

El imaginario social de la comunidad estudiantil universitaria de México sobre la actividad física

Social Imaginary of the University Student Community in Mexico on Physical Activity

María de los Angeles Fuentes Vega*  <https://orcid.org/0000-0002-4586-4422>

Virginia Romero Plana**  <https://orcid.org/0000-0002-9149-0572>

J. Guadalupe Rodríguez Gutiérrez***  <https://orcid.org/0000-0003-4777-9632>

Resumen

Objetivo: analizar el imaginario social de la comunidad estudiantil universitaria sobre la actividad física. **Metodología:** con un enfoque fenomenológico se aplicó una entrevista estructurada a 30 estudiantes de una universidad pública de Hermosillo, Sonora. **Resultados:** el imaginario social de los estudiantes les hace percibir la actividad física como la práctica de algún tipo de ejercicio físico o de deporte dirigido a mejorar su salud integral. Además, dicha actividad, según ellos, debe estar acompañada de una alimentación adecuada para tener salud y bienestar. **Valor:** la investigación contribuye a entender el influjo que tiene en los estudiantes universitarios el imaginario social en torno a la actividad física. **Limitaciones:** el tamaño de la muestra no capta en su totalidad la percepción de los estudiantes sobre la actividad física; por lo tanto, no pueden generalizarse los resultados. **Conclusiones:** el discurso sobre la actividad física que los estudiantes universitarios han aprendido socialmente no coincide con la realidad de la acción, aunque conocen los beneficios que esta proporciona a su cuerpo y a su bienestar general. Por tal razón resulta pertinente recomendar a dichos estudiantes la actividad física mediante programas de intervención.

Palabras clave: actividad física; imaginario social; salud; estudiantes universitarios.

Abstract

Objective: Analyzing the university student community's perception of the social imaginary about the physical activity. **Methodology:** From the phenomenological approach a qualitative survey was applied to 30 public university students in Hermosillo, Sonora. **Results:** They showed that the student's social imaginary makes them perceive physical activity as the practice of some kind of physical exercise or sport, aimed at improving their overall health; it is also related that physical activity should be accompanied by adequate nutrition, which would lead students to have health and well-being. **Value:** The research contributes to understanding the influence of the practice of physical activity that students have of the body in relation to the social imaginary. **Limitations:** The samples size may be a factor that does not capture a broader perception since the university context is quite broad, therefore findings cannot be generalized. **Conclusions:** Although they know its benefits for their body and their general well-being, the university students' socially learned discourse about physical activity does not align with the reality of action. For this reason, it is relevant to recommend attention and promotion, through intervention programs, of the students' physical activity in the university context.

Keywords: physical activity; social imaginary; health; university students.

■ **Cómo citar:** Fuentes Vega, M. A., Romero Plana, V., y Rodríguez Gutiérrez, J. G. (2024). El imaginario social de la comunidad estudiantil universitaria de México sobre la actividad física. *región y sociedad*, 36, e1884. <https://doi.org/10.22198/rys2024/36/1884>

*Autora para correspondencia. Universidad de Sonora, Departamento de Trabajo Social. Blvd. Luis Encinas y Rosales s. n., Col. Centro, C. P. 83000, Hermosillo, Sonora, México. Correo electrónico: maria.fuentes@unison.mx

**Universidad de Sonora, Departamento de Trabajo Social. Blvd. Luis Encinas y Rosales s. n., Col. Centro, C. P. 83000, Hermosillo, Sonora, México. Correo electrónico: virginia.romero@unison.mx

***Universidad de Sonora, Departamento de Trabajo Social. Blvd. Luis Encinas y Rosales s. n., Col. Centro, C. P. 83000, Hermosillo, Sonora, México. Correo electrónico: jose.rodriguezgutierrez@unison.mx

Recibido: 27 de febrero de 2024.

Aceptado: 2 de julio de 2024.

Liberado: 2 de septiembre de 2024.



Esta obra está protegida bajo una Licencia
Creative Commons Atribución-No Comercial
4.0 Internacional.

Introducción

La presencia de la actividad física (AF) mediante el deporte o el ejercicio físico (EF) en la vida social de las personas ha llevado en las últimas décadas a que las ciencias sociales se muestren interesadas en estudiar este fenómeno en sus dimensiones psicológica, social, cultural y económica, por mencionar solo algunas (García, Puig y Lagardera, 2014).

Siguiendo esta perspectiva, se encuentra que en el periodo de la sociología clásica hubo interés por parte de algunos sociólogos distinguidos (Hebert Spencer, Max Weber, George Simmel) en trabajar y tratar diversos aspectos del fenómeno deportivo (Moscoso y Muñoz, 2012, p. 13). Capretti (2011) señala que en el siglo XX las ciencias sociales han revalorizado el deporte. De hecho, estas han llegado incluso a considerarlo una metáfora de la sociedad entera, por ser una forma de expresión y mostrar un estilo de vida o un modelo de comportamiento y hábitos.

Siguiendo a García-Muñoz y Gómez-Gallego (2021), comprender el sentido que dan las personas a diferentes aspectos de la vida social induce al investigador a buscar los principios teóricos desde los cuales se forman los significados de los imaginarios, parte fundamental de esta investigación al tratar de entender la percepción del imaginario social en torno a la AF.

Para contextualizar la importancia de investigar la forma en que los jóvenes entienden el imaginario social de la AF, se recurre a Mollinedo, Trejo, Araujo y Lugo (2013), quienes sostienen que las y los jóvenes son un grupo primordial para estudiar este tipo de fenómenos, ya que al iniciar sus estudios profesionales cambian algunos de sus hábitos, incluida la AF, porque sus responsabilidades y obligaciones requieren más horas de estudio, lo cual reduce su tiempo de ocio. El objetivo de este trabajo es analizar el imaginario de la AF mediante un estudio de caso de estudiantes universitarios de ambos sexos.

El imaginario social

Para tratar el tema de la AF o del deporte desde la perspectiva de las ciencias sociales, hay que tener en cuenta los imaginarios sociales, a los cuales Pintos (2012, p. 20) define como “esquemas socialmente contruidos, que permiten percibir, explicar e intervenir en lo que en cada sistema social diferenciado se tenga por realidad”. Aliaga y Escobar (2006) parten de que los imaginarios sociales son estructuras subjetivas que van dando un sentido a la realidad. Estas estructuras se basan en los conocimientos que han adquirido las personas, además de la capacidad cognitiva de imaginar. Surgen de una construcción social basada en prácticas que se crean o se mantienen mediante factores simbólicos, como las tradiciones, las rutinas diarias o la memoria histórica de las personas. Estos autores refieren que en el imaginario social hay elementos de cultura y subjetividad.

Para Escobar (2000, p. 113), “un imaginario es un conjunto real y complejo de imágenes mentales, independientes de los criterios científicos de verdad y

producidas en una sociedad a partir de herencias, creaciones y transferencias relativamente conscientes”. Estos imaginarios, bajo el contexto de lo simbólico, plantean una interpretación que se vincula con las representaciones socialmente colectivas.

Un imaginario mantiene una relación con las representaciones de la realidad: se van formando categorías directas (imágenes extraídas de la realidad) o indirectas (algo que solo es imaginable) y esquemas en la mente de las personas (Murcia y Jaramillo, 2005, p. 6). Por su parte, Moscovici (1968) señala que las categorías se perciben de una manera general en la realidad: se va formando una imagen que inicia como algo particular y en el momento en que esta se comparte con otras personas que tienen la misma imagen, se forma un modelo de totalidad. Podría decirse que, cuando se comparte la imagen, se crea un imaginario colectivo —aquí el autor hace referencia a una representación simbólica relacionada con lo que denota el objeto o fenómeno—.

El imaginario social, como objeto de estudio, se ha convertido en un concepto de construcción social que ostenta “llamativas porosidades que permiten filtrar universos de sentido y significado ricos en contenido, que permiten acercarse al andamiaje menos evidente de eso que llamamos la vida cotidiana” (García-Rodríguez, 2019, p. 32).

Arruda (2020) sostiene que lo imaginario proviene de la actividad mental al reproducir imágenes icónicas o lingüísticas y conduce a su vez a la formación de una red de significados que la gente toma de manera colectiva, remarcando lo que cada sociedad piensa sobre sí misma. También dice que no existe una teoría única que lleve a la formación de este constructo, opinión que coincide con la de otros autores al ver cómo se forma este concepto a partir de un conjunto de mitos. Arruda (2020) señala que “lo imaginario aparece en la investigación de representaciones sociales de múltiples formas y niveles” (p. 38).

La actividad física

La AF es “cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que resulta en gasto energético” (Caspersen, Powell y Christenson, 1985, p. 126). Por su parte, López, González y Rodríguez (2006, p. 190) la definen como “el conjunto de tareas motoras propias de una persona, que se realizan como parte de su actividad doméstica, laboral, escolar, recreativa y profesional”. Estas ideas comprenden todos los tipos de movimientos que pueden clasificarse según el tipo y la intensidad. La categorización más simple se refiere a las actividades diarias de un individuo. La intensidad con que se realizan las AF puede medirse de manera útil: baja, moderada, alta o inactividad (Eberth y Smith, 2010, p. 822).

López et al. (2006) afirman que los juegos o la AF en su modalidad de deporte o ejercicio dan a las personas un factor de protección con el cual se pueden expresar, conseguir confianza en sí mismos y tener una vida más saludable. Además, hay que considerar dentro de esta vida saludable la composición corporal, factor muy importante para los estudiantes universitarios (Telleria-Aramburu, Sánchez, Ansotegui, Rocandio y Arroyo-Izaga, 2015, p. 1230).

Por su parte, González-Calvo y Fernández-Río (2017, p. 105) exponen que las personas se forman una noción de sí mismas, una percepción de su cuerpo que les permite formarse un autoconcepto. Desde el punto de vista de los imaginarios sociales, esta percepción se va estructurando o categorizando a través de una representación social particular.

La perspectiva de género, masculinización y feminización en la actividad física

Los constructos de la masculinización y de la feminización en la actividad física en estudiantes universitarios también están presentes en el imaginario colectivo. Tener presente la perspectiva de género al hacer investigación contribuye a una visión más amplia sobre el pensamiento y el comportamiento de las y los jóvenes, además de conocer la manera en que poco a poco la AF va formando parte de la vida de las personas (Alvariñas, Fernández y López, 2009, p. 114). Según Hormiga (2015, p. 235), la perspectiva de género en la investigación de la AF permite producir más conocimientos sobre el tema: ofrece una dirección respecto a qué variables y factores relacionados entre sí se pueden investigar para tener una idea más clara de la participación del género en la AF. Esta observación de la autora se relaciona también con el estilo de vida de las personas, ya que el trabajo, el uso del tiempo, la autopercepción y los estereotipos del movimiento y la belleza son indicadores importantes para comprender la AF.

Por su parte, Pavón y Moreno (2008, p. 8) subrayan que hay que tener en cuenta todas las líneas de investigación en torno al tema, pero poniendo el énfasis en aquellas que presentan las diferencias de motivación y el nivel de la AF observados en mujeres y hombres. Estos autores señalan que diferentes investigaciones han presentado en sus resultados que las mujeres refieren ser más sedentarias, pues el fin por el cual practican la AF no está relacionado con la competición, sino con un resultado a largo plazo: verse bien físicamente. A diferencia de ellas, los hombres gozan de la AF o del EF sobre todo cuando representa una competencia. Además, dependiendo del resultado, reciben o no un reforzamiento inmediato que los hace mantener o abandonar dicha conducta. Concordando con esta idea, Alvariñas et al. (2009, p. 114) afirman que el hecho de ser hombre o mujer condiciona el pensamiento y la forma de sentir de las personas, modula sus actitudes y conductas en relación con la AF. En la mayoría de los casos, ciertos factores socioculturales influyen en el momento de decidir practicar una AF. El ejercicio físico y el deporte se asocian por lo general con el sexo masculino, que se vincula a su vez con actividades de fuerza y riesgo. En cambio, el sexo femenino se liga más bien con actividades de ritmo y expresión.

En cuanto a la masculinidad, Vidiella, Herráiz, Hernández y Sancho (2010, p. 94) indican que la investigación de este concepto de género en el marco de la AF revela las experiencias que tienen los chicos al practicar esta o algún deporte, lo cual permite detectar y comprender aquellas relaciones o factores que surgen de la construcción social de la masculinidad, además de que la AF y el deporte son mediadores en el surgimiento de subjetividades masculinas.

Por otra parte, Bueno-Videaud, Palma-Vaillant, Carbonell-Lahera y Ávila-Saint Felix (2020) indican que la imagen corporal está profundamente vinculada con la apariencia personal, dado que, durante el desarrollo del ser humano, la educación ha destacado la relevancia de evaluar la representación que las personas tienen de sí mismas, considerando que su cuerpo sirve como un reflejo de su progreso intelectual y emocional.

Método

El diseño metodológico que se utilizó para abordar el objeto de estudio fue fenomenológico (Hernández, Fernández y Baptista, 2014). Mediante él se procuró explorar, describir y comprender las experiencias del estudiantado universitario con respecto al imaginario social en la práctica de la AF. El estudio, por lo tanto, es descriptivo y la técnica seleccionada fue la entrevista estructurada, la cual pretende explorar la diversidad sobre un fenómeno de interés para un grupo poblacional específico. “Este tipo de entrevista no tiene en cuenta el número de personas con las mismas características (el valor de la variable) sino que establece la variación significativa (las dimensiones y valores relevantes) dentro de esa población” (Jansen, 2013, p. 43).

Instrumento

Se diseñó un guion de entrevista *ex profeso* para este estudio, del tipo autoadministrado en grupos con presencia de la persona entrevistadora (García, Alfaro, Hernández y Molina, 2006), compuesto por 21 preguntas abiertas y cerradas que permitieron obtener información acerca del imaginario social que tienen las y los jóvenes universitarios en relación con la AF.

Participantes

Se eligió al azar una muestra no representativa, pero significativa desde el marco cualitativo: 30 estudiantes de las carreras de Finanzas (5 mujeres y 5 hombres), de Trabajo Social (10 mujeres) y de Ingeniería Química (10 hombres), de una universidad pública del noroeste de México. La media de edad de los participantes fue de 21.64 ($DE = 4.49$). Esta investigación fue mixta. Tiene una parte cuantitativa que no se expone en este artículo. Por esa razón la muestra es al azar y los mismos 49 participantes respondieron los instrumentos cuantitativos.

Procedimiento

La recolección de datos se llevó a cabo durante el segundo semestre de 2019. Se solicitó la autorización de las personas responsables de los departamentos, coordinaciones y docencia de los grupos y se pidió la participación de las y los estudiantes, seleccionados al azar, de manera voluntaria a través de la firma de una carta de consentimiento informado donde se explican los motivos de la investigación y el anonimato (se cambiaron los nombres reales por ficticios).

Análisis de datos

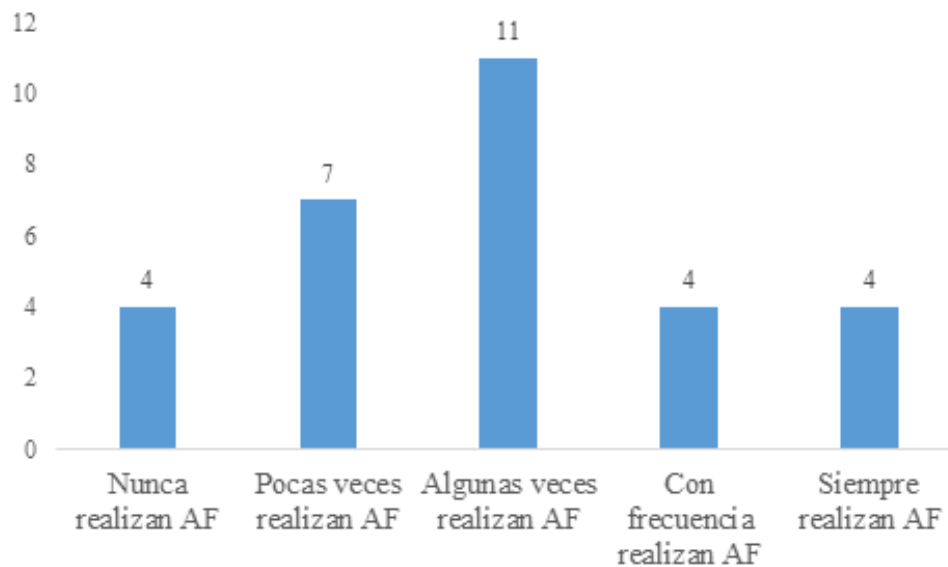
La información que se obtuvo se analizó mediante la interpretación de la narrativa general de las respuestas de las y los participantes (análisis del discurso). Se organizó la información en categorías descriptivas siguiendo la propuesta de Valles (1999) para el análisis de datos, el cual se desarrolló en cuatro pasos: 1) se leyeron las respuestas de cada entrevista (pregunta por pregunta) poniendo el énfasis en las palabras y en las frases que aluden a las categorías; 2) se ubicó la información en cada categoría; 3) se interpretó; y 4) se describió con base en la narrativa y puntualizando con lo dicho por los participantes.

Resultados

Significados de la AF para los estudiantes universitarios

Respecto a practicar algún tipo de actividad física, cuatro estudiantes respondieron que nunca lo hacían, siete señalaron que pocas veces, once dijeron que algunas veces, cuatro dijeron que la realizaban a menudo y cuatro que siempre estaban teniendo algún tipo de AF (véase figura 1). Entre las actividades que dijeron realizar, sobresalen caminar, correr, asistir al gimnasio y bailar.

Figura 1. Frecuencia de la práctica de actividad física de los estudiantes universitarios



Fuente: elaboración propia con base en la información de las entrevistas.

Al comparar las respuestas por sexo, los hombres indicaron con mayor frecuencia que algunas veces realizaban algún tipo de AF y solo tres mujeres indicaron practicarla algunas veces. Seis de los varones revelaron realizar AF con

regularidad y de manera frecuente o bien que siempre la practican. En cambio, diez mujeres dijeron que nunca o pocas veces la practicaban.

En relación con la formación del concepto de un imaginario en la práctica de AF, se les solicitó definirla con cinco palabras. Las respuestas se clasificaron en siete categorías que agrupan aquellas actividades que las y los jóvenes consideraron pertenecientes al concepto de AF (véase tabla 1).

Tabla 1. Categorías de respuesta a la representación del concepto de actividad física de estudiantes universitarios

Categorías	Representación
Salud/bienestar	salud, saludable, sano, cuidado, balance, desintoxicable, bienestar, bien, bueno, agilidad, condición
Aspectos positivos	paz, relajante, confianza, fácil, práctica, diversión, divertido, fuerza, experiencia, aprender, estabilidad emocional, disciplina
Aspectos negativos	aversión, tedioso, dura, cansado
Movimiento/activación física	movimiento, caminar, correr, trotar, saltar, deporte, ejercicio, entrenamiento, activación, activo, actividad, calentamiento
Cuerpo	músculos, fuerza física, flexibilidad
Alimentación	comer, alimentación, dieta, calorías
Compromiso y motivación	esfuerzo, dedicación, desempeño, compromiso, empeño, determinación, motivadora, motivación

Fuente: elaboración propia con base en las respuestas de los participantes.

En cuanto al significado otorgado a la AF, para los varones es toda aquella actividad que les provee salud física y mental, y que a su vez les permite desarrollar habilidades con las cuales logran tener un cuerpo activo y con mejor condición. “Es la mejor actividad para la salud física y mental” (Roberto).

Las mujeres le dan un significado similar, pero añaden los aspectos saludables: ellas se forman el significado de la AF en relación con mantener un estado de salud óptimo que las lleve a sentirse bien tanto física como mentalmente. Además, dicen que les permite mantenerse en forma y mejorar su autoestima. “Una práctica indispensable para tener salud” (Mary).

Asociaciones de la AF con los estilos de vida saludables

En cuanto a las consecuencias de la AF, tanto positivas como negativas para la salud, el total de las y los participantes señalaron que sí hay consecuencias al practicar la AF y que estas son positivas: las relacionan con una mejor salud, mejor condición física y mental, aumento de la autoestima y disminución de enfermedades cardiovasculares.

Me siento más relajada, más feliz, tranquila y siento que se me quita la ansiedad. (Susana)

Aumento en la actividad cerebral, confianza en uno mismo, bienestar a la salud, condición, etcétera. (Thomas)

Otra cuestión fue si era importante para ellos y ellas combinar la AF o el EF con una buena alimentación. La respuesta más frecuente fue afirmativa. Sin embargo, el análisis del discurso de sus respuestas no coincide con su estilo de vida. En la *tabla 2* pueden observarse las respuestas y la percepción sobre la dieta que presentan los estudiantes universitarios, y en la *figura 2* se aprecia la frecuencia de la respuesta ante la percepción sobre la dieta.

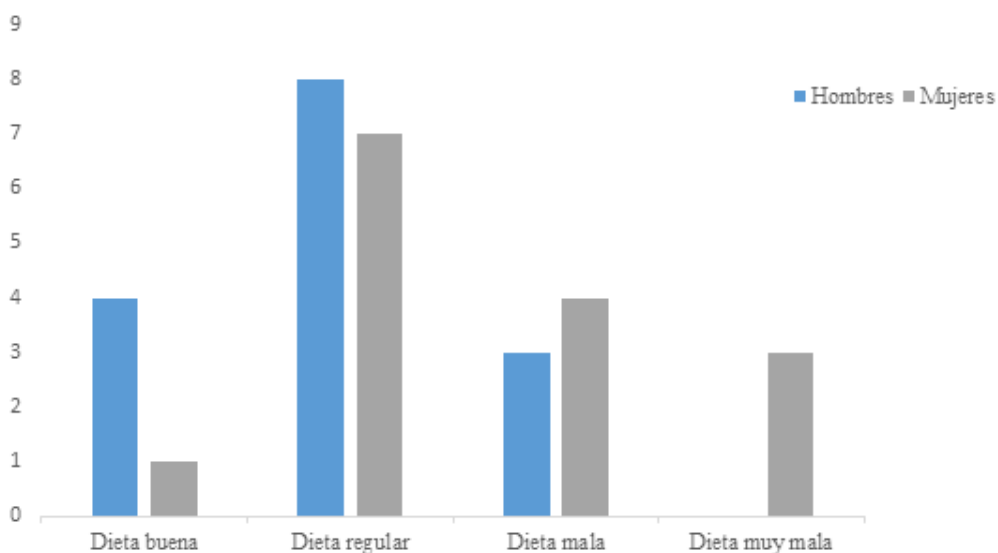
Tabla 2. Percepción de los estudiantes universitarios sobre la importancia de combinar la práctica de actividad física con una buena alimentación

Hombres	Mujeres
“Porque si no haces ejercicio y comes mal estás en riesgo de enfermar. El balance es la clave para estar saludable”.	“De nada serviría tener una mala alimentación y hacer ejercicio, ya que la alimentación es importante, así como dormir es vital”.
“Tu desempeño mejora considerablemente al tener un plan de trabajo”.	“Por el efecto que tiene en nuestro cuerpo y salud”.
“Porque van de la mano”.	“Para sentirse bien”.
“Para complementar”.	“Porque combinándolas logras un mejor resultado”.
“Ya que para realizar una adecuada AF y recuperación del cuerpo, la alimentación ayuda a cumplirla”.	“Ayudan en conjunto”.
“Para mejorar la salud”.	“Para tener un mejor rendimiento en ambos aspectos como físico y mental, etcétera”.
“Porque es importante la alimentación para un buen rendimiento físico”.	“Para poder tener buenos resultados”.
“Para tener mejores resultados y mantenerte saludable”.	“Porque se complementa y genera mejores resultados”.
“Es más importante comer bien”.	“Así se aprovecha más, o sea, tienes una vida sana y balanceada”.
“Se complementan y ayudan a llegar a la meta deseada”.	“Porque ayuda a mejorar la salud y la digestión”.
“Para que los resultados de la práctica sean de beneficio; una mala alimentación solo trae más problemas”.	“Porque con ello nuestra salud estaría en un nivel óptimo”.
“Porque no todo se soluciona con AF”.	“Porque así llevas una dieta balanceada a tu cuerpo”.

Hombres	Mujeres
“De nada sirve hacer ejercicio si se sigue una dieta de excesos”.	“Debe haber un balance entre la educación que recibimos para activarnos”.
“Para estar con salud”.	“Es un balance para tu salud”.
“Los alimentos nos proporcionan la energía para realizar nuestras labores”.	“Para tener resultados más rápido”.

Fuente: elaboración propia con base en las respuestas de los participantes.

Figura 2. Percepción sobre la dieta que refirieron hacer las y los estudiantes universitarios



Fuente: elaboración propia con base en las respuestas de los participantes.

Sobre la relación de las medidas antropométricas con la AF, los varones respondieron que esta se da por ser dichas medidas indicadores para adecuar su complexión a como les gustaría estar o bien a los estándares que la sociedad impone en cuestión de imagen y para saber si van bien. También dijeron que estas se definen y mejoran con la práctica de AF. En cambio, las mujeres señalaron que la relación se da cuando quieren hacer alguna rutina de ejercicio la cual debe estar configurada con base en sus medidas antropométricas y necesidades, además de que relacionando ambos términos se procura mejorar el aspecto físico (véase tabla 3).

Tabla 3. Relación entre medidas antropométricas y la práctica de actividad física

Respuestas de los hombres sobre la relación entre las medidas antropométricas y la AF	¿Por qué?	Respuestas de las mujeres sobre la relación entre las medidas antropométricas y la AF	¿Por qué?
Son los indicadores para poder adecuar tu complexión [a la forma en que te gustaría tenerla], forma, parámetros.	Por la dieta.	Que las personas debemos tener un peso dependiendo de la estatura.	Nos permite tener un control del peso que tenemos.
Dictan factores clave dentro de tu desempeño y habilidades.	Existen fisonomías que benefician tu desempeño en actividades en particular. Por ejemplo, ser alto en baloncesto.	Que cada quién puede tener una rutina diferente dependiendo de su complexión, estatura, etcétera.	No sé, solo digo.
Estas mejoran con mayor AF.	Porque la AF ayuda a tu peso y medidas.	Para llevar un registro.	Para controlar las actividades dependiendo de las medidas.
Son los indicadores para saber si vas bien.		El peso disminuye y el IMC se normaliza.	Porque dependen de la actividad física que realices.
Índice de masa corporal (IMC).	Porque es la relación entre la estatura y el peso, que a su vez da el porcentaje de masa en el cuerpo.	El IMC va en relación con el peso.	Está más relacionada con el cuerpo.
Se pueden definir y mejorar con AF.	De ahí podemos mejorar nuestro cuerpo.	Depende de la actividad física que se desarrolle, porque hay muchas que dejan secuelas con el peso al paso del tiempo.	Es bueno realizarlas [actividades físicas], pero también estar bien informado acerca de las consecuencias que traen consigo al pasar de los años.

Respuestas de los hombres sobre la relación entre las medidas antropométricas y la AF	¿Por qué?	Respuestas de las mujeres sobre la relación entre las medidas antropométricas y la AF	¿Por qué?
IMC	Porque se mantiene una proporción conforme haces AF.	Para tener buenos resultados.	Tener buenas medidas, ideales.
El peso.	Si haces AF cambiará tu peso.	Cuidado del cuerpo.	Para evitar repercusiones en el futuro.
Entre mejor salud, serían números [medidas antropométricas] más normales.	Mejor alimentación y actividad física.	El esfuerzo.	Tienes que saber hasta dónde puedes esforzar tu cuerpo.

Fuente: elaboración propia con base en las respuestas de los participantes.

Responsabilidad y factores externos que llevan a la AF

En cuanto a la responsabilidad de practicar la AF, el total de los participantes respondió que es el cometido de cada uno practicarla o no. Los varones dicen que son ellos quienes deciden qué hacer con su cuerpo, cómo cuidarse y cómo “gastar” su tiempo. “Porque nadie te va a decir qué hacer y qué no hacer” (José).

Las mujeres respondieron que solo ellas son responsables de lo que practican, y sus razones se asocian con el interés por cuidar su salud, su cuerpo y su bienestar. Para ellas, la AF es un compromiso. “Porque cada quien elige si ejercitarse o no” (Patricia).

Al preguntárseles acerca de la incidencia de factores externos en la toma de decisión para practicar AF, las respuestas variaron, aun cuando en la pregunta anterior todos coincidieron en que es su responsabilidad practicar o no la AF. Seis de los quince varones respondieron que sí depende de algo externo que frena o limita que ellos practiquen AF. Aducen sobre todo la falta de tiempo debido a las actividades escolares o a los compromisos de trabajo. El resto (nueve) dijo que no practicar AF no dependía de algo ajeno a ellos, que ellos podían tomar la decisión de practicarla si así lo deseaban. “Sí, porque la escuela requiere mucho tiempo” (Antonio).

En el caso de las mujeres, cuatro de las quince entrevistadas señaló que la falta de tiempo era uno de los factores más importantes que no les permitía practicar AF. El resto de las participantes (once) indicó que no hay factores externos que les impida practicar AF, ya que solo ellas deciden qué hacer y qué no hacer y que son las únicas responsables de lo que realizan. “Sí, porque tengo poco tiempo libre y lo utilizo para descansar” (Elena).

Expectativas y estilos de vida al practicar AF

Con la finalidad de hacer reflexionar a los estudiantes, se les hicieron algunas preguntas considerando proyecciones a futuro. Se les preguntó cómo pensaban que sería su *calidad de vida (física y emocional) en un futuro* si practicaban algún tipo de AF de forma regular. En cuanto al aspecto físico, catorce de los quince varones respondieron que tendrían una buena calidad de vida que relacionaron con aspectos positivos, como mejor salud y mejor condición física. Solo un participante dijo que probablemente su calidad de vida fuera regular, ya que no todo estaba relacionado con la AF. En cuanto a las respuestas de las mujeres, once de las quince participantes indicaron que su calidad de vida podría ser buena, ya que tendrían más energía, condición física, salud, además de que combinando la AF con una buena alimentación les traería mayores beneficios. En contraste, el resto de las participantes (cuatro) dijo que su calidad de vida sería mala, porque no hacen ejercicio en la actualidad y no tienen intenciones de hacerlo en el futuro.

De acuerdo con las respuestas, se puede apreciar que las y los jóvenes tienen claro el estilo de vida que llevan y el que les gustaría llevar en un futuro. Algunas de las respuestas señalan los aspectos de salud: una buena parte de los participantes cree tener buena salud y buena condición física. “Considero que será regular, porque la salud no es solo hacer actividad física” (José).

Sorprende el caso de las cuatro participantes que señalaron que tendrían una mala calidad de vida y pocas intenciones de mejorarla. “Será mala, porque ahorita no practico nada y no tengo intenciones de hacerlo más adelante” (Laura).

En relación con la calidad de vida emocional, seis de los quince participantes señalaron que tendrían una calidad de vida mental regular, ya que no sienten que esta cambie si practican o no AF. No conciben que haya relación entre el aspecto emocional y la AF, además de que dicen que no todo depende de esta. El resto de los participantes (nueve) indicó que su calidad de vida emocional sería buena porque mediante la AF podrían deshacerse del estrés, les mejoraría el estado de ánimo, subiría su autoestima y les ayudaría a resolver otro tipo de problemas. “Considero que será buena, porque el ejercicio es la mejor solución a los problemas más emocionales (autoestima)” (Roberto).

Doce de las quince participantes, a diferencia de los varones, se visualizaron con una buena salud emocional si practicaban AF, puesto que les ayudaría a tener una mejor calidad de vida en general y autoestima, además de relajarse. “Será buena, porque la energía y autoestima se eleva” (Patricia). Tres participantes creen que tendrán una calidad de vida emocional regular. Creen que habrá cambios con la AF, pero que no todo se relaciona con esta. Sobresale la consistencia de las participantes que respondieron la pregunta anterior diciendo que tendrían una mala calidad de vida física, ya que piensan que su calidad de vida emocional solo podría ser regular.

En cuanto a la decisión de practicar o no algún tipo de AF, se vio influida por las personas o las cosas a su alrededor. Seis participantes creen que otras personas los influyen, sobre todo en el momento de decidir practicar alguna AF. Señalan que influye de manera positiva ver a alguien practicando algún tipo de

ejercicio, pues les dan ganas de querer hacer lo mismo y les mejora el humor. Incluso ocurre que el mismo entorno invita a realizar este tipo de actividad. También mencionan aspectos negativos cuando dicen que algunas personas les quitan el tiempo para practicar la AF. O sus comentarios les afectan de manera emocional. El resto de los participantes (nueve) no considera que algo o alguien influya en su decisión de practicar o no AF: consideran que dicha decisión es algo personal en la que no intervienen terceros.

En cambio, doce de las participantes indicaron que no hay tal influencia, ya que son ellas quienes deciden qué hacer o qué no hacer para cuidar su cuerpo. Solo tres de las participantes ven cierta influencia por parte de otras personas. Dos de ellas perciben de manera negativa el influjo de otras personas: dicen que sería más difícil practicar AF si las “apoya otra persona”. También dicen que les afectan las opiniones que pudieran tener otras personas sobre las actividades que realizan. Solo una mujer opina que la AF está influida por la cultura con la que se crece y se educa a la persona, lo cual puede hacer que se practique o no. “Creo que sí, porque a veces es más difícil si una persona te apoya, a veces sus comentarios no ayudan” (Bárbara). “Considero que no. Es mi límite, mi tiempo, y no mis amistades ni familiares los que influyen” (Roberto).

Sobre los motivos por los que suelen posponer la AF, los varones señalaron que el principal es la falta de tiempo, ya sea porque trabajan o por las actividades escolares, pero a su vez cuatro estudiantes manifestaron otro motivo: dicen que por “flojera” no realizan ninguna actividad. En el mismo tenor se hallan las mujeres, quienes alegaron otros motivos, aunque también hicieron hincapié en la “flojera”. Algunas de las respuestas se clasificaron en categorías y se presentan en la *tabla 4*.

Tabla 4. Motivos para posponer la actividad física

Para las mujeres				
Actitud	Tiempo	Estado físico	Otras actividades	Recursos
Autoestima.	Porque no tengo tiempo.	Salud.	Tiempo que paso en la escuela.	Falta de dinero.
Flojera y falta de motivación.	Falta de tiempo.	Cansancio.	Compromisos escolares.	Sin área de ejercicio.
Por floja.			Prioridad a otras actividades.	
Para los hombres				
Actitud	Tiempo	Estado físico	Otras actividades	
Apatía.	Falta de tiempo.	Cansancio general	Porque trabajo.	
Por flojera.	Tiempo.	Me siento bien con mi físico y salud.	Trabajo.	
Flojo.	El tiempo.	Bienestar.	Hay que asistir a la escuela y al trabajo.	
Falta de dedicación.	Problemas de tiempo.	Por enfermedad o lesiones.	Pendientes externos	
Flojera la mayoría de las veces.				

Fuente: elaboración propia con base en las respuestas de los participantes.

Formación de hábitos saludables

Se les preguntó a los estudiantes que si en caso de no ser físicamente activos consideraban que debieron practicar algún tipo de AF en el pasado para continuar practicándolo en el presente. Tanto hombres como mujeres (once participantes de cada género) respondieron que sí, que debieron practicar o adquirir el hábito de la AF en el pasado, ya que así tendrían constancia y dedicación en la práctica. En cuanto a los que respondieron que no (cuatro participantes de cada sexo), señalaron que es algo que pueden empezar a practicar en cualquier momento y adquirir nuevos hábitos.

Sí, por todos los beneficios que esto trae. (Patricia)

Sí, porque si lo haces un hábito, es más fácil realizarlo con frecuencia al pasar del tiempo. (Carlos).

Al preguntar si pensaban que podían practicar la AF aun cuando se sintieran cansados, trece de los quince varones respondieron de forma afirmativa. Y argu-

mentaron que lo hacen porque el cansancio es mental y que siguen motivados, lo cual les ayuda a tener energía. El resto de los varones (dos) dijeron que no, que hay que reposar y que además la AF no sirve igual si no hay un descanso. Nueve de las participantes indicaron que sí pueden continuar con la práctica de AF cuando están cansadas, sobre todo si ya está establecida y se es disciplinada. Además, dicen que les ayuda a reactivarse. Seis respondieron que no y aclararon que no es bueno que el cuerpo esté cansado e hicieron hincapié en la importancia de descansar para mantener la motivación de seguir teniendo AF. “Sí, aunque mi problema es empezar algo. Ya después que empiezo, me es más fácil de continuar” (Susana). “Sí, porque cuando se está cansado, se puede realizar AF” (Paul).

Al preguntar si practicaban AF durante el periodo de vacaciones, once de los quince varones respondieron que sí, ya que es cuando tienen más tiempo disponible. En cuanto a las mujeres, solo seis de las quince respondieron que la practican durante ese periodo y subrayaron que lo hacen debido al tiempo libre y a la energía que sienten. Ahora bien, entre los que respondieron que no la practican, solo cuatro hombres dijeron no hacerlo porque están “de vacaciones”. En cambio, el número de las mujeres que no la practica fue mayor: nueve de las participantes respondieron de forma negativa y argumentaron que no sienten motivación para hacer AF, porque les da flojera, porque prefieren descansar o simplemente porque no es de su interés.

Son interesantes las respuestas a esta pregunta, ya que antes, al preguntárseles sobre cuáles eran los motivos por los cuales posponían la AF, la mayoría de las respuestas recayó en la “falta de tiempo”. Es contradictorio que en el periodo de vacaciones, cuando la disponibilidad de tiempo es mayor, las mujeres, sobre todo ellas, no quieran realizar ningún tipo de AF. “No puedo hacerlo, no es de mi interés” (Elizabeth).

En lo que concierne a la pregunta sobre si suele darles pereza practicar algún tipo de AF si no sienten motivación para hacerlo, casi el total de los participantes respondió de manera afirmativa. Los varones, por ejemplo, aducen falta de ganas y apatía. Las mujeres argumentan que hay que hacer demasiado esfuerzo si no hay motivación, si es incómoda, si hay cansancio o falta de ganas, entre otras cosas. “Sí, porque requiere demasiado esfuerzo y así no me gusta hacer las cosas” (Mary).

Las respuestas relacionadas con la interrupción de la AF cuando esta se les hace difícil, no variaron en los participantes: once de los quince varones entrevistados indicaron que no suelen interrumpirla porque consideran que así se mantiene lo que ya han trabajado. Además, refieren satisfacción por poder realizar algo difícil que se imponen a ellos mismos como un reto que les permite tener los resultados que persiguen. “No, no la interrumpo porque si no, no sirve lo que ya realicé” (José). En cambio, el resto de los varones participantes (cuatro) que respondieron que sí, suspende o evita la AF porque se le hace difícil.

Solo seis de las quince mujeres manifestaron que no suelen interrumpir la AF aunque sea esta difícil, ya que valoran el trabajo que han comenzado y desean terminarlo de manera satisfactoria y, al igual que los varones, la perciben como un reto. “No lo hago, porque es importante continuar para tener mejores

resultados” (Patricia). Sin embargo, el número de participantes que señaló que suspende la AF por difícil, fue mayor, pues nueve de las quince dijeron que la suspendían por razones de la salud: para no forzar su cuerpo, para no lastimarse o bien por falta de motivación.

Salud emocional por practicar AF

Al preguntar si practicaban AF cuando su estado de ánimo era depresivo, diez de los quince varones respondieron de forma positiva, ya que les ayuda a cambiar ese estado de ánimo y los distrae sobre todo de pensamientos negativos. En lo que concierne a las mujeres, solo ocho de las quince respondieron que sí la continúan practicando, porque les permite distraerse, despejar su mente y olvidar ese estado de ánimo. Ahora bien, hay que destacar el número de participantes en general (doce participantes) que respondieron que no practican nada de AF cuando se sienten deprimidos, indicando sus faltas de ganas y motivación para practicarla. “No, no lo hago, no me dan ganas de nada” (Mary). “No la practico, no me sirve para animarme” (José).

A la pregunta sobre si practicaban AF cuando se sentían ansiosos, once de los quince varones respondieron que sí la practicaban o que la siguen practicando, ya que les ayuda a gastar energía, aliviar la sensación que están sintiendo y los tranquiliza. En el caso de las mujeres, nueve de las quince también dijeron practicarla, aun cuando estaban ansiosas, porque sienten que les ayuda a mejorar su estado de ánimo, las relaja y les permite despejar su mente.

Por supuesto que la practico, porque me ayuda en mi estado de ánimo. Además, yo misma me obligo a hacer algo en esos momentos. (Patricia).

Sí, me ayuda mucho a distraerme y no pensar o darle vueltas a lo mismo. (Ricardo).

Respecto a las y los estudiantes que señalaron que no la practican mientras se encontraban ansiosos, dieron respuestas relacionadas con la falta de ganas de querer hacer algo, no tener ánimos y desconocer por qué no la realizaban.

Motivos que llevan a practicar AF

Cuando se les preguntó qué los llevaba a realizar algún tipo de AF, las y los estudiantes refirieron diferentes motivos asociados con su salud, con su cuerpo y con la motivación. Algunas categorías sobre los motivos que los llevaban a realizar AF, se presentan en la [tabla 5](#).

Tabla 5. Motivos para realizar algún tipo de actividad física

	Salud	Cuerpo	Motivación	Otros motivos
Hombres	Bienestar y para sentirme bien.	Mejor cuerpo.	Motivación interna.	Metas personales.
	Salud y bienestar.	Mejor condición.	Motivación.	Gusto por el ejercicio.
	Mejor salud.	Evitar sobrepeso.	Mejorar como persona.	Por el tiempo disponible para hacerla.
	Me hace sentir mejor.	Estar en forma.		Mantenerme activo.
	Cuidado por mi salud.			Gusto por el deporte.
	Salud física.			Distracción.
Mujeres	Salud	Cuerpo	Motivación	Otros motivos
	Por salud.	Por condición.	La motivación propia.	Autoestima
	La salud.	Apariencia física.	Ganas.	Para no sentirme mal emocionalmente.
	Mejorar la salud.	Condición física.	Actitud.	Por depresión.
	Sentirme bien física y emocionalmente.	Mi físico.	Algún evento.	
		Bajar de peso.		

Fuente: elaboración propia con base en las respuestas de los participantes.

Percepción sobre la AF

Para concluir la entrevista, se les pidió que respondieran si la percepción que tenían sobre la AF o el EF había sufrido alguna modificación con las respuestas que dieron al cuestionario aplicado. Solo cinco de los varones respondieron que sí reconocían que había habido algún cambio en la manera en que los concebían o percibían. Dijeron que obtuvieron información al respecto, que les recordó la importancia de la AF y que ambos conceptos estaban relacionados sin más con el ejercicio. El resto de los hombres (diez) expresaron que no cambió en nada lo que ya sabían de la AF y del EF. “Sí, siento que obtuve más información al respecto” (Ricardo).

En cambio, doce de las quince mujeres participantes mostraron que sí hubo cierta modificación en su percepción de los conceptos de AF y de EF. Dijeron

que siempre había cosas que no se saben y que con este tipo de trabajo les era más fácil aprenderlas; que les ayudó a reflexionar y a motivarse sobre la importancia de la AF para ver mejoras en su salud y condición física. “Sí, porque siempre hay cosas que no se saben y es bueno aprenderlas” (Patricia).

Discusión

Los imaginarios sociales son composiciones subjetivas que dan significado a la realidad (Aliaga y Escobar, 2006). Se basan en conocimientos ya establecidos, en la capacidad cognoscitiva de imaginar y en factores simbólicos, que pueden ser las tradiciones, las rutinas o la simple memoria de las personas.

En relación con el objetivo de describir la percepción que tienen las y los estudiantes universitarios sobre la representación social del imaginario de la AF, en esta investigación se identificó el imaginario social que refieren tener las y los estudiantes universitarios respecto a la AF. Los participantes señalan que es el hacer (formas de ser, pensar y actuar de las y los jóvenes estudiantes) en relación con la actividad física (Falleti, 2006), puesto que describen que esta es la práctica de algún tipo de EF o deporte dirigido a mejorar su salud, tanto física como mental. En dicha práctica consideran el movimiento del cuerpo como parte de la AF, pero con fines específicos; es decir, perciben el término de AF en función del ejercicio físico, durante el cual gastan energía. Además, consideran que la AF se asocia con una adecuada alimentación, lo cual los lleva a tener salud y bienestar. Este imaginario social colectivo representado en categorías que las y los estudiantes perciben en torno a la AF coincide con lo que señala Moscovici (1968) cuando afirma que las categorías se perciben de una manera general: se inicia con una representación social particular, pero en el momento de compartirla con personas que tienen formada una imagen similar, se construye un modelo de totalidad, lo cual resulta en una percepción generalizada sobre el tema en cuestión, de ahí que las y los estudiantes mencionen las categorías de *salud, ejercicio, movimiento y cuerpo*.

Así mismo puede apreciarse que desde la percepción que refieren las y los estudiantes universitarios van construyendo esquemas sociales que les permiten explicar la realidad concebida en relación con la AF, tal y como señala Pintos (2012) en su definición de imaginarios sociales. Ante esto, el análisis discursivo de las respuestas lleva a comprender el imaginario social formado en relación con la AF.

Cabe subrayar que para cada una de las preguntas también se identificó una percepción particular; o sea, se describió un imaginario social sobre cada factor o concepto relacionado con la AF que llevó a las y los estudiantes a formarse categorías asociadas con ellos, además de destacar el punto de vista desde la perspectiva de género.

Siguiendo con esa línea relacionada con el sexo de las y los participantes, se logró conocer la percepción de las y los estudiantes: en el caso de los hombres el imaginario social colectivo formado fue que la AF les provee energía, salud y desarrollo de habilidades, tanto físicas como sociales; que les permite mantener

su cuerpo activo y con mejor condición, lo cual hace resaltar la masculinidad que los representa. Ante esta percepción, se puede confirmar lo que refieren Vidiella et al. (2010) cuando señalan que las experiencias que tienen los jóvenes al realizar algún tipo de AF o deporte les permite conocer y entender aquellas relaciones que surgen de la masculinidad. Por su parte, para las mujeres en el imaginario social que perciben se destaca más, quizás, el aspecto emocional, como la autoestima, factor clave para ellas en su desarrollo personal.

En el imaginario social que perciben las y los estudiantes en torno a la categoría formada sobre salud y condición física, los hallazgos de esta investigación coinciden con López et al. (2006) cuando señalan que los juegos o la AF en su modalidad de deporte o ejercicio dan a las personas un factor de protección con el cual se pueden expresar, conseguir confianza en sí mismos y tener una vida más saludable.

Otro punto que hay que subrayar de este imaginario social que se forma en torno a la AF, es que las y los estudiantes expresaron la importancia de combinar con esta una buena alimentación. Por ello se considera que hay que reconocer y trabajar en esa percepción positiva que refieren para que puedan verse los resultados esperados. En cuestión del sexo de las y los participantes, en esta muestra sobresale que los varones son los que dicen llevar una dieta de regular a buena, a diferencia de las mujeres, que llevan una dieta de regular a muy mala. Estos datos permiten enfatizar los problemas de sobrepeso u obesidad que las y los estudiantes universitarios pueden presentar durante su estancia en el contexto universitario.

En lo que respecta al imaginario que se forman las y los estudiantes en relación con las medidas antropométricas, ambos sexos consideran que son indicadores que les permiten definir la cantidad y la calidad de AF que deben practicar para mejorar su aspecto físico. Hombres y mujeres por igual perciben lo positivo de la relación de las medidas antropométricas con la AF. Tellería-Aramburu et al. (2015) sostienen que tener AF de manera constante o regular posibilita que las medidas antropométricas se relacionen de manera positiva con dicha práctica, puesto que se puede percibir un peso y una composición corporal más saludables, además de que se tiene un mejor conocimiento y control del mismo cuerpo, señalamiento que coincide con lo que reportan las y los estudiantes en cuestión de percepción. Sería interesante crear programas de intervención en relación con estos aspectos.

Por último, las y los estudiantes consideran importante combinar la AF con una buena alimentación. Sin embargo, el discurso de sus respuestas no coincide con su estilo de vida, discrepancia que lleva a pensar que una cosa es el discurso socialmente aprendido y otra la decisión de llevarlo a cabo. Es interesante observar que la importancia dada a una buena alimentación contrasta con sus respuestas en relación con la percepción sobre la dieta que llevan. Y que las y los jóvenes reconocen la importancia de una buena dieta en su discurso y de tener buenas medidas antropométricas para una mejor salud. Sin embargo, no se aprecia ese conocimiento en su conducta o acción para llevarlo a cabo.

Conclusiones

El imaginario social de la comunidad universitaria sobre la AF se forma a través de las ideas compartidas socialmente por los medios de comunicación acerca de la salud, la apariencia física y del hacer de diversas actividades encaminadas a la búsqueda de una mejor calidad de vida, tanto física como mental. Sobresale que el discurso socialmente aprendido por las y los estudiantes universitarios no coincide con la realidad de la acción: aunque conocen los beneficios de la AF para su cuerpo y el bienestar general, la puesta en práctica no se lleva a cabo, la mayoría de las veces, por motivos personales.

El análisis del discurso de la población estudiantil universitaria dirige a comprender la representación social de la AF que se ha construido a lo largo de la infancia, la adolescencia y parte de la juventud de este grupo. Desde la perspectiva de género, hay una concepción marcada sobre el imaginario de la AF que resalta la masculinidad y la feminización de los y las participantes de este estudio.

Los nuevos conocimientos encontrados en esta investigación permiten recomendar la actividad física para la población universitaria, en la cual se considere la perspectiva de género, que atienda las percepciones colectivas de este grupo etario, con el fin de promover la salud y hábitos de estilo de vida saludable. Se sugiere que la difusión de los beneficios de la AF debe concentrarse más en las consecuencias para la salud y no tanto en la apariencia del cuerpo “socialmente aceptada como atractiva”, y que estos proyectos de prevención incorporen la variedad de actividades que se pueden realizar, sin limitar la AF a los espacios típicos del ejercicio físico.

Referencias

- Aliaga, F., y Escobar, G. (2006). El imaginario social del joven en Chile. Una aproximación teórica al concepto del joven problema. *Aposta, Revista de Ciencias Sociales* (31), 1-17. Recuperado de <http://www.apostadigital.com/revistav3/hemeroteca/aliaga2.pdf>
- Alvariñas, M., Fernández, M. A., y López, C. (2009). Actividad física y percepciones sobre deporte y género. *Revista de Investigación en Educación* (6), 113-122. Recuperado de https://www.researchgate.net/publication/41576496_Actividad_física_y_percepciones_sobre_deporte_y_genero
- Arruda, A. (2020). Imaginario social, imagen y representación social. *Revista Cultura y Representaciones Sociales*, 15(29), 37-62. Recuperado de <https://www.scielo.org.mx/pdf/crs/v15n29/2007-8110-crs-15-29-37.pdf>
- Bueno-Videaud, S., Palma-Vaillant, J., Carbonell-Lahera, N., y Ávila-Saint Felix, N. (2020). Masculinidad y etiquetas sociales; una visión desde el lente joven universitario. *Santiago* (154), 139-151. Recuperado de <https://santiago.uo.edu/cu/index.php/stgo/article/view/5281>

- Capretti, S. (2011). La cultura en juego. El deporte en la sociedad moderna y postmoderna. *Trabajo y Sociedad*, XV(16), 231-250. Recuperado de <https://www.redalyc.org/pdf/3873/387334688014.pdf>
- Caspersen, C., Powell, K., y Christenson, G. (1985). Physical activity, exercise, and physical fitness: definitions and distinctions for health-related research. *Journal Public Health Reports*, 100(2), 126-131. Recuperado de <https://stacks.cdc.gov/view/cdc/66195>
- Eberth, B., y Smith, M. (2010). Modelling the participation decision and duration of sporting activity in Scotland. *Journal Economic Modelling*, 27(4), 822-834. doi: <https://doi.org/10.1016/j.econmod.2009.10.003>
- Escobar, J. (2000). *Lo imaginario entre las ciencias sociales y la historia*. Medellín: Colombia, Fondo editorial Universidad EAFIT.
- Falleti, V. (2006). Los problemas de la construcción del conocimiento en las ciencias sociales. Una mirada crítica sobre las nociones clásicas el tipo ideal y la representación. *Universitas Humanística*, 62(62), 71-89. Recuperado de <https://revistas.javeriana.edu.co/index.php/univhumanistica/article/view/2205/1459>
- García, F., Alfaro, A., Hernández, A., y Molina, M. (2006). Diseño de cuestionarios para la recogida de información: metodología y limitaciones. *Revista Clínica de Medicina de Familia*, 1(5), 232-236. Recuperado de <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=169617616006>
- García-Muñoz, C., y Gómez-Gallego, R. (2021). Aproximación epistemológica a los imaginarios sociales como categoría analítica en las ciencias sociales. *Revista Guillermo de Ockham*, 19(2), 219-232. doi: <https://doi.org/10.21500/22563202.4807>
- García, M., Puig, N., y Lagardera, F. (2014). *Sociología del deporte*. Madrid: Alianza Editorial.
- García-Rodríguez, G. (2019). Aproximaciones al concepto del imaginario social. *Revista Civilizar: Ciencias Sociales y Humanas*, 19(37), 31-42. Recuperado de <http://www.scielo.org.co/pdf/ccso/v19n37/1657-8953-ccso-19-37-31.pdf>
- González-Calvo, G., y Fernández-Río, F. (2017). Perspectiva cualitativa y cuantitativa del autoconcepto físico y la imagen corporal de los diferentes profesionales de la actividad física y del deporte. *Revista de Psicología del Deporte*, 26(2), 105-111. Recuperado de <https://www.rpd-online.com/article/view/v26-n2-gonzalez-calvo-fernandez-et-al>
- Hernández, R., Fernández, C., y Baptista, P. (2014). *Metodología de la investigación*. Ciudad de México: McGraw Hill.
- Hormiga, C. (2015). Perspectiva de género en el estudio de la práctica de la actividad física. *Revista Ciencias de la Salud*, 13(2), 233-248. doi: <https://doi.org/10.12804/revsalud13.02.2015.08>
- Jansen, H. (2013). La lógica de la investigación por encuesta cualitativa y su posición en el campo de los métodos de investigación social. *Paradigmas*, 5(1), 39-72. Recuperado de <https://publicaciones.unitec.edu.co/index.php/paradigmas/article/view/42>

- López, J., González, M., y Rodríguez, M. (2006). Actividad física en estudiantes universitarios: prevalencia, características y tendencia. *Medicina Interna de México*, 22(3), 189-196. Recuperado de <https://www.medigraphic.com/cgi-bin/new/resumen.cgi?IDARTICULO=14423>
- Mollinedo, F., Trejo, P., Araujo, R., y Lugo, L. (2013). Índice de masa corporal, frecuencia y motivos de estudiantes universitarios para realizar actividad física. *Revista Educación Médica Superior*, 27(3), 189-199. Recuperado de <http://scielo.sld.cu/pdf/ems/v27n3/ems04313.pdf>
- Moscoso, D., y Muñoz, V. (2012). Deporte, inclusión y diversidad social, antecedentes. *Anduli. Revista Andaluza de Ciencias Sociales* (11), 13-19. Recuperado de <https://revistascientificas.us.es/index.php/anduli/article/view/3660>
- Moscovici, S. (1968). *Psicología Social II. Pensamiento y vida social, psicología social y problemas sociales*. Barcelona: Paidós.
- Murcia, N., y Jaramillo, L. (2005). Imaginarios del joven colombiano ante la clase de educación física. *Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales, Niñez y Juventud*, 3(2), 1-28. Recuperado de <https://revistaumanizales.cinde.org.co/rllcsnj/index.php/Revista-Latinoamericana/article/view/304>
- Pavón, A., y Moreno, J. (2008). Actitud de los universitarios ante la práctica físico-deportiva: diferencias por géneros. *Revista de Psicología del Deporte*, 17(1), 7-23. Recuperado de <https://www.redalyc.org/pdf/2351/235119246001.pdf>
- Pintos, J. (2012). Inclusión-exclusión. Los imaginarios sociales de un proceso de construcción social. *Sémata, Revista de Ciencias Sociales y Humanidades* (16), 17-52. Recuperado de <http://hdl.handle.net/10347/4572>
- Tellería-Aramburu, N., Sánchez, C., Ansotegui, L., Rocandio, A., y Arroyo-Izaga, M. (2015). Influencia de la práctica físico-deportiva sobre indicadores antropométricos y la satisfacción con el peso en hombres estudiantes universitarios: estudio piloto. *Revista Nutrición Hospitalaria*, 31(3), 1225-1231. doi: <https://dx.doi.org/10.3305/nh.2015.31.3.8148>
- Valles, M. (1999). *Técnicas cualitativas de investigación social*. Madrid: Síntesis.
- Vidiella, J., Herraiz, F., Hernández, F., y Sancho, J. (2010). Masculinidad hegemónica, deporte y actividad física. *Movimiento*, 16(4), 93-115. Recuperado de <https://www.redalyc.org/pdf/1153/115316963006.pdf>