la cuestión mental, eh, eh, eh, la fuerza, todo eso lo manejo muy bien”. (Entrevistada 1, Patricia, 2017)

“Uyyy...jajaja... muchos. Me queda bien la ropa, no me canso tan fácilmente, estoy muy activa tanto en el trabajo como en los oficios de la casa, estoy activa con mis hijas, no mantengo con pereza, y pienso que hace muchooo... que no me enfermo; algunas gripas, pero normal, lo normal y ya”. (Entrevistada 3, Betty, 2017)

Además, el concepto de salud adopta significados sumamente diversos, ya que para dos de las entrevistadas, poseer salud es sinónimo de verse bien, de sentirse cómodas con su cuerpo, de que se note, según sus propias palabras, que se están ejercitando y aunque aluden a aspectos del bienestar corporal refiriéndose a tener salud al mantener hábitos de vida saludable, también se trata de cómo ellas perciben la relación con su propio cuerpo. A diferencia de la tercer entrevistada, quien más allá de estar adaptada a los parámetros del aparente cuerpo saludable dada su trayectoria en el deporte, reconoce que no se siente cómoda con el suyo, y teme engordar puesto que según sus palabras tiene predisposición genética, como lo manifiesta a continuación:

“En mi familia por parte de mi mamá hay tendencia a ser gruesa, entonces yo no me puedo descuidar porque donde yo me descuide me pongo así... Otra cosa es no ponerme gruesa como muchos de mis familiares, poder medirme cualquier tipo de ropa y podérmela poner, o sea, tratar de estar en forma, y sana”. (Entrevistada 3, Betty, 2017)

De esta manera, el modo en que Betty percibe su cuerpo tiene en cuenta otros aspectos distintos al punto de vista médico, ella tiene en cuenta cómo se siente con su cuerpo, la imagen que refleja de sí misma en el espejo, cómo cree que es observada por las demás personas; y esta percepción personal no puede ser reducida tan sólo a una cuestión de peso, pero además,

cualquier capital, ya sea económico, social, cultural puede transformarse en simbólico cuando es percibido, como sostiene Bourdieu (1997)

“Según unas categorías de percepción, unos principios de visión y de división, unos sistemas de clasificación, unos esquemas clasificadores, unos esquemas cognitivos que son, por lo menos parte, fruto de la incorporación de estructuras del campo considerado, es decir, de la estructura de distribución del capital en el campo considerado” (p. 151)

Por consiguiente, la forma en que las entrevistadas perciben su cuerpo, lo resignifican convirtiéndolo en un capital simbólico al relacionar directamente un cuerpo esbelto con la felicidad, autoestima, éxito personal y con las relaciones sociales, como se ejemplifica según lo narrado por las entrevistadas:

“...físicamente, pues que toda la ropa le queda bien y se ve bien. Además las personas lo notan porque lo ven a uno más joven, mejor. Ehhh... soy una persona muy activa, me veo y me siento bien, una persona con buenos hábitos, trabajadora, de buena apariencia, jajaja...mmm... que más.... alegre, positiva, ya”.
(Entrevistada 3, Betty, 2017)

Además, lo que se observa en la opinión de las entrevistadas es el énfasis que hacen no sólo al relacionar hábitos de vida saludable con apariencia física como se ha descrito hasta el momento, sino además, describen cómo utilizan el ejercicio físico como un medio para mejorar el aspecto corporal en busca de aparentar menor edad, ya que como resultado a su esfuerzo buscan alcanzar el ideal que actualmente se ha posesionado en el imaginario social, donde se ha ido dando importancia al aspecto físico como un valor agregado, instaurando el ideal estético como un motivo de orgullo y de juventud, percibido por muchas personas como

un reflejo de salud y de belleza, el cual desean obtener al realizar el ejercicio físico. Como menciona Becker (1999) “Producto del modelo que reproducen los medios de comunicación de masas hacia los cuerpos atractivos, no nos sorprende que una parte de nuestra sociedad se lance a la búsqueda de una apariencia física idealizada”. (Citado en Paredes y otros, 2009, p. 40) Desde este punto de vista, posiblemente las entrevistadas quieran lograr mejorar o mantener su aspecto corporal a través del ejercicio físico, en el que sin duda han encontrado un aliado que contribuye de manera eficaz a desarrollar dicho objetivo. Así lo expresó la entrevistada:

“Es que se le nota, la persona que se cuida se le nota porque usted por lo menos me ve y usted dice: ella no tiene 54 años y eso que me ve ahora con ropa ancha pero va a decir ella no tiene 54 años, de una uno sabe que la persona que se cuida, uno sabe la persona que se alimenta bien ¿Usted se guía por el aspecto físico? Si, aunque no todas, porque uno sabe la persona que está operada y la persona que trabaja su cuerpo, uno sabe el alimento que la persona se come, más o menos uno sabe porque eso yo ya tengo experiencia en eso. ¿De alguna otra forma se ve reflejada? Si, muchas veces la persona cuando está mal alimentada se le nota y se refleja en su salud” (Entrevistada 2, Ana, 2017)

Al mismo tiempo, la necesidad de estar delgadas, conlleva a que las personas tengan la creencia que la obesidad no sólo es perjudicial para la salud, sino también un estado de desaprobación social, en el que las personas con sobrepeso u obesidad son tratadas peyorativamente, puesto que su aspecto físico es asociado con abandono personal, provocando de una manera inconsciente rechazo al considerar su apariencia física como algo negativo y reprochable, como lo confirma la siguientes palabras:

“Yo me cuido mucho en cuanto a las comidas porque la gordura yo no la soporto, entonces me motiva más que todo mi salud, mi aspecto físico, eso es lo que más me motiva. ¿Por qué no soporta la gordura? No sé, yo creo que estoy obsesiva con eso ¿Algunas vez estuvo en sobrepeso? Si, tuve ocho kilos de más, y me sentía que a pesar del buen cuerpo que tuviera me sentía demasiado pesada, además mis amigas estaban en mejor forma y yo no me sentía aceptada” (Entrevistada 2, Ana, 2017)

Esto en parte, se debe a los cánones culturales que han sido impuestos desde temprana edad y reforzados por los medios de comunicación, ya que el prototipo de belleza se empieza a instaurar desde la infancia, por ejemplo, en la mayoría de series de dibujos animados, el personaje gordo es maltratado, ridiculizado, mientras el super héroe u heroína es de apariencia armoniosa lo que facilita que sea ágil y vital para resolver los problemas, por ende es querido y respetado por los demás personajes, dejando entre dicho que la apariencia delgada es la adecuada haciendo que se empiece a rechazar a otras personas por su aspecto físico.

Ahora bien, retomando el aspecto de bienestar al realizar ejercicios físicos, se encontró que después de cierto tiempo de estar practicando la actividad física, las entrevistadas encuentran satisfacción al hacerlo, atribuyéndoles un significado de gratificación más allá de los beneficios percibidos en cuanto a su salud, como se refleja en lo planteado por Pérez y Devis (2004) “La gratificación se refiere a las sensaciones placenteras asociadas a la práctica de la actividad física, y a la relación que establece el practicante consigo mismo y con los demás.” (Citado en Paredes y otros, 2009, p. 28) Los siguientes testimonios ejemplifican lo dicho:

“Bueno, mirá que es que las personas que hacemos deporte siempre tendemos a ser como de buen humor; pues a veces cuando le sacan la piedra a uno, bueno como todo. Pero pues los deportistas mantenemos a toda hora como... estamos

como con chistes, como con cuentos y no sé, el deporte lo lleva a uno a estar como con buen humor, soy alegre, soy disciplinada, ese es un beneficio del deporte uno se siente bien, está bien” (Entrevistada 1, Patricia, 2017)

“Emocionales pues de pronto cuando no puedo ir como por ejemplo a la maratón por cuestiones de trabajo, me sentí un poquito maluca cuando yo vi los videos y ahh... que pesar, me da un poco de tristeza cuando yo no puedo venir” (Entrevistada 2, Ana, 2017)

“Es un poco dura, (la rutina de ejercicios) pero ya me acostumbré y me parece muy chévere, pues los aeróbicos y el baile que es lo que generalmente hacemos me desestresan, me mantienen bien en todo sentido y me gusta mucho” (Entrevistada 3, Betty, 2017)

Por otra parte, la sociabilidad es otra razón que parece estar ligada a la asistencia habitual de las entrevistadas a las clases de zumba fitness, ya que en concordancia con la propuesta de Simmel (2002)

“Un impulso del hombre hacia la sociabilidad sin duda es a causa de necesidades e intereses especiales que los hombres se unen en asociaciones económicas o fraternidades de sangre, en sociedades de culto ... Pero mucho más allá de su contenido especial, todas estas asociaciones están acompañadas de un sentimiento y una satisfacción en el puro hecho de que uno se asocia con otros y de que la soledad del individuo se resuelve dentro de la unidad: la unión con otros” (Citado en Majuelos, 2014, p. 67)

En similitud a este planteamiento se encuentra lo expresado por Devis (2000):

“La Actividad Física es cualquier movimiento corporal intencional, realizado con los músculos esqueléticos, que resulta en un gasto de energía pero también se considera una experiencia personal, y nos permite interactuar con los seres y el ambiente que nos rodea” (Citado en Paredes y otros, 2009, p. 29)

Lo anterior se observa en las respuestas de las informantes, ya que la sociabilidad que establecen está dirigida a relacionarse con personas que consideran pares; lo que representa crear o reforzar lazos con aquellos que perciben como sujetos que persiguen un mismo interés. Las entrevistadas comentan sobre el tema:

“Mentalmente muchas veces tienes problemas en la casa, o se te presentó algo con algún cliente o familia, pero tú te vienes para acá y descargas todo, ósea el estrés se te pasa, llega uno nuevo a la casa porque aquí siempre el baile, las compañeras, la risa, todo eso te hace olvidar cualquier problema que tengas en la casa”. (Entrevistada 2, Ana, 2017)

“Yo todos los días me siento motivada a venir acá, no voy a negar que hay días que a uno le da como esa jartera, pues de pronto el cansancio, todo, que el trabajo, que los hijos, que la casa, pues la rutina, pero yo vengo acá y me desestreso; más que un ejercicio es como una terapia: acá nos reímos, hablamos, tenemos un grupito con el cual compartimos y nos divertimos, o sea, chévere”. (Entrevistada 3, Betty, 2017)

Al mismo tiempo, el sentimiento de gratificación y bienestar que produce a las entrevistadas practicar actividad física, se encuentra ligada a la ocupación del tiempo libre, dado que propicia a las participantes un espacio generador de bienestar que puede contribuir al mejoramiento de la calidad de vida, de esta forma según Molina (2001) “el tiempo libre

promueve la salud general y el bienestar, ofreciendo una gama de oportunidades que les permite a individuos y grupos elegir actividades y experiencias adecuadas a sus propias necesidades, intereses y preferencias”, (Citado en Paredes y otros, 2009, p. 30) como lo señala las participantes:

“Claro, cuando uno tiene tiempo libre hay que hacerlo en, en... digamos las personas debemos hacer ejercicio en este tiempo por lo menos tres veces a la semana” (Entrevistada 1, Patricia, 2017)

“Sí, claro que sí, porque en este tiempo es que se pueden realizar actividades diferentes a las rutinarias de los hijos, la casa, el trabajo y sobre todo el ejercicio” (Entrevistada 3, Betty, 2017)

En concordancia con lo expuesto por Paredes y otros (2009), el aprovechamiento y la utilización del tiempo libre realizando actividad física, se ha convertido para los asistentes a las clases de zumba fitness en un sentimiento de gratificación, además, de llegar a ser una actividad más en su vida cotidiana, incorporando el ejercicio físico en un hábito en el cual las entrevistadas se sienten a gusto con los sentimientos que desencadena la actividad física como tal, y las percepciones que trae consigo de bienestar, como práctica saludable. De manera que la actividad física realizada frecuentemente se instaura culturalmente como un componente simbólico que es considerado un hábito de vida saludable.

No obstante, para incorporar hábitos saludables a nuestra vida, es necesario tener autonomía frente a las conductas diarias, llevando a los participantes a la aceptación de los límites y posibilidades de las propias capacidades, es decir, es determinante para alcanzar los beneficios de practicar ejercicio, que las personas sean conscientes del esfuerzo físico que pueden o no realizar, de este modo para Pérez y Devis (2004) definen la autonomía como: “el

nivel de dependencia del juicio de expertos en la toma de decisiones sobre la propia práctica. Se interesa en determinar la percepción del grado de los propios conocimientos y capacidades.” (Citado en Paredes y otros, 2009, p. 36) como se ejemplifica a continuación:

“En salud a mí me sirve mucho porque al menos la quietud me a quebranta mucho el problema de columna que yo tengo, en cuanto que aquí yo tengo que tener mucho cuidado cuando tenemos una rutina fuerte yo no la hago, pero de hecho lo que es el baile la zumba ósea prácticamente lo que hacemos aquí me sirve mucho porque la quietud me hace daño para el problema de columna” (Entrevistada 2, Ana, 2017)

Sumado a lo anterior, las entrevistadas manifiestan que dada su experiencia en la adquisición y mantenimiento de hábitos de vida saludable, consideran poseen el conocimiento necesario y la capacidad para guiar a otras personas en la consecución de sus objetivos, inclusive afirman que han realizado acciones para modificar la conducta de sus familiares y la de amigos mediante la motivación hacia los beneficios que conlleva tener hábitos saludables, en este sentido Paredes y otros (2009) exponen lo siguiente:

“La autonomía revela en las personas niveles de independencia frente a la práctica de diferentes actividades físicas, obteniendo o adquiriendo la capacidad de decidir, diferenciar, analizar y hasta de sugerir la formas correctas de ejecución de éstas prácticas. Se puede comparar con un aprendizaje empírico alcanzado por ellos, debido a su continuidad en el gimnasio” (p. 36,37)

Los siguientes comentarios los demuestran:

“Yo le doy muchos consejos a las demás personas, a mi familia de cómo se alimenten, de cómo hacer el ejercicio, por ejemplo la gente gorda, de cómo perseverar para poder que baje de peso, o la persona que tiene algún dolor

muscular, para arreglar el músculo, que perseveren suave, suave hasta que cojan el estado físico” (Entrevistada 1, Patricia, 2017)

“Yo...jajajaja... yo he tratado de motivar a muchas personas a que lleven hábitos saludables, de hecho les he pasado las recetas que me ha dado el nutricionista a mí, pero sí la persona no quiere no se puede, ósea eso yo pienso que va en uno” (Entrevistada 2, Ana, 2017)

“Pues yo creo que teniendo estos hábitos en su vida diaria o enseñando a los demás, por ejemplo mis hijas también comen sanamente, hacen un poco de ejercicio, a veces vienen acá, sí, yo lo aplico en mi vida” (Entrevistada 3, Betty, 2017)

Se debe tener presente que en la actividad física prima el bienestar y la seguridad de las personas, por eso, aunque la persona crea saber y manejar el tema, se debe de tener en cuenta que no es quien está calificado para realizar o prescribir dichas actividades. Por lo tanto, vale rescatar la importancia del acompañamiento del instructor en todo momento, en toda población y en cualquier actividad. En este sentido, no siempre la práctica de la actividad física va a brindar a sus participantes consecuencias consideradas saludables, esto en gran medida depende de las razones por las cuales las personas deciden realizar ejercicio y tomarlo como un aspecto de su vida cotidiana. Para ello, la actividad física se vale de unas características que van a dar cuenta de eso, como son el tipo de actividad, la cantidad de trabajo a realizar y la intensidad con que este se lleve a cabo. Cuando estas características no se tienen en cuenta y se distribuyen de forma inadecuada, podría tener consecuencias negativas para la salud. Según Sánchez (1996):

“Entre los comportamientos que se consideran favorables para la salud, y que en consecuencia deberían formar parte del estilo de vida, se señalan fundamentalmente

tres tipos de hábitos: alimentación correcta, práctica adecuada y regular de la actividad física, y pautas de descanso regulares y de la apropiada duración”. (Citado en Paredes y otros, 2009, p. 41,42)

Lo que se observa en los comportamientos de algunas de las entrevistadas frente a los hábitos de vida saludable, es un cambio radical en sus hábitos como respuesta a la creencia de conseguir mejores resultados, si se abstienen de ingerir alimentos que contengan grasa o carbohidratos, llegando a ser perjudicial para la salud al desbalancear la dieta diaria. Del mismo modo, se observa comportamientos atípicos referentes al exceso de actividades en cuanto al tiempo que las entrevistadas le dedican, y aunque tengan conciencia de que están afectando su salud, lo continúan realizando. Así, lo describe Sánchez (1996): “La adicción o dependencia del ejercicio, es otro problema comportamental que ha sido señalado por algunos autores como uno de los factores de riesgo de la práctica de la actividad física”. (Citado en Paredes y otros, 2009, p. 43) tomemos en consideración las siguientes palabras:

“Yo a veces salgo a montar cicla con la intención de hacer tantos kilómetros o tanto tiempo y de pronto me siento mal, o sea el cuerpo no está todos los días lo mismo, a veces uno está bien, otras veces está mal; en cuanto a la fuerza, a la elasticidad uno nunca, no sé, así es el cuerpo humano, uno no siempre sabe cuándo está bien o cuando está mal”. (Entrevistada 1, Patricia, 2017)

“Pues yo creo que una buena comida no es necesariamente ni un plato de sancocho, ni un plato de arroz, para mí no lo es. Para mí un buen almuerzo es una pechuga a la plancha, ensalada pero no de todo, sino de lechuga batavia y pepino con un vaso de agua me basta” (Entrevistada 2, Ana, 2017)

Por otro lado, expresiones como “quien quiere puede” aluden a un significado cultural que se resume en la palabra voluntad, a la cual hacen alusión las entrevistadas al referir que lo indispensable para tener hábitos de vida saludable es cuestión de tener voluntad, estas fueron sus palabras:

“Se necesita mucha voluntad y esforzarse para llevar estos hábitos” (Entrevistada 1, Patricia, 2017)

“Eso depende solo de mí, ósea de mi voluntad y esa es mi forma de mantener mis hábitos saludables” (Entrevistada 2, Ana, 2017)

“Tener voluntad... mejor dicho yo creo que de las ganas de hacerlo” (Entrevistada 3, Betty, 2017)

No obstante, Ana menciona que aunque las personas asistan habitualmente a clases de zumba fitness, no comparten el mismo significado de realizar actividad física, puesto que consideran que no todos los participantes tienen el mismo conocimiento respecto al tema:

“Pienso que hay mucha indisciplinada, sí, la verdad pienso que no se cuidan, pienso que vienen porque sí pero no se cuidan, la verdad no se cuidan ¿Pero estas personas tendrán o no conocimiento sobre hábitos saludables? No creo” (Entrevistada 2, Ana, 2017)

4.3 Relación entre hábitos de vida saludable y la cotidianidad familiar y social

“En la familia se producen las primeras relaciones sociales de cada individuo desde su nacimiento. Esto hace que la institución familiar sea un referente para los niños que luego serán adolescentes y generarán hábitos saludables basados en lo que han aprendido de sus padres y/o hermanos. Por lo tanto el papel de la familia en el desarrollo de cada persona es muy importante”. (Pérez, 2014; p. 367)

En este sentido, de los estilos de vida que posea cada grupo familiar, depende en gran parte el desarrollo integral de sus miembros, pues es a través de estas prácticas cotidianas que se cubren las necesidades que una persona requiere para estar saludable, siendo de gran importancia que sea desde la misma familia, en donde se incorporen estilos de vida responsables que se conviertan en factores protectores de la salud.

Desde este enfoque de hábitos de vida saludable, la familia adquiere la función reguladora de prácticas saludables, las cuales se hacen visibles a través de la dinámica familiar, ya que la manera en la que se relacionen sus integrantes al interior de la familia en cuanto a reglas y costumbres saludables, es fundamental a la hora de generar adherencia en hábitos que ayuden a conservar la salud de sus miembros, y a su vez, la salud que posea la familia refleja el estado de salud en una sociedad. De esta manera, “La familia es más que la suma de los miembros que la conforman, así cada uno influye en el sistema total y éste influye en cada individuo, además la familia se ve como parte del macrosistema de la sociedad, por lo que las variaciones que allí se dan causan cambios al interior del sistema familiar, a su vez los cambios en el seno de la familia se reflejan en la sociedad” (Amarís et al, 2004, p. 94)

Actualmente son muy recurrentes conductas como el consumo de comidas rápidas, bebidas embotelladas, el consumo de sustancias psicoactivas legales e ilegales y de prácticas

como ver televisión, chatear o estar frente a un computador durante gran cantidad de tiempo, comportamientos que han ido menoscabando la salud de las familias; por tal motivo, muchos padres y madres poco a poco se han sensibilizado sobre esta problemática, lo que los ha estimulado a acudir a las diversas alternativas que brinda la sociedad, pues aunque es este medio el que ha brindado la oportunidad al ser humano de optar por estas acciones, también es en ella donde se encuentran las diversas formas de hacerle frente a las consecuencias que estas ocasionan, pues “cuando pensamos en la sociedad, pensamos habitualmente en una cosa que es exterior al individuo, una cosa que le rodea, una cosa en cuyo seno se encuentra el individuo y que, por lo tanto, le influye...” (Ibáñez, T. 2004, p.67) Entonces, como familia se debe hacer frente a estos efectos, para lo cual tiene que existir un apoyo mutuo en el seno familiar, con el fin de trabajar juntos en las transformaciones que se requieran, buscando aminorar estas problemáticas, así como lo menciona Pérez (2014)

“Estudios sobre el funcionamiento familiar relacionado con la práctica de la actividad física, con el incremento de conductas de riesgo, con el sobrepeso o con los estados depresivos, concluyen que un funcionamiento familiar óptimo incide y puede prevenir dichas conductas insalubres o problemáticas... el funcionamiento familiar es el primer generador de hábitos saludables para los adolescentes, así pues los padres son el referente a seguir. La importancia de la familia en la adquisición de estos hábitos saludables se entiende como la parte principal para que se efectúe una práctica de actividad física” (p. 368)

En este sentido, la manera en que se relacionen los miembros de la familia, incide en el mantenimiento de estados de salud favorables no sólo en cuestión física sino también mental. Sin embargo, es necesario mencionar que estos cambios no son tan fácilmente aceptados por

todos los miembros de una familia o incluso por las amistades, ya que estos alteran notoriamente la cotidianidad de la familia, llegando a incidir en la manera en la que se relacionan sus miembros al interior de la misma, dado que el funcionamiento familiar es crucial en la conservación de rutinas saludables y puede entenderse que incidirá positiva o negativamente en la práctica de actividad física de sus miembros, por tanto, se cree que a mejor funcionamiento familiar (optima cohesión familiar, control parental, comunicación y participación en las mismas actividades) mayores niveles de actividad física (Pérez, 2014).

No obstante, cuando alguno de los miembros de la familia ya tiene la firme decisión de llevar a cabo dicho proceso, lo realiza no sólo por su bien sino para que otros también trabajen en pro de una vida saludable, siendo de esta forma como lo logró la entrevistada No.1:

“Me gusta enseñarle a otras personas a que lo hagan, eso me motiva también, pero más que todo me motiva que me gusta” (Entrevistada 1, Patricia, 2017)

De esta forma, para quien práctica este conjunto de hábitos saludables, incorporarlos a las rutinas diarias de la familia, le significa tener constancia y persistencia en la ejecución de este proceso, tratando de que sea instaurado en la cotidianidad familiar, para que acompañe a sus miembros a lo largo de toda su vida. Así pues, un estilo educativo familiar caracterizado por la calidez y por el apoyo proporciona unos niveles adecuados de autonomía que pueden ser importantes para la realización de una actividad física de modo constante (Ornelas et al.; 2007, citado en Pérez 2014. P.369) De esta manera, las entrevistadas refieren que han intentado de diferentes maneras educar a sus familiares en la importancia de consumir alimentos saludables, pero que es un trabajo que requiere tiempo y voluntad por los miembros de la familia.

Para ello es importante que dichas rutinas no sean totalmente rigurosas, pues es necesario un poco de flexibilidad en cuanto a la generación de alternativas, tratando que se adapten a la necesidad del grupo familiar, pues estas están relacionadas con una sana alimentación que debe estar vinculada al ejercicio físico y al uso del tiempo de ocio, que son prácticas que no son fáciles de transformar y si se convierten en una obligación, se presenta una predisposición en los integrantes de la familia a la realización de las mismas; ante esto, Berger y Luckman (1986) refieren que “en las relaciones con otros en la situación cara a cara son sumamente flexibles...es comparativamente difícil imponer pautas rígidas a la interacción cara a cara. Sean cuales fueren las pautas impuestas, serán constantemente modificadas por la enorme variedad y sutileza del intercambio de significados subjetivos que se produce” (p.48)

En consecuencia, es vital la labor de quien ya es consciente de la importancia de estos hábitos en la cotidianidad de la familia, pues de ella depende en gran parte, la aceptación y por ende la práctica de estos en su vida diaria, ya que como lo manifiesta Bandura (1971), “para aprender una actitud no nos hace falta necesariamente una experiencia directa. A menudo, la mera observación del comportamiento de alguien (el modelo) y de las consecuencias que este comportamiento tiene para el modelo, es ya suficiente...” (Citado en Ibáñez, T. 2004, p.202)

Del mismo modo, el acompañamiento desde la profesión de Trabajo Social es crucial en la orientación a las familias en la adquisición de hábitos saludables puesto que “la intervención con familias desde Trabajo Social ha destacado por considerarse siempre como un todo y no solamente como la suma de los individuos que la componen, partiendo así de una consideración grupal de la familia cuyos miembros se influyen entre si y así mismo son influenciados por las demás redes sociales de las que forman parte” (López, 2006; p. 18)

Siendo así, como la adaptación de la familia a estos hábitos es esencial, porque es una forma de apoyo a quien ya los realiza, pues es parte importante de su motivación y de su tranquilidad para no sentirse criticado o juzgado por los otros, quienes en ocasiones consideran este tipo de acciones como algo fuera de la normalidad, como un obstáculo para su cotidianidad, la cual ya se encuentra establecida y brinda seguridad en la realización de las acciones diarias. De igual forma, le hacen sentir como si estas prácticas por el contrario van en contra de su salud, como le sucede a la entrevistada No.2, quien dice que su familia y amigos no la apoyan, y que comentan lo siguiente:

“Me dicen que no porque yo me estoy acabando, que porque yo no como normal, que yo me voy a enfermar, pero yo me siento bien a pesar de mis cincuenta y cuatro años yo me siento super bien” (Entrevistada 2, Betty, 2017)

Pero fundamentalmente, ella se siente muy poco apoyada y muy criticada por sus hijos, de lo cual ella manifiesta:

“Ellos se enojan mucho cuando llegan a mi casa y que yo estoy comiéndome no más un pedazo de carne asada y ensalada o agua no más, entonces ellos se me enojan; y cuando salgo de hecho mis compañeras o una que otra amiga me dicen también que estoy quedando muy delgada, que esto que lo otro y que me alimente bien” (Entrevistada 2, Betty, 2017)

Sin embargo, su seguridad y confianza en estos no han permitido que la actitud contraria de sus amigos e hijos frente a este estilo de vida, haya sido causa de desmotivación y mucho menos de llegar a pensar en abandonarlo, pues para ella estos son prácticamente su vida y se siente muy satisfecha, tanto con su salud física, como emocional y más aún con su cuerpo. Es así, como esta situación no ha sido una limitante para ella, y es una mujer muy aferrada a una

cotidianidad basada en prácticas saludables; de esta manera se podría decir que “no importa que hayan puntos de vista distintos, que sus proyectos sean diferentes de los míos, incluso que se presenten conflictos, pues a pesar de todo esto, juntos vivimos en un mundo que nos es común...” (Berger y Luckman, 1.966. p. 83)

Así, aunque no comparten un mismo significado de hábitos saludables y existe diversidad de opiniones, para la entrevistada, sus prácticas cotidianas han creado en ella una pauta que debe ser seguida al pie de la letra, sin que tenga incidencia las opiniones de sus familiares y amigos, lo cual se sustenta a partir de lo referido por Berger y Luckman (1966) “todo acto que se repite con frecuencia, crea una pauta que luego puede reproducirse con economía de esfuerzos y que ipso facto es aprehendida como pauta para el que la ejecuta” (p.90)

Por otro lado, esta circunstancia no es la misma para las otras dos entrevistadas, pues ellas cuentan con el apoyo de sus familias, los cuales se han apropiado de este estilo de vida saludable implementándolo en su cotidianidad, situación que demuestra que “lo que hace institucional una acción, es precisamente que se comparte, que constituye parte integral de la vida misma de las personas y no una acción aislada que a nivel subjetivo se desarrolla” (Berger y Luckman, 1966. P. 91)

Esta es una forma no sólo de motivación sino un estímulo para realizar muchos más esfuerzos para que sus familias tengan lo necesario y puedan llevar este tipo de hábitos, los cuales van a influir positivamente para el desarrollo integral de estos.

Por un lado, sus parientes ya han aceptado que ellas dediquen espacios durante la semana a la realización de ejercicio, para lo cual es necesario desplazarse a otros lugares y dejar más tiempo a sus familiares, especialmente a sus hijos, ya que debido a sus trabajos no pueden compartir mucho tiempo con ellos. Por otro lado, los niños deben sacrificar gustos como el de

comer comidas chatarras y bebidas embotelladas, teniendo en cuenta que estas hacen parte del menú de muchas familias en la actualidad, y deben aprender a consumirlas sólo en ocasiones especiales. De igual forma, deben dedicar algunos de sus espacios de ocio o recreación a la realización de actividad física, mientras que pudieran estarlos dedicando a ver televisión, a chatear o a jugar video juegos. En este sentido, desde Trabajo Social para realizar una intervención eficaz en el trabajo con familias y hábitos saludables “es importante saber cuáles han sido los hechos que consideran más importantes en su vida, quienes son los miembros de la familia y cómo son las relaciones que se establecen entre ellos, cuáles son sus recursos económicos y cómo los utilizan, cuál es su cultura de procedencia y cómo ésta influye en la propia estructura de relaciones familiares, cómo se ejercen los diversos roles familiares entre los miembros” (López, 2006; p. 25)

Sin embargo, esta actitud de aceptación de estas prácticas por parte de hijos y familiares requirió de tiempo y de resultados en quien los practica, y al observar cambios positivos en su actitud, fortaleza, mejoramiento de la salud, entre otros, generó en la familia sentimientos de aprobación que conllevaron a que se unieran a este proceso, y algunas de sus amistades también las han apoyado, a tal punto que las entrevistadas pudieron comentar lo siguiente:

“Si, igual a veces hasta los invito, algunos han venido a las clases de zumba....a veces algunos familiares me dicen que... que chévere, que... que rico, pues así uno oxigena la sangre y baja de peso y eso es bueno, eso es salud” (Entrevistada 3, Ana, 2017)

“Todos me estimulan y también la salud, la salud porque me siento mejor haciendo ejercicio” (Entrevistada 1, Patricia, 2017)

“Mis hijas, ellas me apoyan mucho” (Entrevistada 3, Ana, 2017)

De acuerdo a lo anterior, es relevante mencionar que es la familia un agente facilitador de la salud de sus miembros, a través de la orientación y formación que brinda y al ser el primer agente socializador por tratarse del contexto cotidiano donde sus miembros actúan; además es el entorno en el cual se aprende a través del ejemplo y la imitación, aspectos relevantes en el caso de la adquisición de hábitos y conductas que los acompañarán a lo largo de sus vidas, motivo por el cual se puede confirmar que

“La familia, aquellas personas – habitualmente los padres, pero no necesariamente- que se encargan de educar y cuidar de los niños y niñas, acaba transmitiendo también actitudes. Además, hay que tener en cuenta que los padres son la primera fuente de información con la que se encuentra el niño, una información que se acaba convirtiendo en la más importante, creíble y difícil de modificar” (Ibáñez, T. 2004. P. 203)

Entre tanto, lo mencionado anteriormente y el sentimiento de apoyo recibido por los hijos y familiares, ha estimulado en estas mujeres un creciente interés por lo que hacen, convirtiéndose para ellas y sus familias, en una experiencia de aprendizaje que les ha brindado la oportunidad de implementar nuevas vivencias en la cotidianidad de su hogar, en cuanto a comprar, preparar y consumir otros alimentos, realizar nuevas actividades al aire libre y en familia, así como tener un control para la utilización de los aparatos tecnológicos, que actualmente propician el sedentarismo en las familias, y han reducido notoriamente el tiempo libre de los niños para jugar, estar con los amigos y con su familia, siendo así como estos nuevos hábitos originan diversas actividades que pueden ser realizadas por todos en el hogar y que les permiten tanto a padres como hijos disfrutar, proporcionándoles unión, buena comunicación y una sana convivencia. Así, desde este enfoque el Trabajo Social se asume que

el “sistema familiar debe tenerse siempre en cuenta tanto cuando se dan situaciones sencillas ya que pueden darse mutuo apoyo, como cuando son más difíciles e incluso deben intentar reconstruirse los lazos familiares perdidos. Es importante comprender el momento por el que atraviesa la familia que tenemos delante ya que ello nos permitirá hacer un buen diagnóstico de la situación” (López, 2006; p. 25)

También propicia en la familia, especialmente en los niños, una rutina para irse a la cama, aspecto de grandes dificultades diarias entre padres e hijos, ya que para estos últimos no es fácil acostarse a una hora adecuada según su edad; por tanto en la familia se deben tener en cuenta elementos como establecer una hora específica, preparar comidas ligeras y generar una atmósfera de descanso adecuada, para que todos puedan conciliar el sueño y poder cubrir los requerimientos de descanso del cuerpo.

Así mismo, se puede mencionar que el apoyo no sólo está en el cambio de las rutinas de alimentación, en la implementación de la actividad física, la utilización del tiempo libre y en las horas de descanso, sino también en las rutinas de higiene que una persona que practica deporte debe implementar en su vida diaria, pues estas deben mejorar en el sentido que es necesario bañarse varias veces al día, la limpieza profunda de la ropa y los implementos deportivos, el lavado adecuado de frutas y verduras, aspectos que también requieren de más tiempo y esfuerzo por parte de los miembros de la familia; sin embargo, cuando ya se presenta una sensibilización acerca de la importancia que estas prácticas de aseo también poseen, se convierten en algo cotidiano y necesario y con el tiempo dejan de ser una molestia para todos en la familia.

De tal manera, que para estas mujeres, la aceptación y apoyo con este estilo de vida, han conllevado a que sus miembros comprendan que una vida sana va más allá de una patología o

enfermedad, o de simples cuidados temporales; en otras palabras, para ellos se trata de mantenerse en una vida saludable centrada en los resultados positivos de la adopción de estos nuevos comportamientos de salud, teniendo en cuenta que es esta, uno de los principales ámbitos del ser humano, que tanto a nivel individual como familiar, lo disponen a una mejor calidad de vida, “ya que es nuestro comportamiento el que tiene la capacidad para actuar sobre nuestro sistema biológico, aunque sea de forma indirecta, y transformarlo” (León, J. 2004. P.33), considerando que el estado de salud en los seres humanos, es el motor que le permite realizar sus funciones de manera regular, de lo cual depende en gran medida la realización de las diversas actividades en su vida, que lo llevan a su desarrollo productivo, relacional e intelectual.

En este sentido, al hablar de hábitos de vida saludable, se hace referencia a todo aquello que una persona puede hacer en su cotidianidad para sentirse bien, tanto física como mentalmente, brindándole bienestar a lo largo de su vida. Es así como estas mujeres, a pesar de los obstáculos y dificultades, han conservado la fortaleza para mantenerse en unas prácticas que las hace sentirse vitales y que las lleva a querer que quienes las rodean, también tengan la oportunidad de estar y sentirse igual, y es necesario tener en cuenta que

“la salud está determinada por la interacción de múltiples causas, siendo una de las principales el comportamiento o estilo de vida de las personas, y que cualquier problema en este ámbito debe ser considerado un problema social, toda vez que se trata de un recurso positivo para el desarrollo de los individuos, los grupos y las comunidades” (León, J. 2004. P.39- 40)

Ahora bien, para una de las entrevistadas, este estilo de vida que decidió tomar le ha conllevado durante mucho tiempo costos familiares, pues así como todos, cuando se inicia

algo, se quiere lograr lo más rápido posible y se dejan atrás otros aspectos importantes; de ahí que ella quiso dedicar todo el tiempo a ejercitar su cuerpo, olvidando que su familia también necesitaba de su compañía y dejó de compartir con quienes convivía y de asistir a todos los acontecimientos que familiares, lo que poco a poco la fue alejando de ellos generándose conflictos al interior de la familia, de esta manera, “los Trabajadores sociales están especialmente preparados y formados para actuar como mediadores familiares. Para ello debe retomarse, el rol de mediador del trabajador social que devuelve el poder dando protagonismo a la familia en el proceso de crecimiento personal y en la resolución de conflictos”. (López, 2006; p. 29)

No obstante, llegó el momento en el que se sensibilizó sobre esa situación y decidió ir cambiando esa actitud. Así comenta lo ella:

“Pues hubo un tiempo en que hasta los fines de semana mantenía por allá corriendo, pero igual uno puede cambiar y compartir más con la familia y hacer el ejercicio, o sea, todo se puede arreglar” (Entrevistada 1, Patricia, 2017)

De acuerdo a ello, es cuestión de organización y manejo del tiempo para no tener que sacrificar los momentos en familia y con amigos, más bien, tratar de integrarlos a algunas de las prácticas y actividades del día a día.

Por otra parte, el costo económico también es evidente, teniendo en cuenta que para poder tener una alimentación balanceada es necesario que el mercado esté compuesto por frutas, verduras, carnes, cereales, alimentos integrales, bajos en grasas, lácteos descremados, entre otros, algunos de los cuales tienen costos altos, y más aún si son para toda la familia, lo que acrecienta los gastos de alimentación. Igualmente, aumentan los gastos en ropa, ya que para

la realización de ejercicio físico se requiere de prendas y zapatos adecuados. La entrevistada lo confirma:

“Gastos sí, porque yo practico deporte entonces como mucha ropa, mucha comida, mucha vitamina, ir donde el médico, entonces eso es costosito” (Entrevistada 1, Patricia, 2017)

No obstante, estas circunstancias no han hecho cambiar de opinión a la entrevistada sobre sus hábitos cotidianos, pues a pesar de ello, se siente muy satisfecha con los resultados. Entretanto, para todos las situaciones no son las mismas, puesto que cada quien tiene su propia forma de organizarlas y por tanto de vivirlas. De ahí que las otras dos entrevistadas no hayan sentido que los esfuerzos que han tenido que realizar en el cambio de sus prácticas, les hubieran conllevado costos en algún sentido; ellas piensan que las diversas circunstancias familiares y económicas no han tenido cambio alguno a pesar de las transformaciones que impusieron en sus vidas. Esta situación las hace sentir más tranquilas y cada vez más convencidas que este estilo de vida es el más conveniente para su bienestar.

Una de ellas siente que debido a que su familia la apoya en todo y comparte con ellas muchas de sus actividades, no se ha alejado de ellos; económicamente, tampoco ha notado que se hayan incrementado los gastos ni en el mercado ni en ropa o implementos deportivos, por tanto ella manifiesta que:

“Mi familia y principalmente mis hijas me apoyan y hasta ahora no se han quejado porque no paso este tiempo con ellas y económico, tampoco” (Entrevistada 3, Ana, 2017)

De la misma manera, aunque la entrevistada 2 no es apoyada por su familia y amigos, tampoco considera que sus prácticas y hábitos saludables hayan conllevado costos familiares o económicos, así como lo comenta:

“Costo familiar no y de tiempo me parece bien” (Entrevistada 2, Betty, 2017)

Al parecer, son muchos y complejos los aspectos que rodean tanto individual como familiarmente este proceso, pero aun así, sigue siendo una forma de vida que se integró a la realidad de estas mujeres, quienes desde el momento de tomar su decisión de cambiar de hábitos hasta el día de hoy, han vivenciado diversidad de experiencias que han colmado su día a día de aprendizajes y han enriquecido sus conocimientos, los cuáles no sólo las han fortalecido a ellas, sino a quienes las rodean.

Por otra parte, los hábitos de vida saludable encuentran relación con el ámbito social desde tiempos inmemorables, ya que al remitirnos a la época de la Grecia antigua en la cual se formaba a los hombres en cuerpo y carácter, se puede observar que la concepción de un cuerpo sano estaba ligado directamente con el poder, pero, sobre todo con la belleza asumida desde la óptica de la estética ideal, dado que

“El objetivo de los griegos era preparar a los jóvenes intelectualmente para asumir posiciones de liderazgo en las tareas del Estado y la sociedad. En siglos posteriores, los conceptos griegos sirvieron para el desarrollo de las artes, la enseñanza de las ramas de la filosofía, el cultivo de la estética ideal y la promoción del entrenamiento gimnástico”. (Cuauhtémoc, 2004, p. 58)

Es así, que la formación en la adquisición de hábitos de vida saludable tanto en la antigüedad como en la actualidad, parten de un objetivo específico, conservar culto al cuerpo; sin embargo, actualmente mantener este objetivo se ve menoscabado en razón a diferentes

factores como por ejemplo la pobreza e iniquidad, esto se debe tanto a las diferencias en el acceso a una educación, a los servicios de salud, al acceso a una alimentación saludable y posibilidades de actividad física, así como a la información de lo que es un estilo de vida saludable.

Entre tanto, en Colombia se incrementó el IVA a 19%, dicho aumento según la justicia tributaria muestra que “tendría un efecto negativo sobre la desigualdad, al aumentar el índice de GINI en 1%. Además, llamó la atención sobre el hecho que el 10% más pobre de Colombia participa con el 0,4% del ingreso nacional, mientras el 10% más rico concentra el 40% del ingreso” (Justicia Tributaria, 2017). Este hecho, tiene una gran influencia sobre el nivel de vida, ya que las personas de niveles socioeconómicos bajos enfrentan limitaciones estructurales, sociales, organizacionales y financieras para hacer decisiones de vida saludable. En particular, el precio de los alimentos y el acceso influye significativamente en las decisiones de dieta, como es el caso de las entrevistadas quienes al pertenecer a estratos socioeconómicos 2 y 3 se ven en la necesidad de implementar estrategias de compra de alimentos más económicos para continuar con sus rutinas de alimentación, tomemos en consideración las siguientes palabras:

“Pues a veces cuando las frutas están muy caras yo compro la fruta que está en cosecha, la más barata y la que está más cara la dejamos de comer”. (Entrevistada 1, Patricia, 2017)

Sumado a lo anterior, se puede decir que los hábitos y el contexto de la gente han cambiado, debido a que las personas se trasladan a la ciudad en busca de mayores oportunidades de empleo, educación entre otros aspectos, por lo que se podría suponer que hoy se camina mucho menos debido a la disponibilidad de vehículos motorizados para el transporte y a factores

como la inseguridad en las calles y espacios públicos que dificultan la recreación y utilización de los mismos en actividades deportivas; no obstante, este panorama de sedentarismo parece no aplicar para las entrevistadas, ya que al realizar la pregunta ¿Además de asistir a las clases de Zumba, qué tipo de ejercicio realiza en su vida cotidiana? Refieren lo siguiente:

“Ehh... salgo a la carretera tres veces a la semana a montar cicla, a veces practico triatlón que es nadar, trotar y correr, y... nadar, nadar, trotar y correr”.
(Entrevistada 1, Patricia, 2017)

“A mí me gusta mucho caminar, me encanta caminar, me fascina” (Entrevistada 2, Ana, 2017)

“Ehhh... pues yo en el día, en la cicla me voy al trabajo y en la tarde llego a la casa me visto y me vengo a los aeróbicos y hay días que hago tonificaciones. Antes de yo comenzar a realizar los aeróbicos yo salía a caminar con dos amigas, nos íbamos a dar la vuelta por la variante, por colombina, todas las mañanas antes de ingresar aquí y cuando ingresamos de igual manera salíamos, pero cuando comencé a trabajar, lo de caminar ya no podía” (Entrevistada 3, Betty, 2017)

Por otro lado, la forma de significar los hábitos de vida saludable en cada contexto y las acciones que se emprendan para mantenerlos, puede deberse a la influencia que ejercen otras culturas producto de la globalización, la cual trae consigo productos alimenticios que ofrecen como beneficio al ser consumidos bajar medidas corporales, como también la masificación y expansión de imágenes en el mundo, resultado del auge del cine, la televisión, la música y el mundo del espectáculo, las cuales venden prototipos de belleza en torno a la apariencia física de los actores, modelos, y cantantes, dejando de ser exclusivo de una cultura o lugar, para pasar a ser “globales” siendo preponderantes las fisionomías de personas cuyos cuerpos tienen

medidas de 90, 60, 90 en referencia a la talla de reinas de belleza. De acuerdo a esto, a continuación una de las entrevistadas realiza un comentario acerca del tema: *“alguna vez yo tomé a Talía como una referencia a seguir, y quería verme como ella, me parecía muy bonita, y ese cuerpazo, pero después que me di cuenta que no tenía una costilla, jajajaja... ya no. Dije, nooo, tampoco se puede así, entonces ya no seguí pensando en eso”*. (Entrevistada 3, Betty, 2017)

En esta medida, los cambios en el patrón estético han respondido a la relación entre el cuerpo y la belleza, esto se ve reflejado cada vez más en la publicidad la cual tiene un gran poder para influir en los patrones culturales y las conductas individuales. Hoy, en cuanto a patrones de belleza, se podría pensar que la publicidad al estar orientada en mayor medida hacia las mujeres jóvenes cuyos estilos van de la mano de la moda y que se promueven a través de diversos medios, sería el tipo de población que practica hábitos de vida saludable en relación a la apariencia física; pero, de acuerdo a lo expresado por las entrevistadas, se puede decir que independientemente de la edad, las mujeres participantes de la investigación encuentran en la publicidad una guía que las motiva a continuar con los hábitos de vida saludables, a continuación la opinión de una de las entrevistadas sobre el tema:

“Mmm... pues bueno, eso es para vender, porque... yo he visto que muestran una gorda y después pasan la flaca, sí, miren como se volvió con la faja, miren como con el producto se puso bien. Pues no, es publicidad y a la gente le toca que sobrevivir y les toca vender; pues nada, la gente le gusta tomar eso y a veces no sirve, como hay otras veces que sí sirve, pero apoyándote en el ejercicio y el esfuerzo. Tener disciplina y voluntad. La gente es muy facilista, y para poder lograr

algo con el ejercicio y la alimentación es cuestión de constancia y disciplina”.

(Entrevistada 1, Patricia, 2017)

“Haber te digo, es muy bueno uno ver un cuerpazo en la televisión, porque eso te motiva, de hecho siempre tuve mi cuerpo así, pero no estoy de acuerdo, es que muchas veces escogen a cierta persona fitness para una campaña publicitaria y promocionar cierto producto que a la hora de la verdad, lo vas a comprar pero no te va a servir, es como la modelo. Escogen una modelo super wow pero no van a quedar así, es una publicidad engañosa”. (Entrevistada 2, Ana, 2017)

“Ehhh... pues esas modelos con esas medidas tan perfectas, hacen que uno quiera estar como ellas, pero yo pienso que no todos podemos estar así, que no pueden obligarlo a uno a estar así, que es algo excesivo y algunas personas hasta dejan de comer o sufren de esa enfermedad, bulimia? sí, yo pienso que no siempre se puede estar como ellas, así, tan perfectas”. (Entrevistada 3, Betty, 2017)

En este sentido, las expectativas sobre el ideal de belleza influenciado por el impacto que ejerce los medios de comunicación en la construcción del cuerpo ideal, estaría relacionado con el prestigio social y a concepciones de belleza articuladas con la necesidad de aceptación de parte de la sociedad, por lo tanto, la publicidad tendría como objeto promover el consumo, la compra de imágenes para adquirir estilos de vida en donde el cuerpo se convierte en un templo que debe ser cuidado a cualquier precio, como lo menciona Bourdieu (1988):

"El cuerpo es la más irrefutable objetivación del gusto de clase, que se manifiesta de diversas maneras. En primer lugar, en lo que en apariencia parece más natural, esto es, en las dimensiones (volumen, estatura, peso) y en las formas (redondas o cuadradas, rígidas y flexibles, rectas o curvas, etc...) de su conformación visible,

pero que se expresa de mil maneras toda una relación con el cuerpo, esto es, toda una manera de tratar al cuerpo, de cuidarlo, de nutrirlo, de mantenerlo, que es reveladora de las disposiciones más profundas del hábitus"(p.188)

No obstante, las entrevistadas manifiestan que aunque cuidan su cuerpo por salud y apariencia física, son conscientes que la mejor forma de lograrlo es a través de realizar ejercicio físico, y no por medio del consumo de productos “milagrosos” que se encuentran en el mercado, por lo que a la pregunta si alguna vez habían consumido algún producto comercial como por ejemplo vitaminas o quemadores de grasa, respondieron lo siguiente:

“Pues vitaminas si las consumo mucho porque como tengo mucho desgaste físico, lo que es el complejo B, la vitamina C, el hierro, el calcio, porque gasto mucho, mucho físico, pues para recuperación del músculo. Y quemadores no, con el mismo ejercicio” (Entrevistada 1, Patricia, 2017)

“Me gustan mucho las personas que se meten a un gimnasio y trabajan su cuerpo a punta de ejercicio, pero no los que toman como tanta cosa, como anabólicos, toman como muchas cosas para desarrollar masa muscular, se inyectan, o sea, no estoy de acuerdo; ahora, las personas que toman las pastillas adelgazantes, los quemadores de grasa, no estoy de acuerdo con eso, sólo con hacer ejercicio basta” (Entrevistada 2, Ana, 2017)

“Pues... mujer... vitaminas no. Pero quemadores de grasa sí. Lo hice mucho antes de comenzar las clases de zumba, porque me veía y me sentía un poco gruesa, robusta y pensé que esto me ayudaría. Pero ahora creo que lo mejor es el ejercicio” (Entrevistada 3, Betty, 2017)

Por otra parte, aunque las entrevistadas manifiestan no estar de acuerdo con el consumo de bebidas alcohólicas y tabaco, y lo asuman como una conducta reprochable, hacen la salvedad que estos hábitos sólo en exceso son perjudiciales para la salud, por lo que refieren consumirlos moderadamente; ante esto el autor Oblitas (2000) expresa que

“No es raro observar que en el repertorio de conducta de un individuo convivan al mismo tiempo hábitos saludables y nocivos [...] o lo que es lo mismo: que un sujeto realice una determinada conducta de salud no garantiza que lleve a cabo otros comportamientos saludables” (p. 74)

A continuación lo que manifestaron las entrevistadas:

“Bueno haber, yo fui una mujer muy fumadora y el trago tomé mucho trago, de hecho cuando yo hacía más ejercicio era cuando yo tomaba mucho, porque mi entorno que se movía en el gimnasio con mucha gente que hacía fisicoculturismo; ahora no fumo me parece tenaz, me parece molesto que alguien fume delante de mí, las bebidas alcohólicas la consumo muy de vez en cuando, ya no como antes, pero no me parece que pues uno tenga que llegar hasta el fondo de emborracharse y tener el hábito de cada ocho días tomar, no me parece ¿entonces son aceptables socialmente? Si, pueden ser aceptables, pero no para mí”. (Entrevistada 2, Ana, 2017)

“Pues, fumar yo nunca lo he hecho, es malo para la salud, para los pulmones y tomar... jajajaja...pues... algunas veces una cervecita, o un vinito en una fiesta, jajaja... pero no muy seguido, porque tomar también es muy malo para la salud”. (Entrevistada 3, Betty, 2017)

Por último, de acuerdo a los hallazgos de la investigación, otra relación que se establece entre los hábitos de vida saludable y el contexto, está supeditado a la percepción de susceptibilidad o vulnerabilidad a padecer cualquier tipo de enfermedad si no se realiza ejercicio físico, lo cual se ha convertido para las entrevistadas en una creencia en consecuencia del binomio que establecen entre salud y enfermedad, llevándolas a practicar conductas concretas de salud como lo es asistir habitualmente a las clases de zumba fitness, a partir de esto Becker y Maiman (1975) afirman lo siguiente:

“Las conductas de salud que realiza una persona también pueden obedecer a la percepción subjetiva de determinados síntomas, esto es, la susceptibilidad percibida, que se entiende como las percepciones individuales de la vulnerabilidad personal a enfermedades o accidentes específicos. La naturaleza (percepción de susceptibilidad) y la intensidad (severidad percibida) de estas percepciones pueden afectar de manera importante a adoptar o no una conducta concreta. No obstante cuando un individuo piense en la posibilidad de un cambio de conducta, no valorará sólo la susceptibilidad y la severidad, también evaluará los beneficios y los costos de realizar una conducta de salud concreta” (Citado en Oblitas, 2000, p. 74)

Así lo confirmaron las entrevistadas:

“Digamos hay gente que no puede ni voltear a mirar para un lado, no pueden subir escaleras, ehh... no tienen elasticidad, no tienen equilibrio, están enfermos, entonces empiezan a hacer ejercicio van a soltar, ya no se van a cansar tanto, van a mejorar su estado físico” (Entrevistada 1, Patricia, 2017)

“Sentirme bien cada día, que no me lleguen los achaques, que al menos mis huesitos estén un poquito fuertes cuando yo esté más viejita, esa es la idea”
(Entrevistada 2, Ana, 2017)

“En que se siente más activa, más motivada a hacer su trabajo, la rutina de su casa, se siente con más salud”. (Entrevistada 3, Betty, 2017)

Sumado a lo anterior, los factores emocionales también influyen en que las personas adopten conductas de hábitos de vida saludable, ya que por sí sola la susceptibilidad percibida no es suficiente, puesto que “aunque tales síntomas pueden ser muy útiles para motivar al sujeto a que adopte hábitos positivos de salud, su influencia sólo reviste carácter transitorio” En esta medida, “los estados y necesidades emocionales pueden desempeñar un papel primordial en las prácticas de salud. Los niveles altos de distrés emocional no ayuda a que la gente se involucre en la realización de hábitos que favorezcan su salud tales como no fumar, hacer ejercicio, desayunar etcétera” (Leventhal, et al, 1985, citado en Oblitas, 2000, p. 75) por lo que para las entrevistadas, el mantener una actitud positiva ha contribuido a continuar con sus conductas saludables, así lo manifestó la entrevistada:

“Ahora por ejemplo me siento bien físicamente, emocionalmente y hasta espiritualmente. O sea, estoy segura que el ejercicio es lo mejor para mi salud y la de mis hijas, porque nos trae muchos beneficios” (Entrevistada 3, Betty, 2017)

Cuando el ejercicio físico responde a la necesidad interior de sentirnos saludables y a gusto con nosotros mismos y no al capricho generalmente vano de parecernos a los modelos que nos muestran las revistas de moda y de farándula, está plenamente justificado y ayuda crecer espiritualmente y a mantenerse equilibrados emocionalmente. Los cuidados que nos procuramos a nosotros mismos están relacionados de manera directa con el respecto y la

estimación que nos inspira nuestra propia persona e involucran el aseo y la higiene diarios, el cultivo permanente de nuestras facultades intelectuales, el crecimiento a nivel espiritual y humano, el conocimiento de nuestros derechos y deberes como ciudadanos y un adecuado régimen de ejercicio físico y alimentación, entre otros aspectos.

5. Consideraciones finales

5.1 Conclusiones

A partir de los hallazgos alcanzados durante el presente proceso investigativo y de acuerdo al desarrollo de los objetivos específicos propuestos para este estudio, se concluyeron diversas situaciones que giran en torno al tema y en las cuales se plantean un conjunto de elementos que han surgido como resultado de este proceso:

Inicialmente, a partir de los resultados de la investigación se puede concluir que los estilos de vida saludables vienen definidos en gran medida por la transmisión familiar, la educación recibida, y el ambiente físico y social en que cada persona vive. Además, los estilos de vida repercuten significativamente en la salud, de manera que la adopción de éstos contribuye a un mejor estado de bienestar tanto físico como psicológico y a una mejor calidad de vida en la edad adulta.

El papel de la institución familiar es fundamental en la promoción de estilos de vida saludable ya que se refleja en tres aspectos:

1. Educativa: Crear estilos de vida saludable desde los primeros años.
2. Socializadora: Realiza la socialización primaria de los hijos, al ser el entorno cotidiano donde se actúa.
3. Preventiva: Agente preventivo al poner en acción estilos de vida saludable, de tal manera que desde temprana edad contribuye a que se adopten prácticas que prevengan enfermedades y promuevan conductas sanas que incidan en el bienestar a lo largo de la vida.

La familia es un contexto de ejemplo, imitación y consolidación a nivel global u holístico de las conductas, valores y estilos de vida, etc., de las personas con las que se convive y donde

se van adquiriendo hábitos que poco a poco, moldean sus preferencias y costumbres que durante la vida adulta estarán, en mayor o menor medida, presentes. De hecho, los niños copian los comportamientos de sus mayores, así por ejemplo, si los adultos realizan actividad física, les están transmitiendo un modelo de vida activa y saludable.

Del mismo modo, se evidenció en la investigación que las relaciones familiares juegan un papel fundamental en la adquisición de hábitos saludables, por tanto se destaca que la familia:

- Como primer agente socializador debe ser referente de los comportamientos que desarrollarán los niños y jóvenes en el futuro. En consecuencia, es importante, por tanto, promover desde la familia a todos sus miembros, determinadas prácticas y conductas para que sean interiorizadas y permanezcan a lo largo de sus vidas.

- Juega un papel fundamental en la formación integral, para lo cual las prácticas saludables desde edades tempranas les brindarán la posibilidad de tener una buena calidad de vida en la edad adulta y durante la vejez.

- Es en la infancia donde se define la salud mental del adulto, por tanto, es en el núcleo familiar en donde se deben instituir hábitos que garanticen no sólo la salud física sino el equilibrio emocional de este. Entonces, realizar actividades físicas en familia es importante para potenciar aspectos como la comunicación, dedicar tiempo a la familia y al fortalecimiento de los vínculos entre sus miembros.

Por otro lado, es preciso mencionar que es innegable que el mundo actual brinda a los seres humanos todo lo que requieren para satisfacer sus necesidades y lo hace a través de los grandes avances tecnológicos, científicos y de comunicación e información, los cuales han permitido que se tengan grandes facilidades y comodidades en todos los ámbitos de su vida, pero que al mismo tiempo los ha llevado a convertirse en seres despreocupados por algunos aspectos que

son relevantes para mantener su bienestar físico, emocional y psíquico, debido a sus inadecuados hábitos de vida, situación que ha venido generando grandes preocupaciones por sus nefastas consecuencias en la salud. Es por ello, que un gran número de personas ha optado por hacerle frente a este suceso y han tomado la decisión de cambiar su estilo de vida, llevando a la práctica un conjunto de hábitos como una sana alimentación, práctica regular de ejercicio físico, la realización de actividades en tiempo de ocio, prácticas de higiene y tiempo suficiente de descanso, todo esto con el objetivo de preservar su salud y la de su familia.

Es así como se logró evidenciar que las entrevistadas han introducido dentro de su dieta alimentos como frutas, verduras, productos bajos en grasas, alimentos integrales, entre otros, además de tener prácticas regulares de ejercicio físico durante la semana y en su tiempo de ocio, y de poseer unos hábitos adecuados de higiene y descanso, haciéndolas sentir totalmente satisfechas con sus rutinas diarias, pues aunque no todas se sienten apoyadas por sus familias y amigos, consideran que este estilo de vida las ha conducido a mejorar su salud de muchas formas, lo que es beneficioso no sólo en su vida presente, sino que será de gran ayuda para estar sanas el día de mañana.

De acuerdo a lo anterior y por la información obtenida, los beneficios adquiridos con el ejercicio de estos hábitos comprenden desde la desaparición de algunas dolencias que las afectaban algunos años atrás, hasta lograr cambios de actitud como por ejemplo mejorar el optimismo, la alegría, el amor por sí mismas, el sentirse bien con su aspecto físico al poseer un peso y unas medidas adecuadas y sentir su parte física fortalecida; así mismo, se muestran complacidas al haberse convertido en actores en su propio proceso de transformación.

Otro de los aspectos analizados durante el desarrollo del trabajo, es que los conocimientos y aprendizajes adquiridos por estas mujeres durante este proceso de cambio de hábitos, no

sólo lo utilizaron para sí mismas, sino que consideraron importante compartirlo a otras personas, ya sean familiares, amigos o quienes las rodean, tratando de sensibilizarlos acerca de la importancia de practicar dentro de su cotidianidad, hábitos que contribuyan de forma positiva en todos los ámbitos de sus vidas.

Ahora bien, la investigación reveló también, que aunque es esencial el apoyo por parte de la familia y los amigos para mantener este conjunto de prácticas en la vida diaria, también es posible conservarlas sin el constante respaldo de estos, especialmente de aquellos familiares con quienes se convive, pues cuando sucede esto, se opta por mantener su propia forma de vida, y por otro lado, ayudar a los otros miembros en sus prácticas cotidianas para que no se presenten contradicciones ni dificultades familiares.

Por otra parte, de acuerdo a los hallazgos se puede concluir que los hábitos de vida saludable están estructurados a partir de patrones de conductas relacionadas con la salud; pero, existen intereses personales que impulsan a las participantes a continuar realizando ejercicio físico, como por ejemplo, conservar su apariencia física en busca de obtener aceptación social, lo cual puede ser influencia de los medios de comunicación que a través de la publicidad, logra insertar en la percepción de las entrevistadas la idea de llevar hábitos de vida saludable basados en estereotipos de belleza. En este sentido, para las entrevistadas el concepto de salud adopta significados sumamente diversos, en donde poseer salud es sinónimo de verse bien, de sentirse cómodas con su cuerpo, de que se note, según sus propias palabras, que se están ejercitando y aunque aluden a aspectos del bienestar corporal refiriéndose a tener salud al mantener hábitos de vida saludable, también se trata de cómo ellas perciben la relación con su propio cuerpo.

En esta medida, el contexto tiene influencia en las entrevistadas a la hora de poner en práctica en la cotidianidad hábitos saludables, puesto que de acuerdo a la relación que se establece socialmente entre ejercicio y salud, sedentarismo y enfermedad, está supeditado a las creencias que se transmiten culturalmente. Del mismo modo, culturalmente existe la creencia de que el consumo de alcohol y tabaco, no son nocivos si se consumen moderadamente.

Finalmente, se encontró que los estados emocionales influyen en la adopción de hábitos de vida saludable, pues no es suficiente con que las entrevistadas se consideren susceptibles a contraer algún tipo de enfermedad sino practican hábitos saludables; también, influye su estado psicológico para continuar asistiendo a las clases de zumba fitness a realizar ejercicio físico.

5.2 Recomendaciones

A la profesión de Trabajo Social

En todo momento la labor del Trabajador Social ha sido vista generalmente desde un enfoque de resolución de conflictos, de acompañamiento en las diversas problemáticas familiares, organizacionales o sociales, pero se ha perdido un poco de vista su labor en la promoción de la salud, en este caso, en lo relacionado con la búsqueda del bienestar personal y familiar que parte también de los hábitos que hacen parte de la cotidianidad, los cuales pueden afectar la calidad de vida de las personas, para lo cual el profesional posee las herramientas que le permiten servir como mediador en la transformación de estas prácticas dentro de la vida familiar.

Por tanto, si bien en la actualidad existen programas y estrategias desde las instituciones de salud que propenden por unos hábitos saludables que mejoran la calidad de vida de las personas, es conveniente reflexionar acerca de la necesidad que los profesionales de Trabajo Social integren dentro de su ejercicio profesional en las instituciones, la promoción de un estilo de vida saludable tanto para el personal como para los usuarios a los que atiende

Desde la familia

Como institución reguladora, es importante que la familia continúe implementando en la cotidianidad de sus miembros, rutinas diarias no sólo en aspectos como la alimentación y tiempo de ocio sino también en los hábitos relacionados con lo que se aprende a través de los medios de información como la televisión, internet etc., ya que la información que recibimos puede influir en nuestro estado emocional reflejándose en la salud

Desde lo social

Dado que en la actualidad la vida se vive de una forma acelerada, es común encontrar campañas publicitarias que promueven el consumo de ciertos alimentos instantáneos y del uso de medios para facilitar el ahorro de tiempo de las personas como por ejemplo escaleras eléctricas, controles, acceso a plataformas virtuales etc., que van en contravía de la promoción de estilos de vida saludable, por lo cual es importante sensibilizar a la población sobre las consecuencias que puede conllevar estos hábitos puesto que pueden desencadenar estilos de vida sedentarios.

Bibliografía

- Berger, P. y Luckman, T. (1986). Los fundamentos del conocimiento en la vida cotidiana. La realidad de la vida cotidiana.
- Berger, P. y Luckman, T. (1966). La construcción social de la realidad

- Bourdieu, P. (1997) Razones Prácticas. Barcelona: Anagrama.

- García Chacón, Beatriz Elena (2002). *Técnicas interactivas para la investigación social cualitativa*. Grupo de investigación laboratorio internacional universitario de estudios sociales. Fundación universitaria Luis Amigo. Medellín.

- Guil, R. (2000). Psicología del Trabajo para Relaciones Laborales. Mcgraw Hill/Interamericana de España S.A.U.

- Monje. C. (2011) Metodología de la investigación cuantitativa y cualitativa. [Libro en línea]. Universidad Surcolombia

- Rodríguez, A. (1973). Percepción social. Revista Latinoamericana de Psicología. Volumen 5
- Ruiz Olabuenaga, J.I. e Ispizua, M.A. (1989). La descodificación de la vida cotidiana. Bilbao: Universidad de Deusto

- Schütz, A. (1932). La construcción significativa del mundo social. Introducción a la sociología comprensiva. Barcelona. Ediciones Paidós

Webgrafía

- Arrivillaga, M. y Salazar I. (2002-2006) Creencias relacionadas con el estilo de vida de jóvenes latinoamericanos. Pontificia Universidad Javeriana. Santiago de Cali. Recuperado de:
http://proinapsa.uis.edu.co/redcups/Biblioteca/Documentos%20REDCUPS/Investigacion_Creencias_y_%20Estilos_de_vida.pdf. Consultado el 24/03/2017
- Axpe. M. (2003) La investigación etnográfica en el campo de la educación. Una aproximación meta-analítica. [Tesis, Universidad de La Laguna, España] Recuperado de:
<ftp://tesis.bbt.k.ull.es/ccssyhum/cs126.pdf> . Consultado el 22/03/2017
- Bourdieu, P. (1988) La Distinción. Criterio y bases sociales del gusto. Recuperado de:
https://books.google.com.co/books?id=5ZJUDAAAQBAJ&printsec=frontcover&dq=Bourdieu,+Pierre.+La+Distinci%C3%B3n.+Criterio+y+bases+sociales+del+gusto.&hl=es&sa=X&redir_esc=y#v=onepage&q=las%20disposiciones%20m%C3%A1s%20profundas%20del%20h%C3%A1bitus&f=false Consultado el 08/06/2017
- Cabezuelo, G. y Frontera, P. (2007). Enséñame a comer. Hábitos, pautas y recetas para evitar la obesidad infantil. Recuperado de
https://books.google.com.co/books?id=kIEK5Y56QUAC&pg=PA48&dq=h%C3%A1bitos+alimentarios&hl=es&sa=X&redir_esc=y#v=onepage&q=h%C3%A1bitos%20alimentarios&f=false Consultado el 27/05/2016
- Castillo, E. y Sáenz, P. (2008). Práctica de actividad física y estilo de vida del alumnado de la Universidad de Huelva. Recuperado de
<https://books.google.com.co/books?id=zlU6DAAAQBAJ&pg=PA51&dq=que+es+la+ocupaci%C3%B3n+del+tiempo+libre+como+h%C3%A1bito+saludable&hl=es&sa=X&ved=0ahUKEwiLgOT8h5fPAhXL1x4KHRh3AWEQ6AEIMDAC#v=onepage&q=que%20es%20la%20ocupaci%C3%B3n%20del%20tiempo%20libre%20como%20h%C3%A1bito%20saludable&f=false> . Consultado el 20/04/2017
- Cuauhtémoc, A. (2004) Introducción a las ciencias sociales. 3ª edición. Limusa Noriega Editores. Recuperado de:
https://books.google.com.co/books?id=xfyBaZHc_DcC&pg=PA58&dq=preparar+a+los+j%C3%B3venes+intelectualmente+para+asumir+posiciones+de+liderazgo+en+las+tareas+del+Estado+y+la+sociedad.&hl=es&sa=X&ved=0ahUKEwi6t4WzwbXQAhXGOSYKHUeGCc4Q6AEIGzAA#v=onepage&q=preparar%20a%20los%20j%C3%B3venes%20intelectualmente%20para%20asumir%20posiciones%20de%20liderazgo%20en%20las%20tareas%20del%20Estado%20y%20la%20sociedad.&f=false Consultado el 8/06/2017
- Crissey, P. (2005). Higiene personal. Cómo enseñar normas de aseo a los niños. Recuperado de:
<https://books.google.com.co/books?id=Jgc->

6yJPNBsC&printsec=frontcover&dq=Qu%C3%A9+es+la++higiene+personal&hl=es&sa=X&ved=0ahUKEwjnlbbpVvMAhUJNSYKHUBtDH0Q6AEIKDAA#v=onepage&q=Qu%C3%A9%20es%20la%20%20higiene%20personal&f=false Consultado el 27/05/2016

- García, J. (2011). Hábitos saludables de los trabajadores de una Institución Hospitalaria Pública de alta complejidad en Bogotá. (Tesis Doctorado en Salud Pública). Universidad Nacional de Colombia. Recuperado de: <http://www.bdigital.unal.edu.co/4112/1/5973912011.pdf> . Consultado el 27/05/2016
- Garrido, A. (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. Tesis Doctoral. Facultad de formación del profesorado. Universidad de Barcelona. Recuperado de: http://diposit.ub.edu/dspace/bitstream/2445/59585/1/ALGM_TESIS.pdf. Consultado el 24/03/2017
- Grijalba, L. (2012) Programa de Gobierno Partido de la U. Recuperado de: <http://cdim.esap.edu.co/BancoMedios/Documentos%20PDF/santander%20de%20quilichao%20programa%20eg%20final%20final.pdf> . Consultado el 28/03/2017
- Hernández, M. y Sastre Ana. (1999) Tratado de Nutrición. Recuperado de: <https://books.google.com.co/books?id=SQLNJOsZCIwC&pg=PA831&dq=habitos+saludables+y+relaciones+familiares&hl=es&sa=X&ved=0ahUKEwj4xaHW4KrYAhWGPn8KHeHbAGkQ6AEILzAC#v=onepage&q=habitos%20saludables%20y%20relaciones%20familiares&f=false> Consultado el 26/12/2017
- Huenchuan, S. y Paredes, M. (2007). Guía metodológica para la evaluación participativa de políticas y programas, en el marco de la Estrategia Regional sobre envejecimiento. Santiago de Chile. Recuperado de: https://books.google.com.co/books?id=6_K6ItOX48wC&pg=PA33&dq=que+es+la+entrevista+semiestructurada&hl=es&sa=X&redir_esc=y#v=onepage&q=que%20es%20la%20entrevista%20semiestructurada&f=false Consultado el 22/03/2017
- Ibáñez, T. (2004) Introducción a la psicología social. Editorial UOC. Barcelona. Recuperado de: <https://books.google.com.co/books?id=n33QfqZa9YC&pg=PA78&dq=interaccionismo+simb%C3%B3lico+de+George+Herbert+Mead&hl=es&sa=X&ved=0ahUKEwiMrKv6qfXTAhVISCYKHAA4A0gQ6AEIJDAA#v=onepage&q=interaccionismo%20simb%C3%B3lico%20de%20George%20Herbert%20Mead&f=false> Consultado el 15/05/2017
- Justicia Tributaria (2017) Concentración de la riqueza aumentará con reforma tributaria. Recuperado de: <http://cedetrabajo.org/wp->

<content/uploads/2017/01/CONCENTRACION-DE-LA-RIQUEZA-AUMENTAR%20CON-REFORMA-TRIBUTARIA-1.pdf> Consultado el 8/06/2017

- León, J, Medina, S, Barriga, S, Ballesteros, A. y Herrera, I. (2004). Psicología de la salud y de la calidad de vida. Editorial UOC. Barcelona. Recuperado de: https://books.google.com.co/books?id=esM3UUnq9kcC&pg=PA79&dq=percepcion+de+salud&hl=es&sa=X&redir_esc=y#v=onepage&q=percepcion%20de%20salud&f=false. Consultado el 16/09/2016
- Linares, I. (2004). Hábitos alimentarios y actividad física en el tiempo libre de las mujeres adultas catalanas. Departamento de Salud Pública. Facultad de Medicina. Universidad de Barcelona. Consultado el 27/03/2017. Recuperado de: http://diposit.ub.edu/dspace/bitstream/2445/42967/1/1.Introduccion_y_objetivos.pdf
- López, Teodoro (2006) Trabajo Social, Familia y Mediación necesidades en la infancia y derechos del niño Recuperado de: https://books.google.com.co/books?id=TV6NUf7-XbkC&pg=PA13&dq=relaciones+familiares&hl=es&sa=X&ved=0ahUKEwid4o3fntjaAhVD4WMKHQSoBXQ4ChDoAQg_MAU#v=onepage&q=relaciones%20familiares&f=false Consultado el 28/03/2018
- Magazín CNC (2016). Se dio inicio a la construcción de gimnasios biosaludables en Santander de Quilichao. Recuperado de: <http://www.magazincnc.com/se-dio-inicio-a-la-construccion-de-los-gimnasios-bio-saludables-en-santander-de-quilichao/>. Consultado el 28/03/2017
- Magazín CNC (2016) Indeportes cauca comprometido con los hábitos y estilos de vida saludable. Santander de Quilichao. Recuperado de: <http://www.magazincnc.com/indeportes-cauca-comprometido-con-los-habitos-y-estilos-de-vida-saludable/>. Consultado el 29/03/2017
- Majuelos, F. (2014) Prostitución y Sociabilidad. Recuperado de: https://books.google.com.co/books?id=hE8yCgAAQBAJ&pg=PA67&dq=La+Sociabilidad.+Sobre+La+Individualidad+y+las+Formas+ Sociales&hl=es&sa=X&redir_esc=y#v=onepage&q=La%20Sociabilidad.%20Sobre%20La%20Individualidad%20y%20las%20Formas%20Sociales&f=false Consultado el 20/05/2017
- Manes, F. (2015) Artículo ¿Para qué nos sirve dormir? Periódico El País. Buenos Aires. Recuperado de http://elpais.com/elpais/2015/10/12/ciencia/1444635682_009779.htm Consultado el 09/05/2017
- Ministerio de Educación Nacional. 2016. Recuperado de: <http://www.mineducacion.gov.co/1759/w3-article-350651.html>. Consultado el 19/05/2016

- Notivisión (2016) En Santander de Quilichao, estilo de vida sana se empieza a imponer. Recuperado de: <http://www.notivision.com.co/noticias/cauca/en-santander-de-quilichao-estilo-de-vida-sana-se-empieza-imponer>. Consultado el 28/03/2017

- Oblitas, L. y Becoña, E. (2000) Psicología de la salud. Capítulo 3 Promoción de estilos de vida saludables: ¿realidad, reto o utopía? Recuperado de: https://books.google.com.co/books?id=Blc6XLFCVsC&pg=PA75&dq=percepcion+de+h%C3%A1bitos+de+vida+saludable&hl=es&sa=X&redir_esc=y#v=onepage&q=percepcion%20de%20h%C3%A1bitos%20de%20vida%20saludable&f=false Consultado el 16/04/2017

- Organización Mundial de la Salud OMS (2017) Estrategia mundial sobre régimen alimentario, actividad física y salud. Recuperado de http://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_inactivity/es/ Consultado el 22/03/2017

- Organización Mundial de la Salud OMS (2017) Constitución de la OMS: Principios. Recuperado de: <http://www.who.int/about/mission/es/> Consultado el 15/04/2017

- Organización Mundial de la Salud OMS (2017) Centro de prensa. Actividad Física. Recuperado de <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs385/es/> Consultado el 22/03/2017

- Organización Mundial de la Salud. Representación de España ante Naciones Unidas y Organismos Internacionales. Recuperado de: <http://www.exteriores.gob.es/RepresentacionesPermanentes/OficinadelasNacionesUnidas/es/quees2/Paginas/Organismos%20Especializados/OMS.aspx>. Consultado el 26/12/2017

- Paredes, C. y Otros (2009) Actitudes hacia la actividad física relacionada con la salud desde la perspectiva del proceso y del resultado en los usuarios de los gimnasios de Empresas Públicas de Medellín. Recuperado de: <http://viref.udea.edu.co/contenido/pdf/185-actitudes.pdf> Consultado el 24/05/2017

- Pérez, G (2014) Capitulo XXXIII Percepción del funcionamiento familiar en padres e hijos. Influencia en la actividad física de los jóvenes. Recuperado de: <https://books.google.com.co/books?id=BP3SBQAAQBAJ&pg=PA368&dq=relaciones+familiares+en+la+practica+de+habitos+saludables&hl=es&sa=X&ved=0ahUKEwjrsP6rzNvaAhUNm1kKHc6wDnwQ6AEIKzAB#v=onepage&q=relaciones%20familiares%20en%20la%20practica%20de%20habitos%20saludables&f=false> Consultado el 28/03/2018

- Rodríguez, T. (2006). Revista Mexicana de Sociología. Cultura y Cognición: entre la sociedad y la naturaleza vol.68, núm.3. Recuperado de: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=32112601001> Consultado el 27/05/2016

- Sanitas E.P.S. 2016. Recuperado de: http://www.sanitas.es/sanitas/seguros/es/particulares/biblioteca-de-salud/estilo-vida/prepro_080021.html. Consultado el 19/05/2016

- Tarrés, M. (2001). Observar, escuchar y comprender sobre la tradición cualitativa en la investigación social. México. Recuperado de: https://books.google.com.co/books?id=YMIWAwAAQBAJ&pg=PT16&lpg=PT16&dq=la+conjunci%C3%B3n+de+ciertas+t%C3%A9nicas+de+recolecci%C3%B3n,+modelos+anal%C3%ADticos,+normalmente+inductivos+y+teor%C3%ADas+que+privilegian+el+significado+que+los+actores+otorgan+a+su+experiencia&source=bl&ots=C1hg7Chut_&sig=awP8vYY4s3yoLjN6Oq1Y6QK3Xpw&hl=es&sa=X&ved=0ahUKEwjLouy6jPPMAhUGWh4KHTvFDnMQ6AEIGjAA#v=onepage&q=la%20conjunci%C3%B3n%20de%20ciertas%20t%C3%A9nicas%20de%20recolecci%C3%B3n%2C%20modelos%20anal%C3%ADticos%2C%20normalmente%20inductivos%20y%20teor%C3%ADas%20que%20privilegian%20el%20significado%20que%20los%20actores%20otorgan%20a%20su%20experiencia&f=false . Consultado el 22/03/2017

- Terranova, H. y López D. (2014). Situación de la salud en Santander de Quilichao Cauca, 2007 – 2014. Santander de Quilichao. Recuperado de: <http://www.santanderdequilichao-cauca.gov.co/Transparencia/BancoDocumentos/Situaci%C3%B3n%20de%20la%20salud%20en%20Santander%20de%20Quilichao.pdf> . Consultado el 29/03/2017

Anexos

Anexo 1. Formato Entrevista Semiestructurada

La presente entrevista hace parte de un proyecto de investigación acerca de las percepciones relacionadas con hábitos saludables. La información recopilada es de carácter académico, con una duración de 1 hora, además de ser totalmente confidencial y anónima. Por tal razón, le solicitamos que responda con total libertad y sinceridad.

ITEM: DATOS SOCIODEMOGRÁFICOS

Sexo: _____ **Edad:** _____ **Estrato:** _____ **Fecha:** _____
Estado civil: _____ **Nivel de escolaridad:** _____ **Ocupación:**

ITEM: Hábitos alimenticios

- 1 ¿Qué es para usted alimentarse?
- 2 ¿Qué aspectos observa antes de comprar un alimento?
- 3 ¿Hay reglas en su casa cuando se va a comer? ¿Cuáles?
- 4 ¿Cuáles son las preferencias en alimentos suyos y de su familia?
- 5 ¿Qué rutinas tiene usted frente a la alimentación?
- 6 ¿Las comidas que se preparan en su casa, se hacen por igual para todos en la familia? ¿Qué tipo de comidas se preparan?
- 7 ¿Qué considera usted es una buena comida?
- 8 ¿Qué alimentos puede comprar con su presupuesto?
- 9 ¿Qué motiva que escoja un alimento para consumir o no hacerlo?
- 10 ¿Hay alguna fecha especial en la que usted no le preste atención a lo que come? ¿Por qué razón lo hace?
- 11 ¿Hay algún alimento en especial que le guste consumir cuando se siente triste o alegre?
- 12 ¿Considera usted que su familia y amigos lo apoyan en todo lo relacionado a sus rutinas de cuidado personal?
- 13 Cuando usted asiste algún evento social o familiar, en el cual sabe que ofrecen diferentes tipos de alimentos, ¿Usted se abstiene de consumirlos para no romper con sus hábitos o qué hace?

ITEM: Ejercicio, prácticas de higiene y tiempo libre

- 14 ¿Hábleme de los motivos por los cuales usted ingresó a las clases de Zumba?
- 15 ¿Coménteme sobre su rutina de ejercicio?
- 16 ¿Además de asistir a las clases de Zumba, qué tipo de ejercicio realiza en su vida cotidiana?

- 17 ¿De quién percibe usted mayor apoyo para realizar ejercicio?
- 18 ¿Hábleme de los cambios que percibe en su salud, en su aspecto físico y mental?
- 19 ¿Cómo consigue usted tener acciones en pro de su salud?
- 20 ¿Qué expectativas tiene frente a su salud, al asistir a las clases de zumba?
- 21 ¿Qué beneficios ha percibido desde que realiza actividad física?
- 22 ¿Qué costos emocionales, familiares, económicos, y de tiempo tiene vincularse a la clase de Zumba?
- 23 ¿Alguna vez ha consumido algún producto comercial como por ejemplo: vitaminas, quemadores de grasa etc.? ¿Para qué?

Prácticas de Higiene:

- 24 ¿Para usted qué son prácticas de higiene personal?
- 25 ¿De qué forma estas prácticas aportan a su salud y bienestar?
- 26 ¿Cuáles son sus prácticas de higiene y cuidado personal?
- 27 Describa cómo son sus rutinas de descanso
- 28 ¿Qué mejoraría en sus rutinas de descanso?
- 29 ¿Piensa usted que la buena utilización del tiempo libre beneficia su salud?
- 30 ¿De qué forma disfruta de su tiempo libre?

ITEM: Significados que construyen los asistentes acerca de los hábitos saludables

- 31 De acuerdo a lo que usted ha experimentado al practicar estos hábitos en su vida cotidiana ¿Coménteme si su percepción ha cambiado sobre los hábitos saludables? ¿De qué forma?
- 32 ¿De qué forma cree usted que las personas aplican los conocimientos que tengan sobre hábitos saludables?
- 33 ¿Cómo cree usted que se ven reflejados los hábitos saludables, en la vida de una persona?
- 34 ¿Qué aspectos cree usted que es indispensable para que una persona tenga hábitos saludables?
- 35 ¿Cuándo una persona dice que tiene hábitos saludables, qué significa esto para usted?
- 36 ¿De qué depende mantener los hábitos saludables?
- 37 ¿Qué piensa usted acerca de las conductas sociales como fumar y consumir bebidas alcohólicas?
- 38 ¿Qué opina usted de los prototipos de personas saludables que utilizan los medios de comunicación para campañas publicitarias?
- 39 ¿Alguna vez ha tomado como referencia un modelo, actriz, cantante, como motivación para mantener los hábitos saludables e intentar verse físicamente como ellos?
- 40 ¿Usted cómo se describe?

¡Gracias por su colaboración!

Anexo2. Fotografías de asistentes a las clases de zumba fitness

