

**INSTITUTO UNIVERSITARIO ASOCIACIÓN CRISTIANA DE JÓVENES  
LICENCIATURA EN EDUCACIÓN FÍSICA RECREACIÓN Y DEPORTE**

**MOTIVOS DE NO REALIZACIÓN DE EJERCICIO FÍSICO Y/O  
ACTIVIDAD FÍSICO-DEPORTIVA EN ESTUDIANTES DE  
EDUCACIÓN MEDIA SUPERIOR**

Investigación presentada al Instituto Universitario  
Asociación Cristiana de Jóvenes, como parte de  
los requisitos para la obtención del diploma de  
Graduación en la Licenciatura en Educación  
Física, Recreación y Deporte.

Tutor: Federico Da Costa.

HÉCTOR VIGNOLI

**MONTEVIDEO**

**2019**

## INDICE

<b>RESUMEN .....</b>	<b>- 1 -</b>
<b>1. INTRODUCCIÓN .....</b>	<b>- 2 -</b>
<b>1.1 Antecedentes .....</b>	<b>- 3 -</b>
<b>1.2 Problema .....</b>	<b>- 6 -</b>
<b>1.3 Objetivo general .....</b>	<b>- 6 -</b>
<b>1.4 Objetivos específicos .....</b>	<b>- 6 -</b>
<b>2. MARCO TEÓRICO.....</b>	<b>- 7 -</b>
<b>2.1 Actividad Física, Deporte, Actividad Físico-Deportiva y Ejercicio Físico.....</b>	<b>- 7 -</b>
<i>2.1.1 Actividad física.....</i>	<i>- 7 -</i>
<i>2.1.2 Deporte.....</i>	<i>- 8 -</i>
<i>2.1.3 Actividad Físico-Deportiva .....</i>	<i>- 9 -</i>
<i>2.1.4 Ejercicio Físico.....</i>	<i>- 10 -</i>
<b>2.2 Motivos y factores que influyen la práctica de ejercicio físico y la actividad físico-deportiva.....</b>	<b>- 11 -</b>
<i>2.2.1 Motivación, motivos y necesidades.....</i>	<i>- 11 -</i>
<i>2.2.2 Teorías de la motivación.....</i>	<i>- 12 -</i>
<i>2.2.3 Motivos para la práctica y no práctica de ejercicio físico y actividad físico-deportiva .....</i>	<i>- 13 -</i>
<i>2.2.4 Factores influyentes en la no práctica de ejercicio físico y actividad físico-deportiva.....</i>	<i>- 16 -</i>
2.2.4.1 Factores biológicos .....	- 16 -
2.2.4.2 Factores conductuales y psicológicos .....	- 17 -
2.2.4.3 Factores ambientales.....	- 19 -
2.2.4.4 Factores sociales .....	- 20 -
<b>2.3 Educación Física y práctica de ejercicio físico y/o actividad físico-deportiva</b>	<b>- 22 -</b>
<b>2.4 Características biológicas, psíquicas y sociales del adolescente.....</b>	<b>- 23 -</b>
<b>3. METODOLOGIA .....</b>	<b>- 25 -</b>
<b>3.1 Paradigma .....</b>	<b>- 25 -</b>
<b>3.2 Lugar de la investigación.....</b>	<b>- 25 -</b>
<b>3.3 Universo y muestra .....</b>	<b>- 26 -</b>
<b>3.3 Trabajo de campo.....</b>	<b>- 27 -</b>

3.4 Selección y muestra .....	- 27 -
3.5 Herramientas de recolección de datos .....	- 28 -
3.6 Procedimiento de análisis de los datos .....	- 30 -
4. PRESENTACION DE RESULTADOS.....	- 31 -
4.1 Motivos de no realización de ejercicio físico y/o actividad físico-deportiva ...	- 31 -
4.2 Factores de influencia en la no realización de ejercicio físico y/o actividad físico-deportiva .....	- 34 -
4.3 Percepción de la educación física y su relación con los motivos de no realización de ejercicio físico y/o actividad físico-deportiva.....	- 39 -
5. ANALISIS DE LOS RESULTADOS .....	- 41 -
5.1 Análisis de los motivos de no realización de ejercicio físico y/o actividad físico-deportiva .....	- 41 -
5.2 Análisis de los factores de influencia en la no realización de ejercicio físico y/o actividad físico-deportiva .....	- 48 -
5.3 Análisis de las percepciones acerca de la educación física y su relación con los motivos de no realización de ejercicio físico y/o actividad físico-deportiva.....	- 55 -
6. CONCLUSIONES .....	- 59 -
7. REFERENCIAS.....	- 62 -
8. ANEXOS .....	- 69 -

## **RESUMEN**

Esta investigación, buscó indagar los principales motivos que tienen los alumnos de educación media superior de dos liceos del lado sur de El Pinar, en el año 2018 para no realizar ejercicio físico y/o actividades físico-deportivas. Así como conocer los factores que los influyen y la relación de estos con las percepciones que poseen acerca de su experiencia en la educación física. La misma se basó en el paradigma interpretativo, y se llevó a la práctica por medio de una investigación cualitativa de nivel exploratorio. Para la recolección de información se hicieron tres grupos de discusión y seis entrevistas individuales en los centros de estudio. Para luego realizar un análisis cualitativo de los discursos recogidos. Encontramos como principales motivos para la no práctica: la falta de tiempo relacionada a las responsabilidades académicas, familiares y laborales, la falta de interés, gusto, voluntad e impedimentos físicos. Asimismo, se identificó la influencia de factores sociales que parecen jugar un rol importante, donde el grupo de pares surge como un factor de incidencia directa, mientras que la incidencia familiar se encuentra presente de forma más latente. También aparecieron otros factores de influencia externa, como ser: la dificultad de acceso a estas actividades y la estación del año. Además se identificaron factores internos como ser: los conductuales, psicológicos y físicos, que parecen tener incidencia principalmente desde el autoconcepto físico, la imagen corporal y la autoestima. Por último, se identifica una visión de que la educación física curricular, no tiene gran incidencia, o al menos consciente, en la decisión de la práctica o no práctica.

**Palabras clave:** Adolescentes. Motivación. Ejercicio físico. Actividad físico-deportiva. Factores influyentes internos y externos. No práctica de ejercicio y/o actividad físico-deportiva.

## **1. INTRODUCCIÓN**

La motivación que nos lleva a realizar este trabajo se centra en, como futuros docentes de educación física, acercarnos a los discursos de los adolescentes que, al finalizar su proceso dentro de nuestra asignatura, deciden no seguir realizando ningún ejercicio físico y/o actividad deportiva en su tiempo libre. Nos resulta interesante aproximarnos a la percepción del alumno, acerca de la actividad físico-deportiva y el ejercicio físico, qué impedimentos manifiestan para participar de las mismas y qué factores influyen en dichos impedimentos. Buscando indagar qué produjo la educación física en los adolescentes, siendo que esta asignatura, es muy importante en la adquisición de estos hábitos. Más aún, si afirmándonos en el estudio de Martínez Baena, Romero Cerezo y Delgado Fernández (2010) los profesores de educación física poseen un rol muy importante en la promoción de la actividad físico-deportiva y la prevención de enfermedades a futuro.

Este trabajo se enfoca en las razones de no práctica de ejercicio físico y actividades físico-deportivas en los estudiantes de segundo y tercer año de Educación Media Superior (EMS), de los liceos del lado sur del barrio El Pinar, del departamento de Canelones, Uruguay en 2018. Del lado más cercano a la costa, o lado sur, se encuentran dos liceos con bachillerato, uno de carácter público y otro privado. La relevancia en la elección de El Pinar para realizar el estudio, se debe a nuestra pertenencia a esta comunidad.

Se eligió investigar esta población porque, en esta etapa, la educación física ya no es una asignatura curricular. A su vez según las estadísticas oficiales se comienza a observar un descenso de adolescentes que practican actividades físico-deportivas (OPCIÓN CONSULTORES, 2015). Manteniéndose una relación directa entre el aumento de la edad y la no práctica de ejercicio físico y/o deportes. Sumándose a esto, Andersen (2009) encuentra que los adolescentes, no cumplen con las recomendaciones de acuerdo a la edad, de 60 minutos diarios de actividad físico-deportiva moderada a intensa.

Para conformar, un contexto acerca de la relación de los adolescentes con el ejercicio físico y el deporte encontramos La Encuesta Sobre Hábitos Deportivos y Actividad Física, realizada por Opción Consultores (2015). Donde se expone que entre los 12 y 20 años la cifra de personas físicamente activas, ronda entre el 64% y 67%. También encontramos el Estudio Sobre Actividad Física y Hábitos Deportivos De Los Montevideanos, realizado por Equipos Consultores (2017) donde se expone que un 47% de personas de 16 a 29 años, son físicamente activas. Es interesante destacar, que el 69% del total de encuestados que se declaró físicamente activo, realiza actividad física o deporte 3 o más veces por semana, quedando un 31%, que realiza entre 1 y 2 veces por semana u

ocasionalmente. Ambos estudios muestran, que a medida que la edad aumenta, se observa un progresivo descenso en la realización de actividades deportivas y ejercicio físico.

En la bibliografía internacional, Cantera Garde y Devis-Devis (2002) encontraron que, en la población adolescente de entre 12 y 18 años de Teruel, España, el 42,8% de los jóvenes, fue calificado como inactivo o muy inactivo. Esto demuestra que la no realización de ejercicio físico y/o deportes, es una problemática de relevancia social, no exclusiva de la población adolescente uruguaya.

## **1.1 Antecedentes**

Como antecedentes a este trabajo, encontramos distintas investigaciones realizadas en otros países que nutren nuestra temática. Un ejemplo de esto, es la realizada en cinco ciudades de España por Martínez Baena et al. (2012) que si bien se focaliza en los motivos para la práctica, nos brinda información sobre el tema. Concluyendo que, los principales motivos para la práctica físico-deportiva en adolescentes en su tiempo libre, serían los siguientes: diversión, realizar ejercicio, estar con amigos y el gusto por la práctica. Destacándose la diversión como el elemento más importante, al momento de realizar o no actividad físico-deportiva. Por su parte, el trabajo de Macarro, Martínez y Torres (2012) afirma que la estética, la salud y el mantenimiento de la condición física, son motivos a los cuales los adolescentes dan gran importancia al momento de realizar actividad físico-deportiva. Por tanto, consideramos interesante indagar, como es la percepción de los estudiantes que no practican actividad física-deportiva y/o ejercicio físico.

El trabajo de Isorna, Rial y Vaquero-Cristóbal (2014) nos aporta información acerca de las fuentes de la motivación de aquellos alumnos que practican ejercicio físico y/o actividades físico-deportivas. Donde encontraron que, aquellos alumnos que practican un deporte tanto federado como no federado, poseen un perfil de autodeterminación hacia la práctica, traducido en un mayor disfrute, percepción de repercusiones positivas en su persona, mayor persistencia y satisfacción (mayores niveles de motivación intrínseca). Además, estos autores hallaron motivaciones que tienden hacia el ego, en aspectos como la competencia, la demostración de habilidad y fuerza física, apareciendo esto último, con mayor incidencia en los varones y en aquellos que practican de forma federada (mayor componente de motivación extrínseca).

Siguiendo con Isorna, Rial y Vaquero-Cristóbal (2014) las chicas presentan menor participación en la práctica físico-deportiva, siendo esta baja en la participación aún mayor en lo referido a deporte federado, presentando un menor perfil autodeterminado que los varones (menor componente de motivación intrínseca) encontrando motivos para practicar como ser, la estética, la salud y la mejora de las relaciones sociales (motivación extrínseca).

Sumado a esto, factores sociales y/o ambientales como ser, la poca difusión del deporte femenino en los medios de comunicación y concepciones en cuanto a que el atleta se asocia a lo masculino y no a lo femenino, repercutirían en la baja participación.

Otro aspecto interesante planteado por Isorna, Rial y Vaquero-Cristóbal (2014) es que la mayoría de los jóvenes no ven a la competencia como una fuente de motivación, sino todo lo contrario, afirmándose que los adolescentes utilizan a las actividades físico-deportivas y al ejercicio físico como fuentes de recreación y desconexión de la vida cotidiana, sin llamarles la atención la competencia y el rendimiento. (ISORNA, RIAL Y VAQUERO-CRISTÓBAL, 2014).

En la línea de conocer las causas para la no práctica deportiva, la investigación de Hernández y Velázquez (2007) plantea que, la motivación para la adopción de un estilo de vida activa, se funda en el grado de satisfacción alcanzado por los jóvenes, en las actividades realizadas en el contexto de las clases de educación física. Esto también es apoyado por Franco et al (2017) quienes plantean que las vivencias y experiencias transcurridas en el contexto de las clases de educación física, repercutirán en la motivación intrínseca de los alumnos para con el ejercicio físico y/o las actividades físico-deportivas, siendo esto un condicionante muy importante en su participación futura.

Contrario a lo anterior, Martínez López (2003) plantea que, es imposible desde la educación física, lograr un aprendizaje deportivo, mejoras en la condición física y facilitar la adquisición de hábitos saludables de vida, con la poca frecuencia semanal que posee.

Siguiendo con las motivaciones para la no práctica, aparece el estudio realizado en la Universidad de Guadalajara (Méjico) por Flores y Ruiz (2010) quienes encontraron que, las principales barreras que manifiestan para la no práctica los estudiantes universitarios son: la falta de aptitud física para el deporte (52,5%) la flojera y la falta de tiempo (49,2%) la falta de instalaciones deportivas cercanas (32,2%) y la falta de gusto por este tipo de actividades (27,1%). Seguido con esto Ruiz Juan (2000) plantea que, a nivel de ciclo básico, las principales causas serían: la falta de tiempo, el cansancio derivado de la actividad académica y el hecho de no gustarles la actividad físico-deportiva. Afirmándose que el cansancio derivado de la actividad académica, luego es sustituido en la adultez, por la actividad laboral, manteniéndose así la inactividad física.

En la misma línea que los trabajos anteriores, encontramos lo expresado por Gómez et al. (2008) quienes colocan como principales motivos de abandono de la práctica físico-deportiva, en alumnos de educación secundaria post obligatoria a: la falta de tiempo (65,3%), la pereza y desgano (44,1%) el gusto por otras actividades (30,6%) y la distancia entre el domicilio y las instalaciones deportivas (25,9%). Dentro del motivo de falta de tiempo, se menciona la falta de tiempo por incompatibilidad de horarios, entre las

actividades físico-deportivas y académicas (39,9%) y la falta de tiempo por obligaciones familiares de los alumnos (25,5%).

Ávalos, Martínez y Merma (2017) también encontraron como los principales motivos aludidos por adolescentes de un centro de la Comunidad Valenciana (España) a la falta de tiempo, asociada fuertemente a las cargas académicas y a la extensión de la jornada. Además encontraron referencias a aspectos propios de la personalidad de los jóvenes, como el desgano, la pereza y la autopercepción de falta de aptitud física. Por último, encontraron la falta de infraestructura o la falta de recursos económicos.

Otro antecedente a destacar es el estudio realizado por Seclén-Palacín y Jacoby (2003) en Perú, el cual nos permite tener un punto de partida para el abordaje de los factores de incidencia en la no práctica de actividad físico-deportiva y/o ejercicio físico, desde lo social y ambiental. Donde encontraron que no existen diferencias en cuanto a los niveles de práctica según el nivel de ingresos, pero si aparecen como factores de incidencia, el nivel de estudios, el acceso a internet, acceso a una televisión y la zona donde residen (en las áreas metropolitanas se practica menos deporte respecto a las de selva, sierra centro y costa).



## **1.2 Problema**

¿Cuáles son los motivos de no realización de ejercicio físico y/o actividad físico-deportiva, de los estudiantes de segundo y tercer año, de Educación Media Superior, de los liceos del lado sur del barrio El Pinar?

## **1.3 Objetivo general**

- Indagar, en los motivos de no realización de ejercicio físico y/o actividad físico-deportiva, de los estudiantes de quinto y sexto año de EMS, de los liceos del lado sur del barrio El Pinar.

## **1.4 Objetivos específicos**

- Describir, los motivos que llevan a la no realización de ejercicio físico y/o actividad físico-deportiva.
- Conocer, qué factores tienen mayor influencia sobre los motivos señalados por los adolescentes, para la no realización de ejercicio físico y/o actividad físico-deportiva.
- Conocer, las percepciones sobre la educación física curricular recibida y si la misma se relaciona con estos motivos.

## **2. MARCO TEÓRICO**

A continuación comenzaremos a definir los distintos conceptos que se utilizarán en el contexto de nuestra investigación. Nuestro marco teórico, estará dividido en los siguientes cuatro apartados. En primer lugar, abordaremos la actividad física, deporte, actividad físico-deportiva y ejercicio físico. Luego continuaremos con los motivos y factores que influyen a los adolescentes, respecto al ejercicio físico y la actividad físico-deportiva. En tercer lugar se abordarán los conceptos referidos a la Educación Física y práctica de ejercicio físico y/o actividad físico-deportiva. Finalmente, lo referido a las características biológicas, psíquicas y sociales del adolescente.

### **2.1 Actividad Física, Deporte, Actividad Físico-Deportiva y Ejercicio Físico**

Este primer apartado buscará contextualizarnos, en nuestra temática de investigación. En los siguientes sub apartados, definiremos los conceptos de actividad física, ejercicio físico, deporte y actividad físico-deportiva.

#### *2.1.1 Actividad física*

A modo de contextualizar nuestro campo de investigación, es que debemos comenzar definiendo qué entendemos por la actividad física propiamente dicha.

Por lo cual, utilizaremos la definición de actividad física planteada por Blair et al. (1992) y también utilizada por Carmona, Grande y Blasco (1988) quienes la consideran como el gasto energético que produce cualquier movimiento de la musculatura esquelética. Por ende, aquí entran todos los movimientos de la vida cotidiana, ya sea realizar determinado deporte, caminar al supermercado o limpiar, etc. Por lo tanto, deporte, actividad físico-deportiva y ejercicio físico son sub categorías dentro de la actividad física.

Siguiendo con lo anterior, existen personas, que pueden realizar mucha actividad física, sin necesariamente realizar ejercicio físico, deporte y/o actividad físico-deportiva.

Para medir la cantidad de actividad física, Beltrán-Carrillo, Devís-Devís y Peiró-Velert (2012) plantean que, se debe medir el gasto energético producido por la realización de dicha actividad, para lo cual se utilizan los METs (unidad metabólica que representa el metabolismo basal del individuo). Ainsworth et al.<sup>1</sup> (apud BELTRÁN-CARRILLO, DEVÍS-

---

<sup>1</sup> AINSWORTH, B.E., HASKELL, W.L., WHITT, M.C., IRWIN, M.L., SWARTS, A.M., STRATH, S.J., et al. **Compendium of physical activities: An update of activity codes and MET intensities**. Medicine and Science in Sports and Exercise, v. 32, n. 9, 2000.

DEVÍS y PEIRÓ-VELERT, 2012), sostiene que, el dormir representaría la actividad con menos gasto energético por Kg. de peso corporal por hora, adjudicándole a esta actividad 1 MET.

Por lo cual, todas las actividades realizadas por el individuo producen METs, a mayor actividad física, mayor cantidad de METs. Pudiendo entonces una persona, ser físicamente activa, teniendo una rutina diaria con mediciones de muchos METs, sin hacer ejercicio físico, deporte y/o actividades físico- deportivas.

Una vez definida la actividad física y establecido que el ejercicio físico, el deporte y la actividad físico-deportiva, son sub categorías de la misma, definiremos dichos términos en los próximos sub apartados.

### *2.1.2 Deporte*

Si bien nuestro objeto de estudio no es el deporte, resulta importante definirlo, de modo que, quede diferenciado de la actividad físico-deportiva. El deporte es entendido como la actividad cuyo eje central es la realización de acciones motrices en el campo de la competencia, estando reglada e institucionalizada, implicando acciones motrices competitivas (SERRANO SÁNCHEZ, 1989). Sin competencia y búsqueda por la victoria, no hay deporte (RIERA 1985, apud CARMONA, GRANDE y BLASCO, 1998, p.58)<sup>1</sup>.

A lo anterior, Hernández Moreno (1989) agrega tres características que definen al deporte: la situación motriz, la presencia de reglas y la institucionalización. La situación motriz no solo se reduce a la realización de acciones mecánicas, sino que incluye las actitudes y comportamientos, las cuales son insustituibles en la tarea a desarrollar. Dicha situación motriz, debe encontrarse guiada y regulada por un conjunto de normas. Mientras que, como condición final, la situación motriz y las reglas a las que se hace referencia, deben estar reguladas y reconocidas por una institución, federación o asociación. (HERNÁNDEZ MORENO, 1989).

Por lo tanto, cuando uno de los tres componentes antes mencionados no se encuentre presente, no se debe considerar a la actividad como deporte, a pesar que la persona se pueda encontrar en una situación motriz reglada y competitiva, pero que no se encuentre en el marco de una asociación y/o federación que regule y organice la actividad.

Para poder seguir conceptualizando al deporte, nos encontramos con el concepto de juego, el cual, como principales características posee la participación libre con fines recreacionales. (HERNÁNDEZ MORENO, 1989). Puede afirmarse que el deporte fue perdiendo aspectos del juego, como ser: la actividad con finalidad en sí misma, la fantasía y

---

<sup>1</sup> RIERA, J. **Introducción a la psicología del deporte**. Barcelona: Martínez Roca, 1985.

el no tener reglas. Para, en contrapartida, ir adquiriendo una condición más reglada e institucionalizada, además de abrirse el campo del deporte practicado profesionalmente, con todo lo que esto conlleva (entrenamiento, alimentación, etc.). (HERRNÁNDEZ MORENO, 1989). Por lo tanto, históricamente, el deporte comenzó con finalidades lúdicas para luego, con el paso del tiempo, ir pasando a tener fines competitivos, a pesar de aún conservar cierto aspecto lúdico. (HERNÁNDEZ MORENO, 1989).

### *2.1.3 Actividad Físico-Deportiva*

La actividad físico-deportiva Según Chillón et al. (2002) es la que posee finalidades de salud por sobre las de rendimiento. Apareciendo aquí, el concepto de Salud, el cual según la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2006, p.1) “es un estado de completo bienestar físico, mental y social y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades”. Por ende tomamos a este tipo de actividad física, como aquella que no involucra el competir, ganar y el rendimiento como principales características. Siendo esta, la principal diferencia entre actividad físico-deportiva y actividad deportiva o deporte propiamente dicho.

Para nuestro trabajo, nos basaremos en el concepto planteado por Cantera<sup>2</sup> (apud LUENGO VAQUERO, 2007) quien presenta a la actividad físico-deportiva extracurricular, como aquella actividad física realizada en nuestro tiempo libre, que mantiene un importante componente lúdico, por sobre el competitivo y donde se aprecia una participación voluntaria, cuya finalidad es la participación en sí misma (mayor componente de motivación intrínseca). Por otro lado, Luengo Vaquero (2007) coloca al deporte, como una actividad reglada e institucionalizada donde, si bien se encuentra presente el componente lúdico, el mismo se manifiesta con una menor intensidad, apareciendo mayores estructuras organizativas y reglas. Además Hernández Moreno (1989) agrega la competitividad y el rendimiento como características del deporte que colaboran para que esté, pierda parte de su aspecto de juego.

---

<sup>2</sup> CANTERA, M. A. **Promoción de la salud en el ámbito escolar. Implicaciones de un estudio sobre la actividad física de los adolescentes de la provincia de Teruel.** Actas del Segundo Congreso Internacional de Educación Física. Cádiz: Publicaciones del Sur. 2000.

#### 2.1.4 Ejercicio Físico

Caspersen, Powell y Christenson<sup>3</sup> (citado por CARMONA, GRANDE Y BLASCO, 1988) definen el ejercicio físico, como el movimiento corporal planificado y realizado de forma repetitiva y sistemática, teniendo como objetivo la mejora o el mantenimiento de uno o más componentes de la condición física. Entendiendo por condición física, al conjunto de cualidades físicas, anatómicas y fisiológicas que un individuo posee, destacándose entre otras, la resistencia, la fuerza, la coordinación y la flexibilidad. El grado de desarrollo determinará el grado de condición física que posee el individuo. (GUILLEN; RAMÍREZ, 2011).

Una característica importante del ejercicio físico, es que se encuentra regido por los principios del entrenamiento, como ser: continuidad, individualidad, variabilidad, etc. Constituyendo éstos, las orientaciones y directrices generales que guían la planificación, por parte del docente y/o entrenador de cualquier proceso de entrenamiento. (MARTIN et al., 2004).

Weineck (2005) define al entrenamiento propiamente dicho, como un proceso que origina una mejora en el rendimiento corporal del individuo (ya sea desde lo físico, motor, cognitivo o afectivo) de forma planificada y selectiva.

Ahora como se adelantaba en los párrafos anteriores, un proceso de entrenamiento responde a los principios de éste, entre los cuales aparece el de carga continua, referido a la frecuencia con la que se realizan las actividades del entrenamiento. Es decir, realizar ejercicio o actividad físico-deportiva de forma sistemática. (WEINECK, 2005). En su investigación en adolescentes de enseñanzas medias, Serrano Sánchez (1989) establece que, la práctica de ejercicio físico o actividad físico-deportiva, es considerada como sistemática, cuando tiene una frecuencia mínima de realización, de dos veces por semana.

---

<sup>3</sup> CASPERSEN, C. J., POWELL, K. E., CHRISTENSON, G. M. **Physical activity, exercise, and physical fitness: definitions and distinctions for health-related research.** Public health reports. 1985.

## **2.2 Motivos y factores que influyen la práctica de ejercicio físico y la actividad físico-deportiva**

Pasaremos a revisar algunos conceptos útiles para definir qué entendemos por motivos y los factores que los influyen, al momento de practicar o no ejercicio físico y/o actividad físico-deportiva.

Este apartado se divide: en primer lugar, motivación, motivos y necesidades; luego las teorías de la motivación; siguiendo con los motivos para la práctica y no práctica de ejercicio físico y actividad físico-deportiva; culminando con los factores influyentes de la motivación.

### *2.2.1 Motivación, motivos y necesidades*

En primer lugar, nos centraremos en la motivación, dado que en la actividad física como en cualquier otra actividad de la vida del ser humano, la motivación es uno de los determinantes para tener un desempeño adecuado, debido a su función en la regulación de la energía y de las emociones empleadas para realizar la tarea. (GARITA, 2006).

Por lo tanto, la motivación, definida por Morilla<sup>4</sup> (citado por GARITA, 2006) es la intensidad y la dirección del comportamiento, siendo la dirección la búsqueda del individuo y su atracción hacia una determinada situación, es decir, sus metas y objetivos. Mientras que la intensidad refiere al empeño que se pone en pos de las metas y objetivos. La persistencia del individuo, es un indicador muy importante de la motivación. Por ende, la motivación es el proceso, que le aportará al individuo intensidad, dirección y persistencia en pro de un objetivo, condicionado por factores cognitivos, biológicos, sociales y afectivos (VALDÉS, 1996 apud GARITA, 2006, p. 2)<sup>5</sup>.

Basándonos en Pomares (2008) entendemos por motivo propiamente dicho, como el objeto que responde a una necesidad, siendo la guía del comportamiento y la conducta. Pudiendo definir al motivo, como la forma en la que la personalidad asume las necesidades del individuo. Por tanto, el motivo es todo aquello por lo cual un individuo realiza una determinada acción. Siguiendo con este autor, para completar el concepto, debemos abordar qué entendemos por necesidad, o sea, la propiedad psicológica manifestada, en un estado y/o proceso psicológico, a los que responderán los motivos del individuo.

---

<sup>4</sup> MORILLA, M. **El papel del entrenador en la motivación deportiva. El entrenador Español de Fútbol.** 1994.

<sup>5</sup> VALDÉS, H. M. **La preparación psicológica del deportista.** *Mente y rendimiento humano.* INDE publicaciones. 1996.

(POMARES, 2008). Por tanto, serán los motivos, las necesidades y los factores internos y externos que los influyen, los principales protagonistas en la motivación de la persona.

Continuando con la motivación, Deci y Ryan<sup>6</sup> (apud GARITA, 2006) plantean que la motivación posee varios componentes: en primer lugar, la motivación intrínseca, la cual refiere al compromiso con una actividad únicamente por placer y satisfacción, sin existir una búsqueda de recompensa de ningún tipo ni presiones externas u obligaciones. Dentro de la motivación intrínseca existen tres categorías, la motivación intrínseca hacia el conocimiento, la cual, se entiende como la curiosidad y la búsqueda de nuevos aprendizajes; luego encontramos la motivación intrínseca hacia el cumplimiento, referida a la satisfacción por buscar lograr el dominio de algo difícil de realizar o crear algo nuevo; y por último, encontramos la motivación intrínseca para experimentar estimulación, o sea, cuando un individuo se compromete a participar de una actividad, en busca de emociones derivadas de su participación. (GARITA, 2006).

Por otro lado, encontramos la motivación extrínseca, originada desde fuera del individuo, que se divide en tres categorías: en primer lugar, la regulación externa, donde el comportamiento es condicionado por lo externo, pudiendo existir la búsqueda de algún tipo de recompensa externa o imposiciones de otros; la segunda categoría es, la introspección, entendida como una presión autoimpuesta por el individuo, para participar de una actividad por razones externas, como ser el estar en forma por razones estéticas; por último, encontramos la identificación, cuando el individuo realiza una actividad debido a que, entiende que es importante para su crecimiento personal o para su correcta inserción social. (GARITA, 2006).

### *2.2.2 Teorías de la motivación*

Como se adelantaba, en el sub apartado anterior, la motivación está estrechamente relacionada con los motivos y las necesidades. Por lo cual, las necesidades, definen los motivos que dan lugar a los comportamientos, acciones y definiciones de la personalidad. Siendo a su vez, los motivos los que dan lugar a que tipo de motivación se pone en juego. Por tanto, abordaremos brevemente, las teorías de la motivación basadas en las necesidades.

La primera que abordaremos, es la teoría de las necesidades humanas de Maslow (1943) la cual las coloca en cinco categorías, yendo desde lo más físico o terrenal a lo más espiritual. Estas categorías son: fisiológicas (alimentación, vivienda, etc.) de seguridad (conservación ante el peligro) sociales (formar parte de un grupo u organización) estima

---

<sup>6</sup> DECI, E. L.; RYAN, R. M. **Intrinsic motivation and self-determination in human behavior**. New York: Plenum. 1985.

(reconocimiento por parte del grupo u organización) y de autorrealización (autonomía, auto control, independencia, etc.).

Las teorías de la motivación basadas en las necesidades, pueden ser de carácter intrínseco y/o extrínseco, debido a la existencia de necesidades de componente interno o externo. También existen teorías de la motivación como la planteada por Skinner (1974) que afirma, que el medio en el que se desenvuelve el individuo, es la causa de su comportamiento, sosteniendo que si pueden controlarse las variables externas al individuo, se podrá predecir y controlar el comportamiento del mismo.

Una vez abordadas algunas de las teorías de la motivación basadas en las necesidades, encontramos las referidas al proceso motivacional propiamente dicho, donde aparece la teoría de competencia motivacional planteada por Harter<sup>7</sup> (apud GARITA, 2006) la cual refiere a la motivación intrínseca del individuo por demostrar habilidad, destreza y dominio de alguna actividad.

Siguiendo con las teorías del proceso motivacional, tenemos la teoría de la autodeterminación, en donde, Deci y Ryan (apud GARITA, 2006) plantean la posibilidad de una motivación intrínseca y/o extrínseca, debido a que la participación puede estar determinada internamente por objetivos personales y de auto superación, como de recompensas externas. También puede existir una combinación de ambos tipos de motivación.

Por último, está la teoría de orientación a metas planteada por Nicholls<sup>8</sup> (apud GARITA, 2006) donde aparece tanto la motivación intrínseca como extrínseca. Cuando el foco de la participación está en la tarea, en realizarla de la mejor forma posible, en buscar dominarla y disfrutar su realización, hablamos de motivación intrínseca. O por otro lado, cuando la participación está orientada al ego, el individuo busca superar a los demás y/o ser el mejor en la tarea, aparece la motivación extrínseca.

### *2.2.3 Motivos para la práctica y no práctica de ejercicio físico y actividad físico-deportiva*

La motivación para realizar una actividad puede ser de diverso tipo (intrínseca o extrínseca) y basarse en diversas necesidades manifestadas en motivos, siendo todo esto a su vez, influido por una gran cantidad de factores, tanto internos como externos al individuo. Por lo tanto, los motivos son muy variables de un individuo a otro, tornándose difícil su

---

<sup>7</sup> HARTER, S. (1981). **A model of competence motivation in the mastery motivation in children: Individual differences and developmental change.** Minnesota Symposium on Child Psychology (Vol. 14). 1981

<sup>8</sup> NICHOLLS, J.G. **Achievement motivation: Conceptions of ability, subjective experience, task choice, and performance.** Psychological Review. 1984.



abordaje. A pesar de esto, en este sub apartado, intentaremos desde diferentes trabajos internacionales, aproximarnos a los principales motivos que se manejan para realizar o no ejercicio físico y/o actividad física-deportiva.

Con el fin de organizar la información de dichos estudios, en primer lugar nos centraremos en los motivos que promueven la actividad. El trabajo realizado por Martínez Baena et al. (2012) afirma que los principales motivos para la práctica de ejercicio y actividad físico-deportiva en adolescentes serían: la diversión, el realizar ejercicio, estar con amigos y el gusto por la práctica.

El trabajo de Macarro, Martínez y Torres (2012) concluye que los motivos más señalados por los adolescentes para la realización de ejercicio físico y actividad físico-deportiva son: estar en forma y saludable, el gusto por la actividad y la diversión. Agregando que, los motivos que se fundamentan en el entorno familiar son poco valorados por los adolescentes. (MACARRO, MARTÍNEZ Y TORRES, 2012).

Gill, Gross y Huddleston<sup>9</sup> y Weinberg y Gould<sup>10</sup> (apud GARITA, 2006) también plantean, entre los principales motivos de practica en adolescentes a la diversión, pero agregan: el desarrollo de habilidades, el aprendizaje, el desarrollo de la condición física, búsqueda de retos, el status que aporta, búsqueda del éxito, el prestigio y la aceptación entre los pares.

Castillo y Balaguer (2001) en su trabajo con estudiantes valencianos de 11 a 18 años, colocan a los motivos en tres dimensiones, a saber: motivos de afiliación, de salud y de aprobación. Observando como los más importantes para practicar ejercicio físico y actividades físico-deportivas, son los ubicados en la dimensión salud, la cual incluye motivos como mejorar la salud, mantenerse en forma y tener buen aspecto. Luego, en orden de trascendencia, encuentran los agrupados en la dimensión referida a la afiliación, que involucra la diversión y las amistades. Y en último lugar, los agrupados en la dimensión aprobación, tales como: complacer a los padres, ganar y la búsqueda de ser el mejor en el deporte.

Enfocándonos en los motivos de no práctica de ejercicio físico y/o actividad físico-deportiva, tenemos el trabajo realizado por Flores y Ruiz (2010) quienes colocan como principales barreras en los estudiantes universitarios, para no realizar ejercicio y/o deporte: en primer lugar la autopercepción de falta de aptitud física y en segundo lugar la flojera y la falta de tiempo. Apareciendo en menor medida, la falta de instalaciones deportivas y la falta de gusto por participar en este tipo de actividades.

---

<sup>9</sup> Gill, D.L., Gross, J.B. y Huddleston, S. **Participation motivation in youth sports.**

International Journal of Sport Psychology. 1983.

<sup>10</sup> Weinberg, R.S. y Gould, D. **Fundamentos de psicología del deporte y el ejercicio físico.** Barcelona, España: Editorial Ariel, S.A. 1996

Niñerola, Capdevila y Pintanel (2006) también plantean como un motivo importante que desalienta la participación, la imagen corporal, al poderse sentirse como posible objeto de burlas al momento de realizar actividades de esta índole. Estos autores colocan como el impedimento más frecuentemente mencionado a la falta de tiempo, generalmente asociada al exceso de obligaciones y responsabilidades, tanto familiares como laborales.

Sumado a lo anterior, Gómez et al. (2008) colocan como principales motivos de abandono de la práctica físico-deportiva a: la falta de tiempo (65,3%) la pereza y el desgano (44,1%) el gusto por otras actividades (30,6%) y la distancia entre el domicilio y las instalaciones deportivas (25,5%).

Por otra parte, Niñerola, Capdevila y Pintanel (2006) afirman que uno de los motivos que puede incidir de forma significativa en la no realización, es el referido a los cambios en el estilo de vida, donde las personas cada vez se tornan menos activas, debido al avance de las diferentes tecnologías. Sumando a esto, plantean la aparición de una gran oferta con mucha variedad de entretenimientos que no requieren realizar grandes gastos energéticos (juegos de computadora, cine, televisión, teatro, espectáculos, etc.).

Observando datos de la realidad de nuestro país y en línea con lo expuesto en los párrafos anteriores, el tercer informe de la Encuesta Nacional de Adolescencia y Juventud realizada por el Ministerio de Desarrollo Social en Uruguay (MIDES, 2013) presenta que, aproximadamente la mitad de los adolescentes practica alguna actividad físico deportiva y/o ejercicio físico, de forma extracurricular. Siendo el porcentaje de varones que practica casi el doble que el de chicas.

Los adolescentes de entre 15 y 19 años, declaran no realizar actividad física y/o ejercicio físico, debido a la falta de tiempo, como principal motivo y la falta de interés en estas actividades como segundo motivo. Apareciendo la falta de oferta y/o recursos económicos con menor frecuencia. (MIDES, 2013).

#### *2.2.4 Factores influyentes en la no práctica de ejercicio físico y actividad físico-deportiva*

Una vez definida la motivación y abordados los motivos de práctica y no práctica de ejercicio físico y/o actividad físico deportiva, debemos centrarnos en los factores que influyen sobre esos motivos. Es importante mencionar que, utilizamos el término factor, debido a que lo consideramos como un elemento que posee cierto grado de influencia sobre una circunstancia, actividad o fenómeno, pero no lo determina. (MARTÍNEZ BAENA, 2012).

Garita (2006) observa que, la selección de las metas que cada individuo se pone así mismo, en el marco de su participación en actividades físico-deportivas y/o ejercicio físico, están en estrecha relación con el tipo de motivación que posea en ese momento (intrínseca y/o extrínseca). A su vez, las metas establecidas y el tipo de motivación son influidos por factores como: el contexto socio-cultural, la actividad a realizar, género, edad y la satisfacción por realizar dicha actividad.

En la misma línea, García Ferrando, Puig Barata y Lagarera Otero (1998) afirman que el hombre se enfrenta a una serie de factores biológicos, ambientales, psíquicos y sociales, al momento de querer llevar un estilo de vida activo. Lo que también es apoyado por Macarro, Martínez y Torres (2012).

Por lo expuesto en el párrafo anterior, el abordaje de los factores influyentes en la práctica de ejercicio y/o actividad físico-deportiva, se torna muy amplio y abarca todas las áreas que componen al individuo, que analizaremos en los sub apartados: Factores biológicos, Factores conductuales y psicológicos, Factores ambientales y Factores sociales.

##### *2.2.4.1 Factores biológicos*

En primer lugar encontramos las condicionantes biológicas, referidas a las características físicas y su evolución a lo largo del ciclo vital, es decir, el envejecimiento con la edad, género, genética, presencia de enfermedades limitantes, etc. (GARCIA FERRANDO, PUIG BARATA Y LAGARERA, 1998). A continuación se presentan algunos conceptos y su explicación:

- Género. Macarro, Martínez y Torres (2012) afirman que desde el punto de vista de los motivos, los chicos priorizan la competición y los vínculos con amigos, mientras que las chicas ponen como principales motivos, el cuidado de la estética corporal y realizar ejercicio. Observándose que, entre los adolescentes de educación secundaria obligatoria de la provincia de Granada, aparece una clara diferencia de participación entre chicos y chicas. Donde el 70% de los varones afirma practicar uno o más deportes, mientras que solo el 32% de las chicas afirma lo mismo. (MACARRO, MARTINEZ Y TORRES, 2012). Continuando con estas diferencias en

las motivaciones por género, los mismos autores agregan que, se observa una predisposición de los varones, hacia la competencia y la interacción social. Mientras que las chicas, apuntan más hacia la estética y mantenerse en forma. Estas afirmaciones también son apoyadas por Martínez Baena et al. (2012) y Martínez Baena (2012).

- Edad. Los motivos van cambiando conforme la edad avanza, observándose por ejemplo, que las personas mayores se orientan hacia el cuidado de la salud, mientras que los más jóvenes manifiestan motivos dirigidos a la estética. (MACARRO, MARTÍNEZ y TORRES, 2012). Además Martínez Baena (2012) observa, una disminución en los niveles de práctica de ejercicio físico y/o actividad físico-deportiva, a medida que aumenta la edad.
- Peso corporal. Martínez Baena (2012) plantea que hay una correlación entre un Índice de Masa Corporal (IMC) elevado con una baja participación en actividades físico-deportivas y ejercicio físico. Los niños y niñas con sobre peso u obesidad, presentan menor predisposición a participar de estas actividades. (MARTINEZ BAENA, 2012).
- Antecedentes y enfermedades. La presencia de enfermedades o lesiones dificulta la participación. (MARTINEZ BAENA, 2012).
- Genético. El factor genético incide en las posibilidades de todo individuo para realizar cualquier tipo de actividad física, entrenamiento o deporte. (WEINECK, 2005).

#### 2.2.4.2 Factores conductuales y psicológicos

Aquí analizaremos los factores psíquicos, como ser: la imagen corporal, el grado de satisfacción y el estilo de vida exhibido por los adolescentes, etc. Que pueden llegar a influir sobre los motivos para no realizar ejercicio físico y/o actividad físico-deportiva.

En primer lugar, dentro de estos factores, aparece la imagen corporal que según García<sup>11</sup> (apud SALAZAR, 2008) es entendida como la forma en que nos vemos a nosotros mismos y cómo creemos que somos para los demás. La imagen corporal abarca la forma en que sentimos al cuerpo, nuestro grado de conformidad con el mismo, nuestra autoestima y las actitudes que tomamos en base a esto, como por ejemplo es; el evitar el exhibicionismo o buscarlo, entre otras.

---

<sup>11</sup> GARCÍA, N. I. **Trastornos de la conducta alimentaria en adolescentes de ambos sexos con y sin diabetes mellitus tipo 1.** 2004. Tesis doctoral (Doctor en Psicología de la Salud y Psicología Social), Universidad Autónoma de Barcelona, Barcelona, 2004.

Otro factor es el autoconcepto, que según Sampascual<sup>12</sup> (apud GINER, 2017) es entendido como la organización que una persona tiene de sus sentimientos, creencias y percepciones. Esnaloa<sup>13</sup> (apud GINER, 2017) plantea que, el autoconcepto es una concepción multidimensional jerárquica, donde en la cima de dicha jerarquía, encontramos el autoconcepto general, el cual no es posible dividir, presentando una mayor estabilidad. Mientras que, a medida que descendemos por esa escala jerárquica, se va perdiendo esa característica de estabilidad, pudiendo delimitarse más fácilmente cada componente.

Giner (2017) plantea la existencia de diferentes autoconceptos que hacen al concepto general, como ser el académico y el no académico. Este último puede ser subdividido en social, afectivo y físico. Donde el autoconcepto físico, tiene una marcada importancia en la conformación de la autoestima, la cual entiende como la autoevaluación que hacemos de nuestro autoconcepto general. Además Giner (2017) plantea que, en los últimos años, se observó un aumento de la importancia del autoconcepto no académico, especialmente el físico, por sobre el académico. Identificando una mayor correlación entre el autoconcepto físico y el bienestar general.

Siguiendo con Giner (2017) el autoconcepto físico abarca la autopercepción de la habilidad deportiva, el aspecto físico, la autovaloración de la condición física y por ende, es muy importante en la etapa de la adolescencia, debido a su papel en la conformación de la personalidad, al tener íntima relación con el autoconcepto social y afectivo.

Apoyando lo anterior, García Cornejo (2009) también prepondera la importancia del autoconcepto físico, afirmando que la imagen corporal influye mucho en los motivos de los adolescentes para realizar ejercicio físico y/o actividad físico-deportiva, dado que aspiran a ser elegantes, con buena apariencia, cualidades estéticas, robustez, fuerza física, etc. Siguiendo con esto, es interesante el ejemplo planteado por Niñerola, Capdevila y Pintanel (2006) de una población obesa, donde el principal escollo encontrado para insertarse en actividades de índole físico, es el no sentirse aptos y la timidez relacionada con el aspecto físico.

Otro factor influyente, es el grado de satisfacción obtenida con la realización de la actividad. Garita (2006) plantea que los adolescentes que poseen una orientación hacia la tarea, es decir, gusto por la participación en sí misma (motivación intrínseca) alcanzan mayores niveles de satisfacción física, social y psíquica, respecto a quienes participan por el ego, ósea el destaque individual por sobre los demás y/o la búsqueda de algún tipo de recompensa externa (motivación extrínseca).

---

<sup>12</sup> SAMPASCUAL, G. **Psicología de la educación**. Madrid, 2007.

<sup>13</sup> ESNALOA, I. **El autoconcepto físico durante el ciclo vital**. Apuntes de psicología, 2009.

Por otro lado, Hernández y Velázquez (2007) entienden que, el estilo de vida de los adolescentes, al ser predominantemente sedentario, conforma un círculo vicioso. Afirmando que, el sedentarismo acarrea la acumulación de grasa corporal, la cual, genera una disminución en la capacidad cardio respiratoria y una mayor demanda de esfuerzo durante la actividad física, aspecto que inhibe el disfrute por la actividad, provocando que el adolescente, abandone su práctica y busque actividades que demanden menor esfuerzo físico.

Martínez Baena (2012) encuentra que, la presencia de barreras autopercebidas para la práctica, como ser, la falta de gusto por este tipo de actividades, no tener tiempo, cansancio, etc. Dificultan y desalientan la participación.

#### 2.2.4.3 Factores ambientales

Aquí basándonos en García Ferrando, Puig Barata y Lagardera Otero (1998) encontramos los factores ambientales, los cuales se relacionan, entre otros, con la posibilidad de acceder a infraestructura y equipamientos adecuados para la práctica de ejercicio y deporte. También encontramos como factores ambientales influyentes, la seguridad, la iluminación, los caminos de acceso y la limpieza en los alrededores de las instalaciones deportivas. (MARTÍNEZ BAENA, 2012).

Además Martínez Baena (2012) resalta la importancia de que las instituciones educativas, diseñen y dispongan de programas adecuados para fomentar la participación de los jóvenes.

Otro factor ambiental sumamente importante, es el clima, debido a que se observa una participación significativamente mayor en primavera y verano que en invierno. (MARTÍNEZ BAENA, 2012).

Siguiendo con Martínez Baena (2012) coloca a la locación geográfica, como un factor ambiental influyente, aunque con afirmaciones encontradas. Dado que por un lado, existen estudios donde se plantea una mayor participación en este tipo de actividades en contextos urbanos, principalmente debido a la existencia de una mayor oferta de instalaciones y espacios, para realizar ejercicio físico y/o actividad físico-deportiva. Mientras que otros estudios, indican que los contextos rurales presentarían una mayor participación. (MARTÍNEZ BAENA, 2012).

Relacionado con los hábitos y estilo de vida, Martínez Baena (2012) plantea que, cuantas más horas la persona este fuera de su casa y al aire libre existirán mayores probabilidades de que participe en alguna actividad físico-deportiva y/o realice ejercicio físico.

#### 2.2.4.4 Factores sociales

Por último, están las condicionantes sociales, las cuales se centran en las influencias producidas por las relaciones con el grupo de pares, por ejemplo, la incidencia del estilo de vida de su círculo cercano de amistades y las relaciones con su familia, es decir, la estimulación por parte del núcleo familiar, para que realicen actividad y ejercicio. (GARCÍA FERRANDO, PUIG BARATA Y LAGARDERA OTERO, 1998).

Basándonos en Anzieu y Martin (1971) la familia y el grupo de pares, serían definidos como grupos primarios, los cuales poseen un número restringido de miembros, relaciones estrechas entre los integrantes, con un fuerte sentimiento de pertenencia y donde ninguno puede ser sustituido. Estos grupos poseen además su propia significación, códigos, reglas y hasta pueden tener su propio lenguaje. Aunque la familia puede ser discutible si es considerada como grupo primario por las instituciones y normas sociales externas que la rigen y condicionan, para nuestro trabajo la consideraremos como grupo primario.

Reforzando lo anterior, Martínez et al.<sup>14</sup> (apud MACARRO, MARTÍNEZ Y TORRES, 2012) plantean como un factor influyente, la motivación hacia la práctica promovida por los padres. Esto también es apoyado por Martínez Baena (2012) quien agrega que, el hecho de que integrantes del núcleo familiar sean físicamente activos, propicia mayores índices de participación en actividades de esta índole.

Martínez Baena (2012) considera como un factor desestimulante para la participación de actividades de índole físico, la marginación por parte de los compañeros de práctica; sumado a las malas experiencias que pudieren haber tenido con docentes, ya sea dentro de la educación física como en otros contextos. Por lo cual, el ambiente en el que se desarrolla la actividad desde el punto de vista social, se torna un factor de incidencia significativo.

Siguiendo con lo anterior, aparece la incidencia de los grupos secundarios en la participación de los alumnos. Entendiéndose por dichos grupos como aquellos con relaciones más frías y formales, es decir, relaciones que no requieren una cercanía importante, como pueden ser compañeros de práctica, docentes de clubes deportivos, funcionarios de las instituciones, técnicos, etc. Estos grupos son organizaciones, regidos por normas externas de tipo jurídica, política, etc. En estos grupos los integrantes son reemplazables, como pueden ser los participantes de un cuadro de fútbol o de clases de fitness. (ANZIEU; MARTIN, 1971).

Para García Ferrando, Puig Barata y Lagardera Otero (1998) se suma el nivel socio-económico de la familia como factor influyente. Afirmando que, los estratos altos presentan mayores niveles de práctica de ejercicio y deporte.

---

<sup>14</sup> MARTÍNEZ, A., ROMERO, C., DELGADO, M., VICIANA, J. (2010). **Construcción y validación del inventario para una escuela activa y saludable (IEASA)**. Cuadernos de Psicología del Deporte, 2010.

En contra posición, Saclén-Palacín y Jacoby (2003) no encontraron relación entre un mayor índice de actividad deportiva regular y el nivel socio-económico en la población urbana de Lima, Perú.



### **2.3 Educación Física y práctica de ejercicio físico y/o actividad físico-deportiva**

En primer lugar, basándonos en el programa de la asignatura Educación Física y Recreación para 4to año, reformulación 2006 del Consejo de Educación Secundaria (CES, 2006) la educación física, es la encargada de fomentar el desarrollo de los aprendizajes motrices, actividades corporales, deportivas y el auto conocimiento de las posibilidades del propio cuerpo. Por ende, su involucración en esta temática es indiscutible. Apoyado por Martínez Baena et al. (2012) quienes le adjudican un rol fundamental, en la motivación por la práctica de ejercicio físico y/o actividad físico-deportiva de los jóvenes.

Gutiérrez, Ruiz y López (2011) le atribuyen a la educación física la función de preparar a los alumnos para la práctica física a lo largo de toda su vida. Presentando evidencias de que a través de la educación física, puede lograrse la implicación de los jóvenes en actividades físicas diarias y promover estilos de vida saludables. (GUTIÉRREZ, RUIZ Y LÓPEZ, 2011).

Ahora centrándonos en las clases de educación física y siguiendo a Gutiérrez, Ruiz y López (2011) los alumnos muestran mayor motivación y una actitud más positiva con las clases de educación física orientadas al aprendizaje y la búsqueda del progreso. En contra partida se observa menor motivación, en las clases orientadas a la ejecución, donde se busca el resultado y aparecen inhibiciones por el temor a fracasar y el miedo a cometer errores. Por tanto, los alumnos en ambientes de competitividad en sus clases, verán amenazado su autoconcepto y presentarán una menor motivación intrínseca.

Gutiérrez, Ruiz y López (2011) plantean que, los profesores de educación física deben tener en cuenta en la planificación de sus clases, generar tareas desafiantes para cada alumno, metas con dificultad personalizada, enseñar acerca del desarrollo de la competencia, buscar promover la salud, realizar comentarios constructivos, evitando las críticas severas como las alabanzas innecesarias, estimular el logro personal y la autonomía tanto individual como a nivel de grupo.

Hernández y Velázquez (2007) afirman que, el alumno conforma su preferencia hacia la actividad físico-deportiva y el ejercicio físico, en base a las experiencias y vivencias transcurridas dentro del proceso de educación física. Los alumnos de nivel secundario consideran, como puntos importantes que se deberían promocionar desde la educación física, para garantizar una mayor adherencia a la práctica deportiva y realización de ejercicio en el futuro, los siguientes: conocer los deportes, desarrollar habilidad en algunos de ellos, que su esfuerzo sea valorado y reconocido por el docente, conocer los beneficios que el ejercicio físico tiene en su desarrollo corporal, adquirir conocimientos básicos en cuanto a la valoración de su aptitud física y a cómo mejorarla (HERNANDEZ; VELAZQUEZ, 2007). Esto es apoyado por García Cornejo (2009) y Franco et al. (2017).

## **2.4 Características biológicas, psíquicas y sociales del adolescente**

Abordaremos las principales características de la adolescencia, debido a que la serie de cambios que esta etapa conlleva, afecta la motivación para realizar o no ejercicio físico y/o actividad físico deportiva.

La adolescencia, definida por Salazar (2008) es la transición entre la finalización de la niñez (ser dependiente) y el comienzo de la etapa adulta (ser independiente). En esta etapa, se dan cambios en las dimensiones psicológica, social-afectiva y física del joven. Siendo estos cambios causantes de miedos e inseguridades, dudas y ansiedad. (SALAZAR, 2008).

Según Krauskopof (1999) la adolescencia puede dividirse en tres etapas: puberal (10 a 13 años) adolescencia media (14 a 16 años) y tardía o fase final (17 a 19 años).

En la etapa puberal, las principales preocupaciones del adolescente giran en torno a lo físico y lo emocional. Aquí, se torna importante poder compartir las inseguridades con los padres, siendo estos la principal fuente de autoestima. Aunque los grupos de pares, también comienzan a tener un rol importante en el desarrollo de la autoestima. (KRAUSKOPOF, 1999). Siguiendo con esto, Salazar (2008) afirma que, la etapa de la adolescencia es cuando los jóvenes se encuentran más descontentos con su cuerpo, comienza a importarles su aspecto físico y el cómo son vistos. Teniendo estas preocupaciones su mayor intensidad en la etapa de la pubertad. (SALAZAR, 2008).

En la adolescencia media, se observa que, los grupos de pares y las relaciones amorosas, pasan a ser la mayor fuente de autoestima, re planteándose el vínculo con los padres. Además esta etapa se caracteriza por la búsqueda de la confirmación de la personalidad, apareciendo el pensamiento reflexivo, es decir, el adolescente comienza a formarse su visión del mundo, relacionándose con el mismo de forma diferente. (KRAUSKOPOF, 1999).

Por último, en la fase final de la adolescencia, aparece el control interno, es decir, el joven deja de creer que todo lo que le ocurre tiene un origen externo y comienza a confiar en sus propias realizaciones, tomando decisiones con las correspondientes consecuencias. (KRAUSKOPOF, 1999).

Los cambios físicos que se comienzan a observar, obligan al adolescente a dejar conductas infantiles. Apareciendo como hechos de gran importancia, la menarquía en las chicas y las poluciones nocturnas en los varones. Todo esto sumado al desarrollo de las características sexuales secundarias, como ser: el aumento de talla, peso, etc. Que conducen a una mayor inestabilidad emocional e inseguridad. (KRAUSKOPOF, 1999).

Para Rice (1997) desde el aspecto psicológico, la etapa de la adolescencia posee como principal finalidad, el insertarse en la sociedad por medio de la conformación de la identidad; compuesta por: afiliación política, religiosa, grupos, sexo, género, cultura, relaciones sociales, etc. Continuando con Rice (1997) la adolescencia se presenta como una etapa de inestabilidad y de crisis, que es superada en base a la experimentación e indagación personal de diferentes experiencias, que terminan conformando la identidad del individuo.

En esta etapa se torna fundamental la inserción en los grupos sociales, siendo capaces de hacer cualquier cosa con tal de ser aceptados. (SALAZAR, 2008).

Por otro lado, los adolescentes se encuentran en el proceso de aceptarse, conocer sus posibilidades y atributos, para ir conformando su autoestima, en base a la elaboración de su autoconcepto. (SALAZAR, 2008).

En base a lo anterior, una de las tareas más importantes a cumplir en la adolescencia es el aceptar el propio cuerpo, para desenvolverse de forma adecuada tanto en actividades deportivas, recreativas, cotidianas como laborales. Aquí está implícita la necesidad de lograr un adecuado desarrollo motor y alcanzar un nivel aptitud física, que le permita al individuo desarrollarse plenamente, con una adecuada autoestima en el medio social. (RICE, 1997).

### **3. METODOLOGIA**

#### **3.1 Paradigma**

Según Sautu (2003, p. 24) se entiende por paradigma como: “la orientación general de una disciplina, el modo de orientarse y mirar aquello que dicha disciplina ha definido como su contenido sustantivo”. Por tanto, un paradigma es una forma de ver que incluye formas de abordaje, afirmaciones, formas de observar, criterios, etc. Elaborado por una comunidad con el objetivo de dar soluciones a distintas problemáticas y a partir de ahí, crear nuevas.

Nuestro proyecto se centra dentro de un paradigma interpretativo, dado que, basándonos en Ricoy (2006) pretende entender la realidad desde un panorama contextualizado y global de una realidad particular, donde tanto la discusión como las conclusiones generalmente se asocian a un escenario educativo concreto, pero que colabora a comprender y entender otras situaciones.

Aplicando dicho paradigma interpretativo, se pretende conocer los principales motivos por los cuales los estudiantes de EMS, no realizan ejercicio físico y/o actividades físico-deportivas.

#### **3.2 Lugar de la investigación**

Las instituciones con las que se trabajó se encuentran en El Pinar, el cual es un barrio de la Ciudad de la Costa, en el departamento de Canelones (Uruguay). Situado a la altura del kilómetro 28,500 de la Av. Giannattasio, limitando al sur con el Río de la Plata, al oeste con el barrio Médanos de Solymar y al este con el arroyo Pando. Este barrio es habitado por 21091 personas según datos del Censo 2011 del Instituto Nacional de Estadística (INE, 2011).

Según la web de la Administración Nacional de Educación Pública (ANEP) El Pinar cuenta con dos liceos públicos que poseen bachillerato, a saber: el liceo El Pinar N°1, ubicado en la calle Río Negro sin numerar, esquina Pérez Butler y El Pinar N°2, ubicado en la calle Austria sin numerar, esquina 25 de Agosto.

Además encontramos un liceo habilitado por ANEP de carácter privado, a saber: el Instituto Educativo El Pinar, ubicado en la calle Naciones Unidas, manzana 183b, solar 6, esquina costanera.

Nuestra investigación se desarrolló en el liceo público El Pinar N°1 y en el liceo privado Instituto Educativo El Pinar, dado que ambas instituciones están en el lado sur de El

Pinar. Para determinar los lados sur y norte de El Pinar, se tomó como referencia la av. Giannattasio. Se optó, por investigar en el lado sur, debido a que se contaba con acceso a las dos instituciones señaladas.

La elección de estas dos instituciones, respondió a la intención de conocer las razones por las que los adolescentes de EMS, de la zona del lado sur de El Pinar, no realizan ejercicio y/o actividad físico deportiva. Siendo estas dos instituciones, las únicas que poseen bachillerato en esta zona.

### **3.3 Universo y muestra**

Comenzaremos por definir que entendemos por universo, el cual según Sabino (1986) es la suma de todas las unidades de datos, es decir, de todas las fuentes generadoras de datos útiles para nuestra investigación. Estas unidades de datos, pueden ser situaciones, hechos, personas, etc. Por lo tanto, nuestro universo son todos los alumnos de EMS, que no practiquen ejercicio físico y/o actividad físico-deportiva, de los liceos del lado sur de El Pinar. Constituyendo cada uno de estos alumnos, una unidad de datos.

Una vez definido nuestro universo, conformaremos la muestra, la cual, basándonos en Hernández Sampieri, Fernández Collado y Baptista Lucio (2010) no es importante en cuanto a cantidad, sino a calidad y profundidad de la indagación que se realiza. Debido a que, el enfoque cualitativo, no pretende generalizar los resultados obtenidos a una población más grande. A grandes rasgos, los criterios que determinarán nuestra muestra, según Hernández Sampieri, Fernández Collado y Baptista Lucio (2010) son: nuestra capacidad operativa para obtener y procesar la información, luego el número de casos que necesitemos para poder responder al problema de investigación, y por último, la naturaleza de lo que se va a analizar en términos de accesibilidad a la muestra.

Basándonos en Hernández Sampieri, Fernández Collado y Baptista Lucio (2010) nuestra intención inicial fue conformar una muestra dirigida y no probabilística, debido a que la selección de alumnos responde a características del estudio (es decir, que no realizaran ejercicio físico ni actividad físico-deportiva) y no se busca la generalización de los resultados. La muestra sería de participación voluntaria, pues los alumnos podían elegir participar o no de la investigación. (HERNÁNDEZ SAMPIERI, FERNÁNDEZ COLLADO Y BAPTISTA LUCIO, 2010).

El plan inicial debió modificarse, pues la muestra original se vio alterada, debido a que ambas instituciones, no nos permitieron seleccionar entre todos los alumnos de segundo y tercer año de bachillerato; sino que debimos conformar nuestra muestra en base a los alumnos que se encontraran disponibles en ese momento, ya sea por horas libres o "puentes". En este contexto, nuestra muestra, según Hernández Sampieri, Fernández

Collado y Baptista Lucio (2010) paso a ser por oportunidad, ya que la aparición de los casos fue por causa fortuita, por ejemplo, el hecho de que un profesor hubiera faltado y dejado dos grupos con horas libres el día 25 de setiembre cuando concurrimos en la mañana al liceo público El Pinar N°1 y que en el liceo privado IEP, ese mismo día, un grupo se encontrara en “hora puente” (libre).

### **3.3 Trabajo de campo**

Nuestro trabajo de campo se desarrolló los días 25 y 28 de setiembre de 2018, siendo importante mencionar que dichos días, no fueron planificados, es decir, no se buscaron estos días por algún motivo específico, sino que respondió al momento en que nos encontramos en condiciones de realizar el trabajo de campo y a los tiempos que demandó conseguir las autorizaciones (puede consultarse en anexos los permisos de las instituciones). Además, influyo la conveniencia por los tiempos y disponibilidad del personal que nos atendió en las instituciones para permitimos realizar el trabajo con los alumnos.

### **3.4 Selección y muestra**

El diseño original, que consistía en la conformación y realización de grupos de discusión con alumnos de segundo y tercer año de bachillerato, en cada una de las instituciones, no se pudo realizar como estaba planificado, debido a la imposibilidad de acceder a la totalidad de unidades (alumnos) por lo que nuestro muestreo paso a ser por oportunidad en lugar de por voluntarios.

Se conformaron tres grupos entre las dos instituciones (uno en el liceo privado y dos en el público) pero sin poderse armar ninguno mayor a seis participantes. Además se realizaron seis entrevistas individuales (cuatro en el liceo público y dos en el privado) también realizadas mediante una muestra por oportunidad.

Siguiendo a Hernández Sampieri, Fernández Collado y Baptista Lucio (2010) nuestra muestra fue no probabilística y por oportunidad. Dado que, como se adelantaba, los alumnos participantes se seleccionaron según los que hubiere disponibles en el momento y que no realizaran ejercicio físico y/o actividad físico-deportiva. Esto también se aplicó en la selección de los alumnos para las entrevistas individuales.

### 3.5 Herramientas de recolección de datos

En primer lugar, basándonos en Hernández Sampieri, Fernández Collado y Baptista Lucio (2010) al tratarse de personas, los datos que interesan refieren a conceptos, percepciones, formas de pensar, vivencias, relaciones, etc.

Para acceder a dichos datos, mediante los discursos de los estudiantes, encontramos sumamente útil la elección de utilizar grupos de discusión, cuya guía de realización puede ser consultada en anexos. Basándonos en López (2012) los grupos de discusión, son una estrategia de recolección de datos, que promueve la interacción entre los participantes en un ambiente relajado. Kruger<sup>15</sup> (apud LÓPEZ, 2012) define al grupo de discusión como un diálogo diseñado y pensado para abordar un tema de interés en específico, en medio de un ambiente sin presiones ni condicionamientos.

Hernández Sampieri, Fernández Collado y Baptista Lucio (2010) utilizan los términos de sesiones en profundidad o grupos de enfoque, concebidos como un tipo de entrevista grupal, que va desde los tres a los diez participantes. Siguiendo con los mismos autores, se plantea que, los grupos deberían conformarse de tres a cinco participantes, al tratarse emociones muy profundas y de seis a diez, cuando son temas que no conllevan tanta exposición y son de carácter más cotidiano. Por el carácter cotidiano de nuestra temática es que buscaremos realizar grupos de entre seis y diez participantes.

La cantidad de grupos y sesiones son difíciles de planificar, por lo que se irá definiendo a medida que se vaya dando la saturación de categorías, es decir, que la realización de más sesiones o grupos, no aporte nueva información al tema. (HERNÁNDEZ SAMPIERI, FERNÁNDEZ COLLADO Y BAPTISTA LUCIO, 2010). Por lo cual, nuestra intención fue realizar uno o dos grupos, de una única sesión por liceo.

En base a que, nuestra muestra provendrá de entre aquellos alumnos que no realicen ejercicio físico y/o actividad físico-deportiva, es que nuestros grupos tenderán a la homogeneidad. Lo cual resulta positivo, debido a que, Hernández Sampieri, Fernández Collado y Baptista Lucio (2010) los grupos demasiado heterogéneos pueden llevar a una excesiva confrontación, que complique el tratamiento del o los temas a investigar.

También se buscó poder contar con un lugar físico, donde se pudiera conformar un ambiente tranquilo y relajado, de acuerdo con López (2012) y Hernández Sampieri, Fernández Collado y Baptista Lucio (2010).

Preferentemente Hernández Sampieri, Fernández Collado y Baptista Lucio (2010) plantean que, esta técnica de recolección es sumamente productiva, con la grabación en video por sobre la grabación en audio únicamente, debido a que, en la primera opción, se

---

<sup>15</sup> KRUGER, R., A. **El Grupo de Discusión. Guía práctica para la investigación aplicada**. Madrid, Pirámide, 1991.

pueden analizar el lenguaje no verbal de los participantes. En nuestro trabajo, utilizamos la grabación únicamente en audio, debido a que dentro de nuestros objetivos no se encontraba el análisis del lenguaje corporal de los participantes.

Los mismos autores, afirman la utilidad de contar con un colaborador que vaya tomando notas de lo que acontece durante las sesiones, cosa que para el guía de la sesión resulta muy complejo. Para nuestro trabajo, no hemos contado con este colaborador, debido al costo en tiempo y dinero que el mismo conlleva.

Por lo tanto, se intentó realizar una sesión grabada en audio, con al menos un grupo mixto de entre seis y diez participantes, conformado por alumnos de segundo y tercer año de bachillerato, en cada una de las dos instituciones. Pero esta idea, se vio modificada, por la imposibilidad de acceder a los estudiantes como habíamos planteado para la conformación de nuestra muestra. Por lo tanto, solo se lograron realizar dos grupos de discusión mixtos en el liceo público El Pinar N°1 de seis participantes cada uno; mientras que en el liceo privado IEP, se logró realizar un solo grupo de discusión, conformado únicamente por cinco estudiantes, todas mujeres.

Debido a lo anterior, nos encontramos ante el problema de grupos de discusión más pequeños, en cuanto a la cantidad de participantes que teníamos planificado, sumado al hecho de que estuvieron predominantemente conformados por mujeres. Por lo tanto, se entendió necesario la complementación de la información recolectada, para lo cual se optó, por hacer seis entrevistas individuales, con alumnos que hubieren participado en los grupos de discusión. Lamentablemente esto no fue posible, debido a las causas antes descritas, en donde las instituciones no nos permitían sacar alumnos de clase, por lo cual estas entrevistas debieron realizarse, con alumnos que se encontraran disponibles en ese momento. Se hicieron cuatro entrevistas en el liceo público El Pinar N°1 con dos alumnos y dos alumnas; y dos entrevistas más en el liceo privado IEP con un alumno y una alumna.

De acuerdo a Hernández Sampieri, Fernández Collado y Baptista Lucio (2010) las entrevistas son encuentros o reuniones para tratar e intercambiar acerca de una temática en forma más privada y personal. Siguiendo estos autores, las entrevistas pueden ser de carácter estructurado, semi estructurado o abiertas. Hemos optamos por realizar entrevistas individuales de carácter semi estructuradas.. Las cuales, si bien cuentan con una guía general de los temas a tratar, brindan total libertad al entrevistador para incorporar preguntas, profundizar en aspectos que considere relevante y no realizar ciertas preguntas o reformularlas según la situación. (HERNÁNDEZ SAMPIERI, FERNÁNDEZ COLLADO Y BAPTISTA LUCIO, 2010). La mencionada guía utilizada para la realización de las entrevistas puede ser consultada en anexos.



### **3.6 Procedimiento de análisis de los datos**

Una vez realizados y registrados en formato audio los grupos de discusión y las entrevistas individuales, se procedió a la transcripción de estas. Además se llevó un diario de campo, a fin de registrar el proceso del trabajo realizado, anotaciones, problemas que surgieron y como se procedió a resolverlos.

Una vez transcritos los grupos y las entrevistas, se realizó un análisis de los discursos y contenidos, identificando las afirmaciones y expresiones de los alumnos participantes que respondieren a nuestros objetivos, a fin de, como señalan Hernández Sampieri, Fernández Collado y Baptista Lucio (2010) encontrar unidades de datos o significado, para agruparlas en categorías por objetivo, y así analizarlas en profundidad. Estas unidades identificadas, se utilizaron tal cual fueron recogidas del campo, es decir, sin ningún tipo de modificación, manteniendo el vocabulario empleado por los alumnos.

#### **4. PRESENTACION DE RESULTADOS**

La presentación de resultados se realizó siguiendo el orden de los objetivos de la investigación. Por lo tanto, estará sub dividida en tres sub apartados: el primero aborda el primer objetivo, el cual refiere a, indagar los motivos que llevan a la no realización de ejercicio físico y actividad físico-deportiva; el segundo, enfocado a los resultados acerca de los factores de mayor influencia sobre los motivos señalados por los adolescentes; por último, el tercer sub apartado presenta los resultados del tercer objetivo, dirigido a conocer las percepciones acerca de la educación física curricular recibida y su relación con los motivos mencionados.

Se utilizará la siguiente nomenclatura para identificar la fuente de los datos manteniendo el anonimato. Los grupos de discusión realizados en el liceo El Pinar N°1 se identificarán con GD1 y GD2. La identificación de cada alumno participante de estos grupos será: en el caso del GD1 (cuatro alumnas y dos alumnos) GD1-M1, GD1-M2, GD1-M3 y GD1-M4, para las cuatro alumnas participantes. Mientras que, los dos varones, GD1-V1 y GD1-V2. En el GD2 (cinco alumnas y un alumno): GD2-M1, GD2-M2, GD2-M3, GD2-M4 y GD2-M5; utilizándose GD2-V1, para el alumno varón participante.

Siguiendo con los grupos de discusión, el realizado en el liceo IEP, se identificara GD3 (cinco alumnas) distinguiéndose a cada participante: GD3-M1, GD3-M2, GD3-M3, GD3-M4 y GD3-M5.

En tanto, las cuatro entrevistas individuales realizadas en el liceo El Pinar N°1, se identifican con EI1, EI2, EI3 y EI4. Mientras que, las dos entrevistas individuales hechas en el liceo IEP, como EI5 y EI6.

##### **4.1 Motivos de no realización de ejercicio físico y/o actividad físico-deportiva**

Para abordar este objetivo, se propusieron preguntas en los grupos de discusión y las entrevistas individuales, acerca de cuáles eran los motivos que los llevaban a la no participación en este tipo de actividades (consultar en anexos) buscando conocer cómo se manifestaban cada uno de los mismos en su vida cotidiana.

Aparecieron diversas opiniones y conceptos utilizados por los entrevistados. Entre ellos la falta de tiempo fue una de los motivos que emergieron con más fuerza, encontrando afirmaciones tales como:

- "tuve que dejar porque no me daban los tiempos" (GD1 - M1).
- "dejé porque no me daban los tiempos" (GD3 - M3).
- "Después dejé... porque no podía... por los tiempos" (GD3-M5)

- "aparte que tengo otras actividades aparte del liceo, más lo que hacía atletismo, entonces dejé" (E13).

Entre los motivos de la falta de tiempo, se señaló por algunos alumnos, la percepción del bachillerato como años importantes previos a la facultad, donde sienten una carga académica mayor, la cual los coloca en una situación de tener que elegir entre una cosa o la otra y por tanto les impide poder practicar actividades físico-deportivas y/o ejercicio físico. Observándose, una percepción de incompatibilidad entre la práctica de actividades físico-deportivas y el buen desempeño académico.

- "lo dejé porque empecé a dar unos exámenes internacionales de inglés" (GD1 - M4).
- "Lo que estaba permitido dejar era el deporte y no el estudio, entonces, ta" (GD1 - M1).
- "el año pasado no tanto, pero este año es como que es más presión porque tenés que entrar a la facultad" (E14).

Como lo veníamos manejando, la falta de tiempo es uno de los motivos principales. Ahora este motivo, no parece ser uní causal, o al menos en los discursos de los alumnos aparecen diversos fundamentos, como ser; aquellos que tienen que ver con las responsabilidades tanto familiares como laborales. Como se observa en:

- "los días que no tengo inglés, a veces tengo que cuidar a mis primos" (GD3 - M3).
- "yo tengo a mamá que está enferma hace 6 años... y que ciertamente no puede estar sola todo el día" (GD2 - M3).
- "hago algún deber o algo, eh... me voy a trabajar, a las 4 ponele, trabajo de 4 a 6 y... hasta 8 y media, tengo clase yo" (GD3 - M4).
- "ahora no puedo ir a hacer ejercicio. Si voy, es de vez en cuando (...), porque además de estudiando estoy trabajando" (E16).

Frente a estas mismas preguntas, un conjunto de alumnos no encontró la falta de tiempo como un motivo para la no práctica de ejercicio físico y/o actividad-físico deportiva. Estos más bien planteaban una cuestión de gustos en donde, si bien tenían tiempo libre, no les gustaba o no les interesaba, no tenían voluntad y/o preferían utilizarlo para otras actividades: tocar la guitarra, leer, dibujar, pasar con amigos, con la familia, mirar tele y/o dormir, antes que ir a realizar ejercicio físico y/o actividad físico-deportiva.

- "porque me empezaron a interesar otras cosas, me empezó a interesar, eh... empecé a leer mucho más., me empezó a interesar la música, entonces como que dejé el deporte y la actividad física un poco de lado" (GD1 - V1).
- "le agarré la mano a los libros, a leer y, no sé, me empezó a resultar más divertido que el deporte y terminé dejando" (GD1 - M4).
- "cuando tengo tiempo libre prefiero tirarme en la cama, así, qué se yo, mirar la tele" (GD2 - M5).

- "Yo en mi tiempo libre, yo que sé, me gusta estar con mi familia, a veces con el tema liceo estoy muy metida, como que no hablo" (GD2 - M3).
- "no puedo porque soy muy vaga" (GD1 - M2). "no me da muchas ganas de hacer ejercicio" (GD3-M2).
- Yo lo hacía pero no era tan fácil, siempre dejar la cama como que cuesta" (GD2-M5).
- "las personas que hacen ejercicio y todo está re bien porque yo qué sé, tienen más energía y eso, pero yo no puedo. No es lo mío" (GD1 – M2).
- "No, en sí, no me gusta hacer gimnasia... no me gusta" (GD3 - M1).
- "cuando me di cuenta que en realidad iba en mí y a mí no me interesaba, lo terminé abandonando" (EI5).

También, al continuar consultando sobre los motivos de abandono, aparecieron varios alumnos, que realizaron ejercicio físico y/o actividad físico-deportiva, pero que debieron dejar por causas de origen patológico o lesiones, como problemas de espalda, internaciones, etc.

- "dejé porque me sentía mal y después...ta. Me internaron" (EI1).
- "dejé porque me caí y me lesioné y no quise volver" (GD1 - M4).
- "me agarré un problema en la pierna, entonces, dejé de hacer gimnasia... por completo" (GD2 - M3).
- "Yo el tenis lo dejé por un tema de salud" (GD2-V2).
- "estaba yendo al gimnasio, pero ta, dejé de ir porque tengo un problema en la columna" (EI6).

Si bien no formó parte de nuestros objetivos, es interesante resaltar lo observado, en cuanto a que, los alumnos, a pesar de manifestar por distintos motivos no realizar ni ejercicio físico ni actividad físico-deportiva, poseen un concepto y una valoración positiva hacia estas actividades. Destacando el hecho de que es bueno para la salud y la importancia de la diversión y/o el buscarle el gusto.

- "es bueno porque es saludable y lo necesitas hacer... pero si lo haces de una forma creativa, o le das un enfoque personal a lo que a vos te gusta" (GD3 - M5).
- "Eso, que está bien, es saludable, pero también tipo... tenés que buscar que te guste" (GD3 - M2).
- "ayuda mucho con la salud y además es una buena forma de pasar el tiempo" (GD1 - V1 y V2).
- "Uno se siente bien después de hacer ejercicio y para la autoestima y para el humor y todo" (EI1).
- "Sí, como más liberada. Más suelta" (GD2-M3).
- "es, principalmente, una de las cosas que, no sé, estimulan la salud" (EI6).

#### 4.2 Factores de influencia en la no realización de ejercicio físico y/o actividad físico-deportiva

Se indagó acerca de los factores influyentes, dado que, más allá de buscar saber los motivos, se quiso identificar cuáles eran los que aparecían con mayor peso.

Para esto se abordó, durante el trabajo de campo, cómo sentían ellos la influencia de distintos factores, tales como: la familia, la imagen corporal, las instalaciones deportivas disponibles, los grupos de pares, el miedo y/o la vergüenza, la auto percepción de falta de habilidad, la relación con los compañeros, el tipo de actividad, etc. Estas dimensiones fueron puntapié inicial para los grupos de discusión y las entrevistas individuales; donde, a lo largo de las mismas, además se consultó por otros factores que pudieren influirles.

Para comenzar, nos enfocaremos en el peso con que aparecieron los factores sociales. En sus respuestas encontramos diversas opiniones, en cuanto a la incidencia que tiene la familia, el grupo de pares y los docentes o referentes a cargo, a la hora de participar de actividades físico-deportivas y/o ejercicio físico.

La familia cuenta con opiniones encontradas, una línea discursiva estuvo en quienes la perciben como un factor de influencia importante para participar de estas actividades, observado en la visión positiva que, varios alumnos, poseen de ser estimulados y/o acompañados desde el núcleo familiar para ir o incluso, algunos casos, en que valorarían ser obligados a concurrir.

Mientras que, otra línea de respuestas estuvo centrada, en la falta de percepción de una influencia significativa, observada en manifestaciones, donde la estimulación desde el núcleo familiar no los hacía querer participar o la imposición familiar de concurrir, se tornó un factor desestimulante para continuar realizando la actividad.

- "me obligan a veces y yo no quiero nada salimos a caminar o algo y a mí no me dan ganas, así que [riendo] para mí no influye" (GD1 - M4).
- "te anotaba y listo tenías que ir, como que después ya no tenés más ganas " (GD1 - M2).
- "Cuando chica me obligaban a hacer natación, yo lo quería dejar y no me dejaban... quedé traumada (risas)" (GD3-M5).
- "Me serviría" (E13). Respuesta de la alumna, al ser consultada si le gustaría o necesitaría ser obligada por la familia a concurrir.
- "es importante tener un apoyo de tu familia y de algún conocido. (...) Ir al gimnasio con alguien no es lo mismo que ir al gimnasio solo" (E11).
- "Para mí estaría bueno tener padres o hermanos que te inciten a hacer cosas" (GD1 - M1).

- "siempre, me decía "che, chiquilines, ¿por qué no van a tal cosa...? ¿Por qué no van a tal otra?" (GD3 –M4).

Otro de los factores sociales que se mencionaron reiteradamente fueron los grupos de pares y su influencia. Es bastante generalizada la visión de que el ir acompañados por amigos o personas allegadas, facilitaría su participación, así como el ir solos la dificulta. También, un factor social que posee un papel relevante en este punto, es el que concierne a los docentes o referentes a cargo de la actividad, donde el clima que estos generen, puede incidir en la participación. Tal como se puede observar en las siguientes expresiones:

- "en el club, quiéramos o no... nos hicimos amigos, de gente ahí, mismo con hijos de otros funcionarios... nos juntábamos ahí, era como... por ejemplo, "che... ¿jugamos al tenis?" Íbamos todos " (GD3 - M4).
- "A mí me divertía, porque además estaba con mis amigas, entonces... iba más por eso" (GD1 - M3).
- "encontrar algo que nos re guste a las dos, porque queríamos ir juntas... no queríamos ir solas" (GD3 - M3). Afirmación relacionada al no poder encontrar una actividad para realizar con su amiga que le gustara ambas.
- "yo qué sé, una de mis mejores amigas iba a natación y yo iba también porque iba ella, o al revés" (GD3 - M4).
- "dejaron de ir todos y no fuimos más" (GD2 - M1). Respuesta de la alumna ante la consulta de por qué había dejado de concurrir al espacio de deportes extra curricular del liceo.
- "Es que simplemente me divierto más jugando con otra gente que conozco" (EI2).
- "siempre fui de hacer deporte con algún amigo y como mis amigos dejaron, ta, yo también" (EI2).
- "me pasa que quiero empezar a salir a correr pero no me gusta salir a correr sola y mi amigas no salen ni a palos. Entonces, no hago" (GD2 - M2).
- "si es algo grupal... compañeros nuevos y no sabés como son" (EI1).
- "para ir a un equipo totalmente nuevo... para eso me da un poco de vergüenza" (GD3 - M3).
- "no me sentía cómoda mismo en el ambiente o con los ejercicios lo abandoné" (EI5).
- "Y, depende el ambiente, depende de cómo me trate la profesora o el profesor que me toque" (EI3).

Siguiendo con los factores que pueden influir los motivos de no realización de ejercicio físico y/o actividad físico-deportiva, debemos tener en cuenta los de carácter ambiental, los cuales están relacionados a la oferta y acceso a programas e instalaciones, tanto por existencia, cantidad, variedad, cercanía y costos.

Dentro de los ambientales, la variable que apareció con más frecuencia y fuerza, es la que respecta a los costos económicos que conllevan estas actividades. Apareciendo como una barrera significativa que les impide participar de las actividades que les gustaría realizar.

También existieron algunos casos, que explicaban el abandono de estas actividades, por el hecho de haber cambiado de institución educativa o por falta de programas de actividades físico-deportivas extracurriculares en la institución.

La falta de lugares, cantidad y/o variedad de propuestas (oferta) para concurrir en su zona de residencia, no fue un factor que incidiera de forma muy significativa.

Ante la consulta acerca de si inciden o no los factores ambientales en su decisión de no realizar ejercicio físico y/o actividad físico-deportiva, encontramos:

- "estoy esperando para empezar el gym, y ta, tengo que achicar a que mi abuela consiga la plata y también mi vieja" (GD2 - V).
- "quise hacer natación, yo qué sé, hace como 3 años... era re caro, entonces ta, no hice" (GD3 - M2).
- "pero también es porque ta, ahora no tengo plata, entonces, no, no pago el gym" (GD2 - M2).
- "hice ejercicio toda mi vida porque fui a colegio privado y había... hacía de todo..." (GD1-M1).
- "donde vivo no hay gimnasios, ni nada" (GD3 - M5).
- "(...) o sea cerca, cosa de que no tengamos que tomarnos un bondi para ir hasta allá, entonces ta..." (GD3-M3). (Respuesta de la alumna, al ser consultada por los factores ambientales, en lo referente a, la ubicación de las instalaciones).

También aparecieron como posibles factores influyentes, dentro de los ambientales, las condiciones climáticas, donde en el verano, se observó una mayor predisposición a participar. En la mayoría de los discursos de los alumnos, apareció el hecho de estar en período de clases o de vacaciones como importante al momento de decidirse. Siendo bastante generalizada la idea de que en verano y sin clases se adopta una rutina diaria mucho más activa, al poder estar más tiempo al aire libre, con mayor disponibilidad de tiempo y menos responsabilidades académicas. Algunas respuestas frente a preguntas relacionadas con la influencia de la estación del año, el clima y las temperaturas, fueron:

- "cuando terminas las clases, (...) es como que estás fuera de todo, y te dan ganas de empezar a hacer cosas" (GD3 - M4) .
- "empezó el invierno y me quedé en casa todo sucuchado y ta" (EI6).
- "en invierno y con las clases, no, no voy más" (GD2 - M2).

Además, a lo largo de las entrevistas y los grupos de discusión, fueron apareciendo factores de carácter más individual de cada participante, como son los conductuales,

psicológicos y físicos. Estos factores refieren a: el grado de satisfacción con la tarea a realizar, la imagen corporal o autoconcepto físico, el cual, involucra la autopercepción de habilidad para participar y la vergüenza (autoconfianza).

Los factores psicológicos, conductuales y físicos antes mencionados, pueden tornarse barreras significativas, que condicionen los motivos para la no práctica de actividades físico-deportivas y/o ejercicio físico. Pudiendo condicionar la participación desde las preferencias e intereses, la elección de participar en dinámicas grupales o individuales, en que las mismas sean mixtas o no y/o competitivas o no.

Estos factores, poseen una estrecha relación con los sociales, donde existe una incidencia recíproca. Dado que, la familia, el grupo de pares y los docentes o referentes que dirijan la actividad, tienen una influencia importante para la formación del autoconcepto físico, la autopercepción de habilidad, la autoconfianza y en el desarrollo y consolidación de la autoestima.

Se desprende que varios alumnos, no encuentran satisfacción en actividades que posean un componente competitivo muy exacerbado; identificándose que a las chicas, les atrae menos la competencia que a los varones.

En línea con lo anterior, un aspecto interesante que pudimos observar, fue la inclinación hacia la satisfacción con la tarea cuando esta, se encuentra orientada al aprendizaje y realización de la actividad por la actividad misma.

Más allá del componente competitivo o la satisfacción con la tarea, la autopercepción de falta de habilidad y autoconfianza, es decir, el no saber acerca de la actividad, no parecería ser una limitante que les impida concurrir si quisieran hacerlo.

Otra de las dimensiones que aparecieron fue la relacionada con la exposición en la práctica de las actividades. En esta línea se percibió una preferencia hacia las actividades individuales, evitando las clases grupales y por ende, la exposición. Por lo cual podríamos pensar que, la exposición y/o la falta de habilidad, podría, en efecto, ser un factor que inhiba la participación.

- "no me gustaba mucho esa parte de la competencia" (GD3 - M5).
- "la gente era muy competitiva, tipo no no, no se enfocaba en la placer de hacerlo" (E16).
- "se genera competitividad en el grupo de los varones, y querés ganar" (GD2 - V).
- "los varones son más así, y se la pasaban entre ellos" (GD2 - M5).
- "me parece que hay deportes que sentís que sí a lo mejor, pero que hay otro decís ta me gusta, pero no lo haría" (GD1 - M3).
- "hacía natación y ta, el año pasado ya no me anoté, pero porque no me gustaban las clases, me gustaba ir a nadar nada más" (GD1 - M2).
- "nunca quería pasar al frente en gimnasia, porque era un queso" (GD3 - M2).



- "como soy mala me da como cosa pasar" (GD3 - M1).
- "no me gusta el fútbol y segundo porque no me va bien al fútbol" (EI6).
- "También siempre me inhibía que el otro pudiera hacer muchas cosas y yo no" (EI5).
- "yo prefiero hacerlo sola, si tengo que hacer ejercicio, porque, o sea, me concentro y es como que me siento mejor así. (...) uno va en su mundo, en su ritmo... vas más tranqui" (GD2 - M3).

Siguiendo con los factores psicológicos y conductuales, fueron apareciendo aquellos relacionados con la vergüenza, la autoestima, el autoconcepto y la imagen corporal. Los cuales también, poseen una relación estrecha, como se adelantaba, con los factores sociales y físicos o biológicos (en lo que respecta a la edad y peso corporal).

Se observan alusiones a la importancia de la imagen corporal, el autoconcepto físico y la autoestima. Destacándose malas experiencias pasadas, pero sin que las mismas fueran expresadas como impedimentos actuales. Apreciándose una visión de que ir creciendo en edad (relación con lo biológico) les fue dando mayor seguridad en sí mismos.

- "sentí que me marcó los ejercicios como juzgándome por mi físico, mi cuerpo" (EI5).
- "no me gusta esa obsesión con el físico que es lo que me transmitió un poco el gimnasio" (EI5).
- "odiaba que me dijeran así, y entonces, yo quería engordar (...) entonces ta, después pasó, y no me dijeron nada porque... engordé y todo, pero ta... era horrible" (GD3 - M2).
- "a mí me pasó, yo me doy cuenta que ahora que estoy más grande no me pasa eso de tener vergüenza porque soy chiquita" (GD2 - M2).
- "Claro. El tema de ser gordo... pero ta", sumado a la siguiente intervención; "Sí, hoy en día, me hizo fuerte psicológicamente eso, el bancarme todo eso, hoy en día, ¡puedo!" (GD2-V).

También encontramos comentarios sobre la influencia de la autoestima, la imagen corporal y el autoconcepto, desde estereotipos y/o prejuicios, expresados de forma genérica y no sobre sus casos en particular. Aspecto que nos puede llegar a indicar una influencia que no quieren reconocer que pudo incidir o incide en su no práctica.

- "Hay pila de mujeres que eso les re afecta, a nivel autoestima" (GD3 - M2).
- "también hay un estereotipo que se quiere cumplir" (GD3 - M5).

#### **4.3 Percepción de la educación física y su relación con los motivos de no realización de ejercicio físico y/o actividad físico-deportiva**

Para finalizar la presentación de los resultados se abordarán los datos obtenidos en cuanto al último objetivo.

Resulta importante la percepción de la educación física, por parte de los alumnos y su relación con los motivos de no realización, dado que, esta asignatura juega un rol muy importante al momento de fomentar o no, la realización de actividades de índole físico. La educación física, como asignatura, posee estrecha relación con los factores sociales, psicológicos, conductuales y físicos; debido a que, en esta instancia, se deberían generar las bases de conocimiento y habilidad para participar en las actividades físico-deportivas y/o ejercicio físico, por lo cual, existe una incidencia en la imagen corporal, la autoconfianza, el autoconcepto físico (que incluye la autopercepción de habilidad) y, finalmente, en la autoestima.

La percepción general observada entre los participantes de los grupos de discusión y las entrevistas individuales fue, que no les gustó la educación física, a la cual concurrían por ser obligatoria y que cada vez que les era posible faltar, exonerarla, no participar y/o quedarse sentados al costado de la clase, mejor. La recuerdan como una asignatura que posee momentos en que se divirtieron y disfrutaron, según el tema que se estaba tratando en dicho momento, pero que luego, se tornaba muy monótona, faltándole variedad. También es importante mencionar que, varios alumnos, aunque con menor incidencia, colocaron a la educación física, como un espacio importante para poder conocer y aprender distintos deportes; sintiendo haber asentado las bases, para poder participar en el futuro de este tipo de actividades.

Encontramos que en los discursos de los alumnos, la educación física, no resultó ser una asignatura que les aportara experiencias y vivencias significativas, como para poder influir la participación o no en actividades físico-deportivas y/o ejercicio físico. Esto, al menos, no de forma consciente, ya que sería interesante conocer en profundidad sus experiencias en la asignatura, para ver si tal vez pudo incidir negativamente en su elección de no realización. También, algunos alumnos destacaron haber obtenido herramientas técnicas, que les permitieron participar de las actividades. Sumado a esto, otros, valoraron la importancia que posee la educación física, cuando es bien dictada, para poder aprender los diferentes deportes.

En cuanto a todo lo anterior, al preguntar en los grupos de discusión y las entrevistas individuales, acerca de cómo vivieron las clases de educación física y si veían relación con sus motivos para no participar de actividades físico-deportivas y/o ejercicio físico,

encontramos manifestaciones orientadas a la falta de motivación desde y para con la educación física;

- "tendrían que implementar otras cosas [risas] en vez de vóley y correr alrededor de la cancha, porque eso fue todo lo que hicimos en el año" (GD1 - M1).
- "si me decías que era opcional la verdad no la tomaría porque me parece que casi todos los días lo mismo, o sea, era bastante repetitivo" (GD1 - V2).
- "siempre pasaba de que, no sé, los profes... no sé, como que nunca se encaraba esa materia" (GD2 - M2).
- "con doce años que te corrijan de forma brusca o que te traten de boludo, viste" (EI5).
- "se sentía esa preferencia por el que hace fútbol en el otro club" (EI5).
- "No para mí al revés, para mí eh, la del liceo me tiró muchísimo más para atrás" (GD1-M4).

Además encontramos expresiones que apuntan al gusto por la asignatura y su utilidad, como se observa en;

- "disfruté mucho del fútbol y las clases de Educación Física me re gustaron" (GD3 - M3).
- "te ayuda más para adelante, si vos vas a salir a jugar con tus amigos, practicar algún deporte, ya tenés una base para lo que quieras practicar" (EI6).
- "me gustaba cuando... porque por ejemplo, aprendíamos a jugar al básquetbol, o sea, realmente. O al vóleibol o al fútbol. Eh, eso me gustaba" (GD3-M3).
- "además que te enseñan a hacer deporte, algunos deportes, por ejemplo el vóleibol me vino de ahí" (EI4).

## **5. ANALISIS DE LOS RESULTADOS**

En este punto nos dedicaremos al análisis de los resultados presentados en el apartado anterior, en base al contraste de las principales afirmaciones, recolectadas de los distintos discursos de los alumnos, con la bibliografía citada en nuestro marco teórico, que da sustento científico a nuestra investigación.

Al igual que, en la presentación de resultados, estructuraremos el análisis en tres sub apartados correspondientes a cada uno de los tres objetivos de nuestro trabajo. El primero, que aborda el primer objetivo, describir los motivos que llevan a la no realización de ejercicio físico y actividad físico-deportiva. Luego, el segundo sub apartado, enfocado al análisis de resultados acerca de los factores de mayor influencia sobre los motivos señalados por los adolescentes. Mientras que, por último, el tercer sub apartado presenta el análisis de los resultados del tercer objetivo, conocer las percepciones acerca de la educación física curricular recibida y su relación con los mencionados motivos.

### **5.1 Análisis de los motivos de no realización de ejercicio físico y/o actividad físico-deportiva**

Como se exponía en el apartado de presentación de resultados, los principales motivos señalados fueron: la falta de tiempo, asociada a responsabilidades académicas, familiares y/o laborales. Luego aparecieron la falta de gusto y/o desinterés, la preferencia por otras actividades y la falta de voluntad y/o pereza. Además otro motivo señalado fueron las lesiones y/o enfermedades.

En primer lugar podemos hacer referencia al momento en que se realizó el trabajo de campo, a fines de setiembre de 2018, aspecto que pudo incidir en que el motivo falta de tiempo por responsabilidades académicas apareciera con más fuerza, debido a la proximidad del final de cursos, donde varios alumnos están haciendo sus últimos esfuerzos para poder salvar las distintas materias. Por lo que este punto, quizá incidió en la aparición de este motivo con tanta fuerza. Pudiendo ser interesante, realizar entrevistas y/o grupos de discusión en otros momentos del año, a fin de saber si este motivo aparece con la misma intensidad en los discursos.

Analizaremos los motivos, a los que hacen referencia los alumnos, desde el punto de vista de la motivación. La cual según Morilla (apud GARITA, 2006) entendemos como la dirección (metas y/u objetivos) y la intensidad (empeño en pro de esas metas y/u objetivos) que guían al comportamiento.

Encontramos diversas direcciones, en primer lugar, la dirección hacia la responsabilidad académica. Tal como se observó en: "el año pasado no tanto, pero este año es como que es más presión porque tenés que entrar a la facultad" (EI4). Por lo cual, varios

alumnos, no perciben como compatible el tener un buen desempeño académico con la práctica de actividades físico-deportivas y/o ejercicio físico.

Continuando con lo anterior y basándonos en Giner (2017) varios alumnos presentaron una tendencia a enfocarse en su autoconcepto académico, por sobre el no académico (dimensión social, afectiva y física del individuo). En base a las expresiones recabadas, la causa de esta tendencia pudo tener origen tanto en influencias externas (familia, liceo, etc.) como internas (estudiar idiomas, trabajar por voluntad propia, etc.). (GINER, 2017).

En este punto, para destacar el peso de la influencia externa en el comportamiento, podríamos citar la teoría de la motivación de Skinner (1974) quien propone una fuerte incidencia externa que guía y explica el actuar del individuo. En este caso, dichas variables externas, serían: el ingreso inminente a facultad, la presión de la familia para el éxito académico, el grupo de pares, la obligación de la sociedad de insertarse laboralmente y alcanzar el éxito. Esta teoría nos ayuda a justificar y observar el peso de la influencia de todas estas variables externas, las cuales colaboran a explicar por qué varios alumnos priorizan el estudio por sobre otras actividades.

Por otro lado, el origen de este enfoque en el autoconcepto académico, puede ser de carácter interno, como observamos en: "lo dejé porque empecé a dar unos exámenes internacionales de inglés" (GD1 - M4) donde podríamos pensar en que la motivación nace por voluntad e iniciativa propia, siendo esto influenciado entre otros factores, por las experiencias previas de cada alumno. Para ejemplificar esto, la alumna citada, abandonó en una primera instancia su práctica deportiva por una caída mientras realizaba gimnasia artística, hecho que le produjo miedo a volver y seguramente pudo incidir en que reviera sus preferencias. Observándose aquí, como las experiencias previas pueden incidir en la voluntad y en la iniciativa.

Siguiendo con el ejemplo anterior, otra línea de pensamiento puede estar en el marco de la teoría de competencia motivacional de Harter (apud GARITA, 2006) la cual plantea que, la acción se basa en la motivación intrínseca que nos lleva a querer aprender y dominar una actividad o habilidad nueva, en este caso, dar exámenes para saber inglés.

Al no practicar actividades físico-deportivas ni ejercicio físico, podemos estar ante alumnos que no posean un autoconcepto físico adecuadamente desarrollado y que presenten menores niveles de autoestima. (GINER, 2017). Por lo que, la no práctica, puede estar influenciada por aspectos internos relacionados con sus experiencias previas con las actividades de índole físico, lesiones, accidentes, etc. (GINER, 2017).

Por lo expuesto hasta aquí, la preponderancia del autoconcepto académico, planteado por Giner (2017) se cimienta en: la importancia concedida al estudio de un idioma extra curricular, al lograr buenas notas en el liceo, prepararse para ingresar a la universidad

y dejar otras actividades extracurriculares como ser; el ejercicio físico y/o la actividad físico-deportiva para centrarse en sus estudios. Operando para esto, factores internos y externos al individuo.

Otra línea de pensamiento es que, nuestra sociedad actual, impone mucha carga académica (muchos exámenes, estudio de idiomas extracurriculares, instituciones con mucha carga horaria, etc.) al considerarla más importante que la no académica. Observándose que los alumnos sienten cargas académicas, que no les deja muchos momentos libres para dedicarse a las actividades de tipo físico (sub desarrollando su autoconcepto físico).

La dirección observada hacia lo académico, se puede relacionar con distintos tipos de motivación. Si nos guiamos en las formas planteadas por Deci y Ryan (apud GARITA, 2006) se observa cómo aparece la motivación extrínseca, es decir que, la dirección e intensidad de esa motivación, esta cimentada en agentes externos al individuo, como ser. la familia, el liceo, el grupo de pares, etc. Apreciándose en afirmaciones como: "Lo que estaba permitido dejar era el deporte y no el estudio, entonces, ta" (GD1 - M1) donde es muy clara la percepción de que el alumno posee una presión o incidencia externa en su comportamiento.

Siguiendo con Deci y Ryan (apud GARITA, 2006) podemos observar la presencia de las tres sub categorías de la motivación extrínseca: en primer lugar, la regulación externa (persecución de una recompensa o realizar una actividad por imposición de otros) manifestada en la búsqueda de un buen rendimiento académico y/u obligación de la familia para estudiar. Luego encontramos, la introspección (presión autoimpuesta basada en razones externas) observada en la presión académica, en algunos casos autoimpuesta, previa a la vida universitaria y laboral. Por último, la identificación (participar o realizar actividades por considerarlas importantes para el crecimiento personal) identificada en el estudiar idiomas de forma extra curricular.

Retomando la definición de motivación de Morilla (apud GARITA, 2006) otra de las direcciones observadas es hacia las obligaciones, ya sean familiares como laborales. Donde nuevamente la intensidad puede estar marcada por el abandono de otras actividades que pudieren querer hacer, en pro de esas responsabilidades.

Como se afirma en párrafos anteriores y también utilizando los conceptos de Deci y Ryan (apud GARITA, 2006) encontramos la motivación extrínseca en dos de sus tres sub categorías. En primer lugar, la regulación externa, ya que se observa la obligación extrínseca al individuo y el deber realizar, como observamos en: "yo tengo a mamá que está enferma hace 6 años... y que ciertamente no puede estar sola todo el día" (GD2 - M3). Así como, la sub categoría de motivación extrínseca de identificación, en afirmaciones como: "ahora no puedo ir a hacer ejercicio. Si voy, es de vez en cuando (...), porque además de

estudiando estoy trabajando" (E16) donde se percibe la percepción del alumno por realizar actividades que entiende, contribuyen de alguna forma a su crecimiento personal (el trabajar por voluntad propia y no por necesidad u obligación).

A la elección de trabajar por voluntad propia, también se le puede aplicar la teoría de competencia motivacional de Harter (apud GARITA, 2006) debido a la búsqueda de dominar una habilidad o actividad motivada en aspectos intrínsecos del individuo (no hay obligación ni presión). Es decir, la demostración de poder dominar una actividad (trabajar) resulta desafiante y en la medida que logre tener éxito en dicha actividad, el individuo se mantendrá motivado para seguirla realizando y continuará alimentando su motivación intrínseca,

Según Pomares (2008) los motivos responden a necesidades a satisfacer. Por lo tanto, los motivos antes indicados, orientados al rendimiento académico, las responsabilidades familiares y laborales, podrían vincularse con las necesidades planteadas por Maslow (1943) de la siguiente forma: las necesidades de estima (reconocimiento del grupo social) se pueden observar en terminar el liceo, buenas notas, ingresar a la universidad, cuidar a un familiar, etc. Mientras que, las necesidades de autorrealización (autonomía, independencia, etc.) se visualizan en lograr llegar a ser independientes, con carrera profesional, estudiar idiomas, trabajar para tener dinero y generar experiencia laboral.

Las necesidades antes expuestas, no son exclusivas de los alumnos que no realizan actividad físico-deportiva y/o ejercicio físico, pero sí es importante resaltar, cómo estos alumnos contraponen al estudio con la participación en actividades de índole físico.

La responsabilidad académica y las familiares y/o laborales, se relacionan de forma directa o indirecta en el motivo falta de tiempo, es decir, muchos de quienes hicieron alusión a este motivo, también hicieron alusión a tener alguna de estas responsabilidades.

También, la falta de tiempo, en algunos casos fue señalada como motivo principal para la no realización, pero al continuar con las entrevistas y los grupos, la misma no aparecía como el principal impedimento.

Lo anterior se sostiene, al observar: "aparte que tengo otras actividades aparte del liceo, más lo que hacía atletismo, entonces dejé" (E13) para luego, la misma entrevistada, afirmar: "Los lunes y viernes sí tengo tiempo" (E13). Otra alumna afirmó: "dejé porque no me daban los tiempos" (GD3 - M3) para momentos después, en el transcurso del grupo de discusión, decir: "O sea, yo en realidad, tendría tiempo pero como que yo decidí este año que no" (GD3 - M3).

Por lo que en varias ocasiones, existen otros factores o motivos por detrás de las menciones a la falta de tiempo. Una posibilidad es la existencia de barreras autopercibidas, tal como enuncia Martínez Baena (2012) la autopercpción de falta de tiempo, se traduce en una disminución en la participación en actividades de índole física.

Siguiendo con lo anterior, podemos pensar en la idea de que la actividad físico-deportiva y el ejercicio físico, poseen un menor grado de importancia para estos alumnos. Según las categorías de Maslow (1943) las actividades de índole físico pueden ubicarse en las necesidades de seguridad y sociales. Debido a, la concepción observada en los alumnos, de que sirven para la preservación de la salud (necesidades de seguridad) y cuando hacen referencia al pasar tiempo con amigos y las vinculaciones que conlleva el practicar estas actividades (necesidades sociales).

Debido a la ubicación de las necesidades de seguridad y sociales, próximas a la base en la pirámide, resulta entendible, que prioricen las necesidades como las de estima y autorrealización, que se encuentran más cerca de la cima de la pirámide. Priorizando el estudio, el trabajo, la inserción universitaria, la familia, etc., por encima de la práctica de ejercicio físico y/o actividades físico-deportivas.

El priorizar las necesidades de estima y autorrealización, coincide con las escalas sociales actuales, las cuales colocan a los méritos académicos en un escalón superior a los motrices y físicos. A pesar del planteo de Giner (2017) acerca de la existencia de una tendencia en las últimas investigaciones de que, la conformación y desarrollo de un autoconcepto general adecuado, posea una mayor influencia desde el autoconcepto no académico y en particular del autoconcepto físico.

En otra línea discursiva de los alumnos, aparecen motivos de no realización relacionados a la falta de interés o falta de gusto, la falta de voluntad y la preferencia por otras actividades. Afirmaciones como por ejemplo: "porque me empezaron a interesar otras cosas, me empezó a interesar, eh... empecé a leer mucho más., me empezó a interesar la música, entonces como que dejé el deporte y la actividad física un poco de lado" (GD1 - V1) lo que nos muestra el desinterés y la preferencia por otras actividades, donde podemos pensar en una posible interrelación con factores internos, como ser, un autoconcepto físico poco desarrollado, que los lleva a buscar otras actividades. (GINER, 2017).

Expresiones como: "Yo en mi tiempo libre, yo que sé, me gusta estar con mi familia, a veces con el tema liceo estoy muy metida, como que no hablo" (GD2 - M3); "cuando tengo tiempo libre prefiero tirarme en la cama, así, qué se yo, mirar la tele" (GD2 - M5). Evidencian una dirección hacia otras actividades, es decir, perseguir otros gustos e intereses, donde, basándonos en Deci y Ryan (apud GARITA, 2006) podemos observar una motivación de carácter intrínseca (participación por voluntad propia, sin presiones de ningún tipo).

La sub categoría de la motivación intrínseca hacia el conocimiento, se basa en la curiosidad y búsqueda de nuevos aprendizajes, como ser la lectura.

También aparece la sub categoría de la motivación intrínseca hacia la experimentación, aplicable al hecho de querer realizar actividades como dormir o mirar la tele, las cuales producen una estimulación derivada de la realización.



Si continuamos con Deci y Ryan (apud GARITA, 2006) y analizamos estos motivos relacionados a la falta de voluntad, gusto e interés, se puede ver en una primera instancia, la falta de motivación intrínseca hacia el ejercicio físico y la actividad físico-deportiva, en frases como: "cuando me di cuenta que en realidad iba en mí y a mí no me interesaba, lo terminé abandonando" (E15) "no puedo porque soy muy vaga" (GD1 - M2) "No, en sí, no me gusta hacer gimnasia... no me gusta" (GD3 - M1).

Algunos alumnos, a pesar de afirmar haber dejado de realizar ejercicio físico y/o actividad físico-deportiva, por cambiar de intereses o haberse aburrido, igualmente mantienen un buen concepto acerca de estas actividades, como es el caso del alumno varón 1 (V1) perteneciente al grupo de discusión 1 (GD1) quien afirmó: "ayuda mucho con la salud y además es una buena forma de pasar el tiempo". Otro caso similar, es el de la alumna 2 (M2) del grupo de discusión 3 (GD3) quien expresó desinterés y aburrimiento, pero que al mismo tiempo planteó lo siguiente: "Eso, que está bien, es saludable, pero también tipo... tenés que buscar que te guste" (GD3-M2).

Por lo tanto podemos ver que, los alumnos en general conocen los beneficios y tienen un buen concepto del ejercicio y el deporte, pero igualmente optan por no realizarlo, priorizando otras actividades. Dejando una vez más en evidencia, la importancia del concepto, aportado por Deci y Ryan (apud GARITA, 2006) acerca de la motivación intrínseca al momento de elegir no realizar este tipo de actividades.

En cuanto a lo anterior, podemos ver coincidencias con la lo planteado por Macarro, Martínez y Torres (2012) quienes colocan a la salud y a la diversión como los principales motivos de participación en estas actividades. Por lo cual, como observamos que, estos alumnos consideran a las actividades de tipo físico como beneficiosas para su salud, el aspecto de la falta de diversión en su realización, adquiere mayor relevancia para su no práctica.

Es interesante observar que, los alumnos poseen una asociación positiva entre el ejercicio físico y las actividades físico-deportivas con la salud, pero esto, no parece ser suficiente para llevarlos a practicar. Aspecto que no coincide con Castillo y Balaguer (2001) quienes colocan los motivos dentro de la dimensión salud (estar saludable, en buena forma, etc.) como los principales a la hora de participar.

Sería interesante, pero excede el contenido de este trabajo, poder profundizar más en las experiencias previas de alumnos que manifiestan aburrimiento y no tener gusto ni interés por la actividad físico-deportiva y/o el ejercicio físico. Buscando conocer si existen condicionamientos previos desde sus vivencias, para optar por la no práctica.

Una línea discursiva distinta, aparece en aquellos casos en que, los motivos para no realizar ejercicio físico y/o actividad físico-deportiva, están relacionados con lesiones o

enfermedades de carácter físico, que provocan el abandono de las actividades o impiden el comenzar a realizarlas.

En este punto, encontramos distintos tipos de motivación, complejizándose el análisis. Dado que, por un lado, encontramos la incidencia de lo extrínseco, ya que la lesión o enfermedad proviene de lo externo (fuera del control del individuo) pero a su vez, aparecen componentes internos, las decisiones que el individuo adopta, posteriores a la enfermedad o lesión o durante el transcurso de las mismas.

Ejemplos de lo anterior son: modificar su actividad, no volver por tornarse aprensivo a pesar de que el cuadro se superó, buscar hacer todo lo posible por volver, etc.

La motivación para la no práctica, puede aparecer desde aspectos intrínsecos como en: "dejé porque me caí y me lesioné y no quise volver" (GD1 - M4). Donde queda de manifiesto la presencia de un componente interno, al no querer volver, ya sea por temor u otras razones, a pesar de no haber quedado con un impedimento permanente.

Podemos pensar en el autoconcepto físico, planteado por Giner (2017) el cual, involucra todas las experiencias, creencias, sentimientos y emociones relacionadas con lo físico. Por lo cual, una mala experiencia pudo haber generado un alejamiento de la actividad. Mientras que, la motivación extrínseca para abandonar la actividad, está centrada en la propia caída, la cual es una variable externa, que el individuo no controla.

Siguiendo con el caso de la alumna antes expuesto (GD1 - M4) y basándonos en Deci y Ryan (apud GARITA, 2006) también puede aparecer, la sub categoría de motivación intrínseca hacia el conocimiento, es decir, su gusto por experimentar otras actividades, expresado por la misma alumna: "le agarré la mano a los libros, a leer y, no sé, me empezó a resultar más divertido que el deporte y terminé dejando" (GD1 - M4). Por lo que, otra línea de pensamiento podría ir hacia, el cambio en la dirección e intensidad de la motivación, debido a la lesión y el temor que la misma le pudo generar.

Como ya se adelantaba en estos motivos, es posible identificar el componente extrínseco, que los direcciona hacia otras actividades por indicaciones médicas, como se observa en: "dejé porque me sentía mal y después... ta. Me internaron" (E11) "me agarré un problema en la pierna, entonces, dejé de hacer gimnasia... por completo" (GD2 - M3) y/o "estaba yendo al gimnasio, pero ta, dejé de ir porque tengo un problema en la columna" (E16).

En las afirmaciones mencionadas, encontramos según Deci y Ryan (apud GARITA, 2006) la motivación extrínseca en su sub categoría de regulación externa, ya que son agentes externos que los motivan a no participar de estas actividades, es decir, varios alumnos quisieran seguir realizando ejercicio físico y/o actividad físico-deportiva, pero no pueden por un agente externo (la indicación médica o el propio impedimento físico).

Nuevamente, en este punto, podemos observar la presencia de la teoría de Skinner (1974) debido al control externo del comportamiento del individuo.

Si comparamos los motivos expresados en los grupos de discusión y en las entrevistas individuales, existe una concordancia con los planteados por Gómez et al (2008) Avalos, Martínez y Merma (2017) Ruiz Juan (2000) y Flores y Ruiz (2010) en cuanto a: la falta de tiempo, el desinterés, el desgano y la pereza, pero con la diferencia de que, la distancia entre el domicilio y las instalaciones deportivas, no apareció como un motivo con mucha fuerza en los discursos.

También existen coincidencias con lo afirmado por Niñerola, Capdevila y Pintanel (2006) quienes colocan la falta de tiempo por responsabilidades académicas, laborales y familiares, como una de las principales causas de no participación, por lo cual, los alumnos que participaron en la investigación, poseen motivos de no práctica similares a los hallados en otros países.

Por lo tanto, en base a lo expuesto, podemos resumir que los motivos señalados con mayor insistencia, son: la falta de tiempo, relacionada con la responsabilidad académica, familiar y laboral, la falta de gusto, interés o voluntad y los impedimentos físicos por lesiones y/o enfermedades.

## **5.2 Análisis de los factores de influencia en la no realización de ejercicio físico y/o actividad físico-deportiva**

Los principales factores que aparecieron durante el trabajo de campo, fueron: los factores sociales, los cuales involucran la familia, el grupo de pares y los docentes o referentes a cargo de las actividades. Los factores ambientales, que abarcan: el clima, la existencia de programas extra curriculares en las instituciones educativas, el acceso a instalaciones y programas de ejercicio físico y/o actividad físico-deportiva (distancia de las instalaciones y aspectos económicos). Los factores conductuales, psicológicos y biológicos, referidos a: el grado de satisfacción con la tarea, vergüenza, autoconcepto físico, imagen corporal, etc.

Todos los factores antes mencionados influyen en mayor o menor medida en la decisión de los alumnos, de realizar o no y en qué tipo de actividad (individual o grupal, competitiva o no, mixta, etc.).

Comenzaremos por los factores sociales, los cuales, a la luz de la teoría, son: la familia, el grupo de pares y los docentes y/o referentes que dirigen la actividad.

Se observa una muy importante incidencia de los amigos, al momento de decidirse a participar en afirmaciones como: "yo qué sé, una de mis mejores amigas iba a natación y yo iba también porque iba ella, o al revés" (GD3 - M4) "dejaron de ir todos y no fuimos más"

(GD2 - M1) "siempre fui de hacer deporte con algún amigo y como mis amigos dejaron, ta, yo también" (EI2).

Por lo cual, los hallazgos obtenidos van en sintonía con el planteo de García Ferrando, Puig Barata y Lagardera Otero (1998) que es muy importante la incidencia del grupo de pares al momento de realizar o no ejercicio físico y/o actividad físico-deportiva.

Anzieu y Martin (1971) afirman que los grupos de pares, es decir, el círculo cercano, posee relaciones afectivas muy fuertes, por lo cual esto apoya la percepción que la influencia de estos, sea muy significativa en la toma de decisiones en la vida de los adolescentes. Si bien, para este trabajo, consideramos a la familia como grupo primario, Anzieu y Martin (1971) abren la discusión acerca de si la familia es un grupo primario o secundario, debido a las condicionantes externas que posee a través de normas legales y jurídicas, mientras que el grupo de pares es claramente primario, ya que los grupos de amigos se autorregulan, elaboran escalas de valores, normas y sus integrantes se tornan irremplazables dentro de dicho grupo, con relaciones de frontalidad y cercanía. Aspectos que nos permiten apoyar la percepción de una incidencia mayor desde el grupo de pares que desde la familia.

El grupo de pares apareció con significativa frecuencia e importancia: "dejaron de ir todos y no fuimos más" (GD2 - M1) "me pasa que quiero empezar a salir a correr pero no me gusta salir a correr sola y mi amigas no salen ni a palos. Entonces, no hago" (GD2 - M2).

Afirmaciones que condicen con lo planteado por Krauskopof (1999) en cuanto a la importancia que posee para el adolescente, especialmente en su adolescencia media, el grupo de pares en la toma de sus decisiones y en la conformación de su personalidad.

También Rice (1997) afirma que la principal finalidad de la etapa de la adolescencia, está centrada en la inserción social, es decir, el poder integrarse a la sociedad. Existiendo una pérdida de incidencia de la familia y un aumento de la incidencia de sus amistades en sus comportamientos.

En cuanto a la incidencia familiar, la mayoría de los alumnos afirmaron no recibir mayores influencias, o que las mismas no resultaban significativas, es decir, no se sentían obligados ni presionados, pero tampoco estimulados. Aunque si, varios de ellos, reconocieron que en sus respectivas familias, el realizar estas actividades estaba bien visto.

De lo anterior, podemos pensar en una posible influencia familiar, no percibida por los alumnos, pero que los lleva a no realizar, es decir que, si no existe ninguna estimulación hacia el ejercicio físico y/o la actividad físico-deportiva, podría ser una forma de influir para no realizar estas actividades.

A pesar de no existir un reconocimiento de los alumnos de una influencia familiar, existieron afirmaciones como: "es importante tener un apoyo de tu familia y de algún conocido. (...) Ir al gimnasio con alguien no es lo mismo que ir al gimnasio solo" (EI1) "Para

mí estaría bueno tener padres o hermanos que te inciten a hacer cosas" (GD1 - M1). Lo que nos lleva a pensar que, varios alumnos, perciben como significativo el involucramiento de la familia.

La no estimulación familiar puede ser un factor negativo. También encontramos casos, donde preferirían ser obligados a concurrir a estas actividades, para de esta forma, realizar ejercicio y/o actividades físico-deportivas. En este sentido, ante la consulta de si quisieran ser obligados, algunos respondieron: "Me serviría" (E13).

Lo expuesto va en sintonía con lo planteado por Martínez Baena (2012) y García Ferrando, Puig Barata y Lagardera Otero (1998) en cuanto a la importancia de la influencia familiar en el involucramiento en actividades de índole física.

Afirmaciones como: "me obligan a veces y yo no quiero nada salimos a caminar o algo y a mí no me dan ganas, así que [riendo] para mí no influye" (GD1 - M4) "si tengo ganas de hacer algún deporte que haga un deporte" (E16). Lo cual continúa apoyando, nuestra visión de que existe una influencia significativa del núcleo familiar, no percibida por los alumnos.

Por último, cerrando el análisis de los factores sociales, tenemos afirmaciones como: "Y, depende el ambiente, depende de cómo me trate la profesora o el profesor que me toque" (E13). Donde podemos observar, tal como expresa Martínez Baena (2012) la incidencia en los alumnos del rol docente o la actitud de quien se encuentre a cargo de la actividad.

Los factores sociales pueden llegar a tener una influencia importante en motivos como: las preferencias por otras actividades, la falta de gusto y/o interés (ya sea por influencia desde los amigos, la familia o las experiencias con los docentes). Estos factores pueden ser condicionantes de la priorización de lo académico, laboral o familiar, por sobre lo no académico, asociados a la falta de tiempo.

Siguiendo con el análisis, nos enfocaremos en los factores ambientales planteados por García Ferrando, Puig Barata y Lagardera Otero (1998) referidos a: la imposibilidad de acceder a instalaciones de ejercicio físico y/o actividades físico-deportivas, por la distancia entre las mismas y el domicilio de los alumnos, observado en: "(...) o sea cerca, cosa de que no tengamos que tomarnos un bondi para ir hasta allá, entonces ta..." (GD3-M3) "donde vivo no hay gimnasios, ni nada" (GD3 - M5).

En cuanto a lo anterior, no fue observada una gran influencia de los factores ambientales, relacionados con la ubicación de los lugares de práctica respecto a sus domicilios. Por el contrario, muchos alumnos afirmaron contar con instalaciones próximas a sus domicilios, pero que igualmente no concurrían, como es el caso de la alumna 4 (M4) del grupo de discusión 3 (GD3) quien ante la consulta sobre la oferta disponible en la zona, afirmó: "Sí, yo tengo 2 gimnasios a la esquina".

Martínez Baena (2012) afirma la necesidad de que las instituciones educativas, dispongan de programas de actividad físico-deportiva gratuitos, para garantizar el acceso a los alumnos. Algunos alumnos apuntaron al hecho de haber cambiado de institución educativa, como factor para no continuar realizando actividades físico-deportivas. Dado que, la institución a la que concurren ahora, no cuenta con programas deportivos y/o con actividades extracurriculares, una vez finalizada la educación física como asignatura curricular. Apoyado en respuestas, como: "Me tuve que cambiar de escuela" (GD2 - M4) al explicar por qué había abandonado el hándbol. También en: "hice ejercicio toda mi vida porque fui a colegio privado y había... hacía de todo..." (GD1-M1) al explicar las razones por las que había dejado de practicar actividad físico-deportiva. Esta alumna agrega además, su visión de la falta de estas actividades en el ámbito educativo público, observando diferencias entre lo que fue su experiencia en colegio privado y su actual situación en una institución pública.

García Ferrando, Puig Barata y Lagardera Otero (1998) y Niñerola, Capdevila y Pintanel (2006) encontraron mayores niveles de práctica de ejercicio físico y deporte, en poblaciones de estratos socio económicos altos, por sobre aquellas personas pertenecientes a estratos más bajos. En nuestro trabajo aparecieron varios casos en ambos liceos, donde el costo de concurrir a estas actividades es una barrera significativa al momento de participar. Por el contrario, no se encontró como una barrera importante la falta de oferta disponible en la zona.

En cuanto a la dificultad de acceder por problemas económicos, destacamos entre otras expresiones: "estoy esperando para empezar el gym, y ta, tengo que achicar a que mi abuela consiga la plata y también mi vieja" (GD2 - V).

Siguiendo con lo anterior, un alumno puede tener una motivación intrínseca muy fuerte a participar en actividades físico deportivas y/o ejercicio físico, pero aspectos externos condicionan y/o determinan su no práctica. Aquí podemos mencionar a Pomares (2008) quien afirma que, serán los motivos y las necesidades conjuntamente con los factores internos y externos los que determinen la motivación del individuo. Es decir, las necesidades (sociales, de cuidado de la salud, etc.) traducidas en una motivación intrínseca (querer ir al gimnasio) y en línea con factores internos (como ser desarrollar y mejorar su auto concepto físico) se encuentran condicionados por factores externos (los costos).

Para finalizar con los factores ambientales, Martínez Baena (2012) plantea una tendencia de menor participación en las estaciones de otoño e invierno y un aumento en las estaciones de primavera y verano.

Aparecieron narrativas como: "empezó el invierno y me quedé en casa todo sucuchado y ta" (E16) "en invierno y con las clases, no, no voy más" (GD2 - M2). Pudiendo esto, estar relacionado con la influencia que poseen las bajas temperaturas, las cuales

determinan menor cantidad de tiempo al aire libre. Además de que, en verano, existe una disminución de la carga académica de las clases, aspecto que resulta fundamental para inhibir la participación en actividades físico-deportivas y/o ejercicio físico.

En cuanto a los factores ambientales, podemos pensar su influencia en los siguientes motivos: las preferencias por otras actividades, derivadas de los costos y/o la falta de programas presentes en las instituciones educativas. La falta de tiempo relacionada momento del año, pues en verano, las cargas académicas bajan y por ende se tiene más tiempo libre y por las temperaturas más elevadas.

Otros factores con gran incidencia son los psicológicos, conductuales y físicos o biológicos.

Los factores físicos o biológicos, aunque aparecieron con poca fuerza, sí se pudieron observar en respuestas a las consultas sobre si creían que el hecho de que las actividades fueran mixtas influía en la participación, a lo cual encontramos comentarios, tales como: "los varones son más así, y se la pasaban entre ellos" (GD2 - M5) "se genera competitividad en el grupo de los varones, y querés ganar" (GD2 - V). Martínez Baena (2012) plantea que, los varones, poseen una orientación mucho más significativa hacia la competencia que las chicas.

Siguiendo con Martínez Baena (2012) existe una clara supremacía en cuanto a la cantidad de alumnos que practica uno o más deportes sobre la cantidad de alumnas que lo hacen. Teniendo en cuenta la conformación de los grupos de discusión y entrevistas, podemos concordar, ya que solo participaron seis varones.

Siguiendo con los factores psicológicos y conductuales, nos enfocaremos en las afirmaciones de los alumnos relevadas en cuanto a el ambiente que rodea a las actividades físico-deportivas y al ejercicio físico, donde destacamos: "no me sentía cómoda mismo en el ambiente o con los ejercicios lo abandoné" (E15) "no me gustaba mucho esa parte de la competencia" (GD3 - M5) "Y, depende el ambiente, depende de cómo me trate la profesora o el profesor que me toque" (E13) "la gente era muy competitiva, tipo no no, no se enfocaba en la placer de hacerlo" (E16).

Varios alumnos no se sienten atraídos hacia los climas competitivos de algunas actividades, hecho que incide en su decisión de no participar. Sumado a esto, basándonos en Hernández Moreno (1989) podemos observar que una posible pérdida de los componentes recreativos del juego propiamente dicho, en las actividades físico-deportivas, repercute negativamente en la participación. Esto también es apoyado por Isorna, Rial y Vaquero-Cristóbal (2014).

Según Garita (2006) los alumnos que alcanzan mayores niveles de satisfacción al realizar una actividad, son aquellos que poseen una orientación hacia la tarea, es decir,

realizarla por el gusto de la tarea en sí misma y no por la búsqueda de un destaque individual, de ganarle a los otros o una búsqueda de fortalecer su propio ego.

La presencia de alumnos que manifiestan que la competencia y la pérdida del disfrute por la actividad en sí misma, desestimulan su participación, vuelve a resaltar la importancia de la motivación intrínseca, al momento de la participación, como plantean Deci y Ryan (apud GARITA, 2006).

Los factores conductuales y psicológicos, se encuentran fuertemente relacionados con los factores sociales, dado aspectos como el tipo de ejercicios a realizar, el ambiente durante la actividad y el foco en disfrutar la tarea o el rendimiento, son aspectos que dependen de factores sociales como los compañeros, la familia y el docente. Por lo tanto, volviendo a Deci y Ryan (apud GARITA, 2006) también existe un importante papel de la motivación extrínseca.

Continuando con estos factores psicológicos y conductuales, podemos resaltar el planteo de Giner (2017) en cuanto a la aparición del autoconcepto físico, que tiene especial importancia en la adolescencia, en cuanto a la conformación de la personalidad y la consolidación de su autoconcepto general y por ende su autoestima (entendida como la autovaloración del autoconcepto general) a lo cual encontramos: "era chiquita, más gordita que ahora y me daba cosa" (GD2 - M2) "verse bien está bueno" (EI1) "Claro. El tema de ser gordo... pero ta" (GD2 - V) "odiaba que me dijeran así, y entonces, yo quería engordar" (GD3 - M2).

En las afirmaciones antes expuestas, podríamos pensar en la influencia externa que tienen los alumnos en su autoconcepto físico al momento de participar. Cómo el medio externo les afecta la forma en que se ven o deberían verse. Confirmando la importancia, tal como plantea Skinner (1974) del medio externo en los comportamientos.

Cuando observamos expresiones que apuntan a la imagen corporal, es decir, aspectos como el verse bien, el ser gordo, flaco, chico, etc. podemos pensar en la relación de estos factores psicológicos y conductuales con los factores de índole social; ya que pueden existir condicionamientos externos que afecten directamente la imagen corporal de los alumnos. Salazar (2008) afirma que, existe un importante condicionamiento en la adolescencia, ejercido por el medio externo en la imagen corporal de los jóvenes.

En varios alumnos, aparece la relación de lo psicológico conductual y social con lo físico, ya que existieron manifestaciones acerca de un aumento en la consolidación de la personalidad y la seguridad en sí mismos, con el crecimiento (edad).

Siguiendo con lo anterior, pudimos observar algunas manifestaciones de alumnos que apuntan a una incidencia negativa, cuando participaron de actividades físico-deportivas y/o ejercicio físico, donde los participantes hicieron referencia a estereotipos que se imponen, generándoles inseguridades sobre su imagen corporal. Esto se observó en:



"también hay un estereotipo que se quiere cumplir" (GD3 - M5) "Hay pila de mujeres que eso les re afecta, a nivel autoestima" (GD3 - M2) "me llegué a cuestionar si soy gorda o no" (E15).

Estos condicionamientos externos pueden afectar el cómo los adolescentes viven y sienten su cuerpo, incidiendo en las actitudes asumidas por ellos. Como ser: elegir actividades individuales por sobre las grupales o evitar la competencia, de forma de evitar las situaciones de exposición (vergüenza) ante los demás. Aspecto observado en: "si es algo grupal... compañeros nuevos y no sabés como son" (E11) "yo prefiero hacerlo sola, si tengo que hacer ejercicio, porque, o sea, me concentro y es como que me siento mejor así. (...) uno va en su mundo, en su ritmo... vas más tranquilo" (GD2 - M3).

Los factores psicológicos y conductuales, como se adelantaba, poseen una clara relación con los factores biológicos o físicos. Apoyando esto, Niñerola, Capdevila y Pintanel (2006) afirman que, el aspecto físico y el no sentirse aptos o habilidosos, se traducen en escollos significativos para la participación. Esto se reafirma en expresiones como: "nunca quería pasar al frente en gimnasia, porque era un queso" (GD3 - M2) "También siempre me inhibía que el otro pudiera hacer muchas cosas y yo no" (E15). Por lo que podemos inferir que posiblemente, estas dos alumnas posean un autoconcepto físico poco desarrollado. (GINER, 2017).

Al analizar las expresiones antes expuestas, podemos agregar lo planteado por Flores y Ruiz (2010) quienes colocan a la falta de aptitud física como el principal motivo que desalienta la participación. Estando en línea, con lo afirmado en párrafos anteriores, acerca de la posibilidad de que, estos alumnos, no cuenten con un autoconcepto físico adecuadamente desarrollado.

Es interesante señalar que, los factores psicológicos, conductuales y físicos, pueden incidir directa o indirectamente en los motivos de no práctica, como ser: la falta de gusto, la preferencia por otras actividades y la falta de interés. Al poderse pensar en una falta de desarrollo, en los alumnos, de su autoconcepto físico que determina una falta de autopercepción de habilidad, una disminuida autoconfianza (traducida en vergüenza) que los hace optar por actividades de baja exposición. Afirmando que el crecer en edad minimiza la incidencia de estos factores en la participación.

Para resumir el análisis de los factores de influencia debemos mencionar que, en líneas generales, se pudo observar posibles influencias significativas tanto directas como indirectas (inconscientes) desde lo social, en lo que respecta a la familia, el grupo de pares y el docente o referente a cargo.

También se debe destacar una posible influencia desde lo conductual y psicológico, con una fuerte interacción con los factores sociales, especialmente en lo que respecta al desarrollo del autoconcepto físico, la autoestima y la imagen corporal. Donde en general, los

adolescentes evitan situaciones de posible exposición ante los demás, disminuyendo la incidencia de estos factores en la medida que crecen.

Finalmente desde lo ambiental, la mayor incidencia percibida se encontró desde el momento del año (estación del año) y económicos para acceder a las actividades de índole físico.

### **5.3 Análisis de las percepciones acerca de la educación física y su relación con los motivos de no realización de ejercicio físico y/o actividad físico-deportiva**

En primer lugar corresponde mencionar que en general, los alumnos participantes del estudio, manifiestan una visión aburrida de la educación física curricular, a la cual concurren, principalmente por ser obligatoria.

Existiendo pocos casos en los que, los alumnos, logran asociar su buen concepto del ejercicio físico y el deporte o el haber participado en algún momento de su vida en este tipo de actividades de forma extra curricular (es decir, por voluntad propia) con conocimientos y/o experiencias vividas dentro de la asignatura.

La educación física como asignatura curricular, busca la adquisición de herramientas para poder participar en actividades físico-deportivas y la auto gestión de la aptitud física (Programa CES, 2006). Por lo que se apunta a que, el alumno, sea consciente y competente en la gestión de su condición física.

Varios alumnos no encuentran, de forma consciente, una vinculación o influencia desde la educación física, sobre su no participación en actividades físico-deportivas y/o ejercicio físico. Se puede pensar que, las experiencias y vivencias en la educación física, pudieron incidir negativamente en su decisión de no realizar estas actividades.

También, como se adelantaba, uno de los puntos que surgió en las entrevistas y en los grupos de discusión, fue la monotonía, el aburrimiento y la falta de variedad en las propuestas. Donde por ejemplo, poseen la visión de que se deberían hacer cambios en la asignatura o el recuerdo de que la misma era aburrida, como se afirma en: "tendrían que implementar otras cosas" (GD1 - M1) "Yo me acuerdo que, por ejemplo, en mi clase la mayoría, tipo, se sentaba en el piso aburrida" (GD3-M3).

Además, su participación en las clases estaba sujeta a la obligatoriedad de la asignatura y no por el querer participar. La falta de motivación por concurrir aparece en afirmaciones como: "si me decías que era opcional la verdad no la tomaría porque me parece que casi todos los días lo mismo, o sea, era bastante repetitivo" (GD1 - V2) "siempre pasaba de que, no sé, los profes... no sé, como que nunca se encaraba esa materia" (GD2 - M2).

Es interesante observar la alusión al rol docente, donde los alumnos reconocen la importancia del mismo para el buen desarrollo de la asignatura. Entienden que, los docentes, debieron realizar tareas variadas, buscando la motivación de todos los alumnos. Aspecto que, va en sintonía con Gutiérrez, Ruiz y López (2011) quienes plantean la necesidad de que los docentes, realicen propuestas variadas y motivantes, con dificultad personalizada para cada alumno, haciendo énfasis en la estimulación de los alumnos, sin caer en alabanzas exageradas o correcciones demasiado severas.

Siguiendo en línea a lo anterior, encontramos: "con doce años que te corrijan de forma brusca o que te traten de boludo, viste" (E15) "se sentía esa preferencia por el que hace fútbol en el otro club" (E15). Expresiones que resaltan la importancia del rol docente para esta alumna, que posee una visión de que, el profesor, se focalizaba en los alumnos que realizaban deportes extracurriculares, aspecto que seguramente incidía en que, dichos alumnos, poseían mejores rendimientos en las clases de educación física que el resto de sus compañeros.

La entrevistada 5 (E15) manifiesta una incidencia negativa generada por la forma de corregir del docente, aspecto que, basándonos en Gutiérrez, Ruiz y López (2011) amenaza su autoconcepto físico y por ende su autoestima, en ambientes donde se perciba excesivo énfasis en la calidad de ejecución de la tarea o competitividad, componentes que dependen del docente o referente a cargo de la actividad.

Por lo cual, es muy importante la confianza que sientan del docente, las formas de dirigirse a ellos y las correcciones que realiza, que deben ser de carácter constructivo. (GUTIÉRREZ, RUIZ Y LÓPEZ, 2011).

En línea con lo anterior, nuevamente debemos resaltar la importancia de individualizar lo más posible las propuestas al nivel de cada alumno, para evitar frustración y desmotivación. (GUTIÉRREZ, RUIZ Y LÓPEZ, 2011).

Al continuar analizando el rol docente, se puede pensar en una cierta frustración de los alumnos hacia el mismo, percibiéndose un concepto o visión de que la asignatura posee valor, pero que no fue explotado correctamente. Resultando en un posible factor de desmotivación hacia la participación en ejercicio físico y actividades físico-deportivas. Aspecto que, nuevamente, puede denotar un proceso dentro de la asignatura poco exitoso, lo que conlleva a una influencia negativa en lo que respecta a la práctica de actividades de índole físico.

Autores como Franco et al. (2017), Gutiérrez, Ruiz y López (2011) y Martínez Baena (2012) plantean que la educación física curricular posee un rol protagónico y fundamental en la inserción del alumno en actividades físico-deportivas y ejercicio físico en el futuro. Observándose que, en general, dicho rol no se aprecia ni percibe en las manifestaciones de

los alumnos, ya que, como se adelantaba en párrafos anteriores, no vinculan sus conceptos y experiencias con el ejercicio físico y el deporte con esta asignatura.

Sumándose aquí que para la mayoría, resultó en una materia a la que de haber podido no asistir, lo hubieran hecho, explicando no haber encontrado demasiadas propuestas que les produjeran placer, diversión y/o utilidad.

Si bien los alumnos no identifican una influencia, ya sea positiva o negativa, desde la educación física para realizar o no ejercicio físico y/o actividades físico-deportivas, pudo, en efecto, sí existir un condicionamiento hacia la no práctica. Debido a que, varios alumnos, que manifestaron su falta de gusto por las actividades de índole físico, también manifestaron aburrimiento o desinterés en las clases de educación física. Yendo esto en sintonía, con lo afirmado por Martínez Baena et al. (2012) quienes le brindan a la educación física un rol fundamental en la futura motivación, para realizar ejercicio físico y/o actividades físico-deportivas.

Hernández y Velázquez (2007) plantean que, las experiencias vividas en la educación física, inciden de forma muy significativa en la motivación para realizar en el futuro, ejercicio físico y/o actividades físico-deportivas. Resulta entendible que, en base a las percepciones recabadas, estos alumnos no se encuentren interesados en participar en este tipo de actividades.

En contrapartida a lo anterior, existieron alumnos que poseen una valoración positiva de la educación física, apreciándola como asignatura y encontrando utilidad para su desenvolvimiento futuro, a pesar de no estar realizando actividades físico-deportivas ni ejercicio físico actualmente.

Hernández y Velázquez (2007) apoyado por García Cornejo (2009) afirman que, los intereses en la educación física manifestados por los adolescentes, están centrados en: conocer el deporte, desarrollar habilidad en algunos de ellos, que su esfuerzo sea reconocido y valorado por el docente y adquirir conocimientos para la autogestión de su aptitud física. Estando esto en sintonía con las siguientes afirmaciones de alumnos: "me gustaba cuando... porque por ejemplo, aprendíamos a jugar al básquetbol, o sea, realmente. O al vóleybol o al fútbol" (GD3 - M3) "te ayuda más para adelante, si vos vas a salir a jugar con tus amigos, practicar algún deporte, ya tenés una base para lo que quieras practicar" (EI6).

En base a las mencionadas afirmaciones, y como se enunciaba en otros apartados del análisis, los alumnos manifiestan mayor satisfacción con la tarea, cuando la misma está orientada al aprendizaje y a la realización en sí misma, por sobre aquellas tareas enfocadas al rendimiento y la repetición. (GARITA, 2006).

Identificamos, como plantea Gutiérrez, Ruiz y López (2011) el interés de los alumnos, por aprender deportes, por vivenciar y disfrutar la práctica por la práctica en sí misma, sin observarse demasiado interés por la competir.

Isorna, Rial y Vaquero-Cristobal (2014) afirman que, existe una tendencia en los jóvenes hacia la práctica de actividades físico-deportivas con fines exclusivamente recreacionales, donde solo pretenden “salir” de la rutina cotidiana, sin interesales la competencia y/o el rendimiento. Estos mismos autores plantean que desde las instituciones educativas y deportivas en general, además de los agentes encargados de diseñar los programas curriculares, debe ser tenido en cuenta esta tendencia en los jóvenes, a fin de buscar que se mantengan practicando este tipo de actividades a lo largo de su vida.

A modo de resumen del análisis acerca de las percepciones que poseen los alumnos acerca de la educación física y su posible relación con su decisión de no realizar ejercicio físico y/o actividades físico-deportivas, encontramos que: existe una visión bastante generalizada de la educación física, como una asignatura repetitiva y aburrida, pero con potencial no explotado, dado que varios alumnos valoran la posibilidad de conocer y aprender acerca del deporte, el ejercicio y sus propias posibilidades físicas.

También aparecieron expresiones acerca de malas experiencias dentro de la asignatura al momento de participar en las dinámicas o con los docentes y el hecho de no identificar, de forma consciente, influencia alguna de esta asignatura en su no práctica. Pudiendo existir una influencia indirecta o inconsciente negativa, desde la educación física, en estos alumnos, al momento de decidir no realizar actividades de índole física.

## **6. CONCLUSIONES**

En este apartado, expondremos las principales conclusiones alcanzadas en esta investigación respecto al problema planteado, referido a cuáles son los principales motivos de no realización de ejercicio físico y/o actividad físico-deportiva de los alumnos de educación media superior en los liceos del lado sur de El Pinar.

Una conclusión importante fue que la falta de tiempo asociada a la carga académica, laboral y familiar, es uno de los principales motivos para la no práctica de ejercicio físico y/o actividades físico-deportivas. Observándose una posible influencia en la organización y percepción del tiempo libre desde la familia y el grupo de pares (factores sociales). Debiéndose realizar la salvedad de que el momento en que se realizó el trabajo de campo pudo incidir en que este motivo apareciera con mayor fuerza.

También se encontró como motivos: la falta de gusto, interés, voluntad y preferencias por otras actividades. Influidos por factores ambientales, destacándose el acceso económico y la estación del año. Además factores psicológicos, conductuales y biológicos, con gran incidencia desde su autovaloración física y la edad. También, la educación física pudo tener una influencia negativa indirecta en dichos motivos, pues varios alumnos la percibieron como monótona y aburrida, lo que podría ser indicio de malas experiencias en la asignatura, lo cual, pudo repercutir en sus preferencias, gustos y la conformación de un pobre autoconcepto físico.

Es importante destacar que, las limitaciones de tipo físico (lesiones o enfermedades) no aparecieron con demasiada fuerza entre los motivos señalados por los alumnos.

Es interesante señalar la incompatibilidad percibida y manifestada por los alumnos participantes, entre lo académico y la práctica física. Donde muchos, priorizan dedicar su tiempo a actividades académicas y laborales, por sobre las motrices y físicas. Esta priorización, se funda tanto en factores internos como externos, como ser, la incidencia familiar y la incidencia del grupo de pares (como principales factores externos); y las ambiciones personales, el deseo de insertarse adecuadamente en la universidad y en la vida laboral (como principales factores internos).

En esta combinación de factores de incidencia internos y externos, parecen tener preponderancia los factores externos y que los mismos han sido internalizados por los alumnos en sus discursos. Haciendo propias demandas y motivaciones de los grupos de pares y la familia.

Los grupos de pares cercanos, resultaron poseer una incidencia directa sobre los motivos de los adolescentes, observándose que su participación está condicionada por la participación de los demás. Es decir que, el ir acompañados por amigos y/o conocidos, facilitaría significativamente la motivación para participar en estas actividades.

Mientras que la familia posee una incidencia que no es percibida tan claramente por los adolescentes. Por lo cual, entendemos que se da de forma más indirecta o latente. Observándose poca estimulación familiar hacia las actividades físico-deportivas y/o el ejercicio físico, aspecto que puede haber incidido en la no práctica.

Dentro de los factores sociales también destaca, el rol docente y el ambiente que éste genera, las formas de corregir y estimular la participación, son aspectos de influencia en la misma. Agregándose además que, los alumnos, no se sienten atraídos hacia climas competitivos.

Las actividades físico-deportivas y el ejercicio físico, poseen una menor valoración y jerarquía (valoración social de estas actividades) por parte de los entrevistados, respecto a lo académico y laboral. A pesar de esto, los alumnos poseen buenos conceptos hacia las actividades de índole físico para su salud y bienestar general. Sería interesante, en futuras investigaciones, profundizar esta situación de ambigüedad.

En cuanto a los factores ambientales, los costos económicos de acceso a estas actividades, aparecieron como aspectos muy influyentes, tanto en el ámbito público como en el privado. Asociándose la ausencia de programas de actividades extra curriculares de tipo físico en ambas instituciones educativas.

Dentro de los factores ambientales, el clima y la estación del año, también resultaron factores influyentes para la práctica. En verano, los alumnos poseen más tiempo de ocio, pueden estar más al aire libre y con menor carga académica.

Respecto a los factores conductuales y psicológicos encontramos que, de forma indirecta, los aspectos internos como el autoconcepto físico, la autoestima y la imagen corporal, relacionados estrechamente a agentes externos como la familia, amigos, docentes, estereotipos sociales, etc., inciden en la elección de no práctica y en las preferencias por el tipo de actividad en la cual participar (actividad individual, grupal, competitiva, recreativa, mixta, etc.).

Se percibió un sentir general en los alumnos que apunta al crecimiento como un factor importante para la consolidación del autoconcepto y la autoestima.

En cuanto a la educación física, se encontró una vinculación no clara o al menos no de forma explícita (consciente) por parte de los alumnos, entre el proceso educativo transitado en la asignatura, con sus conocimientos y experiencias, con el ejercicio físico y las actividades físico-deportivas. Por tanto, las experiencias y vivencias poco satisfactorias dentro de la educación física, pudieron contribuir a una predisposición para no participar en actividades de índole física.

Se encontró una importante valoración hacia la satisfacción con la tarea por la tarea misma, sin llamarles la atención la competencia y/o el ser mejor que los demás. Siendo

interesante aquí, para futuras investigaciones, indagar acerca de los ambientes generados por los docentes en el marco de sus clases.

Cabe destacar para finalizar, que sería interesante continuar investigando acerca de: la incidencia familiar y del grupo de pares en los adolescentes; el rol del docente y las estrategias didácticas en la educación física. Para así buscar una mayor estimulación, tanto desde esta asignatura como desde el entorno del alumno y sus preferencias.

Encontramos fundamental, como futuros docentes, para la estimulación de nuestros alumnos hacia el ejercicio físico y el deporte, poder entender y conocer qué experiencias y ambientes debemos generar y cuáles evitar, para que todos los alumnos transiten un proceso satisfactorio dentro de la asignatura.



## **7. REFERENCIAS**

ANDERSEN, L. B. Physical activity in adolescents. **J. Pediatr. (Rio J.)**, Porto Alegre, v. 85, n. 4, p. 281-283, ago. 2009. Disponible en:

<[http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0021-75572009000400001&lng=en&nrm=iso](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0021-75572009000400001&lng=en&nrm=iso)> Acceso en: 10 de set. 2018.

ANZIEU, D., MARTIN, J. **La dinámica de los grupos pequeños**. Buenos Aires: Kapelusz, 1971. 238 p.

ÁVALOS, M<sup>a</sup>. A., MARTÍNEZ, M<sup>a</sup>. G., MERMA, G. La disposición hacia la actividad física y deportiva: narrativa de los adolescentes escolarizados. **Sportis Sci J**, La Coruña, v. 3, n. 3, p. 486-504, set. 2017. Disponible en:

<[https://rua.ua.es/dspace/bitstream/10045/70308/1/2017\\_Avalos\\_et\\_al\\_SportisSciJ.pdf](https://rua.ua.es/dspace/bitstream/10045/70308/1/2017_Avalos_et_al_SportisSciJ.pdf)>  
Acceso en: 20 de may. 2019

BELTRÁN-CARRILLO, V. J., DEVÍS-DEVÍS, J., PEIRÓ-VELERT, C. Actividad física y sedentarismo en adolescentes de la Comunidad Valenciana. **Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte**, Madrid, v. 12, n. 45, p. 122-137, mar. 2012. Disponible en: <<http://www.redalyc.org/pdf/542/54222133009.pdf>>

Acceso en: 2 de set. 2018

BLAIR, S., KOHL, H., GORDON, N., PAFFENBARGER, R. ¿Cuánta actividad física es buena para la salud?. **Publice**, v. 17, n. 1, 2006. Disponible en:

<<http://publice.info/articulo/cuanta-actividad-fisica-es-buena-para-la-salud-657-sa-w57cfb271707ed>> Acceso en: 20 de jun. 2018

CANTERA GARDE, Miguel Ángel; DEVÍS-DEVÍS, José. La promoción de la actividad física relacionada con la salud en el ámbito escolar. Implicaciones y propuestas a partir de un estudio realizado entre adolescentes. **Apunts**, Barcelona, n. 67, p. 54-62, ene./mar., 2002. Disponible en:

<<http://www.revista-apunts.com/es/hemeroteca?article=499&highlight=La>>  
Acceso en: 22 de jun. 2018

CARMONA, Elena; GRANDE, Inma; BLASCO, Tomas. Relación entre actividad física y depresión: un estudio piloto. **Apunts**, Barcelona, n. 14, p. 58-62, oct./dic., 1988. Disponible en:

<<http://www.revista-apunts.com/es/hemeroteca?article=1159&highlight=RELACI%C3%93N>>

Acceso en: 24 de abr. 2018

CASTILLO, I., BELAGUER, I. Dimensiones de los motivos de práctica deportiva de los adolescentes valencianos escolarizados. **Apunts**, Barcelona, n. 63, p. 22-29, ene/mar. 2001. Disponible en:

<<https://www.raco.cat/index.php/ApuntsEFD/article/viewFile/302182/391856>>

Acceso en: 18 de ago. 2018

CHILLÓN, P., DELGADO, M., TERCEDOR, P., GONZALEZ-GROSS, M. Actividad físico-deportiva en escolares adolescentes. **Retos. Nuevas tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación**, Murcia, n. 1, p. 5-12, ene/jun. 2002. Disponible en:

<<https://www.redalyc.org/pdf/3457/345743464039.pdf>> Acceso en: 18 de ago. 2018

CONSEJO DE EDUCACIÓN SECUNDARIA. **Programa 4to año Educación Física y Recreación**. Montevideo: CES, 2006. Disponible en:

<[http://www.ces.edu.uy/files/Planes%20y%20programas/ref%202006%20CB/programa%204to%20a%C3%B1o/ed\\_fisica.pdf](http://www.ces.edu.uy/files/Planes%20y%20programas/ref%202006%20CB/programa%204to%20a%C3%B1o/ed_fisica.pdf)> Acceso en: 20 de jun. 2018

EQUIPOS CONSULTORES. **Estudio Sobre Actividad Física y Hábitos Deportivos de los Montevideanos**. Montevideo: Equipos Consultores, 2017. Presentación Power Point. Disponible en:

<[www.montevideo.gub.uy/sites/presentaciondeportesyactividadfisica-dic17im.pdf](http://www.montevideo.gub.uy/sites/presentaciondeportesyactividadfisica-dic17im.pdf)>

Acceso en: 2 de may. 2018

FLORES ALLENDE, G., RUIZ JUAN, F. Motivaciones de los estudiantes universitarios para nunca realizar actividad físico-deportiva de tiempo libre. El caso de la Universidad de Guadalajara. **Retos. Nuevas tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación**, Murcia, n. 17, p. 34-37, jul/dic. 2010. Disponible en:

<[http://www.retos.org/numero\\_17/RETOS17-7.pdf](http://www.retos.org/numero_17/RETOS17-7.pdf)> Acceso en: 14 de jul. 2018

FRANCO, E., COTERÓN, J., GÓMEZ, V., BRITO, J., MARTÍNEZ, H. Influencia de la motivación y el flow disposicional sobre la intención de realizar actividad físico-deportiva en

adolescentes de cuatro países. **Retos. Nuevas tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación**, Murcia, n. 31, p. 46-51, ene/jun 2017. Disponible en:  
<<http://www.redalyc.org/pdf/3457/345750049009.pdf>> Acceso en: 25 de may. 2019

GARCÍA CORNEJO, Eulogio. La actividad física y el adolescente. **Efdeportes**, Buenos Aires, n. 131, abril., 2009. Disponible en:  
<<http://www.efdeportes.com/efd131/la-actividad-fisica-y-el-adolescente.htm>>  
Acceso en: 18 de jun. 2018.

GARCÍA FERRANDO, Manuel; PUIG BARATA, Núria; LAGARDERA OTERO, Francisco. **Sociología del deporte**. Madrid: Alianza Editorial, 1998. 300 p.

GARITA, E. Motivos de participación y satisfacción en la actividad física, el ejercicio físico y el deporte. **Revista MHSalud**, Heredia, v. 3, n. 1, p. 2-16, jul. 2006. Disponible en:  
<<https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/3700161.pdf>> Acceso en: 5 de ago. 2018.

GINER, I. **Relación entre la práctica de actividad física extraescolar, el autoconcepto físico, las orientaciones de meta y el rendimiento en las asignaturas escolares** 2017. 504p. Tesis doctoral (Doctorado en Investigación Educativa: Enseñanza y aprendizaje) Universidad de Alicante, Alicante, 2017.

GOMEZ, M., RUIZ, F., GARCIA, M., FLORES, G., BARBERO, G. Razones que influyen en la inactividad físico-deportiva en la educación secundaria postobligatoria. **Retos. Nuevas tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación**, Murcia, n. 14, p. 80-85 jul/ago. 2008. Disponible en: <<http://www.redalyc.org/pdf/3457/345732279015.pdf>>  
Acceso en: 20 de jul. 2018

GUILLEN, F., RAMÍREZ, M. Relación entre el autoconcepto y la condición física en alumnos del Tercer Ciclo de Primaria. **Revista de Psicología del Deporte**, Barcelona, v. 20, n. 1, p. 45-59, ene/jun. 2011. Disponible en:  
<<https://ddd.uab.cat/pub/revpsidep/19885636v20n1/19885636v20n1p45.pdf>>  
Acceso en: 13 de oct. 2018

GUTIERREZ, M., RUIZ, L. M., LÓPEZ, E. Clima motivacional en Educación Física: concordancia entre las percepciones de los alumnos y las de sus profesores. **Revista de Psicología del Deporte**, Barcelona, v. 20, n. 2, p. 321-335, jul/dic. 2001. Disponible en:  
<<http://www.rpd-online.com/article/view/703/772>> Acceso en: 22 de ago. 2018

HERNÁNDEZ MORENO, J. La delimitación del concepto de deporte y su agonismo en la sociedad de nuestro tiempo. **Apunts**, Barcelona, n. 16-17, p. 76-80, abr/jun. 1989.

Disponible en:

<[http://www.revista-apunts.com/apunts/articulos//16-17/es/016-017\\_076-080\\_es.pdf](http://www.revista-apunts.com/apunts/articulos//16-17/es/016-017_076-080_es.pdf)>

Acceso en: 2 de set. 2018

HERNÁNDEZ, J., VELÁZQUEZ, R. **La educación física, los estilos de vida y los adolescentes**: como son, como se ven, que saben y que opinan. Barcelona: Editorial Graó, 2007. 344 p.

HERNÁNDEZ SAMPIERI, R., FERNÁNDEZ COLLADO, C., BAPTISTA LUCIO, P. **Metodología de la investigación**, México D.F.: Mc Graw Hill/Interamericana S.A., 2010. 601p.

INSTITUTO NACIONAL DE ESTADÍSTICA. **Censos 2011**. Montevideo: Instituto Nacional de Estadística, 2011. Disponible en:

<<http://www.ine.gub.uy/web/guest/censos-2011>> Acceso en: 14 de may. 2018.

ISORNA, M., RIAL, A., VAQUERO-CRISTOBAL, R. Motivación en la práctica deportiva en escolares federados y no federados. **Retos. Nuevas tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación**, Murcia: n. 25, p. 80-84 ene/jun. 2014. Disponible en:

<<https://recyt.fecyt.es/index.php/retos/article/download/34485/18619>>

Acceso en: 20 de may. 2019.

KRAUSKOPOF, D. El desarrollo psicológico en la adolescencia: las transformaciones en una época de cambios. **Adolescencia y Salud**, San José, v. 1, n. 2, p. 23-31, ene. 1999.

Disponible en:

<[http://www.scielo.sa.cr/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1409-41851999000200004&lng=en&nrm=iso](http://www.scielo.sa.cr/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1409-41851999000200004&lng=en&nrm=iso)> Acceso en: 2 de set. 2018

LÓPEZ, I. El grupo de discusión como estrategia metodológica: aplicación a un caso. **Edetania: estudios y propuestas socio-educativas**, Valencia, n. 38, p. 147-156, jul/dic. 2010. Disponible en:

<<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=3619906>> Acceso en: 29 de ago. 2018

LUENGO VAQUERO, C. Actividad físico-deportiva extraescolar en alumnos de primaria. **Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte**, Madrid, v. 7, n. 27, p. 174-184, jul/set. 2007. Disponible en:

<[Http://cdeporte.rediris.es/revista/revista27/artactividadf41c.htm](http://cdeporte.rediris.es/revista/revista27/artactividadf41c.htm)>

Acceso en: 16 de set. 2018

MACARRO MORENO, J., MARTÍNEZ BAENA, A. C., TORRES GUERRERO, J. Motivaciones para la práctica físico-deportiva en adolescentes españoles, al terminar la educación secundaria obligatoria. **Electronic journal of Research in Educational Psychology**, Almería, v. 10, n. 1, p. 371-396, abr/ago. 2012. Disponible en:

<<http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=293123551019>> Acceso en: 15 de ago. 2018

MARTÍNEZ BAENA, A. C. **Factores influyentes en la actividad físico-deportiva de adolescentes españoles**: opiniones sobre el papel de la escuela. 2012. 328p. Tesis doctoral internacional (Doctorado internacional en educación). Universidad de Granada, Granada, 2012.

MARTÍNEZ BAENA, A. C., CHILLÓN, P., MARTIN-MATILLAS, M., PÉREZ LÓPEZ, I., CASTILLO, R., ZAPATERA, B., VICENTE-RODRÍGUEZ, G., CASAJÚS, J. A., ÁLVAREZ-GRANDA, L., ROMERO CEREZO, C., TERCEDOR, P., DELGADO-FERNÁNDEZ, M. Motivos de la práctica de actividad físico-deportiva en adolescentes españoles: Estudio Avena. **Profesorado. Revista de Currículum y Formación del Profesorado**, Granada, v. 16, n. 1, p. 391-398, abr/jul. 2012. Disponible en:

<<http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=56724377023>> Acceso en: 10 de set. 2018

MARTÍNEZ BAENA, A. C., ROMERO CEREZO, C., DELGADO FERNÁNDEZ, M. Factores que inciden en la promoción de la actividad físico-deportiva en la escuela desde una perspectiva del profesorado. **Cuadernos de Psicología del Deporte**, Murcia, v. 10 n. 2, p. 57-75, set/dic. 2010. Disponible en: <<http://revistas.um.es/cpd/article/view/113071/107151>>

Acceso en: 14 de ago. 2018

MARTÍNEZ LÓPEZ, E. J. Reflexiones sobre las prioridades actuales de la Educación Física. **Apunts**, Barcelona, n. 74, p. 94-95, oct./dic., 2003. Disponible en:

<<http://www.revista-apunts.com/es/hemeroteca?article=305&highlight=Reflexiones>>

Acceso en: 22 de jun. 2018.

MARTIN, D., NICOLAUS, J., OSTROWSKY, C., Rost, K. **Metodología general del entrenamiento infantil y juvenil**. 1. Ed. Barcelona: Paidotribo, 2004. 505 p.

MASLOW, A. A theory of human motivation. **Psychological Review**, Washington, v. 50 n. 4, p. 370-396, 1943. Disponible en: <doi:10.1037/h0054346> Acceso en: 18 de ago. 2018.

MINISTERIO DE DESARROLLO SOCIAL. **Tercera Encuesta nacional de adolescencia y juventud**. Montevideo: Ministerio de Desarrollo Social, 2013. Disponible en: <<https://www.gub.uy/ministerio-desarrollo-social/node/570>> Acceso en: 2 de may. 2018

NIÑEROLA, j., CAPDEVILA, L., PINTANEL, M. Barreras percibidas y actividad física: El autoinforme de barreras para la práctica de ejercicio físico. **Revista de Psicología del Deporte**, Barcelona, v. 15, n. 1, p. 53-69, ene/jun. 2006. Disponible en: <<https://ddd.uab.cat/pub/revpsidep/19885636v15n1/19885636v15n1p53.pdf>> Acceso en: 19 de ago. 2018

OPCION CONSULTORES. **Encuesta sobre hábitos deportivos y actividad física**. Montevideo: Opción Consultores, 2015. Presentación Power Point. Disponible en: <[https://deporte.gub.uy/images/encuesta\\_habitos\\_dep\\_y\\_act\\_fisica-1.pdf](https://deporte.gub.uy/images/encuesta_habitos_dep_y_act_fisica-1.pdf)> Acceso en: 2 de may. 2018

ORGANIZACIÓN MUNDIAL DE LA SALUD. **Constitución de la Organización Mundial de la Salud**: En 51ª Asamblea Mundial de la Salud. 2006. Disponible en: <[http://www.who.int/governance/eb/who\\_constitution\\_sp.pdf](http://www.who.int/governance/eb/who_constitution_sp.pdf)> Acceso en: 10 de jul. 2018

POMARES, J. A. Consideraciones conceptuales sobre motivación. **Revista Medisur**, Cienfuegos, v. 6, n. 1, p. 57-62, 2008. Disponible en: <<http://www.redalyc.org/pdf/1800/180020298009.pdf>> Acceso en: 25 de ago. 2018

RICE, F. P., **Desarrollo Humano**: Estudio del ciclo vital. 2.ed. Naucalpan de Juárez: Prentice-Hall Hispanoamericana, 1997. 668 p.

RICOY, C. Contribución sobre los paradigmas de investigación. **Educação. Revista do Centro de Educação**, Santa María, v. 31, n. 1, p. 11-22, ene/abr. 2006. Disponible en: <<http://www.redalyc.org/pdf/1171/117117257002.pdf>> Acceso en: 26 de ago. 2018

RUIZ JUAN, F. **Análisis diferencial de los comportamientos, motivaciones y demanda de actividades físico-deportivas del alumnado almeriense de enseñanza secundaria post obligatoria y de la universidad de Almería**. 2000. 363p. Tesis doctoral (Doctorado en Educación Física y Deportiva) Universidad de Granada, Granada, 2000.

SABINO, Carlos A. **El proceso de investigación**. 2.ed. Buenos Aires: Humanitas, 1986. 188 p.

SALAZAR, Z. Adolescencia e imagen corporal en la época de la delgadez. **Revista Reflexiones**, San José, v. 87, n. 2, p. 67-80, jul/dic. 2008. Disponible en:  
<Dialnet-AdolescenciaElImagenCorporalEnLaEpocaDeLaDelgadez-4796189.pdf>  
Acceso en: 22 de ago. 2018

SAUTU, Ruth. **Todo es teoría: objetivos y métodos de investigación**. Buenos Aires: Lumiere, 2003. 180 p.

SECLÉN-PALACÍN, J. A., JACOBY, E. R. Factores sociodemográficos y ambientales asociados con la actividad física deportiva en la población del Perú. **Revista Panamericana de Salud Pública**, Washington, v. 14, n. 4, p. 255-264, abr. 2003. Disponible en:  
<<https://scielosp.org/pdf/rpsp/v14n4/18125.pdf>> Acceso en: 15 de ago. 2018

SERRANO SÁNCHEZ, J. A. Consideraciones acerca de la práctica de actividad física en el horario extraescolar en alumnos de enseñanzas medias. **Apunts**, Barcelona, n. 16-17, p. 129-136, abr/jun. 1989. Disponible en:  
<<http://www.revista-Apunts.com/es/hemeroteca?article=1289&highlight=CONSIDERACIONES>>  
Acceso en: 27 de ago. 2018

SKINNER, B. F. **Sobre el conductismo**. Barcelona: Editorial Planeta-De Agostini S. A., 1974. 228 p.

WEINECK, J. **Entrenamiento Total**. 1. Ed. Barcelona: Editorial Paidotribo, 2005. 618p.

**8. ANEXOS**



## ANEXO 1. GRUPOS DE DISCUSIÓN

Fecha:

Nº de grupo:

Lugar:

Hora de inicio:

Hora de finalización:

Cantidad de alumnos:

Cantidad de alumnas:

Conceptos a definir para la selección de los participantes;

- Ejercicio físico: será entendido como la realización de una actividad sistemática (es decir con al menos una frecuencia de dos veces por semana) como ser; gimnasio, salir a correr, utilizar los aparatos de ejercicio comunitario, andar en bicicleta, etc. Donde la finalidad de estas actividades es mejorar uno o más aspectos de nuestra condición física, como ser; tener más resistencia, más músculos, disminuir el peso, etc.

- Actividad físico-deportiva: será entendida como el jugar algún deporte con fines recreativos o por salud, como ser; fútbol, basquetbol, tenis, etc. Al menos una vez por semana.

### Introducción y comienzo de la dinámica

Se solicitara una breve presentación de cada participante, donde en la misma queden abordadas los siguientes preguntas;

- 1) ¿Alguna vez realizaron actividad físico-deportiva y/o ejercicio físico en su vida? En caso afirmativo, ¿Qué recuerdos tienen? ¿Cómo describirían esas experiencias? En caso negativo, ¿A qué se debió? ¿Tienen algún recuerdo de esto?
- 2) ¿Qué piensan acerca del ejercicio físico y la actividad físico-deportiva? ¿Por qué?
- 3) ¿Cómo utilizan habitualmente su tiempo libre en un día típico?

### Motivos y fuentes de motivación para no realizar ejercicio físico y/o actividad físico-deportiva

- 4) ¿Qué motivos consideran que los llevan a no realizar actividad físico-deportiva y/o ejercicio físico?
- 5) De esos motivos que señalaron, ¿Cuáles serían los tres más importantes para no realizar ejercicio físico y/o actividad físico-deportiva? ¿Por qué? ¿Cómo?

**Factores influyentes**

6) ¿Les parece que la familia puede influir en no realizar ejercicio físico y/o actividad físico-deportiva? ¿Por qué? ¿Cómo?

7) ¿Les parece que la falta de tiempo sea un factor importante? ¿Por qué? ¿Cómo?

8) ¿El cómo se sienten con su cuerpo, es decir, el cómo se ven, el sentirse apto o no para realizar estas actividades, les parece que afecte? ¿Por qué? ¿Cómo?

9) ¿Creen que dejamos algún factor más por fuera que pueda afectar? ¿Cuál/es? ¿Por qué? ¿Cómo?

**Educación física y no realización de ejercicio físico y/o actividad física-deportiva**

7) ¿Cómo vivían las clases de educación física? Expliquen o indiquen ejemplos.

8) ¿Esa experiencia educativa, pudo influir en algo su práctica o no practica? ¿Por qué? ¿Cómo?

**Cierre de la actividad**

Consistirá en resumir lo expuesto por los alumnos participantes, mediante la búsqueda de consenso, si es posible, en cuanto a dejar claros los principales motivos para la no realización de ejercicio físico y/o actividad física-deportiva, si los mismos están influenciados por factores influyentes, cuáles y como se da esta influencia. Además de buscar resumir la percepción de la educación física recibida y si hay alguna relación con los motivos antes expuestos.

## **ANEXO 2. ENTREVISTA INDIVIDUAL**

Conceptos a definir para la selección de los participantes;

- Ejercicio físico: será entendido como la realización de una actividad sistemática (es decir con al menos una frecuencia de dos veces por semana) como ser; gimnasio, salir a correr, utilizar los aparatos de ejercicio comunitario, andar en bicicleta, etc. Donde la finalidad de estas actividades es mejorar uno o más aspectos de nuestra condición física, como ser; tener más resistencia, más músculos, disminuir el peso, etc.

- Actividad físico-deportiva: será entendida como el jugar algún deporte con fines recreativos o por salud, como ser; futbol, basquetbol, tenis, etc. Al menos una vez por semana.

1) ¿Alguna vez realizaste actividad físico-deportiva y/o ejercicio físico en su vida? En caso afirmativo, ¿Qué recuerdos tienes? ¿Cómo describirías esas experiencias? En caso negativo, ¿A qué se debió? ¿Tienes algún recuerdo de esto?

2) ¿Qué piensas acerca del ejercicio físico y la actividad físico-deportiva? ¿Por qué?

3) ¿Cómo utilizas habitualmente tu tiempo libre en un día típico?

### **Motivos y fuentes de motivación para no realizar ejercicio físico y/o actividad físico-deportiva**

4) ¿Para decidirte a hacer las distintas actividades de tu vida, en que cosas te motivas? ¿Por qué? Ejemplificar. En general; ¿Qué crees que te motiva a hacer algo? ¿Te debe nacer de dentro, te tienen que obligar, recompensar de alguna forma?

5) ¿Qué motivos consideras que te llevan a no realizar actividad físico-deportiva y/o ejercicio físico? ¿Por qué?

### **Factores influyentes**

6) En las distintas entrevistas y grupos que fuimos haciendo, encontramos que, muchos adolescentes afirman; “no tener tiempo”, “no tener ganas” y “no me interesa” como motivos para no realizar ejercicio. ¿Qué te parece? ¿Se aplica en ti? ¿Por qué crees que sucede esto? ¿Puede estar influenciado por otros factores? ¿Cuáles? ¿Por qué?

7) ¿Te parece que la familia puede influir en no realizar ejercicio físico y/o actividad físico-deportiva? ¿Por qué? ¿Cómo?

8) ¿Te parece que no tienes suficiente tiempo libre? ¿Por qué? ¿Cómo?

9) Otros entrevistados afirman haber sentido vergüenza, miedo a la exposición y falta de habilidad y/o destreza al momento de participar. ¿Qué opinas de esto? Podrías darme un ejemplo.

10) ¿Crees que aquellos que realizan ejercicio físico y/o actividad físico-deportiva se adaptan mejor en los grupos? ¿Crees que esto influye en que sean más aceptados por los demás?

11) ¿El cómo te sentís con tu cuerpo, es decir, el cómo crees que te ves, te parece que afecte? ¿Por qué? ¿Cómo?

12) Otros adolescentes entrevistados han afirmado ser objeto de burlas en algún momento de su vida al momento de realizar ejercicio físico y/o actividades físico-deportivas, ¿Qué opinas acerca de esto? ¿Has visto o vivido este tipo de situaciones?

13) ¿Te puede inhibir participar el no sentirte habilidoso en estas actividades? En caso negativo, ¿Crees que te sería fácil adaptarte a este tipo de actividades si quisieras participar? En caso afirmativo ¿Por qué? ¿Tuviste alguna mala experiencia?

14) ¿Alguna vez te paso no querer o evitar participar por miedo a la exposición? ¿Por qué?

15) ¿En qué crees que se basa el no tener ganas? Varios estudios indican que esta afirmación puede responder o estar influido a otros factores. Ejemplo: ¿Por qué queda lejos? ¿Por qué es al aire libre? ¿Por qué no tiene a dónde ir? ¿Por qué mis amigos no hacen o no tengo con quien ir y solo no me animo? ¿Por vergüenza? Etc. ¿o crees que puede haber otra/s causa de fondo?

16) ¿Te influye en algo que la actividad sea individual o grupal? ¿Por qué?

17) ¿Crees que dejamos algún factor más por fuera que pueda afectar? ¿Cuál/es? ¿Por qué? ¿Cómo?

### **Educación física y no realización de ejercicio físico y/o actividad física-deportiva**

17) ¿Cómo vivían las clases de educación física? Expliquen o indiquen ejemplos.

18) ¿Esa experiencia educativa, pudo influir en algo su práctica o no practica? ¿Por qué? ¿Cómo?

### ANEXO 3. DIARIO DE CAMPO

**18/09/18:** Este día comenzamos con el inicio del trabajo de campo de nuestra investigación, donde se procedió a concurrir al liceo público de El Pinar N°1, con la finalidad de presentarnos ante la institución, presentación de cartas del IUACJ mediante, y explicar en qué consistiría nuestra investigación para así, obtener autorización para realizar el trabajo. Llegamos a la institución a las 8:30 de la mañana acompañados por uno de los profesores de educación física de la institución. Quien nos presentó ante las dos adscriptas de la institución del turno matutino. Una vez explicado de que trataría el trabajo, se acordó que la semana siguiente, una vez que hubieran retornado los alumnos a clases, dado que, en esta fecha nos encontrábamos en vacaciones de primavera, llamáramos previamente y fuéramos para comenzar con los grupos de discusión.

Este mismo día, a eso de las 10:00 también concurrimos al liceo privado IEP, con el mismo objetivo que tuvimos en la institución antes mencionada. En esta institución fuimos recibidos por una de las directoras de la misma, quien una vez se le explico el trabajo que buscábamos realizar, nos autorizó a concurrir avisando previamente la semana siguiente, una vez que los alumnos hubieran retornado de las vacaciones de setiembre.

**24/09/18:** a las 8:30, nos comunicamos vía telefónica con ambas instituciones, a fin de consultar si el día 25/09/18 podíamos concurrir a las instituciones para comenzar el trabajo de campo con los alumnos. A lo cual, se nos respondió afirmativamente en ambos casos, quedando para llegar a comenzar el trabajo a las 8:30 en el liceo publico El Pinar N°1 y para alrededor de las 10:30-11:00 en el liceo privado IEP.

**25/09/18:** Llegamos a las 8:30 al liceo publico El Pinar N°1, donde nos recibieron la adscriptas. Aquí se nos explico que, debíamos trabajar con alumnos que se encontraran con horas "puentes" o con horas libres, sin que pudiéramos trabajar con los alumnos de bachillerato que se encontraran en clases. Por lo tanto, la selección de alumnos para la conformación de los grupos de discusión quedo reducida a tres grupos de bachillerato que ese día tenían horas libres, dado que una docente no iba a concurrir ese día. El primer grupo tenía libre desde las 9:00 a las 10:00, el segundo de 10:00 a 11:00 y el tercero de 10:30 a 11:30.

Para comenzar con el primer grupo de discusión, las adscriptas nos condujeron a uno de los salones que no estaba siendo utilizado en ese momento, y juntaron a la mayor cantidad de alumnos pertenecientes al grupo que tenía hora libre, nos presentaron y luego se retiraron. En ese momento, procedimos a contar en qué consistía la dinámica a realizar. Definimos los conceptos de ejercicio físico y actividad físico-deportiva y en base a estos,

seleccionamos a quienes no realizaban ninguna de estas actividades y quisieran participar. Este primer grupo, tuvo una duración aproximada de 27 minutos, siendo el grupo de discusión con menor duración. Lo interesante de este grupo de discusión fue, el hecho, de ser el que quedo más equitativo entre varones y chicas, dos y cuatro respectivamente, lo que colaboró a tener una mayor visión desde ambos géneros, cosa que no se repetiría en los siguientes grupos de discusión realizados

Una vez finalizado este primer grupo, las adscriptas nos asignaron un nuevo salón y una vez finalizado el recreo, nos trajeron la mayor cantidad de alumnos disponibles en ese momento, nos presentaron, y nuevamente nos dejaron para que comenzáramos a explicar la dinámica y a buscar posibles participantes. La particularidad de este grupo, fue la presencia de uno de los docentes de educación física de la institución, quien quiso quedarse durante la dinámica y busco fomentar la participación durante la realización del mismo. Este grupo de discusión quedo conformado por; cinco alumnas y un alumno. Teniendo una duración aproximada de 31 minutos. Aunque con dos participantes a quienes prácticamente no se le logro sacar comentarios u opiniones. Además hubiera sido interesante la participación de al menos un varón más, para enriquecer la posición del género masculino. Además, es importante mencionar, que en este grupo de discusión, el alumno que participó, resultó que jugaba bastante seguido, casi una vez por semana, al futbol, pero nos percatamos de esto, con el grupo de discusión empezado por lo que no le solicitamos que se retirara.

Por último, concurrimos con las adscriptas, al último de los grupos que tenía hora libre ese día, en el cual, no encontramos posibles participantes, debido a que, el mismo, era pequeño, de aproximadamente quince alumnos y donde salvo uno, todos realizaban ejercicio físico y/o actividad físico-deportiva. Por lo cual, no se pudo llegar a realizar un grupo de discusión.

Aproximadamente a las 11:00, llegamos al liceo privado IEP, donde nos recibieron las adscriptas y donde nos plantearon la misma situación que la institución anterior, es decir, no podíamos sacar alumnos de sus clases. Por lo tanto, nuevamente, nuestra cantidad de alumnos seleccionables se redujo considerablemente. Dado que en esa jornada solo había un grupo con una hora puente en la institución, pudimos conformar únicamente un solo grupo de discusión de cinco integrantes, siendo todas chicas. Como particularidad, este grupo de discusión fue el de mayor duración con aproximadamente 47 minutos. Siendo el grupo con la partición más homogénea, salvo una alumna, con quien resulto ser muy difícil poder lograr que se explayara acerca de su parecer en la dinámica.

A continuación se presenta una tabla para resumir la dinámica que se buscó realizar en cada grupo;

<b>Presentación ante los alumnos y breve explicación de la investigación y en que consiste la actividad a realizar</b>
<b>Selección de los participantes</b>
<b>Repaso de los conceptos de ejercicio físico y actividad físico-deportiva</b>
<b>Inicio de la actividad (inicio de la grabación)</b>
<b>Breve participación de cada participante</b>
<b>Desarrollo del grupo de discusión</b>
<b>Cierre del grupo de discusión</b>
<b>Agradecimiento, entrega de refrigerio para cada participante y despedida</b>

**26/09/18:** Debido a las limitaciones impuestas por ambas instituciones para acceder a nuestro universo de estudio, quedamos, al revisar los audios, con una sensación de falta de profundidad en los grupos de discusión. Sumado a esto, la poca cantidad de grupos, la imposibilidad de confeccionar más grupos con más participantes y nuestra necesidad de indagar aún más en los discursos de los adolescentes, es que decidimos realizar entrevistas individuales.

**27/09/18:** En horas de la mañana nos comunicamos nuevamente con ambas instituciones vía telefónica, con la finalidad de avisar y pedir autorización para concurrir, de ser posible, el día 28/09/18 a realizar entrevistas individuales. A lo cual se nos respondió afirmativamente.

**28/09/18:** Llegamos al liceo publico El Pinar N°1 a las 8:30, nuevamente nos recibieron las adscriptas, quienes nos fueron trayendo alumnos de bachillerato que se encontraban libres, de tres grupos diferentes. En esta oportunidad no fue necesario que explicáramos la dinámica delante de todo el grupo para luego seleccionar de a un alumno, sino que las mismas adscriptas, preguntaron y seleccionaron alumnos que no realizaran ejercicio ni deporte. Aquí pudimos realizar cuatro entrevistas de forma individual.

Las entrevistas individuales realizadas fueron con dos varones y dos chicas, esto se dio por casualidad, ya que no realizamos ningún pedido a las adscriptas en tener la misma cantidad de chicos que chicas entrevistadas. Las mencionadas entrevistas fueron de profundidad dispar, donde dos de las mismas duraron aproximadamente 15 minutos y las

otras dos 25 minutos. Consideramos igualmente, que fue posible una mayor exploración de los discursos en este formato respecto al grupo de discusión.

Luego, nos dirigimos al liceo privado IEP, aproximadamente a las 11:00, donde también las adscriptas, nos consiguieron dos alumnos para las entrevistas, de un grupo que se encontraba en hora puente, siendo, nuevamente por casualidad, una chica y un varón. Teniendo una duración de 29 y 20 minutos respectivamente. Siendo, a nuestro entender, las entrevistas más enriquecedoras desde el punto de vista de los conceptos que aparecieron en sus discursos de todas las realizadas.



**ANEXO 4. AUTORIZACIÓN LICEO EL PINAR Nº1**

Ciudad de la Costa, 22 de mayo de 2019

Liceo El Pinar Nº1

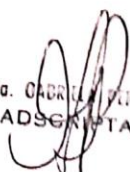
Sres. IUACJ,

Esta dirección deja constancia que el Sr. Héctor Vignoli, CI 4.452.796-9, estudiante de la Licenciatura en Educación Física Recreación y Deporte del Instituto Universitario Asociación Cristiana de Jóvenes, realizó entrevistas y grupos de discusión con estudiantes de segundo ciclo, los días 25 y 28 de setiembre de 2018, con la autorización institucional y familiar correspondiente. Dicha intervención se realizó en el marco de la elaboración de su tesis de grado "Motivos de no realización de ejercicio físico y/o actividades físico-deportivas en estudiantes de educación media superior".



Saluda atte,

Profa. CARRILLO VIREIRA.  
ADSCRIPTA



**ANEXO 5. AUTORIZACION LICEO IEP**

INSTITUTO EDUCATIVO PINAR

Ciudad de la Costa, 20 de mayo de 2019

Sres. IUACJ,

Esta dirección deja constancia que el Sr. Héctor Vignoli, CI 4.452.796-9, estudiante de la Licenciatura en Educación Física Recreación y Deporte, del Instituto Universitario Asociación Cristiana de Jóvenes, realizó entrevistas y grupos de discusión con la autorización institucional y familiar correspondiente, los días 25 y 28 de setiembre de 2018 con estudiantes de segundo ciclo, en el marco de la elaboración de la tesis de grado "Motivos de no realización de ejercicio físico y/o actividades físico-deportivas en estudiantes de educación media superior".

Saluda atte,

A handwritten signature in blue ink, appearing to be 'Lourdes Tramaglia', is written over a horizontal red line.

Lourdes Tramaglia  
Secretaria

**ANEXO 6. LICEO PINAR N°1 - GRUPO DE DISCUSIÓN 1 (GD1)**

**Conformación:** 4 alumnas (M1, M2, M3 y M4) y 2 alumnos (V1 y V2)

**Entrevistador:** E

**E** - Bueno, antes de empezar, lo que yo voy a entender para este trabajo como ejercicio físico, es el realizar una actividad... ehm... es solo para repasarlo de que no me van... el realizar una actividad como salir a correr seguido, ehm, hacer también un deporte, ehm... toda esa parte, ehm... que no la estén haciendo, que quede claro, para que después no me salgan "Ah! yo hacía... yo, en realidad salgo a trotar dos veces por semana". Eso también se considera, lo voy a considerar como ejercicio, entonces no... Sirve.

Una vez que estamos claro en eso, eh... me gustaría que cada uno hiciera una presentación así, si quieren digan el nombre si no, no, pero hice ejercicio, no hice ejercicio, tengo tantos años, si se animan a empezar de a uno y empezamos por ahí.

**V1** - Yo tengo 18 años y... solía hacer ejercicio, a los 10 hacía fútbol, después dejé y no he vuelto a hacer ejercicio.

**E** - Ta bien, ta bien.

**V2** - Yo tengo 17 y, ponele que hasta los 14 hice deporte. Hacía tenis y natación

**E** - ¿Hasta los 14?

**V2** - Hasta los 14, sí.

**M1** - Eh... yo soy Chiara y tengo 17 años, hice ejercicio toda mi vida porque fui a colegio privado y había... hacía de todo... Hice hándbol, natación, fútbol, básquetbol, hice hockey hasta hace 5 meses más o menos que tuve que dejar porque no me daban los tiempos. Y también fui al gimnasio y también tuve que dejar.

**M2** - Yo tengo 17 años, hice gimnasia artística como hasta los 10, después hice hándbol un tiempo y después dejé de hacer y no hago nada (risa).

**M3** - Yo soy Josefina tengo 19 años y hacía ejercicio hasta un año por mi cuenta.

**M4** - Eh... yo tengo 17 años y... hice gimnasia artística desde los 7 hasta los 12 y después hándbol [entre risas] este... todo un año a mi favor, en tercero de liceo.

**E** - Muy bien, muy bien. ¿Y qué... -ahora sí empezamos ya no a estar en orden, van hablando como quieran, pero- qué recuerdos tienen de eso, por qué les gustaba, qué les parecía, no les gustaba, iban obligados, ehm, qué qué qué se acuerdan eh, desde el hacer, para realmente poder ver por qué dejaron?

**M3** - A mí me divertía, porque además estaba con mis amigas, entonces... iba más por eso.

**M4** - Claro, yo, gimnasia artística dejé porque me caí y me lesioné y no quise volver, entonces, ta.

**E** - Ah...

**M1** - Yo a la escuela, bueno, iba obligada, obviamente, y los ejercicios que tenía que hacer así y los hacía obligada y luego hockey lo hice por mi cuenta y me gustó pero por los tiempos que he tenido no he podido seguir.

**V1** - A mí me gustaba jugar al fútbol, se ve que no era lo suficiente porque... (Risas y se pisan la voz).

**V2** - Yo del tenis lo hacía por... porque me gustaba y natación lo hacía porque lo recomendó el médico por un tema de salud.

**E** - Ta, ta perfecto. Ehm, ¿ninguno tuvo una experiencia negativa que diga "pah, yo, eh"? Ta, eh, Chiara iba obligada, digo, alguno, no sé, "yo iba también obligado" o... "iba y no sé, me peleé con el profe, no me llevaba bien", o... ¿algo de ese estilo no pasó?

[Cuatro voces como en cascada con superposiciones, no se identifican] - No. No. No. No.

**E** - Ah. ¿Y qué opinión tienen de, mmm... de... del ejercicio físico, de la actividad física? ¿Qué les parece? Malo, bueno, más o menos. ¿Qué les parece la gente que hace?

**M2** - A mí me pa...

**M3** - Ta bueno como para liberarte.

**E** - Ta bien, ¿alguien más quiere decir?

**M1** - A mí me gusta y me resulta totalmente divertido porque ta, no estás sentado mirando la tele, estás haciendo algo por vos que te gusta y todavía te sirve para funcionar bien, entonces ta, pero yo qué sé.

**M2** - A mí me parece que está bien, pero yo no puedo porque soy muy vaga (carcajadas). O sea, las personas que hacen ejercicio y todo está re bien porque yo qué sé, tienen más energía y eso, pero yo no puedo. No es lo mío.

**E** - ¿Y ustedes gurises, qué les parece?

**V1 y V2** - [Voces superpuestas, no se entiende ni se logra identificación] Y a mí me parece que está muy bien... ayuda mucho con la salud y además es una buena forma de pasar el tiempo.

**E** - ¿Y cómo es un día típico de ustedes? O sea, salimos del liceo y ¿qué hacen? Ehm, un día normal, día normal.

**M1** - Voy a Montevideo porque tengo un curso o voy a Solymar porque tengo otro curso (risa), por eso tuve que dejar.

**E** - ¿Y los demás? Un día normal, no, no, lo que hagan, no sé, jugar al play, me quedo durmiendo... (Risas)

**M1** - Vos jugas al play

**M2** - No, yo salgo de acá, ta y dos veces a la semana tengo francés pero después no hago nada más. Es, es para lo que salgo (ríe).

**E** - ¿Y qué qué quedás haciendo, quedás en tu casa?

**M2** - Sí.

*Hablan dos alumnas a la vez, no se entiende, hasta que se distingue a M4 - leyendo pero, o sea...*

**E** - ¿Leen, lees mucho?

**M4** – Si

**E** - Perfecto. [Risas] No no, está bien, está bien [risas], tengo que aprender de vos [risas]. El, eh... ¿el play era por ahí? ¿Si? (los estudiantes ríen y tapan la voz, no se entiende) está de moda el play. [Risas] Yo sabés qué... [Risas] No, buenísimo. Ehm y bueno ahora les tengo que preguntar ehm, ¿cuáles son los principales motivos que cada uno tiene que digo "pah, yo dejé por esto"? Por ejemplo, ¿por qué dejaste el fútbol?

**V1** - Por un cambio de intereses, porque nada, porque me empezaron a interesar otras cosas, me empezó a interesar, eh... empecé a leer mucho más., me empezó a interesar la música, entonces como que dejé el deporte y la actividad física un poco de lado, digamos para esos otros intereses.

**E** - Así que un día normal tuyo, guitarra, instrumento...

**V1** – Sí, toco el bajo o dibujo, ese tipo de cosas.

**E** - Ah, viste que no me querías decir

**V2** - Yo el tenis lo dejé por un tema de salud que por fue que tuve que arrancar natación porque tengo escoliosis y una... no me acuerdo si fue un movimiento con la espalda o algo y terminé en el piso y ta, fue por eso que me recomendaron que haga natación y eso.

**E** - ¿Y la natación por qué la dejaste?

**V2** - No, o sea, hasta el año pasado hice, fue este año que no.

**E** - Este año no no quisiste arrancar

**V2** - No, no.

**E** - ¿Y si tenés que decir por qué, se te ocurre algo? "porque no tuve ganas" qué...

**V2** - No, o sea, me olvidé de anotarme.

(Risas)

**E** - Ta, ta bien. Por allá era por la falta de tiempo, eh...

**M1**- Claro, cuando yo a veces salía de mi casa a las 10 de la mañana para el liceo y eran las 10 de la noche y estaba entrenando en hockey y no llegaba a mi casa en todo ese tiempo y ta, no me daba. El cuerpo no me daba.

**E** - Ganas de tener tiempo libre, ponele.

**M1** - No, pero era porque llegaba a las... salía a las 10 del hockey, me bañaba, comía, hacía los deberes y me acostaba a las dos de la mañana más o menos y a las 6 me tenía que levantar y no me daba el cuerpo. Entonces ta, tuve que dejar. Tenía que dejar algo sí o sí y ta. Lo que estaba permitido dejar era el deporte y no el estudio, entonces, ta.

**E** - ¿Porque tus padres te dijeron el estudio a full o fue cosa tuya que decís "no, primero..."?

**M1** - No, eh... mis padres siempre me apoyaron en ese sentido, entonces si yo quería seguir, seguía, pero el tema mío era que yo no me, no me daba a mí el tiempo, entonces dije ta, estoy estudiando a parte francés y tengo como a futuro irme y después estoy también estudiando hotelería que es como un plus, por así decirlo, al año que viene entrar a la facultad y estar trabajando de ese rubro, entonces, no podía dejar esas dos cosas...

**E** - No, claro, claro

**M1** - Y ta, tuve que dejar hockey

**E** - Y... ¿vos también estudiás francés?

**M2** - Sí.

**E** - ¿Estudian las dos francés?

**M1** - Yo estoy en profundización y ella en primer año

**M2** - Eh, yo dejé gimnasia y hándbol, los dos, porque me cambié de colegio, o sea, todos distintos colegios, pero después en verano hacía natación y ta, el año pasado ya no me anoté, pero porque no me gustaban las clases, me gustaba ir a nadar nada más.

**E** - Claro, ¿qué, qué no te gustaba de la clase? ¿Tener que hacer ejercicios, cumplir el tiempo...?

**M2** - Claro, te pedían tipo "tenés que nadar", tipo [chistido]

**E** - Indicaciones, vos querías nadar por las tuyas y ta. Genial. ¿Y dejaste de ir por las tuyas por, por qué, por el, por el tiempo, por... la voluntad?

**M2** - No, claro porque no me gustaba que sean clases, o sea...

**E** - Ah, ¿no había pileta libre?

**M2** - Yo quería tipo piscina libre

**E** - No había pileta libre, tenías que ir a clase sí o sí

**M2** - Claro porque íbamos mi hermana y yo al mismo club entonces, ta.

**E** - ¿Por acá?

**M3** - Por vaga, nomás [risas]

**E** - Por vaga nomás. Ta, ¿y acá, Juliana?

**M4** - Ta, yo como había dicho, gimnasia artística dejé porque me caí de la viga y después me daba miedo hacer paro de manos, de cabeza... y ta. Y hándbol lo dejé porque empecé a dar unos exámenes internacionales de inglés y después ta, le agarré la mano a los libros, a leer y, no sé, me empezó a resultar más divertido que el deporte y terminé dejando.

**E** - Ta perfecto, ta perfecto. Y... de todos estos motivos, si tuviéramos que llegar, porque me dijeron por falta de tiempo, por estudio, por... bueno, por una lesión, lo tuyo también fue una lesión como la de Nacho...



**V2** – Jonatán

**E** - Ehm, ¿cuáles, cuáles creen que serían los, los, así, si tuviéramos que llegar a ponernos de acuerdo los tres que ustedes más ven, que más les parecen que hacen dejar? El no tener ganas, que también es recontra válido, pero yo conozco, en mi caso muchas veces no me da ganas y conozco mucha gente que no le da ganas... ehm... si tuviéramos que llegar a un consenso ¿qué les parece, cuáles serían los...? no sé...

**M4** - Hay mucha gente que deja porque no ve cambios o cosas así...

**E** - También...

**M4** - Se desmotiva y como que ta.

**V1** - Y por falta de tiempo, yo conozco pila gente que no, ha tenido que dejar fútbol o cosas así por falta de tiempo. Porque ocupa mucho el tiempo en el estudio y trabajar y otro tipo de cosas y no tiene tanto tiempo para dedicarle a, a salir a hacer deporte.

**E** - O sea, de los más importantes que tenemos, falta de tiempo, ustedes también creen que en ustedes el cambio de intereses, eh, ¿en eso estamos más o menos de acuerdo? falta de tiempo, cambio de intereses, eh...

**M3** - Enfermedad

**E** - Enfermedad, lesiones, ehm, no sé, ¿alguna cosa más, ehm que se les ocurra?

**M3** - Desmotivación, quizás también puede llegar a ser.

**E** - Desmotivación, ehm, Y... ¿Creen que, por ejemplo, la familia, la familia eh... en algunos casos les juega más a favor, más en contra, a ustedes les parece que es importante, no sé, los padres que incitan mucho a hacer ejercicio, los padres que no?

**M4** - Para mí no. O sea, a mí mis padres a veces me dicen che, por qué no salís a caminar o algo y mi hermano es mucho de no sé "a vamos a la playa a jugar a la pelota", algo y yo no quiero ir, me obligan a veces y yo no quiero nada salimos a caminar o algo y a mí no me dan ganas, así que [riendo] para mí no influye. [Risas]

**E** - ¿Y para los demás?

**M1** - Para mí no porque, o sea, influye también en el sentido de que ponele mis padres, mi madre está haciendo dieta y hace ejercicio entonces iba conmigo al gimnasio, íbamos las dos y ta, era divertido. Pero ta, ahora yo por tema de tiempo no puedo pero ella sigue

**E** - Ella sigue...

**M1** - Claro y... ta, si tenés una persona que te motive a seguir, está bueno. Y si no, si tus padres te tiran para atrás como que ay, no tenés que hacerlo, bueno no lo hagas, te quedás echado todo el día, es horrible. Para mí estaría bueno tener padres o hermanos que te inciten a hacer cosas.

**E** - ¿Y los demás? Pero es la opinión, porque capaz si me dicen para mí no tiene nada que ver, ta bien; para mí sí... ¿qué les parece?

**V2** - Yo, más o menos creo que la familia, hasta cierto punto. A lo mejor si tenés a alguien en tu casa que está haciendo deporte, como que te incita a eso, como que te motiva a vos también hacerlo.

**E** - ¿Y vos tenés?

**V2** - Pero si no tenés, si vos mismo ya de por sí no tenés el interés o no estás en la duda de si hacer deporte o no y estás seguro que no querés hacerlo ósea no, no creo funcione.

**E** - ¿En tu casa tenés?

**V2** - Mi prima hace mucho ejercicio y es vegana y se cuida pila y yo me enchufo una milanesa de carne todos los días [risas]

**E** - Eh... Nacho, Adriana

**M2** - Yo creo sí, en realidad, porque por ejemplo yo empecé natación porque mi madre me obligaba porque en vacaciones no hacía nada. Pero me gustaba igual, pero capaz que hay gente que deja porque como los obligaron mucho tiempo tipo ta, te anotaba y listo tenías que ir, como que después ya no tenés más ganas.

**E** - Claro, claro. Para ti es importante... pesa ahí.

**M2** - Y sí porque me manda mi madre [risas] así que si me dice andá tengo que ir.

**E** - Bueno y ya, medio que lo dijeron pero eh, la falta de tiempo que medio que lo nombró Chiara bastante eh

**M1** - Es que esa es mi única razón

**E** - ¿Esa es la principal tuya?

**M1** - Es la razón de no hacer ejercicio.

**E** - ¿A los demás les parece también que la falta de tiempo es...? ¿Cómo lo ven, es bravo el tema?

**V2** - Personalmente, o sea, en mí caso, no. Yo creo si estuviera bien, si no tendría... podría hacer ejercicio, tengo momentos libres en los que podría hacer ejercicio.

**M2** - Sí, yo también, pero igual, viendo a los demás tipo la mayoría como a nuestra edad estudia y trabaja o hace esos cursos para después salir y tener otras oportunidades ponerle, entonces como que no hay mucho tiempo.

**E** - Sí, la verdad que puede ser, ya estamos a un paso de facultad y todo, se empieza a complicar pero sí sí, el estudio, las obligaciones empieza a ser, empieza a ser un problema. Ehm El sentirse con el propio cuerpo, por ejemplo, a mí me pasa, me decís "vamos a hacer gimnasia artística" y yo no me siento apto, digo, me voy a hacer pelota, no me salen cosas, digo claro... ¿A ustedes les pasa? pah, yo esto no lo hago, porque no no, no me va a salir, o no no no, no creo que pueda, no sé, no sé si me entienden lo que quiero decir. Decir pah, en la previa digo mmm esto no me meto porque voy a hacer papelón.

**M1** - Boxeo, no me meto.

**E** - Eh?

**M1** - Boxeo no me meto, por ejemplo aunque me gusta, me gusta ver ponele boxeo, pero no me meto porque sé que me va, me meto ahí y me morí [risas] ya en el primer contacto ya estoy tirada en el piso, entonces no, no es para mí, aunque me gusta verlo.

**E** - ¿Y a los demás les pasa?

**V1** - A mí, no. A mí tipo si me invitan, tengo unos amigos que se juntan a jugar al básquetbol y a veces me invitan y yo no tengo ni idea de jugar al básquetbol pero si tengo ganas voy igual y no tengo problema aunque haga cualquier cosa y seguro me termine lesionando [risas]

**E** - Ta bien, ta bien.

**V1** - igual no tranca no saber hacer las cosas

**E** - Ah, por eso, para vos el el no, no saber mucho de la actividad tampoco es un impedimento de no voy, voy igual. Si tengo ganas, voy igual.

**V1** - lo hago por recreación, ir un rato a jugar.

**E** - Sí sí, acá hablamos de del deporte de recreación, no no, no competencia. ¿Ustedes quieren decir algo?

**M3** - No no, lo mismo que Chiara, o sea, me parece que hay deportes que sentís que sí a lo mejor, pero que hay otro decís ta me gusta, pero no lo haría.

**E** - Claro. Eh, a ver... ¿Y alguna otra cosa que pueda afectar que no hayamos dicho? Dijimos el tiempo, dijimos capaz el no sentirse preparado, el cambio de intereses, lesiones, las ganas, la motivación.

**M1** - Quizás tener alguna obligación que no sea, ponele, que no sea estudio o que no sea trabajo. Quizás, yo qué sé, cuidar un hermano, que tenés que hacerlo sí o sí porque no sé tus padres trabajan, que no te dé el tiempo; que ese tiempo lo podrías estar aprovechando haciendo ejercicio pero como tenés que cuidarlo no, no podés hacerlo.

**E** - ¿Alguno lo tiene, hermano chico para cuidar o...?

**M1** - Yo tengo un sobrino en camino [ríe]

**E** - Así que se te viene, ta bravo lo tuyo [ríe]

**M4** - Yo tengo dos, pero no viven conmigo...

**E** - Y después, ¿ustedes se acuerdan un poco de... hasta... estamos en sexto, eh... hasta cuarto tuvieron educación física?

**[Responden dos alumnas, no se las puede identificar]** - Sí

**E** - Ehm... ¿Se acuerdan algo de la educación física, les gustaba no gustaba, iban porque bueno, era una materia obligatoria...

**M1** - Sí, yo iba porque era una materia que era obligatoria, porque me tenía que levantar temprano y iba a la tarde al liceo, así que tampoco es como que... no me gustaba mucho, pero ta, también tuve un accidente en moto que tuve como dos meses que no pude ir, así que dentro de todo, no se mi hizo tan pesado.

**E** - Claro, claro.

**M4** - A parte, siempre hacés lo mismo: vóleibol... [Risas]

**M1** - O correr alrededor de la cancha, no sé, tendrían que implementar otras cosas [risas] en vez de vóley y correr alrededor de la cancha, porque eso fue todo lo que hicimos en el año.

**V2** - Sí, a mí a veces se me hacía... no tenía problema en ir pero muchas veces se me hacía un poco repetitiva, también.

**E** - ¿Nacho que estás callado?

**M1** - Es Jonathan [risas]

**E** - Perdón, perdón, perdón.

**V1** – No, sí, o sea, a mí me, tipo iba porque ta, porque era obligatoria, o sea, si me decías que era opcional la verdad no la tomaría porque me parece que casi todos los días lo mismo, o sea, era bastante repetitivo.

**E** - Ta bien. Y, o sea, por lo que me están diciendo, ¿les dejó algo educación física? Como que digan "pah, no sé, aprendí algo, ehm..."

**M3** - Aprendí a jugar al vóley [risas]

**E** - Pero por ejemplo, hoy me decían no que la actividad física es buena, que está bueno el ejercicio, todo. ¿Eso les quedó de ahí, no les quedó de ahí, lo tienen de, de la vida?

**M1** - Sí, o sea, la gimnasia en el liceo, en los primeros años del liceo, quizás una persona no la haya tenido nunca y..., o sea, en mi caso no porque fui colegio privado la tenía, pero hay gente que no la tenía y la gimnasia en el liceo quizás le haya puesto en la cabeza que tenía que hacer ejercicio porque era bien para la salud y no sé qué cosa eh, pero no sé, yo que sé. Eso es personalmente mío, no sé a otras personas.

**E** - No, no está bien, perfecto. Eh, y recuerdan así, ta, ya me dijeron era repetitiva todo, pero algún ejemplo más que digan "pah, esto me gustaba, esto no" pero algún ejemplo como me dijeron recién jugamos todos el año al vóleibol y corrimos alrededor de la cancha, eh, ¿alguna vivencia más que les quede de la educación física?, que digamos pah, sí, si me tengo que acordar de algo que hicimos era esto que me molestaba o esto que me gustaba. [Silencio prolongado] Ah, los maté. [Risas]

**[No se identifica qué alumna es] - Sí**

[Silencio prolongado]

**M3** - Es que no tuvimos mucho para hacer tampoco, es lo que te dijimos.

**M2** - Yo cuando iba al liceo en Montevideo, hacían tipo encuentros para jugar fútbol, para jugar hándbol y todo eso con otros liceos, eso era divertido.

**M1** - Claro, eso acá no pasa, ponele.

**M2** - Pero porque después comíamos. [Risas]

**E** - Lo bueno era la comida. Bárbaro, bárbaro. Y mmmm.

**M1** - Pero eso sería divertido, o sea, en gimnasia aprenderías otros deportes, no solo vóley, y jugarías con otros liceos, otras escuelas, o cosas así, que estaría bueno implementarlo, porque acá no se hace, ponele. Acá lo organizan los chiquilines, cuando hay un paseo o algo que cuesta bastante caro, lo organizan los mismos alumnos, de esa clase, como hicieron ¿los de arquitectura fue? que organizaron un torneo de fútbol entre el liceo y varias personas que querían ir, para juntar plata para irse. O sea, los profesores de educación física tendrían que implementarlo, porque es algo divertido.

**E** - La parte de hacer contra de... torneo...

**M1** - Claro, la competencia

**E** - Esas jornadas así, la competencia. Genial. Y esta experiencia así que me dicen de educación física eh, hacía siempre lo mismo, era repetitivo, solo hicimos vóleibol, corríamos alrededor, ¿les parece que influyó en algo para que ahora "ah, no hago nada porque..."? Esto es muy personal de cada uno, no sé si se lo han puesto a pensar pero que haya hecho, no no la verdad que la eh, esa experiencia educativa capaz que me influyó ehm...

**M1** - Qué aburrido, no quiero hacer nada.

**E** - Ahí va, no me copó el deporte, no no no, eh, no sé si a alguno le pasó o...

**V2** - A mí como al revés, tipo teniendo educación física en cuarto, como que no me parecía tan malo, después, después de tener gimnasia decía bueno no, no fue tan...

**E** - Tan horrible

**V2** - Sí, no fue tanto y a lo mejor me tiraba un poco para adelante para hacer

**E** - Igual, no fue suficiente...

**V2** - decía ta, no fue tan, tan horrible [risas] correr alrededor de la cancha [risas], no me cansé tanto como esperaba cansarme.

**E** - ¿A los demás?

**M4** - No para mí al revés, para mí eh, la del liceo me tiró muchísimo más para atrás.

**E** - Fue un martirio

**M4** - Ta, sí para mí fue una tortura todos los años [risas]

**E** - ¿Y ustedes?

**M2** - A mí como que nada bueno ni nada malo. Era bueno porque en realidad, por lo menos ahí corría media cuadra, pero... [Risas] Sí... y hacía algo por lo menos [risas]

**E** - Ta bien, ta bien. Eh... y bueno si tenemos que llegar, eh, ahora, como a hacer como un resumen de todo esto que fuimos hablando, ¿no? Los principales motivos que cada uno diría, para que queden, así de todo lo que hablamos los principales, tenemos que decir tres cuatro cosas, digamos por esto no hacemos ejercicio, ¿cuáles serían?, a ver si logramos llegar como a dejar un resumen de todo esto que hablamos.

**V2** - ¿Tipo personales?

**E** - Sí, personales y de los que hablamos acá, los que serían más importantes si los tuviéramos que poner como en orden.

**M1** - Tiempo, motivación...

**M2** - Claro, como desinterés...

**E** - Desinterés. O sea, en primer lugar tiempo, ¿estamos todos de acuerdo, en el tiempo el primer problema o el desinterés? Acá no no, es lo que decía hoy, no hay nada correcto, o sea, es lo que vaya saliendo.

**V1** - A mí personalmente, sería en mi caso, el desinterés.

**E** - Perfecto, entonces, ¿vos cómo la armarías la lista, desinterés primero?



**V1** - Yo diría primero desinterés, después desmotivación y que el tiempo por último porque yo tiempo...

**E** - Tenés.

**V2** - Pero en un ámbito general, se ve mucho más el tema de que la gente no tiene tiempo.

**E** - Ahí va.

**V1** - Sí, igual que él, los tres así.

**E** - ¿Igual?

**V1** - Sí.

**E** - El desinterés primero, desmotivación...

**V1** - Y tiempo

**E** - ¿Y tiempo? ¿Chiara?

**M1** - Yo, mi problema es el tiempo, porque en realidad me interesa hacer deporte y me gusta y me divierte, entonces, mi tema es el tiempo.

**E** - El tiempo, las obligaciones, ahí va... Ehm, Mariana?

**M2** - Yo sí, también tipo, desinterés primero...

**E** - Desinterés primero, desmotivación...

**M2** - Claro, y como... tiempo en realidad tengo así que, ni siquiera sería un motivo [ríe].

**E** - ¿Acceso a lugares para hacer todos tienen o alguno...?

Sí [responden todos]

**E** - Ah, ehm, por acá: ¿cuál sería tu lista, cómo sería?

**M3** - Desinterés... ¿qué era el otro? [Ríe]

**E** - Ah, viste, esa es la fácil, decir lo mismo que dije yo.

**M3** - Eh... desinterés, desmotivación y tiempo.

**E** - Y tiempo.

**M4** - A mí desinterés, tiempo y después desmotivación.

**E** - Ah, perfecto, perfecto. Bueno, muy bien. Bueno, creo que más o menos, estaría pronto esto. No sé si alguien tiene algún comentario más o algo, que todo me sirve, todo me sirve, todo lo que quieran decir, todo sirve, todo aporta. Nada. Bueno, entonces, ya desde decirles que muchísimas gracias por este tiempo y bueno, la verdad espero que se hayan sentido cómodos que no haya sido muy tortuoso.

[Risas]

**ANEXO 7. LICEO EL PINAR Nº1 – GRUPO DE DISCUSIÓN 2 (GD2)**

**Conformación:** 5 alumnas (M1, M2, M3, M4 y M5) y 1 alumno (V)

**Entrevistador:** E

**E** - En primer lugar, ahora, la idea es que cada uno, en esta primera parte, haga una presentación. Ya dijimos que no tienen por qué decir el nombre, pero si alguna vez hizo ejercicio, algún deporte, eh... eso, presentarte un poco, ¿ta? ¿Les parece si arrancamos por acá?

**M1** - Bueno, eh... deporte dejé de hacer en mayo, hacía zumba, y en el verano salía a andar siempre en bici, iba hasta Carrasco, eh... todos los días a las 6 de la mañana. Pero como empezaron las clases y eso, ya no hice nada. No me daba el tiempo.

**E** - Ta, perfecto.

**M2** - Yo, tipo, eh, antes iba al gym, tipo en el verano siempre voy, en los veranos, pero después, tipo en invierno y con las clases, no, no voy más. Siempre me pasa.

**M3** - Yo hice gimnasia, ta, en el liceo pero después me agarré un problema en la pierna, entonces, dejé de hacer gimnasia... por completo.

**M4** - Yo cuando era chica hacía deporte, hacía hándbol, pero tuve que dejar...

**E** - ¿Por... porque...?

**M4** - Porque ta, me tuve que cambiar de escuela.

**M5** - Sí, yo también iba al gimnasio en verano, y ta... después en el liceo, por los horarios y eso, no, no me daba.

**Varón (V)** - Yo hice boxeo, capoeira, pero hace como 2, 3 años, ahí, y ta... tipo... me gusta pila, y.... fútbol 5 hago. Desde el año pasado, por lo menos una vez por semana, pero no es mucho que digamos. Y en bicicleta ando abundante, pero ta, en la corta.

**E** - Ta, perfecto. Eh... y un poco, eh... cuando dejaron de hacer, o sea, ¿qué recuerdos tienen de cuando hacían? Eh... no sé, "me gustaba, me divertía, me aburría, iba obligado",

eh... eh... no sé, ¿qué se acuerdan? ¿Qué les quedó? Digo, por lo que veo, todos hasta hace poco estaban... haciendo, así que, ¿qué les generaba el hacer?

**M2** - Nada, a mí me parece que está bueno

**M1** - Sí, te divertías...

**M3** - Sí.

**M1** - Y como que después de hacerlo... como que te sentías bien contigo mismo, como que...

[Hablan todos a la vez. Inentendible] (Risas)

**V** - Psicológicamente, me ayudó pila.

**E** - Muy bien...

**M3** - Sí, como más liberada. Más suelta.

**E** - Suelta... ¿estás de acuerdo...? ¿Sí?

**M4** - Si...

(Risas)

**Profesor de Educación Física de la institución** - No, porque me parece que en aquella se desprendía bien como un tema nostálgico... como que estaba vinculado, no sé bien si esa mudanza, o esa ida de un lugar a otro, que también se recuerda... con nostalgia... con dolor.

(Murmuran)

**Profesor de Educación Física de la institución** - Me da la... es la percepción mía. ¿Estoy equivocado o no?

-Sí (dicen varios a la vez).

**Profesor de Educación Física de la institución - ¿Estoy equivocado?**

**M4 - Sí...**

**Profesor de Educación Física de la institución -** Ahhh. Es válida la percepción equivocada. Me daba la sensación que el irte, era "¡ah, qué lástima que me fui de esa escuela!", o de ese lugar, o de qué... pero no.

(Risas)

**E -** Alguno... de la misma manera que me dijeron "pah, es divertido, me siento liberado, es bueno para la parte psicológica", todo, todo eso, ahora, por el otro lado, ¿algo negativo o que consideren negativo? Como les decía hoy, no sé.... "iba obligado, me peleé con el profe, me llevaba mal con mis compañeros, dejé porque me peleé, mis amigos todos dejaron de hacer y no, no.... no quise ir más"... ¿a alguien le pasó algo de eso? ¿Tienen una idea de...?

**V -** A mí me pasó de que... tipo... o sea, íbamos abundante un grupo de amigos bastante grande, y... varios como que dejaron, fueron dejando, y quedamos como dos, quedamos dos ahí, haciendo boxeo, y ta, y llegó un punto en que el profesor, como venía de Montevideo a darnos clase, dijo: "ta, para dos, es un viaje" y todo y ta no daba. Por eso termino...

**M5 -** A mí no me pasó pero... o sea, siempre estuvimos en grupo, pero yo si tendría que hacer sola no me... nada, como que no me llamaría mucho.

**E -** Es fundamental que sea grupal la...

**M1 -** Yo prefiero hacerlo sola...

**M2 -** Sí, yo también.

**E -** Pero ibas a zumba, que es grupal...

**M1 -** Pero en zumba no conocía a nadie, tipo... fue como que era toda gente mayor a la zumba que yo iba y era la única de mi edad, y como que ta, estaba bueno... el ambiente.

**E -** Y porque interactuar y eso, preferís que no...

**M1** - No igual tipo me llevaba bien con ellas, hacíamos reuniones, tipo a fin de año y todo eso, pero ta, no era gente que la viera todos los días.

**E** - Claro... ¿tú también preferís...?

**M2** - Sí, pero ta, era porque yo también iba al gimnasio y me gustaba hacer los ejercicios sola, tipo en la mía.

**E** - Ta bien. Ta bien

**Profesor de Educación Física de la institución** - Gimnasio de sala, ¿era una sala?

**E** - ¿O clase localizada?

**M2** - No, era gimnasio de sala.

**M1** - Claro, igual me iba a andar en bici estar dependiendo de la otra persona para seguir un ritmo, cuando vos ya tenés tu ritmo y te gusta ir escuchando música y eso, y no estar pendiente de la otra persona.

**E** - Claro, claro... Eh, ustedes dos... algo. No, si no tienen nada para decir, no pasa nada.

**M3** - No, o sea, yo prefiero hacerlo sola, si tengo que hacer ejercicio, porque, o sea, me concentro y es como que me siento mejor así. No es por "ah, re anti" no, sino porque como decía Naia... no sé, o sea, uno va en su mundo, en su ritmo... vas más tranqui.

(Risas)

**E** - Muy bien, muy bien. ¿Algo más para decir de esto? ¿No? Bueno. Ya dijimos lo que hicieron todos. ¿Y qué opinión tienen del ejercicio, del deporte, de la actividad física, así como de la gente que lo hace... qué opinión tienen? No sé, ven los clubes, la gente yendo a entrenar, esas cosas, ¿qué les genera? ¿Piensan que es bueno, que es malo, que están locos...?

**M2** - No, está muy bien lo que hacen.

**M1** - Está bueno para mantenerte saludable, pero cuando lo hacés en exceso, no sé, hay gente que lo hace... ponele, va mucho al gimnasio para hacer pesas, o algo, y toman las proteínas... mucho en exceso, ya....

**E** - Deja de ser saludable.

**V** - Tonce ta, la proteína y eso está bien, pero cuando entran con la creatina y todas esas cosas, está medio heavy, pero ta... Son cada uno lo que quiere.

(Risas)

**V** - Ta bien, tipo, te ayuda...

(Más risas)

**V** - Pero ta, es un punto medio alto ya.

**E** - Ta bien. A ver, los demás, ¿qué opinión...?

**M5** - No, yo me pregunto cómo hacen nomás... porque levantarse tan temprano...

**M5** - Yo lo hacía pero no era tan fácil, siempre dejar la cama como que cuesta.

**E** - Y más en invierno...

**M5** - Sí, obvio.

**E** - Y un día... a ver si se animan a contarme, un día típico, o el fin de semana, ¿qué hacen en el día? ¿Cómo usan el tiempo libre?

(Risas)

**E** - La típica... "tuve un cumpleaños, una fiesta" no, un día típico, un día normal.

**V** - Varío mucho (las demás asienten). Siempre me junto con alguien pero con distinta persona... o ta, a lo de Claudia, sí, voy casi siempre. Y ta. Siempre cambio, me gusta salir de casa.

**Profesor de Educación Física de la institución** - Pero el tiempo libre es un encuentro social?

**E** - ¿En tu tiempo libre siempre te encontrás con alguien?

**V**- Claro, claro, a pelotear, yo qué sé, tomar unos mates, coso...

**M1** - Ay, yo creo que depende porque a veces tengo ganas de juntarme con alguien y me junto, y otras veces no, quiero estar sola (se ríe).

**V** - Y... a veces sí, ponele, si estoy muy cansado... yo qué sé, los domingos, cuando juego fútbol 5, lo que pasa que es a las 11 y al otro día me tengo que levantar re temprano pal liceo y ya estoy re detonado todo el lunes y ta, me quedo en casa, ahí.

**E** - Ustedes por ahí... un día normal, ¿qué hacen?

(Hablan dos a la vez)

**M5** - Depende el día normal que... o sea, en el liceo, yo cuando tengo tiempo libre prefiero tirarme en la cama, así, qué se yo, mirar la tele, pero en vacaciones me aburro mucho (risas) y me veo con amigos. No sé qué hacer ya de tan...

(Más risas).

**E** - ¿Y ustedes?

**M2** - No, yo no sé, soy mucho de juntarme con amigas. Me gusta ir a la casa de una amiga o que venga, y estar ahí, haciendo nada.

("Haciendo nada", repiten otras y ríen).

**M2** - Vivo en frente a la rambla y soy mucho de ir a la rambla, o de ir a la playa.

**E** - Ta bien.

**M1** - Yo vivo a dos cuadras y nunca voy... lo odio.



**E** - ¿Y a vos? No te escuchamos la voz, es tu momento de brillar...

(Risas)

**M4** - Eh... lo mismo que Andy (dice un nombre y todos se ríen)... Lo mismo que ella.

**E** - A ver... ¿qué fue lo que dijo ella?

**M4** - Tipo, no hacer nada, literal, cuando llego del liceo, tipo... tirarme en la cama, dormir, mirar series...

**E** - En las vacaciones, sí, llamar gente... ¿algo?

**M4** - No.

**E** - Ahh entonces no es lo mismo... no es lo mismo...

**M4** - Si, es lo mismo. De vez en cuando sí, me junto con ella (señala a M5).

**M3** - Yo en mi tiempo libre, yo que sé, me gusta estar con mi familia, a veces con el tema liceo estoy muy metida, como que no hablo, tonces... me gusta estar con mi familia, salir con amigas, si es que pinta o no, salir a caminar, escuchar música...

(De fondo, los demás adolescentes se ríen)

**E** - Ahí va, eso... un día normal, un día normal.

**Profesor de Educación Física de la institución** - Como hacen acá, que están echados, no tienen ganas de nada... (Risas). Porque claro, no es que sean de otro planeta, ta bárbaro.

**E** - Eh... y ahora vamos a entrarle un poco más a ahora... no están haciendo ejercicio, no están haciendo deporte, no, no... Eh. ¿Qué razones son las principales que dirían: "no, no hago por esto"?

**V** - Económicamente...

**M1** - Claro, económico... (Otras asienten también).

**E** - ¿Por qué por lo económico?

**V** - Yo ahora, ponele, estoy esperando para empezar el gym, y ta, tengo que achicar a que mi abuela consiga la plata y también mi vieja, tonce, tipo, se crea una complicación ahí y todo ta... Es un viaje.

**M5** - Sí, tipo a mí me pasó lo de lo económico...

**M2** - No soy de hacer gimnasia, tipo, en la rambla y esas cosas, soy mucho de ir al gym, cuando voy, voy como por 8 meses o 6 meses, pero también es porque ta, ahora no tengo plata, entonces, no, no pago el gym.

**M5** - Claro, porque cuando, a mí me pasa lo mismo, cuando voy al gimnasio... es como que tengo que ir... sabés que estás pagando, claro, entonces decís: "ta, voy a ir... obviamente", pero cuando estás en tu casa... sabes que podés hacer algo en tu casa pero te viene como toda la pachorra (ríen varios).... "más tarde, más tarde"

**Profesor de Educación Física de la institución** - Mañana, mañana...

-¡Claro! (dicen varias a coro)

**E** - "El lunes empiezo".

**M5** - Como que no decís: "tengo que ir", es como que puede pasar y... no sé...

(Risas).

**Profesor de Educación Física de la institución** – Lo mismo que Andy allá...

(Risas)

**M4** – Si...

**M3** - Ta, yo no hago ejercicio, ta, por mi problema de salud, pero... o sea, si lo tengo que hacer lo hago porque me gusta, me siento mejor cuando lo hago, o sea, después sí, termino cansada y dolorida pero es todo... tipo, me gusta.

**V**- El dolor muscular es lo más lindo que hay.

**M2** - Es verdad, sí... (Ríen)

**E** - ¿Están todos de acuerdo?

-Sí (dicen varios y ríen tímidamente).

**E** - ¿Y algún otro motivo, yo qué sé...? Me dijeron la falta de tiempo, me dijeron lo económico... eh... ¿alguna otra razón que se les ocurra? Desde que los amigos no hacen... desde que los compañeros no hacen... "Ir solo me aburre"...

**M2** - Sí, tipo, a veces me pasa que quiero empezar a salir a correr pero no me gusta salir a correr sola y mi amigas no salen ni a palos. Entonces, no hago...

**M1** - Yo el tema es que, tipo, me gusta el baile, por eso iba a zumba, para... no sé, te movías más, pero ahora, tipo... me empezó a gustar otro tipo de baile pero no hay ninguna academia acá, lo tenés que aprender de vos... pero ta... voy a ver si empiezo de nuevo zumba.

**E** - Ta bien... ta bien... La familia, ¿les parece que les juega a favor o en contra? No sé si en la casa quieren que hagan...

**M1** - ¡Ay, sí!

**E** - ¿Hay familiares que hacen y les dicen: "dale, dale, andá"... o no?

(Hablan a la vez y ríen)

**M1** - Eh... mi tío es profesor de natación. Y es guardavidas en España. Y siempre que viene, en los veranos, él siempre sale a correr a la noche, y como que siempre me decía para ir a correr con él y... ¡yo no puedo correr! No me gusta. Si querés en la bici... sí, pero correr no me da, y siempre, tipo... "hacé ejercicio", pero no, no me da el tiempo.

**E** - ¿No te da el tiempo?

**M1** - No me da el tiempo y ta, y ahora estoy buscando eso de la academia y el baile...

**E** - ¿Por qué decís que no te da el tiempo?

**M1** - Porque cuando termino el liceo tengo lenguaje de señas y ta, cuando llego a casa tengo que estudiar. Lenguaje de señas son 2 horas.

**E** - ¿Todos los días?

**M1** - No, son algunos días, pero ponele... los martes salimos a las 2, no me da mucho el tiempo para estudiar y eso...

**E** - ¿Qué ibas a decir?

**M2** - Nada, que mis padres me re cuidan con ese tema... les gusta que haga el gimnasio... y ta, mi madre siempre me cuida...

**E** - ¿Y los demás en la casa... les da lo mismo...? A veces pasa que les da lo mismo, "hacé si querés" y ya está. A veces pasa... a mí, mi viejo, si yo traía baja Educación Física le daba lo mismo, mientras tuviera alta las otras... digo, hay familias que son más del deporte y familias que no.

**V** - A mí, cuando mi vieja se enteró que fume, que fumaba me dijo que lo que más le preocupaba era que me veía un futuro deportista (risas). Sí, sí...

**E** - ¿Alguno tiene otra razón? Si tienen que cuidar algún familiar, un hijo, un sobrino... eh... alguno que trabaje o tenga que encargarse de algo que le saque tiempo, que tenga mucha obligación, que tenga cursos afuera... ese tipo de cosas, ¿no?

**M3** - Bueno, yo tengo a mamá que está enferma hace 6 años... y que ciertamente no puede estar sola todo el día... entonces, claro, somos 3, y mi hermano mayor trabaja, tengo mi hermana, pero ta, nos dividimos en las cosas de la casa... Y ta, si tengo que cuidarla, yo voy y la cuido. Se cae... o algo, y hay que estar ahí.

**E** - Claro...

**M3** - Eso también quita un montón de tiempo.

**E** - Claro... quita tiempo, claro.

Y de todo esto que fuimos hablando... si tuviéramos que tratar de llegar a común acuerdo, ¿qué serían las cosas más importantes? Entre todos decir 3, 4 cosas más importantes, o que cada uno haga su listita de lo más importante de por qué no hago.

**M1** - ¿Cómo...?

(Risas)

**E** - Jajá, se complicó... De esto que hablamos: cuidar un familiar, una lesión, plata... "mis amigas no quieren ir", todo... que cada uno diga: "para mí, en mi caso, lo principal es..." "No tengo tiempo, tengo que cuidar a mi pariente"... que cada uno, si lo tuviera que poner en orden de lo más importante... ¿se animan?

**M1** - Es que tengo uno nada más, es el tiempo...

**E** - Bueno, ¿uno solo?

**V** - Y yo la plata, es eso, si tuviera plata hago de todo... sííí, claro. Es que me encanta, pero ta...

**E** - Está bien, puede ser uno solo... digo... si con más, ordenarlos, pero si es uno solo, ¿por ahí?

**M4** - Lo económico...

**E** - ¿Por allá?

-No sé

**E** - Lo económico... y es re común no tener ganas directamente, no siempre hay un trasfondo muy elaborado... no...

**M5** - También soy media boluda, también, no solo porque...

**E** - Claro, no tener ganas es súper válido, no está mal, nos pasa a todos. ¿Alguien más que me diga?

**M2** - No... Yo... mis padres tienen para pagarme el gym pero ahora estoy con los exámenes y voy a tener que pagarme una cantidad de profes, que sale re caro, y ta, ni pienso pedirles... Tipo capaz que si les pido me dicen que sí, pero después tengo que pedir para los profes y me van a matar...

**E** - Claro, claro... y, eh... estamos en 5to. Hasta el año pasado tuvieron Educación Física... ¿qué se acuerdan de Educación Física... bueno, malo... nada... es una materia más...?

(Hablan varios a la vez)

**V** - Bueno. Bueno porque es medio tipo... obligatorio, entonces, tipo... tengas ganas o no, vas a tener que ir, y eso está bueno. Eso es lo principal, así.

**E** - ¿Vos fuiste?

**M1** - No, de primero a tercero sí porque iba de tarde, pero el año pasado iba de mañana y no me podía levantar para ir a hacer gimnasia... no, no.

**E** - ¿Y con las faltas?

**M1** - No, exoneré... sí, es que no podía... Igual a principio de año iba al Country...

**Profesor de Educación física de la institución** - ¿Este año?

**M1** - Sí...

**V** - Sí, yo iba también. Pasa que dejaron de ir todos y...

**M1** - Claro, dejaron de ir todos y no fuimos más... los aparatos...

(Hablan todos a la vez)

**Profesor de Educación Física de la institución** - Ahhh, por eso yo te encontraba carita conocida... Hubo un tiempo que hubo los martes en la tarde...

**M1** - No, con todos... empezaron los primeros parciales y ya dejaron de ir...

**E** - Ahhh... y dejaron de ir todos

**Profesor de Educación Física de la institución** - Y hubo un campeonato que cortó bastante...

**M1** - Ay, ¡jaque! Arquitectura....

**Profesor de Educación Física de la institución** - Pero viste que también era un espacio preferido, la sala de aparatos... estás solo, ¿no? O sea, estás con gente pero estás solo también, no te exponés ni a una coreo, que capaz que una coreo vos arrancás para un lado, el otro para el otro, y no servís mucho (risas). O... un partido que te la pasan y se te escapa la pelota, entonces decís, no, para hacer vergüenza, no...

**M1** - Sí, lo bueno de ir allá, también había una salita... no sé si eran unos aparatos que tenían y nos dejaban para bailar y eso...

**Profesor de Educación Física de la institución** - Ahhhh, ustedes eran las que hacían la pachanga allá... (Risas). Claro, es que había piso de parqué y todo...

**M1** - Claro, nos poníamos a bailar...

**E** - Y a alguno le pasaba eso que decía recién Gerardo de decir "pah, yo para esto, no, no me voy a regalar, no me sale, prefiero..."

**V**- No, yo sabía que no me salía pero me mandaba igual... claro.

**E** - ¿Todos eran así o alguno dice "pah, no... yo prefiero irme un poco a la sala, estar en la mía" y no quedar expuesto?

**M2** - No, a mí me da un poco de vergüenza hacer zumba y eso...

**M1** - Ay no, a mí... me encanta....

**M2** - O sea, a mí me da tipo vergüenza, pero ta, no sé, no me gusta mucho.

**E** - Por eso, yo... me decís de bailar zumba... me... seguro que me decir de ir para allá y me choqué con otro, ¡seguro!

**Profesor de Educación Física de la institución** - Creo que hay una relación directa, nos pasa a casi todos, es si me sale bien... no me da vergüenza, si me sale mal...

-Ah, ¡obvio! (varios a coro).

**Profesor de Educación Física de la institución** - Hay una mezclita ahí, ¿no? Es muy difícil que alguien la rompa bailando y dice "no yo bailar no"... no, no te querés bajar del bafle no, porque...

Por allá nos quedó el tema del cuarto, por allá dijeron... por allá dijeron... la actividad de Educación Física obligatoria... del año pasado...

**M3** - Yo no nunca iba. Yo hacía trabajos y... tipo los entregaba, y la profesora los tomaba como oral y entonces la pasé.

**Profesor de Educación Física de la institución** - El año pasado estabas acá con Maiaia... con Silvana...

**M3** - Sí, la rubia...

**Profesor de Educación Física de la institución** - No.

**V** - No, no, la otra. La de lentes...

**M2** - Ah, sí. La de lentes. Yo el año pasado fue el primer año, de primero a cuarto, que hice gimnasia de verdad, en esa materia, porque siempre pasaba de que, no sé, los profes... no sé, como que nunca se encaraba esa materia.

**Profesor de Educación Física de la institución** - ¿Venías a Médanos?

**M2** - No, iba al Solymar 1... Y en tercero... sí, fui al Médanos.

**M1** - Ay, pero a mí la gimnasia de primero a tercero la sentí... la sentí más en tercero porque nos hacían, tipo, las pruebas de gimnasia, nos hacían los minutos...



**M5** - Pah sí, eso... Me quería matar... el test de Cooper...

**V** - A mí me generó abundante resistencia...

**M5** - Y el test de Cooper, ese no sé qué...pah, eso no, te querés matar.

**V** - Los 11 minutos, los famosos 11 minutos.

**E** - ¿Y qué recuerdos les queda de eso? ¿Fue horrible?

(Hablan todos a la vez)

**M1** - Tenías que hacer un...

**E** - ¿qué hicieron? Bueno, contá ahí en 4to. De ustedes dos...

**M5** - Ah, no, yo si podía zafar, mejor.

(Risas)

**M5** - O sea si levantaba algo era porque teníamos alguna prueba escrita y bueno... como que las técnicas las sabía bien pero para aplicarlas era medio...

**E** - Las técnicas las tenías...

**M5** - Claro... o sea, yo sabía lo que tenía que hacer, pero ta... soy media...

**M4** - Era un embole hacerlo por las mañanas...

**M5** - Yo me tenía que levantar 6 menos 10 de la mañana para encarar... o sea...

**Profesor de Educación Física de la institución** - Lo mixto... ¿no les fue condicionando cada vez menos? Pregunto... sobre todo a las chicas, si se pueden retrotraer a primero, ese compañero de primero, que te encajaba un pelotazo y te pasaba por arriba y no te respetaba... ese proceso... a un compañero de 4to que te pasa la pelota, juega con ella, que es un hombre ya, es un caballero y no un niño... si eso en algún momento, ¿las condicionó a

la práctica del ejercicio? Que estuvieran muchos varones... si hubieran sido solo chicas... capaz que... era otra cosa... Capaz que con todos los varones... no. Ustedes saben que en la época que yo hacía Educación Física... como los papás de ustedes, no era... las clases no eran mixtas. Tenías Historia, Biología y francés, mixto, pero en Educación Física era por sexo...

**M5** - Claro... sí, tenía que los varones son más brutos... entonces bueno, un pelotazo te comías, pero... aparte no, tienen eso de que los varones son más así, y se la pasaban entre ellos... A mí no importaba porque quería zafar, pero es verdad que, qué sé yo, a veces si no como que insistías un poco "estoy acá" como que... no... No daban bola.

**V-** Lo que pasa que también se genera competitividad en el grupo de los varones, y querés ganar, entonces como que ta... y el pensamiento es si se la paso pierdo tiempo, capaz que yo puedo embocarla y ellas no.

**M1** - Sí, bueno, yo de primero a tercero como que me llevaba mejor con los varones, así que no. No era un problema. Y no era por compañerismo, era como que quería... era el momento de jugar y...

**E** - Y así por lo que veo, varios exoneraron o les aburría... o más o menos lo que escuché... Esta pregunta es un poco complicada pero... esa impresión que les quedó de Educación Física como de... que me estás diciendo ahora, de me aburría, la traté de exonerar, si podía evitar participar mejor... ¿creen que les pudo influir en algo para no hacer... o no?

-No... No... (Dicen algunos)

**E** - Me gustó mucho o me gustó más o menos... o, ¿no tiene nada que ver?

**M3** - Yo creo que puede influir un poco pero en realidad lo tenés que experimentar para tener tu opinión de si te gusta o no, o de si te parece o no hacerlo... si bien, obviamente, influye todo, en esta etapa de la vida, de lo que es el liceo y eso, pero si vos no lo probás... o sea, la parte educativa es distinta hacerlo vos que en el liceo. No sé.

**E** - Ta... eh... ya dijimos... la imagen que cada uno tiene de sí mismo, ¿nunca les pudo haber afectado? Eso lo hablamos hoy, lo de la exposición, que vos decías... me daba un poco de vergüenza, les pasa.... no sé... el ejemplo clásico es para jugar al básquetbol "yo soy muy bajito, entonces no juego"... Si su cuerpo, el cómo se ven ustedes, en algún momento les

condicionó el meterse o no... O soy muy grande, o soy muy pesado, o soy muy flaco, soy muy chiquito, eh... si alguna vez tuvieron alguna influencia de eso...

**V-** Yo en primero ponele, tuvimos la prueba de 11 minutos, corriendo... y en primero yo era una bola. Era gordo, era muy gordo, obeso... y la hacía re bien... llegué a estar, tipo, con tres compañeros, de terminar la prueba nosotros tres, y los demás, a los 5 minutos ya estaban todos detonados y todo, pero ta, yo podía... no me cambiaba en nada.

**E -** Ahí va, perfecto, no influyó... ¿los demás?

**Profesor de Educación Física de la institución -** pero no solo de rendimiento, más que nada la exposición...

**E -** No digo la exposición....

**Profesor de Educación Física de la institución -** "¡Que pasen al frente!" Yo como soy pelado no quiero pasar, que pasen los que tienen pelo

**V -** Eso sí, eso sí. Claro. El tema de ser gordo... pero ta.

**E -** ¿Los demás?

**M2 -** Sí, a mí me pasó, en los primeros años, ponele, no sé... en tercero ya no me pasaba pero en primero y segundo, en gimnasia, me daba mucha vergüenza.

**Profesor de Educación Física de la institución -** ¿Y te daba vergüenza por algo físico tuyo?

**M2 -** Claro, porque era chiquita, más gordita que ahora y me daba cosa...

**Profesor de Educación Física de la institución -** ¿Saben que los mambos nos los hacemos nosotros, no? Aquella no pasa porque es flaca, yo no paso porque soy gorda, aquella es una tablita, la otra no quiere correr, la otra porque tiene mucho... no quiere pasar, la otra porque tiene la cola grande, la otra porque... Cosas que te hacés vos mismo. Yo porque soy pelado y el otra no quiere pasar por las rastas... Cada cosa que... El mambo te lo

hacés vos, no se lo hacen los demás... Ahora ustedes que está grande, por favor, chiquilinas, encaren lo que tengan que encarar y déjense de embromar con....

**E** - Los demás, ¿alguna vez les pasó algo de eso?

-No... (Responden algunas tímidamente).

**V** - Sí, hoy en día, me hizo fuerte psicológicamente eso, el bancarme todo eso, hoy en día, ¡puedo!

**M2** - Sí, no, hoy en día... no... Igual me parece que era un tema de inmadurez, como eras más chica, no pensaba en tipo que... no sé

**E** - ¿Y pensás que la gente te mira a vos?

**M2** - Claro... no sé qué pensaba.

**E** - Igual me parece que para ese tipo de tema no hay edad... yo te digo que...

**M2** - Ah, puede ser, pero a mí me pasó, yo me doy cuenta que ahora que estoy más grande no me pasa eso de tener vergüenza porque soy chiquita...

**E** - Te la bancas más.

**M2** - Ahora ya no lo pienso. A veces voy al gimnasio y no me pongo a pensar que soy chiquita...

(Risas).

**Profesor de Educación Física de la institución** - Yo con mi hija... a veces que no quiere ir por un grano... si me dijeras tiene un árbol acá, bueno, ta... (Risas) Pero granos tenemos todos, una cosa que...

**E** - Bueno, entonces, para que quede claro, para cerrar esto, si tuviéramos que decir... porque el objetivo de esto es conocer... tratar de llegar a las principales razones por las que no hacen... o sea... para que estemos todos más o menos de acuerdo y nos quede la síntesis.... sería: lo económico...

El tiempo... la lesión, cuidar un familiar, y ¿alguna cosa más?

-La vergüenza (responden varios)

**E** - Y la vergüenza. Ta, perfecto. ¿Estamos todos de acuerdo? ¿Alguien tiene algo más para decir... quiera aportar... algo que no hayamos nombrado? ¿No? Bueno, por ahí estaríamos.

**Profesor de Educación Física de la institución** - Ahora vienen los regalos... porque estamos contentos...

**ANEXO 8. LICEO IEP – GRUPO DE DISCUSIÓN 3 (GD3)**

**Conformación:** 5 alumnas (M1, M2, M3, M4 y M5)

**Entrevistador:** E

**E** - Arrímense, si pueden... un poquito más... bueno, ahí va. Lo primero acá, es si se animan, que cada una vaya haciendo una presentación, si quieren dicen el nombre, si quieren no, pero si alguna vez hizo ejercicio, si no... ¿Qué recuerdos les trae? ¿Cómo lo vivían cuando hacían? Comentar un poco... en su vida, ¿qué ejercicio o deporte?

**M1** - Yo me llamo Johana... y hice nomás gimnasia cuando estaba en el colegio...

**E** - ¿Algún recuerdo que tengas de cuando hacías? ¿Te gustaba, no te gustaba?

**M1** - No, nunca...

**E** - No te gustaba... ta, perfecto.

**M2** -Yo me llamo Candela y... hice natación hasta los 7 y después me vine para acá... me gustaba, y ta, después hice en el liceo... el colegio pero no me gustaba mucho.

**E** - No te gustaba mucho... ta.

**M3** - Mi nombre es Lucía, hice ejercicio en la escuela y natación y recuerdo que me re gustaba y después, cuando entré al liceo, entré a un curso... no un curso no... un equipo de fútbol femenino hasta tercero hice... de liceo y... después lo dejé porque no me daba el tiempo... y después el año pasado hice todo el año, fui al gimnasio, para hacer algo, y ta, este año dejé porque no me daban los tiempos, pero ta.

**E** - Ta, ta bien.

**M4** - Yo me llamo Sofía y en la escuela, siempre hice, ta... a lo largo de todos los 6 años hice hándbol y natación. Después, cuando entré al liceo... me metí también en el club de tenis y de fútbol, y hacía natación fútbol, hasta cuarto... y después empecé con gimnasio hasta abril de este año y ta.

**M5** - Yo me llamo Coralina. En la escuela hice dos años de natación, digo... Educación Física en la escuela... y en el liceo conecté con fútbol... con ella... hasta cuarto.

**E** - Y después... ¿buenos recuerdos, malos recuerdos?

**M5** - Sí, de fútbol sí. Buenos recuerdos. Después dejé... porque no podía... por los tiempos, y ta, Educación Física sí. Y no... no estaba bueno.

**M4** - La prueba de resistencia...

**E** - ¿Vos estás de acuerdo con ella, Sofía?

**M4** - La prueba de resistencia era un horror... horrible...

**M2**- Yo no resistía nada.

**M4** - Vos porque no sabés lo que son las que eran de tercero, con Fabricio, nos hacían correr hechas un tomate. (Risas)

**E** - ¿Y algún recuerdo... además de las pruebas de resistencia... algún recuerdo negativo de, no sé, problemas con un compañero, o "no me gustaba, eh... iba obligada"...?

**M4** - No, obligada iba porque si no me ponían falta... (Risas).

**M5** - Yo natación, capaz, los últimos tres... años... de primero a tercero, ya en el tercero ya era como que me tenían que empujar un poco más para ir porque... al haber hecho tantos años, desde primero de escuela a tercero de liceo, ya estaba cansada... no había nada nuevo. Era... entrenabas, porque estaba en el plantel también, entrenaba todos los sábados, los miércoles, y después competencia... y a mí no me gustaba mucho esa parte de la competencia, entonces como que... esa fue una gran cosa que me hizo dejar también.

**E** - Un poco la monotonía, la competencia...

**M5** - Claro, porque también era como que, cada 2 meses tenías competencia y tenías que entrenar y todo... no sé... no estaba bueno. No me gustaba.

**E** - Eh... ¿Johana?... ¿Lucía?

**M3** - No, a mí siempre me gustó... en la escuela hice toda la escuela natación y siempre me gustó ir... y en el liceo también, o sea, disfruté mucho del fútbol y las clases de Educación Física me re gustaron.

**E** - Y vos, Johana, ¿qué... algún recuerdo malo en sí?

**M1** - No, en sí, no me gusta hacer gimnasia... no me gusta.

**E** - Ta bien... ¿y qué opinión tienen del ejercicio, del deporte? ¿Es bueno, malo, aburrido, "lo tengo que hacer porque lo tengo que hacer"...? ¿Qué opinión tienen? ¿Qué es lo que se les viene a la mente cuando se habla de ejercicio, de actividad física, de entrenar...?

**M3** -Te miró a vos... (Risas).

**E** - Ah, se guían por donde yo miro... ¿tan así es? La que quiera ahí, para empezar...

**M5** - No, que es bueno porque es saludable y lo necesitás hacer... pero si lo hacés de una forma creativa, capaz, o le das un enfoque personal a lo que a vos te gusta... porque si yo voy a natación, que no me gustaba, no lo iba a disfrutar tampoco y capaz que lo iba a sacarle frutos.

**E** - Claro... ¿alguien más?

**M2** - Eso, que está bien, es saludable, pero también tipo... tenés que buscar que te guste..., porque si no te gusta, por ejemplo como le pasaba a ella, se re vuelve como monótono, como que te aburre, como que... no buscás motivación para hacerlo, te ponés a hacerlo y decís, ta... ya está.

**E** - Claro... ¿algo más para decir? Y... en general, entonces, ¿por qué fueron dejando? Porque la monotonía, ta bien, "no me gusta", pero, ¿cómo se dio ese "no me gusta"? ¿era... puede ser...? No sé, en los varones pasa que "era malo y no me pasaban la pelota"... eh... "quedaba muerto y después no podía estudiar". El "no me gusta", ¿qué hay atrás del "no me gusta"? ¿Probaron y se cansaban mucho, no aguantaban, no entendían, "no me salía"?

**M1** - Sí, yo creo que era porque me cansaba muy rápido.



**E** - Ahí va... y en la medida que ibas haciendo, siempre sentías que te ibas a cansar igual y dijiste "ta, no esto ya está". No, no, está bien... para ver... siempre que uno dice: "no me gusta", en general hay cosas atrás que... "no me gusta" por tal cosa... no sé. Entrenábamos afuera, hacía un frío bárbaro, llovía... a eso iba, por eso preguntaba... a ver, ¿por ahí?

**M2** - No yo, o sea, natación a mí me gustaba pero lo dejé de hacer porque lo hacía en Montevideo, que vivía allá, y luego me vine para acá y ta... no, no hice más, pero en realidad me gustaba. Y Educación Física no me gustaba por eso, porque me cansaba, me mataba el sol, era como un combo de todo, me quemaba los pies (se ríe ella y se ríen todos). ¿Qué...? ¿Nunca les pasó que la suela te quemaba de tanto sol que había?

**E** - Ah, pero ¿era al mediodía? Claro, sí... jaja.

Ahora que cada una me vaya contando si se animan, un día normal, ¿qué hacen? Aparte del liceo, claro... Llegan a su casa y... ¿cómo es una tarde normal?

**M4** - Ah, me miró a mí, tengo que arrancar (risas). Ponele que salgo 12:30 del liceo... voy hasta mi casa, en bici, ta, estoy ahí, me hago el almuerzo, después del almuerzo hago algún deber o algo, eh... me voy a trabajar, a las 4 ponele, trabajo de 4 a 6 y... hasta 8 y media, tengo clase yo... o sea me dan clases a mí, y después 8 y media vuelvo a mi casa, me baño...

**E** - ¿Clase de qué?

**M4** - De inglés.

**E** - Ah, mirá...

**M4** - Entonces, voy, llego a casa, 8 y media, a veces un poquito más temprano, depende el día, y me pongo a estudiar lo otro que tenga...

**E** - ¿Eso es todos los días... casi?

**M4** - Menos los lunes, sí, y a veces los miércoles... pero casi todos los días.

**E** - Claro, claro... A ver, ¿alguien más? Un día normal, no tiene que ser nada elaborado... yo llego, tomo mate, me acuesto a dormir, no hay nada del otro mundo...

**M4** - Ah, si hay tiempo, una siestita también está bueno. (Risas).

**M2** - Eh, salimos 12 y media del liceo, que me tomo el bondi que me lleva a casa... almuerzo, los lunes y miércoles tengo inglés, así que voy para inglés y cuando vuelvo hago los deberes, lo que tenga de estudio... después miro Netflix (se ríe), y.... después me acuesto a dormir, tipo 10, y ta.

**E** - Pero una prolija... a las 10 durmiendo.

(Rien)

**M5** - Yo hago lo mismo...

**E** - Lo mismo, se copian ahí...? (risas)

**M5** - Tengo inglés los mismos días, y también me tomo el bondi cuando salgo del liceo...

**M2** - Miras Netflix?

**M5** - Y Netflix también ja

**E** - También, las mismas series? jaja no, no, ya está... ¿Ahí?

**M3** - Salgo del liceo, voy caminando hasta mi casa, eh... me hago el almuerzo, después me voy a inglés y... cuando vuelvo hago todos los deberes, estudio, algo que tenga que hacer para el otro día, después me baño...

**M4** - Una que se baña... (risas).

**M3** - ...y después me voy a dormir.

**E** - ¿Johana?

**M1** - Yo salgo del liceo, almuerzo, me pongo a hacer los deberes, estudio, miro... alguna película o serie, o algo, y me voy a dormir.

**E** - Lo que sí todas hacen los deberes (se ríe), muy prolijas (más risas). Miren que esto no lo van a escuchar sus padres... todas divinas.

**M1** - Hay que estudiar.

**E** - En base a un poco de lo que fuimos hablando, ¿cuáles son, para cada una, los motivos por los que no hacen ejercicio? Ya un poco lo fuimos nombrando, pero que cada una me diga "yo no hago por esto", o por... no tiene por qué ser una cosa. Empiece la que quiera, ¿o tengo que mirar a alguien?

**M4** - Yo más que nada por falta de tiempo, porque estoy al palo, y también el día que tengo para descansar, es el lunes, o, a veces, el miércoles... depende la semana... y ese día como que quiero estar un poco en mi casa, porque paso toda la tarde afuera en realidad. Estoy como desde las 3 y media, 4, hasta las 8 y media... entonces, ta... pero a mí en realidad me encanta, tipo, siempre fui de hacer, nunca fui de quedarme muy quieta, así, con el tema del ejercicio, es como que me da más energía... salir a hacer ejercicio es como que te sentís... al revés, en vez de casado, como más... potente, no se cómo explicarlo.

**E** - Sí, sí.

**M4** - Entonces ta, es más que nada falta de tiempo, de ganas no.

**E** - No, no, claro, estás bastante ocupada. Sí.

**M5** - Sí, falta de tiempo, y también que yo vivo lejos... donde vivo no hay gimnasios, ni nada, vivo en Empalme Nicolich... y mismo en el barrio no hay.. ni canchas, ni equipos...

**E** - Si hubiera, ¿irías o...?

**M5** - Y si fuera un día que puedo, sí... depende qué deporte igual... En fútbol sí, en natación no.

**E** - Claro. Y falta de tiempo... ¿de tarde, qué hacés? ¿Las clases de inglés y...?

**M5** - Hago inglés, y el día que tenía fútbol, dejé de ir porque, justo, tenía inglés. Me coincidía. Entonces, como era una vez a la semana, y no podía cambiar la clase de inglés...

**E** - ¿Todos los días van a inglés? No.

**M5** - No, lunes, miércoles y viernes.

**E** - Tres veces, claro. ¿Y los martes y jueves?

**M5** - Descanso (risas).

**E** - Mucho inglés.... descanso... ta bien. Como que no te dan muchas ganas...

**M5** - Además, tampoco soy del deporte... soy más del dibujo.

**E** - Pero el fútbol es...

**M5** - Sí, fútbol sí, pero no otros deportes, como... no.

**M3** - En realidad, bueno ta, yo tengo tres días inglés, pero el año pasado iba al gimnasio con una amiga, pero como que nos empezamos a aburrir porque siempre hacíamos lo mismo... No íbamos a ninguna clase. Si no que íbamos a... porque las clases que había caían los días que teníamos inglés, entonces, tampoco podíamos... entonces ta, los primeros días estaban buenos, porque era algo nuevo, pero después, como que... las dos, mismo, nos empezamos a aburrir, y dijimos: "ta, no". Y ta, después para encontrar algo que nos re guste a las dos, porque queríamos ir juntas no queríamos ir solas... eh.... y que no nos caiga en el inglés, o sea cerca, cosa de que no tengamos que tomarnos un bondi para ir hasta allá, entonces ta... por todos esos temas, y el liceo, porque me quería enfocar más en el liceo este año....

**E** - Este año... ta bien. ¿Candela?

**M2** - Yo nunca fui mucho del deporte, pero ta... cuando vine para acá quise hacer natación, yo qué sé, hace como 3 años... pero era re caro, entonces ta, no hice, y ta como que no me da muchas ganas de hacer ejercicio, entonces, ta, a veces si hago, salgo a andar en bici y esas cosas, pero más que eso no.

**E** - No, ta perfecto... ¿Johana?

**M1** - Porque me canso muy rápido.

**E** - Ta, lo que me habías dicho hoy. Lo principal es porque... ta, si vos no te cansaras... harías... por ejemplo, alguna de las que me dicen que se cansan o que no les gusta, ¿tampoco les gusta verlo...? No sé... por ejemplo me decías: "es carísimo", si fuera gratis, ¿irías?

**M2** - Si fuera gratis, sí.

**E** - O "tampoco me daría ganas porque llego cansada".

**M2** - No, si fuera gratis voy sí, re.

**E** - ¡Gratis! Ta, perfecto. Y Johana, si no te cansaras, ¿participarías? O sea, ¿lo encontrarías una actividad divertida pero hay pila de cosas que a uno le pasan? Como "me encanta manejar pero no cuando está el tráfico horrible", esas cosas... a eso iba.

¿Y por qué...? ¿Cómo se da...? En ustedes quedó clara la falta de tiempo, ahí... quedó claro, la falta de instalaciones. O sea, para ir... los principales son, la falta de instalaciones deportivas cerca, ahí, que vivís lejos... después el tiempo, que estás cargada en la tarde... El inglés, con que querías enfocarte en el liceo... ¿Me faltó algo?

- Eso (dicen a coro).

**E** - Nunca te gustó... es caro... y el cansancio de empezar a correr y... en seguida. Ta, perfecto.

¿Les parece, por ejemplo, que la familia influye? ¿A favor, en contra, no influye? El casa de cada una... digo, no sé, "tengo un hermano... no tengo"... "mi padre juega y siempre me dice para jugar", ¿no?, ¿le da lo mismo?

**M1**- No, en mi caso, nunca me dijeron "ah, tenés que hacer tal cosa". Me mandaron a natación pero ta, a mí me gustaba, después no es una cosa que mis padres sean deportistas y me obliguen, ni nada, y mi hermana tampoco... así que...

**E** - No hay presión, no hay presión. ¿Las demás?

**M5**- Cuando era chica (carraspea, las demás ríen)...

**M3** - ¿Te emocionaste? (risas)

**M5** - Cuando chica me obligaban a hacer natación, yo lo quería dejar y no me dejaban... quedé traumada (risas).

**E** - Hasta que ganaste...

**M5** - Sí, hasta que iba sin ganas y ta, me dijeron que lo podía dejar, y que hiciera algo que me gustara.

**E** - Pero por bastante tiempo... la lucha.

**M5** - Como 2 años... 3. Pero ta...

**M4** -Yo, bueno... como mi tío es bastante influencia... porque mi madre trabaja en un club deportivo, no tengo como mucha... opción.

**E** - Ah, mirá...

**M4** - No, o sea, no es deportista ni nada, trabaja en la parte de administración, pero es como que siempre, me decía "che, chiquilines, ¿por qué no van a tal cosa...? ¿Por qué no van a tal otra?"... y siempre como que en el club siempre hay actividades nuevas, y en el club, quiéramos o no... nos hicimos amigos, de gente ahí, mismo con hijos de otros funcionarios... nos juntábamos ahí, era como... por ejemplo, "che... ¿jugamos al tenis?" Íbamos todos y jugábamos al tenis. Iba... yo qué sé, una de mis mejores amigas iba a natación y yo iba también porque iba ella, o al revés... o otras actividades... Y mi hermano también... mi hermano como que no se puede quedar quieto un segundo, es como súper dinámico... ta, tonces, vivía haciendo fútbol, tenis, natación... todo.

No hay presión... pero como que...

**E** - Se da solo.

**M4** - Se da solo, como natural... ta, vivíamos haciendo cosas, moviéndonos.

**E** - Claro.

**M3** - Eh... en realidad, mis padres, tipo nunca me presionaron para que hago deporte, yo entré al coso de fútbol porque me gustaba el fútbol, me gusta el fútbol, pero... en realidad, mi madre es doctora, y siempre nos está diciendo, a mí y a mi hermana, que tenemos que

hacer algo, que tipo, nos hace bien para la salud, y en realidad, mis padres no hacen nada... corte... pero saben que como somos jóvenes... Más a mi hermana que está en la facultad, entonces, la saca el ejercicio del estrés y todo eso... siempre nos dice que nos ayuda... pero ta... Eso.

**E** - Ta bien.

**M1** - A mí cada tanto me dicen que me haría bien hacer deporte, pero ta.

**E** - Pero ta... Claro, tampoco es una presión de "dale, andá".

**M1** -Yo ya dije.

**E** - Vos ya dijiste, perdón, perdón... (risas).

¿Y los amigos de ustedes, hacen? ¿Les cambia en algo si... lo más cercanos.... no sé, justo ustedes, del grupo de amigas... o los grupos suyos... si hacen y si eso les da ganas de hacer o no?

¿Se entiende a lo que voy o más o menos?

-Sí, sí, obvio (a coro).

**M4** - Sí, sí, te influye, sí. Yo era como te decía... me decían, así, de juntarnos y era como que... ta, bueno, "dale, ¡vamos!". Pero ahora, así, estoy encasillada con las clases y todo eso, y como que no... Aunque quisiera no me daría el tiempo... Aunque fuera a las 11 de la noche.

**E** - Claro, claro, ¿y las demás? ¿No es que tengan una amiga que les diga "dale, vamos"?

**M3** - No, mi grupo de amigas son ellas, ¡y tampoco hacen nada! (Risas). Así que... Igual al liberar y... como que te vienen ganas, cuando soltás todo, y arranca de vuelta... o yo, por lo menos.

**E** - ¿Cómo, cómo?

**M4** - Que cuando terminás las clases, ahora, por ejemplo, que viene noviembre, diciembre, enero, febrero... es como que estás fuera de todo, y te dan ganas de empezar a hacer

cosas. Aunque no te den ganas, siempre algo empezás a hacer. Alguna amiga te dice "che, ¿vamos al gimnasio?" Yo qué sé... Tenés todo el día libre.

**E** - ¿A todas les pasa? Así, teniendo el día libre, decir: "capaz que me viene ganas".

**M1**- Capaz que sí.

**E** - Puede ser, si se alinean los planetas.

**E** - Bueno, en ti ya quedó claro, ¿pero a las demás les parece que la falta de tiempo es algo que realmente molesta, complica el hacer ejercicio o creen que siempre se puede hacer un lugar o "yo siempre le puedo hacer un lugar"? No sé, ¿alguna tiene que, además de estudiar, trabajar o cuidar un familiar o un hermano chico, un sobrino, un padre?

**M3** - O sea, yo en realidad, tendría tiempo pero como que yo decidí este año que no. Preferí enfocarme en el liceo, porque el año pasado me llevé dos materias a examen y fue, tipo, fue la primera vez que me llevé algo. Entonces este año, que es el último, quería enfocarme más en el liceo y como que quería estar realmente enfocada. Pero además, que me olvidé de mencionar, los días que no tengo inglés, a veces tengo que cuidar a mis primos, porque salen de la escuela y nadie los puede ir a buscar, o.... como mis tíos están ocupados, entonces yo los tengo que cuidar...entonces eso también, o sea, además, tipo, me llaman en el día, no es que me dicen.....entonces ta.

**E** - ¿Alguien más?

**M2** - No sé, ponele, salimos re tarde del liceo la mayoría de los días... y eso también, ponele, me cansa, como que....salgo re tarde del liceo, llego a casa y no me da ganas de ponerme a hacer ejercicio. Pero ta, ponele que tengo que hacer cosas para el inglés, o para el liceo. Y a mí me gusta hacer las cosas de tarde, no me gusta estudiar de noche. Entonces ta....nunca vi deporte de noche, no sé...

**E** - Ta perfecto... Ahí, ¿algo para decir?

**M4** - Sí. A mí sí me gustaría hacer deporte si tengo tiempo.

**E** - Mirá que el que les interese otra cosa, más que válido, no está mal de ninguna manera. Además, si hiciéramos todo lo mismo sería aburrido. ¿Alguna vez les pasó, o creen que



puede ser importante, el ejemplo que se me viene a la mente, "no me meto a jugar al básquetbol porque soy muy bajito o no quiero pasar al frente porque soy descoordinado, me da no sé qué la exposición y me da vergüenza, y que me miren y que me salga mal"? Digo, vergüenza alguna vez tuvimos todos, pero eh....no sé, algo que digas: "yo ahí, no voy". A mí me decís, por ejemplo: "metete, vamos a hacer una clase de gimnasia artística", me muero, no voy. Va a ser un papelón. No sé si a ustedes les pasa, si no.

**M2** - Sí, yo nunca quería pasar al frente en gimnasia, porque era un queso. Entonces ta, no me gustaba. Me daba cosa, porque ya sabía que lo iba a hacer mal, entonces no me gustaba.

**E** - Cuando estás jugando, "mejor que no me pasen la pelota". ¿Alguien más, eh..., que le haya pasado algo parecido, o algo distinto, en esa línea?

**M4** - A mí, cuando tenía que hacer paro de manos, siempre me daba vuelta, entera. Entonces, cuando me pedían pasar a hacer paro de manos, era como que...me pedían que pasara y yo, no, no. Y no le quería decir porque. Era porque claro, me daba vuelta y me terminaba cayendo. Me daba tremenda vergüenza, entonces ta.... Pero después, en los otros deportes no, porque como ya de chica me empezaron a gestar en deporte, hándbol, competencia, coso. Era como que ta...si tenía que pasar bueno, dale, yo paso. No me hacía mucho la cabeza, no me molestaba.

**E** - Ta bien, ¿algún ejemplo más, así, como el que dijo? ¿A alguien le pasó?

**M3** - No sé, no me viene ningún ejemplo a la cabeza. Pero eso de decir "ta, yo voy", yo que para esas cosas soy un poco tímida, entonces como que no me gusta mucho hablar cuando hay mucha gente, o hacer... mostrar un ejemplo en el pizarrón o en un equipo algo así, no, me siento media tímida por esas cosas.

**E** - ¿Y vos creés que por esas cosas...? Pero no, vos jugabas al fútbol y por esas cosas no tenías problema, que era un deporte de equipo...

**M3** - Claro, pero en eso porque ya tenía confianza con la gente que iba, entonces como que ya nos conocíamos entre todas. Pero, por ejemplo, para ir a un equipo totalmente nuevo... para eso me da un poco de vergüenza.

**E** - Y por ejemplo, si fuera ahora... te dicen para jugar al fútbol en un equipo que no vas con ella, te toca ir sola, no conocés mucho. ¿Sería un impedimento?

**M3** - Sí, sí, para mí sí.

**M4** - Yo me mando.

**E** - Ta ta, es válido. ¿Por qué empezaron juntas, ahí las primeras prácticas, ya fueron las dos?

**M3** - Sí, éramos un montón.

**M4** - Después fueron dejando, y fuimos quedando... un grupo más cerrado, que nos conocíamos más.

**E** - Claro, claro... ¿A ustedes que les parece?

**M1** - Yo era igual que ella, como soy mala me da como cosa pasar.

**E** - Lo sentís como "prefiero cuidarme y quedarme acá". Ta, perfecto. Y de la Educación Física, las clases de Educación Física, además de correr como un tomate, el sol, la suela caliente y todo eso, ¿se acuerdan de algo más, tanto bueno, como malo, pero algún recuerdo más que se les venga, de Educación Física? Desde que era aburrida o "pa, no a mí me gustaba tal cosa", o...

**M5** - Las partes que hacíamos de paro de mano, gimnasia, todo eso, estaban buenas.

**E** - Menos el paro de manos que...

**M5** - El paro de manos no porque me daba vuelta...

**M2** - A mí la parte que me gustaba era el final porque nos dejaban jugar a la mancha o algo de eso.

**M5** - O cuando hacíamos competencias, tipo... nenas contra varones jugando al fútbol.

**M2** - Claro, eso. Eso es un tema aparte.

**E** - Ah, te agarraban y no te gustaba.

**M5** - No, no, ellos, los hombres.

**E** - ¿Por qué?

**M5** - Porque los matábamos a patadas. Se re enojaban. Estaba bueno igual... (Risas).

**E** - Estaba bueno igual.

**M3** - Ehm. Sí, a mí me gustaba más la parte de..., porque creo que cada año, o durante el año, tipo, hacíamos distintas cosas, pero... o sea, me gustaba cuando... porque por ejemplo, aprendíamos a jugar al básquetbol, o sea, realmente. O al vólebol o al fútbol. Eh, eso me gustaba. Lo que sí, creo que en tercero lo dimos, no me gustó, eso de tirar la pelota, no, no, no era una pelota.

**E** - ¿Lanzamiento, decís?

**M3** - Eso, horrible.

**E** - O sea, te parece que cuando se aprendía algo estaba bueno.

**M3** - Algo, que por ejemplo podías usar. Eso era como que, mmm...

**E** - No tenía utilidad para otras cosas.

**M3** - O sea, para alguien particular capaz que sí. Yo me acuerdo que, por ejemplo, en mi clase la mayoría, tipo, se sentaba en el piso aburrida. Y con lo otro era más de equipo. Yo que sé... obvio que había alguno que no le gustaba el básquetbol o el fútbol, pero siempre terminaba.....

**E** - Si, se metía ahí.

**M3** - Ajá.

**M5** - Lo teórico que nos gustaba también estaba bueno. Por ejemplo, yo ahora miro algunos años atrás y digo: fa, capaz que en ese momento, cuando teníamos teórico de Educación Física me re embolaba, estaba como así... o cuando nos mandaban a estudiar para algún oral de fin de año o un parcial. Pero quieras o no, terminás como aprendiendo un poco más. Por un tema, de que yo, si no, no hubiera estudiado, no sé... lo que es un bíceps, lo que es un tríceps, hoy yo no lo sabría hoy en día. Y son cosas que las tenés que saber, porque las escuchas, no sé... en las olimpiadas, en tal cosa, este se fracturó el, no sé qué... entonces son cosas que las vas adquiriendo, y son cosas que te sirven para el día a día. Te guste o no te guste la Educación Física es como que...

**E** - Es necesario...

**M5** - Claro, en algún día, en algún lado las ves siempre esas cosas, entonces ta, está bueno.

**M1** - Yo la pasaba por el teórico.

**M5** - Claro, cuesta el teórico pero ta...

**E** - ¿Algún recuerdo, alguna idea más, opinión más, recuerdo más de Educación Física que quieran decir...? O, ¿cómo fue esa experiencia, no tiene por qué ser algo puntual, o sea, un balance general de Educación Física? Varios años tuvieron Educación Física, un balance general, si una materia que está buena, "no, no está buena la verdad fue un padecimiento"... No sé, ¿alguna opinión?, así, general.

**M5** - Y, tenía momentos. Depende lo que dábamos o lo que jugábamos, o lo que aprendíamos... si estaba bueno o no. Porque para cada una de nosotras nos gustó una cosa y otra no nos gustaba.

**E** - Por ejemplo, vos estabas de acuerdo con el lanzamiento ese de la bala, ¿te gustaba?

**M5** - No... (risas)

**M2** - Para mí estaba bueno, arrancabas a girar, así, cuando tenías que tirar. Yo la tiraba acá nomás digo, pero estaba bueno, tenía toda la emoción. Tipo, agarrar todo....

**E** - Ta bien, ¿y creen que la... pudo influir o no en la... todos los años de Educación Física no hacer ejercicio?, o "mirá, yo hasta hace poco hice porque me quedé con algo de Educación Física de que estaba bueno ese ejercicio, hice, ahora no hago pero hice, o no... no me influye en nada...."

**M5** - Igual influye sí porque yo en mi caso, tuvimos hasta cuarto, y después dejé, y corro ahora dos cuadras y noto la diferencia (risas) de hacer semanalmente a no hacer.

**E** - ¿Sentís que antes estabas mejor entrenada cuando tenías aunque sea... 2 veces por semana? ¿Alguien más está de acuerdo?

**M5** - Sí, al menos... hacías algo, como la materia era obligatoria tenías que ir sí o sí, por lo menos, yo qué sé, hacías algo... ahora no estamos haciendo nada...

**M5** - ¿Pero hablamos de Educación Física en el liceo o así... en general?

**E** - En el liceo, principalmente, o bueno si ibas a clases en el club... cuenta.

**M4** - A mí me pasaba que los últimos meses de diciembre, ponele, el año pasado, no, estudié... no estaba haciendo mucho deporte porque estaba estudiando, y dejé un mes de ir... todos los días. Iba todos los días 1 hora y media, o capaz que 4 veces por semana, 1 hora y media cada día, y hacía tipo cardio... zumba, spinning, todas esas cosas. Y eso cuando lo dejás se siente, cuando tenés que volver a recuperar... porque es como que no sé, en zumba te bailabas una coreografía entera y después volvés y estás tipo... te cansa, es como que... no te recuerda tanto el cuerpo.

**E** - Claro, no, no, ahí va.... ¿algo más? En líneas generales, influyó un poco que se sintieran mejor, pero a la hora de "ahora no hago" no es que me jugó en contra la Educación Física, ni tampoco a favor como "ah, por la Educación Física yo creo que tengo que volver o quiero hacer ejercicio". Ni a favor, ni en contra.

A ver si falta algo más... ¿algún motivo más que se acuerden ahora, que no hayamos dicho, algún, no sé... por pasatiempo... "no hago porque me gusta hacer otro tipo de cosas"... como decías vos... "mirá, yo prefiero gastar mi día en.... leer, escuchar música... tocar la guitarra".... no sé si era así cuando decías a mí me interesan otras cosas... ¿dibujo?

**M1** - Sí, me gustaba mucho leer y dibujar y eso...

**E** - Ahí va, o sea... tenés otros pasatiempos que preferís gastar tu tiempo en otras cosas y... más o menos, creo que vos también me dijiste prefiero... mirar Netflix, gran pasatiempo mirar Netflix... (risas).

¿A ver... alguien más... como me decía... Coralina? "No hay donde yo vivo no tengo a dónde hacer ejercicio, no tengo cancha, es muy caro".

**M4** - Por acá por el Pinar hay de todo...

**M1** - Sí, haber, hay...

**M4** - Sí, yo tengo 2 gimnasios a la esquina, 3. Tipo... en la ANCAP... ta lleno, tonce ta.

**E** - ¿Las demás? No, eso no es un impedimento... tan ahí...

**M3** - En frente, mi casa acá, y la pared...

**E** - ¿Les parece que con la edad se va haciendo menos?

**M4** - Sí...

**M2** - Depende la persona...

**M4** - No, pero ta, yo pienso que en general sí porque... o sea, cuanto más crecés más obligaciones y más ocupaciones tenés... por ejemplo el año que viene, cuando estemos casi todo el día en Montevideo yendo a facultad... vamos a venir y vamos a querer llegar... que el viaje en ómnibus te cansa, que... que querés dormirte una siesta de al menos 30 minutos porque la cabeza te explota... que tenés otras cosas para hacer... que te levantás y tenés que estudiar... y cocinar para el otro día y...

**M3** - Igual, eso depende, porque vos si te vas a dedicar a hacer un jugador profesional... vas a tener que entrenar mucho más.

**M2** - No, pero también depende porque hay gente que se hace el espacio.

**M4** - Claro, pero yo hablo de la gente común y corriente... como nosotras, no hablo de los que están preparando... los que quieren ir al ISEF y esas cosas porque ta... eso es otra historia.

**M2** - Sí, pero también, tipo... aunque seas común y corriente hay gente como que le gusta hacer eso, le gusta estar entrenado y se hace el tiempo... aunque sea 1 hora y sale a correr por la Av. Giannattasio igual...

-Eso sí (dicen a coro).

**M2** - Como que se hacen el tiempo... tonces ta.

**M4** - Si querés podés, pero yo creo que a medida que crecemos tenemos como más cosas y se te va acortando un poco el tiempo.

**E** - Ta bueno ahí eso de "hay gente que se hace el tiempo" pero saber que...

**M2** - Claro, yo qué sé, a veces vos salís y ves a pila de gente corriendo, y que sé... gente de 40 años para arriba.

**M4** - O gente que llega a trabajar y también...

**E** - ¿Y qué les parece... por qué hay gente que tiene tiempo y por qué hay gente que no? Si tuvieran que pensar en... es opinión personal, no... No busco una respuesta particular...

**M2** - Y según los intereses, capaz que a vos te interesa estar saludable, o capaz que tenés un problema, el médico te dice "che, mirá que tenés que salir a correr" o simplemente te interesa, si no te interesa, ta... no vas a llegar a las 7 de la tarde y vas a salir a correr, entonces ta.

**E** - Por más que...

**M2** - Capaz que... si es por una necesidad de salud, que te lo recomiendan y los necesitás hacer, sí. Pero si no, no.

**M4** - Eso, o que te guste mucho también. Una de esas dos: que tengas un tema bastante complicado de salud, y la gente que no la hace debe tener algo que tenga un peso mayor, o tiene que estudiar para algún parcial un día, ponele... o le gusta hacer otras cosas cuando tiene tiempo libre en vez de hacer ejercicio, le gusta quedarse más tranquilo, en su casa.

**E** - Una de las razones que mucha gente hace como estar saludable, estar en forma, eh... ¿les preocupa la parte de... estar en forma... de estar entrenado...? No sé, querer estar flaco, querer estar... bueno, no sé, ahora la locura que hay con el verano, todos arrancan a hacer cosas, los hombres quieren estar enormes, la mujeres quieren tener una cola acá (risas). Eso, ¿les parece que eso es un factor que mueve la gente?

**M2** - ¡Sí, obvio!

**E** - ¿En ustedes cómo se da eso?

**M4** - Ah, por ejemplo en Floripa, que se dio eso... Floripa... se van a todos a Florianópolis en sexto, ¿viste? Y las mujeres se vuelven locas con Floripa...

**E** - Ah, ¿sí?

**M4** - Sí, en realidad todos...

**M3** - Los hombres también.

**M4** - Los hombres desde que empieza el año se están preparando para Floripa, es como que van al gimnasio y "Floripa, Floripa"... y piensan en llegar a Floripa, nada más.

**M3**- Y después La Paloma, en verano...

**E** - ¿Ah, sí? El año que viene arrancan en marzo...

**M4**- No, este año tuvimos que haber ido.

**E** - ¿Y por qué no fueron?

**M4** - Porque vamos a Camboriú.

**M3** - Porque vamos con el liceo...

**M4**- Ellos fueron por planet, no sé si conocés...

**E** - Ah... Sí, conozco. ¿Y el liceo organiza?



**M4-** Sí, el liceo organiza y vamos a Camboriú.

**E -** Mirá... ¿y ahí no necesitan preparación?

**M4-** Ahhhh, no sé. (Hablan varias a la vez)

**M2-** No solo para Floripa, también dicen para el verano... yo qué sé, en las redes sociales también, ponen siempre... y eso influye a mucha gente como "ay, no, no voy a llegar yo".

**M4-** Yo creo que va en cada uno, qué tan cómodo se sienta con su cuerpo, si se ve bien, porque a ver... vos podés tener unos kilos demás y estar cómodo con tu cuerpo o podés ser un flaco esquelético y estar re bien con tu cuerpo pero... va a depender de uno, de lo que quiera hacer y de dónde quiera llegar. Por supuesto.

**E -** La imagen que tenga cada uno...

**M4-** ¡Claro!

**M3-** Igual también 39:12 por ejemplo, si pasás de mañana por Carrasco y todos esos barrios, así...

**M4-** Pero también eso, capaz que porque tienen mucho tiempo libre o algo... o también te quieren... estar a tono con las demás señoras... (risas).

**M5-** Claro, también hay un estereotipo que se quiere cumplir... eso que vos decías, que hay mujeres que quieren tener la cola para allá... y ellos quieren estar todos cuadrados... es como a lo que se espera llegar. Pero ta, no todo el mundo, eh... aspira a eso.

**M2 -** Sí, hay gente que no lo hace solo por llegar al verano, si no que quiere estar siempre así. Yo conozco hombres que, tipo, siempre van al gimnasio y toman proteína y esas cosas... no sé cómo se llaman... sí, como para que le crezcan los brazos, y cosas así... parecen unos monstruos. Todas cosas raras.

**E -** Parecen monstruos (risas). Claro... Y ahí vuelve lo de la imagen corporal, de cómo ese tipo, a lo mejor, esta así y sigue sintiendo que le falta músculo y el loco es un oso.

**M2** - Es que sí.

**M5** - Vos vas allá al tecnológico y ves cada oso que te asustás. En el deportivo hay uno que está todo así, y tiene nuestra edad, y es... dos cabezas nos lleva de lo grande que está.

**M4** - Sí, de tomar todo lo que toma...

**E** - ¿Sabés que toma...?

**M5** - Sí, lo pone en las redes. Le saca foto a todas las cosas que toma... (se ríen).

**M4** - Claro, lo traen de otros países.

**M4** - De eso habíamos hablado, lo otra vez, de los complementos, ¿qué tan...? No sé si era... una encuesta, que qué pensábamos de los complementos para el deporte, si ayudaban los complementos o era algo que lo veíamos como para sacar ventaja.... cosas así.

**E** - ¿Y qué... qué les pareció?

**M4** - Y no me acuerdo bien a lo que habíamos concluido entre todos, fue allá en Derecho que nos preguntaron. Hay algunos complementos que están bien porque tienen proteína... carbohidratos, esas cosas que te ayudan, no sé, pero que te ayudan de una manera... buena, ¿entendés? No que te sobrecargan de algo que no necesitás. Pero ta, porque capaz que necesitan un poco más de lo que consumimos diariamente. Y ta, pero hay otras que son una bestialidad, y tienen algunas cosas que no... no las necesitás. Yo qué sé.

**E** - ¿Y por qué creen que hay gente que toma esas cosas? Las que no necesitás. ¿Qué les parece? ¿Por qué alguien va a querer estar hecho así?

**M4** - Porque los ayuda... primero porque piensan que les ayuda más rápido a llegar al cuerpo que ellos quieren, y segundo porque capaz que ellos son conscientes que no pueden llegar a un cuerpo determinado... sin ingerir algo más que está fuera de la dieta del ser humano... común, ¿no?

**M2** - Yo qué sé, como que sobrecargan para ganar masa muscular, yo qué sé, el chiquilín que yo conozco toma eso y además, come abundante...

**M4** - Se come de desayuno un churrasco.

**M2** - Se trae al liceo tres huevos duros... un postrecito, todo cosa como si fuera, no sé una bestialidad...

**M4** - Se levanta y se come, por ejemplo, en vez de desayunar... tipo, se encaja un churrasco, unos panchos, y se va al liceo.

**M2** - O trae huevo revuelto, huevo duro, manzana... (risas). Pila de cosas, no sé. Todo para ganar masa muscular y decir: "ah, estoy re grande".

**E** - Claro, es como cada uno vive su cuerpo.

**M4** - Claro, lo que ellos hacen, en realidad, es como que... engordan, pero esa masa muscular que ganan, o sea, la tonifican... entonces no se vuelve grasa, se vuelve... quedan todos... grandes.

**E** - Sí, sí. Siguiendo con esto, está bueno la imagen corporal... cómo uno se ve y cómo creemos que nos ven los demás... eh, ¿les influye en algo para hacer o no hacer? Lo que hablamos hoy un poco por arriba... "la verdad no me dan ganas de ir, no me da el tiempo, pero me gustaría porque... para Camboriú, ahora, me gustaría estar... no sé, más marcado, más flaco, más...

**M4** - ¿En términos como generales o más personales?

**E** - Si se animan personales, bárbaro, si no, general. ¡Todo sirve!

**M4** - Te miró a vos...

**E** - No miré a nadie... ya no sé por dónde mirar... estoy mirando las **plantas** (se ríen todos).

**M4** - No, mientras sea una persona con salud, es opcional... vos te tenés que sentir bien con vos mismo y tenés que tener salud, y ta, después de eso podés elegir hacer deporte para verte bien, o... no. Y bueno...

**M2** - A mí, ponele, no me influye en nada. Pero yo qué sé, hay gente que los comentarios de los demás, o cosas de redes, los influye pila. Que alguien va y te dice, "ay, estás re gorda". Hay pila de mujeres que eso les re afecta, a nivel autoestima, todo.

**E** - A los hombres también.

**M2** - A los hombres también pero a los hombres no pasa tanto que les digan esos comentarios. A veces sí pero...

-Igual yo he visto, yo he escuchado... (varias concuerdan).

**M2** - Ta, esos comentarios que te hacen los demás, a veces te influye, o decís "ta, no, yo tendría que hacer algo".

**M4** - En realidad, los apodos... hay gente que acá que antes le decían "gordo", sea cariñoso o no, y ahora no... no está gordo.

**E** - ¿Decís que tiene algo que...?

- Claro (a coro).

**M4** - Pero en realidad lo hicieron, quieras o no, tiene una parte...

**M1** - Claro, que le afecta...

**M4** - Claro.

**M4** - Sí, a veces sí. Yo por ejemplo tengo tremendos problemas con tiroides, entonces no es que esté gorda porque como mucho más. Es porque tengo problemas hormonales y ta. Este... y hago ejercicio, en realidad, primero porque me gusta, y segundo porque... o sea, no me siento mal con mi cuerpo, la verdad yo veo a otras mujeres que también tienen un par de kilos de más y dicen "ta, no, me siento re complicada... o capaz que le dicen "gorda" y le re afecta", yo lo miro y digo... "mirá, no tiene que afectar, es tu cuerpo, yo qué sé. Tratá de sentirte bien contigo misma y si no te gusta... trabajá un poco para cambiarlo"... y si no lo podés cambiar del todo, como en el caso mío, ta, hacé algo como para decir que no me estoy quedando sentada de traste y no estoy haciendo nada por eso.

**M2** - Ponele, a mí, me... yo era re flaca y me decían "tero"... yo odiaba.

**M5** -¿Cómo?

**M2** - "Tero" me decían. (Se ríen). Y odiaba que me dijeran así, y entonces, yo quería engordar... y quería ser más gorda (se siguen riendo). Y eso que como abundante. Y ta, yo no sabía cómo hacer para engordar... entonces ta, después pasó, y no me dijeron nada porque... engordé y todo, pero ta... era horrible.

**E** - No, por eso, los comentarios de los demás, la imagen que te van generando...

**M1** - ¡Qué horrible!

**E** - Sí, sí. ¿Algo más para sumar? Eh... ¿no? Es bravo. Y... a ver si me falta algo más.

**M3** - No puedo creer que te dijeran "tero".

**M2** - Sí, claro, porque tenía las piernas re flaquititas. Por eso me decían "tero".

**M3** - Mi hermano es un palo, más flaco que vos, boluda.

**E** - Bueno, creo que como para resumir, eh... si ponemos los principales motivos de cada uno, eh... más o menos quedó... la falta de tiempo, la falta de instalaciones, el desgano o desinterés, la búsqueda de otro tipo de actividades... un poco la exposición de ir a lugares que capaz que no conozco tanto... ¿no? Y no sé, si falta alguno, o algo que no hayamos nombrado...

**M3** - No, creo que está todo.

**E** - ¿Está todo? Bueno, tonceee... nada más que agradecerles, la verdad que flor de mano me dieron.... con esto bárbaro.

**ANEXO 9. LICEO PINAR N°1 – ENTREVISTA INDIVIDUAL 1 (EI1)****Entrevistado: A****Entrevistador: E**

**E** - Por ejercicio físico, yo tomo lo que es ir al gimnasio, salir a correr, la bicicleta regular mínimo dos veces por semana y cuando entrenan buscando mejorar algo. Eso es lo que tomo por ejercicio. Y como actividad físico deportiva es hacer un deporte como jugar con amigos pero que tenga una frecuencia semanal mínima. Entonces, ¿alguna vez realizaste ejercicio o alguna actividad física?

**A** - Sí

**E** - ¿Qué realizaste?

**A** - Fui al gimnasio, dentro de eso muchas ramas tipo spinning, salía a correr, me gusta salir a correr mucho... (risa) lo dejé, pero ta, hice eso de ejercicio.

**E** - ¿Y te gustaba? ¿Tenés buenos recuerdos de eso?

**A** - Sí.

**E** - ¿Pasabas bien? ¿Cómo lo describirías, qué experiencia has tenido?

**A** - En realidad, cambié de gimnasio muchas veces pero sí, en realidad pasaba bien, hacía bien las cosas y sentía que me fortalecía y que tenía que tener una dieta estricta...

**E** - Ah, prolijo prolijo lo tuyo...

**A** - Claro

**E** - ¿Hace cuánto que dejaste más o menos?

**A** - Dejé hace como un año, o sea, me fui de vacaciones y después reenganché acá arriba, en el gimnasio de acá y...

**E** - ¿El Costa Fit?

**A** - No, el otro, el Up.

**E** - Ah, sí, sí.

**A** - Y dejé y ta, después me enfermé y adelgacé pila y no pude hacer... estuve internado, entonces no pude hacer. Pero ta, ahora puedo retomar en unos... no sé, un tiempo, podré retomar nuevamente y porque quiero.

**E** - Ah, ¿quierés retomar?

**A** - Y porque me sirve. Quiero retomar el ejercicio.

**E** - ¿Porque dejaste de hacer por la complicación médica?

**A** - Claro.

**E** - Ah, fue por la complicación médica

**A** - O sea, en realidad, dejé porque me sentía mal y después... ta. Me internaron y...

**E** - Claro claro, no no, ni que hablar. O sea, tu opinión del ejercicio físico y de la actividad física es buena.

**A** - Es buena, muy buena, me encanta.

**E** - Y, en general, porque... ¿ya hace un año que dejaste, no? Un día tuyo libre, normal, por ejemplo hoy, ¿cómo es tu día si se puede...?

**A** - ¿Hoy?

**E** - Sí, un día común.

**A** - ¿Sin estudio?

**E** - Claro, el estudio, venís, ta ¿y después? El uso del tiempo libre, normal.

**A** - Estar en casa y ahora cuidarme. Cuidarme, comer todas las comidas y en estos momentos comer todas las comidas. Y ta, miro tele, hago cosas en casa, tipo ayudo a mi familia y ta, después no hago nada.

(Risas)

**E** - No, pero tenés pila de cosas, está bien, está bien. Si yo te pregunto cuáles son las principales causas o cuál es la principal causa por la cual dejaste era el te empezaste a sentir mal y...

**A** - Claro.

**E** - No fue otra causa.

**A** - No.

**E** - Ta, ta. Y tu idea es retomar.

**A** - Mi idea es retomar lo más pronto posible, cuando pueda.

**E** - Cuando tengas el alta.

**A** - Claro, o sea, yo ya tengo el alta, pero tengo que reponerme, tipo mi cuerpo. Ya puedo empezar en realidad pero no me siento tan nutrido como para comenzar el ejercicio. Me siento cansado, porque ta, adelgacé mucho.

**E** - Claro. ¿En tu familia les gustaba, les gusta que hagas ejercicio?

**A** - Sí.

**E** - ¿Sí, son de incentivarte a hacer ejercicio?

**A** - ¿A hacerlo? Sí.

**E** - ¿O les da lo mismo o te decían no hagas tanto?

**A** - En realidad no es que les dé lo mismo, pero les gusta que haga.



**E** - Prefieren que hagas.

**A** - Porque, en realidad, es mejor para uno, ¿no? Uno se siente bien después de hacer ejercicio y para la autoestima y para el humor y todo... ta, vas a estar cansado, en algunos períodos o cosas así, pero...

**E** - Me nombraste ahí la autoestima, ¿por qué me dijiste la autoestima?

**A** - Y porque, en realidad, como yo estuve enfermo tuve la autoestima baja.

**E** - ¿Sí?

**A** - Y como adelgacé pila, también.

**E** - ¿Porque eras más grande?

**A** - Estaba más, sí.

**E** - ¿Estabas más polenta?

**A** - Sí, sí. No tanto pero estaba ahí.

**E** - ¿Y vos ahí sentías, te sentías mejor contigo mismo, porque te parece que el cómo está uno, el aspecto físico y eso, te hace...?

**A** - No es que influye o me afecte, pero estaba bien, o sea, me sentía bien con mi cuerpo. Y cambié para peor.

**E** - ¿Y eso te inhibe? Por ejemplo, al momento de volver vos ahora, me decías todavía no estoy repuesto del todo. ¿Tendrías problema para volver o vos decís pa, por ahí me da un poco de vergüenza, ahora me va a costar más?

**A** - Sé que me va a costar.

**E** - Sí, eso sin duda, pero en la cabeza...

**A** - Pero ta, sé que voy a volver porque quiero y porque lo tengo en la cabeza.

**E** - Ah, genial.

**A** - Y no es algo que diga, tipo, ah, tengo que ir al gimnasio. Es algo que o a ejercitarme o a salir a correr o a hacer lo que sea de ejercicio. Pero es algo que hice toda mi vida, creo. O sea, no toda mi vida de gimnasio, sino que hice deporte, también.

**E** - Perfecto, perfecto. Yo estuve haciendo entrevistas y grupos, así, como entrevista grupal, grupos de discusión se llaman, apareció como principales causas de no hago, eran el no tener tiempo, el no tener ganas y el desinterés. ¿A vos eso no, no...?

**A** - Las ganas, en realidad, hay veces que decís, pa, yo qué sé, está lloviendo y no tenés ganas de ir, pero en realidad tenés ganas de ir y de hacer el ejercicio y de terminar y ducharte e irte para tu casa y comer.

(Risas cómplices)

**E** - La falta de tiempo, el desinterés ya quedó claro que no, pero la falta de tiempo, ¿te parece que no es un obstáculo?

**A** - No. No, porque tengo tiempo, como para hacer ejercicio.

**E** - Ah, genial. Bien. ¿Qué es lo que te motiva, en tu caso, a querer volver?

**A** - ¿A querer volver?

**E** - Claro, ¿qué es lo que te motiva?

**A** - Porque ya fui.

**E** - Porque ya fui.

**A** - Entonces, en realidad, o sea, no quiero estar así como estoy ahora, quiero estar como estaba antes o mejor.

**E** - Perfecto.

**A** - Me gustaría descubrir otros deportes que no sé todavía. Yo antes fui bailarín y cuando era chico jugué ocho años al baby futbol y después fui bailarín y después lo dejé por... O sea, lo dejé porque terminó ese ciclo...

**E** - ¿La escuela, terminó la escuela de baile?

**A** - Claro, en realidad, no la escuela de baile, sino que yo salía en carnaval y estudiaba baile. Entonces cuando terminó carnaval para mí, que fue carnaval promesas, que es para menores, como que cerró ese ciclo y dejé de ir a escuela de baile.

**E** - Claro.

**A** - Y empecé con otras cosas, que ahí empecé con hotelería y turismo. Y ahí a trabajar y...

**E** - Claro. Y eso se complicó un poco también los tiempos.

**A** - Claro, y ahí decidí empezar el gimnasio más, pero ta, ahí no me daban los tiempos también, pero ta, después me fueron dando.

**E** - ¿Y no tenés problema entonces...? Porque me decías hoy una de las cosas, además de sentirte bien, una de las cosas que te mueven, era verte mejor. O sea, vos asociás el hacer ejercicio o deporte con sentirte mejor, mejorar tu autoestima y un mejor aspecto, ¿estoy bien?

**A** - Claro y, en realidad, porque sí, todo eso, o sea, en realidad viene de la mano, de algo, supongo, todo eso. Porque yo qué sé, podés hacer ejercicio para adelgazar, como podés hacer ejercicio para fortalecer, como podés hacer ejercicio para sentirte bien, digamos. Yo me siento, o sea, haciendo ejercicio me siento bien, porque sé que estoy fortaleciendo, o sea, fortaleciendo mis músculos o ta, tratando de no perder y mantener la grasa que tengo que mantener en el cuerpo, pero ta, verse bien está bueno.

**E** - Ta, ta perfecto. ¿No tenés problema con el ir a actividades, tipo...? Por ejemplo, porque vos justo sos bailarín, pero en mi caso, ¿qué me decís? Capaz que me gusta el baile, pero yo ir a clase de baile no me animo porque no me da la coordinación, no me da la flexibilidad, pah, voy a hacer un papelón, entonces lo esquivo, ¿no? Porque es una realidad, haría baile, por ejemplo me gusta más del tipo salsa y eso, soy de madera, entonces, me

gustaría pero no lo hago porque papelón, no. Papelón, no. ¿A vos te pasa algo de eso o nunca te pasó?

**A** - ¿En el baile?

**E** - No, en cualquier actividad. Di el ejemplo del baile, pero en tu caso, no sé, ponele, baby fútbol hiciste, pero ponele que me dijeras quiero hacer hockey, si algo así te puede afectar o si vas igual, no importa.

**A** - No, tengo que pensarlo mucho antes.

**E** - Ah, lo pensás antes. ¿Por qué? ¿Por vergüenza, por exposición?

**A** - Sí (duda), o sea... En el baile más que nada, no. Porque ya lo probé.

**E** - No, en el baile me imagino que no, claro.

**A** - Iría así de una y, no te digo que haría todo, pero ta. Pero, por ejemplo, a mí el vóley me encanta y solo juego en las vacaciones en el camping Chuy, que yo siempre voy con mis padres, con mi familia y... ta, en realidad se arman partidos y todo y juego ahí y aprendí ahí. Aprendí, entre comillas, pero sé que... o sea, es no complicado pero es diferente a ir a aprender voleibol, por ejemplo. Y lo pensaría. Pero me gustaría.

**E** - ¿Por qué lo pensarías? ¿Qué pensarías?

**A** - Pensaría cómo sería, tipo, buscaría información antes, de nombres, de cosas, no sé, capaz que los tiros o cosas así tienen nombres o cómo se tira de arriba, que no sé, solo sé tirar de abajo.

**E** - ¿El saque?

**A** - El saque

**E** - Sí. Y ta, las reglas. Repasar un poco más las reglas, las leerías y todo antes de ir

**A** - Claro

**E** - Y después, ¿te plantearías el tema de... el ambiente con los otros compañeros de la clase, eso te afecta? Que sea una actividad grupal, no sé, lo vimos, ya tuve varios que dijeron, no sé, fui a clase de voleibol o de algún deporte y vi que o no me pasaban la pelota o me hacían burla o porque no devolvía muy bien y entonces...

**A** - Me ha pasado... Me ha pasado en el baile, pero es complicado de explicar...

**E** - Hací un intento, hacé un intento, no pasa nada.

**A** - Es como que... yo sabía que tenía que ir ahí pero, en realidad, el coreógrafo puso a otra persona por... o conveniencia o por estar enojado, por ejemplo.

**E** - Sí

**A** - Y a mí me puso acá, ¿entendés?

**E** - Sí, como que te la dio...

**A** - Claro. Y eso, en realidad afecta, porque, en realidad, en los ensayos vos estás ensayando para después mostrar algo a fin de año en el teatro de verano y vas a estar compitiendo y ta, todos queremos estar adelante o todos queremos...

**E** - Sí, figurar o aparecer más, más protagonismo.

**A** - Y tu familia y tus amigos te van a ir a ver y vos querés estar acá, vos querías estar acá. Y ta, me pasó. El primer año más que nada.

**E** - Ta, pero pudiste seguir yendo, no es que...

**A** - No, obvio. En realidad, lo seguía disfrutando, seguía aprendiendo...

**E** - Claro. O sea, no sería un obstáculo...

**A** - Yo no estaba en contra de él tampoco, del coreógrafo, porque sabía que yo en esos momentos no bailaba tan bien como bailaba en el segundo año, por ejemplo.

(Risas)

**E** - Bueno, por lo que me decís, no te generaría un gran problema el no tener la habilidad para empezar.

**A** - Claro. No.

**E** - O sea, sí te informarías, pensarías un poco, bueno a ver...

**A** - Iría con vergüenza un poco, sí.

**E** - ¿Sí?

**A** - Sí porque o no conozco a nadie y es como que pa, compañeros nuevos de algo y... si es algo grupal... compañeros nuevos y no sabés como son, ni cuántos años tienen... y, ta.

**E** - Eso lo carburarías, lo pensarías pero no sería un impedimento, ir, vas. ¿Y si el ambiente fuera medio-medio?

**A** - ¿Cómo?

**E** - Y, lo que te comentaba hoy, como sos nuevo, como te pasó en el baile, seguirías yendo, a lo que te gusta, ¿seguirías yendo?

**A** - Seguiría yendo.

**E** - Por ejemplo, así, como te pasó en el baile

**A** - Si veo que tengo... no potencial, pero que me gusta...

**E** - Sí

**A** - Y que no todo el equipo está contra mí (ríe), no contra pero ta...

**E** - No no, te entiendo.

**A** - Seguiría yendo

**E** - El valorarte, a ver si tengo potencial o no es un... O sea, si vos ves ah, soy de madera, no agarro una.... Podría hacer que te haga dejar o seguir yendo si tenés condiciones, ¿eso me decís?

**A** - Claro.

**E** - Sí sí, todos somos...

**A** - De madera en algo (ríe).

**E** - No, además difícilmente si yo soy muy bueno en algo jugando al fútbol o lo que sea, deje de ir. ¿Me explico? Es complicado que uno abandone algo en lo que ve que es bueno.

**A** - Claro

**E** - ¿Alguna vez te pasó de querer evitar participar o no querer participar, justamente por esto que decíamos de quedar expuesto? No sé, estar adelante de compañeros nuevos, tener que hacer, no sé, en la clase un ejercicio, un gesto deportivo, algo y pa, no no, prefiero...

**A** - O sea, lo pensé pero.... Yo estoy dando todo relacionado al baile porque es el deporte que más recuerdo y....

**E** - No no, tranquilo, de lo que te nazca está bien.

**A** - Y ta, el baby fútbol en realidad era chico, no me acuerdo. De hacer un... yo qué sé, un paso o un número mal y que, tener que mostrarlo nuevamente pero solo.

**E** - ¿Y eso es bravo?

**A** - Claro, porque es frente a todos y ta, tenés que hacerlo bien o tenés que hacerlo de nuevo o no sabés qué va a pasar. O te cambian de lugar....

**E** - Lo hacías pero era estresante.

**A** - Claro, de momento, sí.

**E** - Educación física me imagino tuviste antes, no ahora, pero la obligatoria. ¿Qué recuerdo tenés de la educación física? ¿Bueno, malo, no me gustaba, era aburrido, era divertido?

**A** - Bueno, en realidad, un año fue como divertido porque tuvimos, tipo, se ve que está en el programa, no sé, ¿malabares?

**E** - Sí, actividad circense, se enseña.

**A** - Yo hice en el liceo IEP

**E** - Ah, sí sí, yo fui ahí también.

**A** - Y ta, en realidad fue bueno. O sea, estuvo bueno.

**E** - Tenés un buen recuerdo.

**A** - Tengo un buen recuerdo de los profesores y de que eran buena gente, buenos profesores y que las clases se pasaban bien.

**E** - ¿Y creés que eso te influyó en querer seguir haciendo ejercicio o en tener una buena opinión del ejercicio y el deporte o no tuvo nada que ver?

**A** - No. O sea, en realidad, en esos momentos no hacía deporte ni bailaba.

**E** - Por eso.

**A** - En primero, segundo tercero, pero creo que en cuarto que es el último año que tenés educación física, más que nada el voleibol fue algo que sí. Hicimos más hándbol pero ta, voleibol...

**E** - Cuando hiciste el voleibol dijiste pa, qué bueno que está esto...

**A** - Me gustó

**E** - Capaz que eso te pudo influir a quiero hacer deporte, quiero hacer ejercicio



**A** - Y el baile me llevó una amiga, una amiga mía que me dijo vamos a la revista, bueno dale. ¿Te gusta bailar? Sí, voy.

**E** - ¿Y te parece que el grupo de pares, tus amigos, tus amigas, es importante al momento de hacer ejercicio o no? Ya me dijiste que tu amiga dijo vamos y fuiste, ¿no?

**A** - Y fui, sí, obvio. En realidad, en el baile sí, es importante tener un apoyo de tu familia y de algún conocido. También en el, o sea, en el ejercicio, también. Ir al gimnasio con alguien no es lo mismo que ir al gimnasio solo.

**E** - Y vos, cuando arrancaste el gimnasio, el tiempo que estuviste yendo antes de dejar, ¿te acoplaste a alguien, ibas con alguien?

**A** - Iba con mi hermano grande, íbamos al Olympic, hace tiempo ya. Después dejé y después seguí yendo con mi hermano grande a los otros gimnasios que iba él, que había cambiado ya para más acá y, ta. Es mejor ir con alguien, podés charlar algo, si no conocés a nadie, es diferente.

**E** - ¿Sentís que te cuesta el socializar, el hacer grupo, el integrarte o...?

**A** - Sí, en el gimnasio, sí.

**E** - ¿Y en lo demás no?

**A** - En lo demás no. Pienso que no.

**E** - ¿En el gimnasio por qué te parece eso?

**A** - Y porque cada uno o está en la suya haciendo ejercicio, capaz que con los profesores no, ¿no? Con los instructores no, pero con la gente que va a hacer ejercicio...

**E** - Sí, no pasás del buen día...

**A** - O en una clase, no, por ejemplo. En una clase, sí obvio, socializás. Pero si vas a hacer ejercicio, yo qué sé, aparatos, cada uno va a lo suyo.

**E** - Es más complicado. ¿Y preferís ese tipo de actividades o preferís las que hay que socializar?

**A** - Me gustan las dos.

**E** - Te gustan las dos, no tenés problema. Porque viste que hay veces que hay gente que dice bueno, acá no me expongo, no me hago problema, estoy en la mía, no me molesta nadie, y otros que prefieren la socialización, si te gustan las dos, perfecto.

**A** - Me gustan las dos.

**E** - Bueno, genial. Muchísimas gracias.

**ANEXO 10. LICEO PINAR N°1 – ENTREVISTA INDIVIDUAL 2 (EI2)**

**Entrevistado: A**

**Entrevistador: E**

**E -** ¿Alguna vez hiciste algún deporte recreativo?

**A -** Sí, jugué varios años al fútbol, infantil y he hecho karate.

**E -** ¿Y hace cuánto que dejaste?

**A -** El fútbol más o menos a los 12 años y el karate a los 15, 16.

**E -** ¿Qué recuerdos tenés de eso? ¿Te gustaba, no te gustaba, ibas obligado?

**A -** No, sí me gustaba lo que pasaba es que yo siempre fui de hacer deporte con algún amigo y como mis amigos dejaron, ta, yo también.

**E -** Está bien, está bien, vale. ¿Qué opinión tenés del ejercicio y de la actividad física, del deporte, de jugar? ¿Te gusta, te parece que es bueno, que no sirve para nada, ocupa el tiempo y ta?

**A -** A la gente le gusta hacer deporte y ta.

**E -** ¿Pero vos particularmente?

**A -** No noto un cambio drástico pero ta.

**E -** No te cambia nada, perfecto. Un día típico tuyo, sin contar el liceo, cuando salís del liceo, un día normal. ¿Qué hacés en tu tiempo libre?

**A -** Estoy en casa, por lo general, paso con amigos estamos, jugamos yo qué sé, ahora en un equipo de e-sport

**E -** ¿De qué, perdón?

**A -** De e-sports, deportes electrónicos.

**E** - Ahí va, mirá.

**A** - Practicamos eso y tarea.

**E** - ¿Qué te motiva para hacer, por ejemplo el equipo de e-sport? ¿Qué cosas te motivan a vos a hacer algo?

**A** - Divertirse con amigos

**E** - Divertirse con amigos es la principal así que pondrías. Bien. O sea, por ejemplo, por una recompensa, por verte mejor, obligado, esas cosas ¿no te trascienden, no te pasan?

**A** - No

**E** - Ta, genial. Me dijiste un poco, mis amigos dejaron, yo dejé. ¿Hay algún motivo más por el que hayas dejado que recuerdes? ¿Falta de tiempo? ¿Me quedaba lejos? ¿Económico?

**A** - No, solo que me empecé a aburrir y lo dejé.

**E** - Yo ya vengo haciendo algo acá mismo y en otro, en el IEP, acá abajo, y me pasó en entrevistas y en entrevistas grupales (grupos de discusión se llaman) que hicimos que ponían como principales causas el desinterés, el no tener ganas y el no tener tiempo para dejar de hacer o directamente nunca haber hecho. Eso, ¿vos qué pensás? ¿Te pasa, te pasó?

**A** - No, a mí me aburrió.

**E** - El tiempo lo tenías...

**A** - Sí

**E** - Lo que se te fue apagando fueron las ganas

**A** - No, ganas siempre tengo lo que pasa es que ta, yo no me divierto sin...

**E** - Sin más gente. Así que si fuera por vos, hubieras seguido yendo

A - Claro

E - Te mató el resto

A - Sí

E - ¿Y probar otro tipo de cosa? ¿Por qué no dijiste me voy a otra cosa que haya más grupo? ¿O todo tu círculo no está haciendo nada?

A - No, ahora nos metimos en esto de los deportes electrónicos y estamos en eso.

E - ¿Ya están compitiendo?

A - Estamos en eso.

E - Mirá, qué bueno. ¿Fútbol es o varios deportes?

A - No, es MMORPG

E - ¿Cómo?

A - M M O R P G, League of legends, esas cosas

E - Bueno, soy canariaso yo, perdón, perdón, perdón.

(Risas)

E - Me gustan los juegos electrónicos pero no lo tengo eso, tenía el FIFA y alguno más.

(Risas)

E - Después encontramos, capaz que no es tu caso pero la familia, en tu caso, ¿le da lo mismo, le gusta que hagas...?

A - Mi familia, entre que yo esté contento haciendo lo que quiera...

E - No tienen problemas, no es que te dicen, pa, tendrías que salir más, tendrías que hacer ejercicio, no.

A - No

**E** - Ta, perfecto. ¿Alguna vez sentiste cuando hacías o que te pudo haber influido para dejar de hacer, haber sentido vergüenza, haberte sentido expuesto?

**A** - No

**E** - ¿No, nada? ¿Estabas cómodo, no tenías problema?

**A** - No

**E** - Vos hacías artes marciales y fútbol. Si ahora tus amigos empezaran a jugar hándbol, ¿vos te meterías?

**A** - Sí

**E** - ¿Sí? Ahí no tenés problema, o sea, lo principal es mantener el círculo.

**A** - Sí, de hecho ahora estoy intentando a ver si se meten al bádminton

**E** - ¿Los estás pinchando vos? Está bien, ¿Sabés jugar al bádminton o querés aprender?

**A** - No, pero me gusta

**E** - Mirá... ¿Y dónde enganchás bádminton?

**A** - Ni idea (risas)

**E** - Sé que es la pelota con plumas, ¿no?

**A** - Soy más de los juegos estratégicos, por eso.

**E** - ¿El bádminton es estratégico?

**A** - Obviamente.

**E** - ¿Ah, sí?

**A** - Como el tenis y... todas esas cosas

**E** - Ah... mirá... ah, mirá... Así que lo estás tratando de pinchar ahí, ta. Y por ejemplo, ¿bádminton nunca jugaste o jugaste alguna vez?

**A** - No, me enganché por una serie que me gustó ahí

**E** - Pero no es que vos jugaste

**A** - No, todavía no

**E** - Y... en algo así que vos no jugaste, que en teoría no lo aprendiste todavía, si tuvieras que ir a un grupo ya armado que juega bádminton, ¿no? ¿Tendrías así un poco de vergüenza? Pah, capaz que le erro, o...

**A** - No, si estoy para aprender.

**E** - No tenés problema. Perfecto. No, porque a veces pasa de... no sé... tuve varios casos...van a jugar al voleibol en el club y los que están de hace más tiempo... pah, vino este que no le pega y no le pasan la pelota o lo esquivan. Ese tipo de cosas a veces pasan, a ver si las habías visto, si alguna vez te había pasado o alguna vez la habías visto con otros compañeros o algo...

**A** - No, capaz que porque siempre me mantuve en el círculo de amigos y ta...

**E** - Claro, había confianza. No, no, está genial, está buenísimo la de mantener un grupo así de amigos para que todos hagan algo, está buenísimo.

Bueno, esto ya un poco te lo pregunté, a vos no te inhibe no sentirte habilidoso, en la actividad, vas igual, ¿verdad? ¿Y te parece que te sería fácil adaptarte si quisieras arrancar? ¿Le agarrarías la mano rápido, te costaría? Los primeros días...

**A** - Para las cosas de competencia siempre fui bastante bueno.

**E** - ¿Y te parece que atrás de ese aburrimiento que tuviste -porque se fueron yendo tus amigos- puede haber algo más que vos digas, pah la verdad que estoy cansado, estoy en el liceo, me falta más ganas porque estoy bajando las notas...? ¿No encontrás más nada que te pudo haber hecho a perder... ese aburrimiento, ese desinterés?

**A** - No, simplemente me aburrí

**E** - Pero te aburríó el que se haya ido el resto. Porque si ahora todos dicen: vamos a volver de vuelta al karate, ¿no te.... copado?

**A** - Sí

**E** - Ta, perfecto. ¿Influye en algo la actividad...? Porque me imagino las actividades individuales como ir a un gimnasio, te aburren, entonces.

**A** - Sí

**E** - Ta, o sea, preferís actividades grupales por sobre las individuales.

**A** - Sí

**E** - ¿Por qué?

**A** - Y... porque... no sé...

**E** - Algún ejemplo así, que vos digas pah, sí la verdad que nosotros lo que pasa, todos los viernes hacíamos una comida y...

**A** - Es que simplemente me divierto más jugando con otra gente que conozco.

**E** - Pero es importante que sean conocidos, porque si vas a un...

**A** - Sí, después, el grupo siempre se fue agrandando, entre distintas actividades, y después si hay alguien que nos hacemos amigos capaz que sigo por esa.

**E** - ¿Y en el karate se fueron todos? ¿Quedaste vos solo prácticamente?

**A** - Sí, lo que pasa que los que quedaban eran niños muy chiquitos

**E** - Claro, eras vos más o menos el único de esta edad



**A** - Entonces, ya quedaba como...

**E** - Claro, claro, ahí te entiendo. Y ¿hasta cuarto tuvieron educación física, verdad?

**A** - Sí

**E** - ¿Qué recuerdo, qué opinión tenés de las clases, qué te acordás? Eran buenas, aburridas, repetitivo, pasabas bien...

**A** - No, la profesora hacía actividades variadas, estaba bien.

**E** - Bien. ¿Y te parece que te influyó en algo para que te... por lo que me decís te gusta hacer, por algo estás pinchando para hacer bádminton, o sea, un poco te gusta hacer ejercicio, por lo que hablamos recién, pero te parece que la educación física pudo tener algo que ver en que te guste?

**A** - No, no creo.

**E** - No. Bien. ¿Te parece que la imagen que tenés vos mismo -viste que lo que se llama imagen corporal es cómo uno cree que se ve y cómo creemos que nos ven el resto, ¿no? Esto, no sé, yo por ejemplo me puedo sentir que estoy gordo o estoy muy flaco, soy alto, soy bajo... digo, la imagen que tenés de vos mismo y que capaz que no siempre coincide como sos en realidad- te parece que eso influye en algo al momento de hacer ejercicio? Por ejemplo, alguien muy bajito o que se sienta muy petiso, que diga: pah, yo al básquetbol no voy porque me van a hundir y capaz que no es... ¿A vos alguna vez te pasó decir, por ejemplo con el karate, eran todos chiquitos, yo era enorme, además de que me aburría me daba no sé qué estar trabajando con los chiquitos?

**A** - Claro, yo en eso yo siempre me tenía que estar cuidando la fuerza y esas cosas porque eran personas más chiquitas, 10 años y tenía casi 17,

**E** - Ah, eran mucho más chiquitos  
(Risas)

**A** - Y entonces no podía hacer las actividades bien, como me correspondía.

**E** - Claro

**A** - Entonces... Pero fuera de eso no.

**E** - Sacando eso, nada La imagen que tenés de vos mismo, no, nunca te afectó.

**A** - No

**E** - ¿Nunca evitaste participar por vergüenza? Decir no sé, voy a jugar un hándbol y que no me pasen la pelota, mejor voy y hago lío.

**A** - No

**E** - ¿Nunca tuviste problema? Perfecto. Si quisieras ir, ¿tenés a dónde ir? ¿Tenés club cerca o tenés posibilidad de ir?

**A** - Sí, aunque sé que por acá en la zona no hay mucha cosa, pero dentro de lo que hay.

**E** - ¿Ibas al Country?

**A** - A hacer karate iba al County y tenía la cancha del Médanos para jugar.

**E** - Ah, perfecto.

**ANEXO 11. LICEO PINAR N°1 – ENTREVISTA INDIVIDUAL 3 (EI3)**

**Entrevistado: A**

**Entrevistador: E**

**E -** ¿Alguna vez hiciste algún deporte por diversión, por pasar tiempo? No por competir.

**A -** Sí.

**E -** ¿Qué hiciste?

**A -** Atletismo y fútbol.

**E -** Muy bien. ¿Y qué recuerdo tenés?

**A -** Bueno, de fútbol cuando tenía cinco y después, como a los catorce por ahí y hasta los quince, y atletismo el año pasado y el recuerdo que tengo... no sé, me gustaba pero no tenía mucho tiempo como para seguir yendo, entonces...

**E -** Por eso abandonaste.

**A -** Temas del liceo, aparte que tengo otras actividades aparte del liceo, más lo que hacía atletismo, entonces dejé, abandoné y ta.

**E -** ¿Qué actividades?

**A -** Teatro y francés.

**E -** ¡Ah, muy bien! Hay varios estudiando francés.

**A -** Sí sí, está bueno lo que pasa.

**E -** “Me voy para Francia”, varios me dicen (risas). Pero la experiencia la describirías... O sea, tenés un buen recuerdo, pasabas bien, era divertido.

**A -** Sí, obvio, la pasaba bien, sí.

**E** - ¿Tenés una buena opinión del ejercicio, tenés una mala opinión?

**A** - No, una buena opinión, una buena opinión.

**E** - ¿Del ejercicio y deporte?

**A** - Sí

**E** - Decime “mirá, me embolaba ir obligada”, no pasa nada.

**A** - No no no, o sea, tengo una buena opinión porque, o sea, tenía más energía para todo, pero... ta, soy consciente que tengo que hacer algo también y no estoy haciendo nada, porque lo único que hago es a veces estudiar, a veces estoy en teatro o a veces no hago nada, no hago deporte, no hago nada. Mi padre, ponele, sale a correr y me dice y tampoco voy y ta.

**E** - Ah, ellos quieren que hagas.

**A** - Sí.

**E** - ¿Un día normal tuyo cómo es? Así, salís del liceo, un día normal, ¿qué hacés?

**A** - Bueno, salgo del liceo, ta, llego a mi casa, como, a veces duermo una siesta, a veces no, me pongo a hacer las cosas del liceo. Depende qué día a veces me tengo que ir temprano a francés, a veces -ponele los lunes no tengo nada que hacer- hago las cosas del liceo y después estoy al... no estoy haciendo nada (ríe) y los martes tengo francés, los miércoles tengo teatro como hasta las once de la noche (desde las siete hasta las once) y bueno, ta.

**E** - Jueves, francés...

**A** - No no.

**E** - ¿El jueves no, no hay francés?

**A** - Los jueves, sí. Pero los miércoles tengo teatro. Los martes y jueves tengo francés. Y bueno, ta, así más o menos voy rotando mis días.

**E** - ¿Y el viernes?

**A** - Los viernes también estoy haciendo nada (ríe)

**E** - Y en esos días de haciendo nada, ¿por qué no te dan ganas de... qué decís que te para a querer hacer? Porque me decías hoy “yo tendría que hacer...”

**A** - Es que no me lo... O sea, tendría que hacer, pero tampoco es que me lo propongo y digo “este día voy a empezar o voy a arrancar”, creo que no lo pienso, solamente digo “tendría que empezar en algún momento” pero nunca me lo propongo tipo “este día sí”. No sé muy bien cómo explicarlo.

**E** - No no, está bien, o sea, falta como el empujoncito final, como quien dice. O sea, sabés que es bueno, tenés un par de días libres.

**A** - Soltar la vagancia (risas)

**E** - En general, por ejemplo, con el teatro ¿qué es lo que te motiva a hacer teatro o francés? ¿Con otras actividades, qué es lo que decís “pa yo lo hago por esto -que te lo propusiste- estar cuatro horas haciendo teatro?”

**A** - Bueno, francés había arrancado el año pasado pero dejé por, también, porque no me daba el tiempo, y quinto me pareció muy difícil y ta, tuve que dejar atletismo y francés. Y este año retomé de nuevo francés porque me gusta el idioma y porque quiero viajar, conocer, no solamente ir, ¿no? porque también hacía inglés pero dejé, entonces, bueno ta, quiero terminar, quiero terminar lo que empecé. Y teatro, me queda este año y el año que viene es el último y no sé, siempre me gustó, desde que tengo trece voy y no sé, me distrae, lo paso bien, divertido, siempre si estoy de mal humor y voy a teatro se me va todo, salgo renovada.

**E** - Hay mucha gente que dice eso, no sé con el ejercicio, con algún libro, está perfecto todo. A veces necesitamos canalizar por algún lado. Por ejemplo en tu familia, me decías tu papá sale y te dice. ¿Te presionan, no te presionan? Te dicen pero tranqui, tampoco...

**A** - No no, a veces mi padre me dice que soy media vaga, pero (risas) como que tengo que hacer algo, pero no me presiona, tipo, no me dice “tenés que, tenés que...”

**E** - No te obligan.

**A** - No.

**E** - ¿Y funcionaría eso contigo? ¿Necesitarías a alguien que te diga “¡dale!”?...

**A** - Sí, re.

**E** - (Risas) Ah, o sea, que fuera obligado serviría.

**A** - Me serviría.

**E** - ¿Y creés que la motivación en vos, un poco puede ser buscar una recompensa, como puede ser “termino francés para viajar”? O sea, tengo un fin, no el hacer por hacer, sino vos lo hacés pensando en “ah, estudio francés porque después largo”. Y con el teatro, en cambio, por lo que decís es más algo “disfruto el hacerlo”, no hay otra cosa de fondo.

**A** - Claro, ahí va. Es igual que con el inglés. El inglés internacional, tipo, lo hacés con un fin. Con el fin de llegás a la facultad, necesitás saber el inglés. No es porque lo hacés para disfrutar, no creo que todo el mundo que hace inglés le re guste, porque conozco gente que hace inglés solamente por el tema de llegar a la facultad o viajar y saber otro idioma.

**E** - ¿Y qué es además? Me decías, un poco la falta de tiempo que igual ahora - pinchando un poco- un par de días tendrías, pero vamos a poner que también cansa estar todo el día en la máquina, y un poco me decías las ganas. ¿Y tenés algún otro motivo que vos digas “pa, no hago porque no tengo plata, me queda lejos, en invierno el frío me mata, tengo que cuidar un pariente, me tengo que encargar de la casa, en casa me dijeron mirá, estás bajando las notas, metele”?

**A** - No, en el liceo me va bien, pero no es... bah, es un tema de no decir “hoy, hoy sí arranco”, por lo menos, tipo, salir a correr.

**E** - ¿No tenés amigos que hagan?

**A** - Sí, tengo sí.

**E** - ¿Y acoplarte con ellos no te influye?

**A** - No no no, yo prefiero hacerlo por mi parte porque tengo amigas ponele que están jugando en algún cuadro de fútbol o algo pero no, no quiero jugar en ningún lado ahora.

**E** - ¿No? ¿Por qué?

**A** - Y porque ahora no me llama mucho la atención.

**E** - ¿Qué cambió?

**A** - No, solamente no me llama la atención. Antes me gustaba más, pero también lo hacía además por diversión, no era que era fanática del fútbol, nunca fui fanática.

**E** - Pero era divertido, igual.

**A** - Sí, era divertido, pero ta, no es algo que ahora me llame la atención. El deporte que me llame. Prefiero natación, ponele. Eso, de natación sí, por lo general, en los veranos, hago natación.

**E** - ¿Y te pesa un poco...? Bueno, medio que la pregunta contigo no tiene porque... Yo, por ejemplo, teatro no me animaría a hacer, la exposición de ponerme delante de la gente no la aguanto, pero ¿te influye alguna vez al ir al fútbol, por ejemplo, que es grupal, que me vean jugar, que aparte no me sale, me digan algo, no me pasen la pelota porque no soy tan habilidoso? ¿Eso te puede influir o preferís lo individual porque...?

**A** - No, en realidad no es porque... yo qué sé. Es un tema de aprendizaje, creo y... no sé, no sé, no le veo nada de malo a tipo no saber jugar o algo.

**E** - Yo vengo haciendo ya varias entrevistas y a otro le ha pasado que "fui y no me pasaban la pelota, el profe no sé, no calmaba las cosas y había alguno que se hacía el vivo", a veces pasa...

**A** - No no, me iba bien...

**E** - ¿Andabas bien?

**A** - No no no, no era que andaba bien, pero me pasaban la pelota y eso.

**E** - ¿Jugabas con amigas?

**A** - Sí

**E** - ¿O las hiciste ahí? Por ejemplo, ¿cómo fue tu inicio? Cuando fuiste al fútbol la primera vez, ¿te llevó alguien? ¿Dijiste “voy a ir a jugar yo” y te mandaste sin conocer a nadie?

**A** - Bueno, cuando arranqué a los catorce fue en un club que yo ya iba cuando tenía como cinco años, porque mi padre era técnico de ahí. Entonces, cuando cumplí los catorce por ahí, empecé allí. Estuve como hasta los quince, un año. Y después a los quince -o un poquito antes, no me acuerdo bien- me cambié a otro equipo, en otro club y bueno, ahí tenía amigas que iban. Pero en el club anterior también tenía porque conocía gente de hace tiempo, de toda la vida, entonces siempre conocía a alguien.

**E** - O sea, te parecía mucho más fácil conociendo a alguien, ¿cambia, no?

**A** - Sí, obvio.

**E** - ¿Y si no conocías a nadie hubieras ido? Así, ahora Fútbol me dijiste que ya no te interesa, pero no sé, algún otro deporte que te guste, que te vengan ganas de hacer básquetbol, ¿vos irías a meterte en un grupo de básquetbol sin conocer?

**A** - Y no sé, capaz que no.

**E** - ¿Capaz que no? ¿Por qué?

**A** - No no. No sé.

**E** - Por vergüenza, porque....

**A** - Lo que pasa es que no puedo pensar en básquetbol porque tampoco me llama la atención.

**E** - Por eso, básquetbol tiré por tirar algo.

**A** - Ponele fútbol



**E** - O cualquier otro que te guste, no sé, un grupo de atletismo...

**A** - Ah, cuando fui a atletismo no conocía a nadie y fui.

**E** - Y fuiste, no tuviste problema.

**A** - No, nunca tuve problema.

**E** - Y atletismo tiene mucha técnica y varias cosas y... Decime ¿qué hacías en atletismo?

**A** - De todo un poco porque teníamos diferentes profesores, dos profesores ponele, y nos hacían hacer diferentes rutinas y correr diferentes metros; ponele yo, que recién empezaba, mis compañeros estaban hace años ya, entonces yo, recién empezada, me hacían hacer cosas diferentes.

**E** - Vos sabés que en los grupos que vengo haciendo las entrevistas me anoté lo principal que dicen de por qué no hacen, es: no tener tiempo, no tener ganas y el desinterés. Esas son como las tres cosas más comunes, así que en eso estamos bastante parecidos ¿y a vos qué te parece?

**A** - No sé, me parece que va en cada uno. En realidad, tipo, ahora es como que todo el mundo es muy vago.

**E** - ¿Pero por qué? Dame tu opinión ahí, a ver qué pensás.

**A** - Y por el tema de que pasamos más tiempo con el celular y esa cosas...

**E** - Un estilo de vida más quieto están teniendo. ¿Sos de muchas redes sociales, mucho celular, mucha tele, Netflix?

**A** - No, mucha tele no, pero sí paso bastante tiempo con el celular a veces. A veces, sí. Cuando tengo tiempo libre a veces lo gasto en el celular y eso a veces me molesta un poco.

**E** - Claro, sí. A mí me pasa también. Dos por tres digo pa, otra vez con el... te das cuenta y estás meta leer ahí y...

**A** - Sí sí, por eso.

**E** - Bueno, o sea, ¿te parece que lo que ha sido la tecnología al estilo de vida, nos está jugando a estar más quieto?

**A** - Sí, obvio que influye mucho.

**E** - Un poquito para indagar un poco más en eso, me decías “no tengo tiempo”. ¿A vos te parece que no te da el tiempo en el día? O, como dijimos, vos sentís “pa, estoy, realmente, estoy agobiada, cansada, tengo una rutina muy larga o...”

**A** - Los lunes y viernes sí tengo tiempo (risas). Pero los demás días no quiero seguir sumándome cosas porque sí, quiero tener también un tiempo para mí y un tiempo para estudiar porque si no, no me da el tiempo para estudiar tampoco tranquila y no me gusta hacerlo apurada.

**E** - ¿Vergüenza, miedo a la exposición, no sentirte hábil, eso te ha pasado? Al momento de jugar o de no jugar, de decir “no, no voy porque siento que no me va a salir o porque hay mucha gente mirando...”

**A** - Bueno, la exposición no me da vergüenza.

**E** - Me imaginé por el teatro.

**A** - Sí soy insegura, pero no lo relaciono con el tema de vergüenza a que me vean, sino insegura en que yo lo pienso, “esto lo estoy haciendo mal”, pero no pienso en las personas que me están mirando.

**E** - Te das mucho palo vos misma, o sea, siempre creés que no lo estás haciendo bien.

**A** - Siempre no. Tipo, hay veces que sí.

**E** - Un poco de falta de confianza en algunos momentos.

**A** - Sí, obvio, ahí va, eso mismo.

**E** - ¿Por qué creés, te han dicho que te está saliendo mal? ¿Te ha pasado que vos puedas confirmar “pa sí me mandé una macana” o es que vos te das demasiado, demasiado exigente?

**A** - No, yo... Yo, ponele, en el teatro me pasa mucho que los profesores me dicen que lo haga como salga porque me pongo a pensar mucho (cómo hacer esta escena, cómo hacer todo) y me termina saliendo (risas).

**E** - Te sale mejor cuando lo carburás menos.

**A** - Claro, sí.

**E** - ¿Y factores para no tener ganas? Uno puede ser esa falta de confianza, otro puede ser “porque me molesta el clima, porque me quedan lejos los lugares que tengo para ir para hacer ejercicio, porque mis amigos no van”, cosas así. ¿Te parece que puedan influir en no tener ganas, en no terminar de plantearte el ir?

**A** - No, no influyen porque hay un gimnasio a la vuelta de mi casa (risas). Y bueno ta, no voy. Porque ya me han dicho amigas que van ahí, hacen zumba y esas cosas para ir, pero bueno, ta.

**E** - Te cuadraba todo y vos no, y por eso decís; “soy yo porque tengo todo para ir y no”... y no encontrás qué es lo que te termina de decir, porque vos me dijiste que es bueno el ejercicio, que pasabas bien...

**A** - Claro, lo que pasa es que tipo, hasta ahora, en esta entrevista, no me pongo a pensar en por qué no empecé, solo...

**E** - Te estoy complicando la vida.

(Risas)

**E** - Y que la actividad sea individual o grupal ¿te da lo mismo o más bien preferías las individuales me habías dicho?, como la natación o el atletismo, pero fútbol no tuviste problema.

**A** - Ah, fútbol no tuve problema, pero ta, no sé... En realidad me da lo mismo, pero no es que... Me da lo mismo, pero en este momento prefiero la natación, no porque sea individual, sino que prefiero, estoy más interesada en eso.

**E** - ¿Qué es lo que te interesa de la natación?

**A** - Me gusta, no sé... no sé...

**E** - No sé, a ver... ¿Creés que vas a mejorar físicamente, el aspecto físico, la estética, querés competir?

**A** - Yo creo que la natación, tipo, relaja mucho el tema del agua, no sé, yo...

**E** - Pero hay que estar nadando, no es que es hacer la plancha nomás.

**A** - Sí, ya sé, ya sé. Pero cuando iba a natación sí me cansaba, porque el agua también cansa, pero en el momento que estás ahí... está bueno (ríe).

**E** - A vos te gustan las cosas que te despejan la cabeza.

**A** - Sí

**E** - Sentís que en el agua te despeja la cabeza, que en las otras no.

**A** - Ahora, hace tiempo... En las otras, en realidad, es depende porque si vos estás copado con las cosas que estás haciendo, también te va a despejar la cabeza, y si estás interesada, obvio. Pero si vas y no te gusta o ponele, yo voy a ir, en el verano se supone que quiero arrancar a ir a natación y no me gusta o no me siento cómoda, no voy a seguir yendo.

**E** - ¿Pero qué puede hacer que no te sientas cómoda?

**A** - Y, depende el ambiente, depende de cómo me trate la profesora o el profesor que me toque...

**E** - Pero ya has ido a ese club.

**A** - No.

**E** - Ah, ¿pero no era que en verano hacías o esa...?

**A** - Sí pero no, he ido a diferentes clubes.

**E** - Ah, ¿por eso mismo, por el ambiente? ¿Cómo que no te terminás de casar con ninguno o porque no te acomodás?

**A** - No. De chica siempre iba todos los años en verano con una camioneta escolar que yo iba a la escuela, siempre en el verano íbamos a natación, nos llevaban, o sea, pagábamos y todo, pero siempre íbamos a diferentes clubes, cambiábamos.

**E** - Ah, pero no era porque vos querías cambiar de club.

**A** - Claro.

**E** - ¿Y en todos el ambiente fue bueno?

**A** - Igual uno me gustó más que otros, pero no fue por el ambiente sino que era más grande, había más actividades y todo y me gustaba más

**E** - Claro, era más completo el club, pero no es que tuviste problemas ni con un profesor, ni con compañeras, ni nada.

**A** - No no.

**E** - Ta, buenazo. ¿Te parece que hay algo más que pueda afectar que no te haya dicho? O capaz que no, que no se te ocurre nada, pero es como tratar de ver un poco... Lo que trato de ver un poco es qué puede haber detrás del no tener ganas, del no tener, el no terminar de convencerme para ir, qué cosas te pueden, si es que hay algo más que me decías hoy "yo nunca me puse a pensar" pero capaz que te aparece ahí alguna cosa, no sé... muy individual es eso.

**A** - Pasa que, ponele, es depende también. Yo aparte de estudiar, de dedicarle tiempo al teatro, a francés y eso, tengo novio y también hay que dedicarle tiempo a esa persona.

**E** - Hay que dedicarle, pero está bueno, si no, es complicado.

**A** - Obvio

**E** - ¿Y él no hace tampoco?

**A** - Él en este momento está jugando al fútbol pero en este momento está trabajando.

**E** - Y entonces, claro, tenés que sacrificar algo porque si no... Entonces los lunes y miércoles vez a tu novio.

**A** - Lunes y viernes. Y a veces también los otros días hábiles, cuando tengo tiempo libre o termino de estudiar o algo, también.

**E** - ¿Ah, viste? todo el mundo me dice "no hago nada" pero van apareciendo. De educación física que tuvieron hasta cuarto, de la materia, ¿qué te acordás?

**A** - Bueno, educación física del liceo nunca me gustó.

**E** - ¿No, por qué?

**A** - No sé... el tema del horario creo porque, tenía el liceo de mañana, me hacían ir de tarde o tenía liceo de tarde, me hacían ir de mañana... y no me gusta tener que...

**E** - ¿Y después de que llegabas?

**A** - Es que no sé, yo lo sentía muy diferente a... no sé, no me gustaba, nunca me gustó. O sea...

**E** - Pero sin embargo, fuiste bastante deportista, o sea, fútbol, natación.

**A** - Sí obvio, pero no me gustaba tener que venir al liceo para hacer gimnasia.

**E** - Capaz que no te gustaba, pero igual tenés la intención de hacer ejercicio afuera. Entonces esta pregunta queda medio descolgada, pero te la voy a hacer igual. ¿Te parece que pudo influir en algo el que a vos te guste la natación, te haya gustado el fútbol, te haya gustado el atletismo, que te haya influido en algo la educación física?

**A** - ¿Del liceo? No. No porque natación hice desde mucho antes de empezar el liceo, fútbol también, en parte.

**E** - Liceo y la escuela, ¿no? Educación física no sé si tuviste en la escuela

**A** - Ah, en la escuela...

**E** - Sé que es largo, cuántos años...

**A** - Es verdad, pero en la escuela sí me gustaba, en la escuela era estar en la escuela y pensar quiero que llegue el día de hacer gimnasia porque salías de la clase. Y te divertías, era más divertido, jugabas a la mancha...

**E** - En el liceo era más clavo, era los temas, aprender un deporte era más... ¿Qué te acordás, era aburrido en qué?

**A** - No sé, algunos deportes, ponele béisbol que no me interesaba nada aprender, me lo hacían aprender igual y me embolaba, pero ta, había que hacerlo.

**E** - ¿Algo más que me puedas decir de por qué no hacés, que se te ocurra, que yo no haya dicho?

**A** - No, creo que no.

**ANEXO 12. LICEO PINAR N°1 – ENTREVISTA INDIVIDUAL 4 (EI4)**

**Entrevistado:** A

**Entrevistador:** E

**E** - Lo que trato de estar viendo es por qué los adolescentes no hacen ejercicio, a qué se debe. Te voy a pinchar un poco por ahí, ¿ta? ¿Alguna vez hiciste algún deporte, una cosa así?

**A** - Sí

**E** - ¿Qué hiciste?

**A** - Hice natación, gimnasia artística, gimnasia aeróbica, vóleibol, fui al gimnasio...

**E** - Completito

**A** - Sí, (ríe) hice bastantes cosas...

**E** - ¿Y hace cuánto que dejaste?

**A** - En el verano

**E** - ¿Por qué dejaste? ¡Porque hiciste bastante!

**A** - Sí, sí...

**E** - ¿Hiciste mucho y te aburriste?

**A** - No, sí. Siempre... siempre hago, tipo, algunos años y dejo. Pero generalmente es porque me mudo bastante. Y este año, ta, se me complicó más con el liceo, entonces...

**E** - ¿Está difícil el liceo?

**A** - Sí (ríe). Arranqué otras cosas también de estudio, otras cosas y...

**E** - ¿Qué estudiás?



**A** - Estoy haciendo sexto de ciencias agrarias.

**E** - ¿Y acá hay sexto de... biológico es?

**A** - Sí, no, es medicina y agronomía juntos.

**E** - Ah... ta, pero ¿qué es lo que sumaste?

**A** - Ah, no, arranqué un idioma. Alemán. Y aparte voy a profesor particular.

**E** - ¿De las materias de acá?

**A** - Sí, de las materias.

**E** - Ahí va. ¿Cómo es un día típico tuyo, normal?

**A** - ¿Normal?

**E** - Sí

**A** - Levantarme temprano, desayunar, venir, llegar. Generalmente correr siempre el ómnibus (risas)

**E** - Eso nos pasa a todos

**A** - Llegar a casa, ta, a veces cocinar a veces no, almorzar, profesora. Después, enseguida alemán...

**E** - ¿Todos los días profesora de alemán?

**A** - Todos los días profesora. Alemán, no, dos días solo alemán. Pero los días más agitados es cuando tengo alemán porque tengo tipo todo de corrido y ta, llego y ta, meriendo, descanso un poco y arranco a hacer las cosas del liceo.

**E** - Perfecto ¿Y qué opinión tenés del ejercicio y el deporte, te parece que es bueno, que no, que es para pasar el rato?

**A** - No no. Yo opino que es... además es algo que ayuda a concentrarte y al bienestar porque yo cuando en su momento hice, me ayudaba un montón a estar tranquila conmigo misma, no sé, sentirme mejor, capaz. Ahora extraño abundante hacer ejercicio...

**E** - ¿Sentirte mejor en qué, físicamente, aspecto, anímico?

**A** - Anímicamente, también. El aspecto...

**E** - ¿No importa?

**A** - ¡No!

**E** - Mirá, hay varios que me dijeron que sí.

**A** - No no, o sea, lo noto cuando lo dejo, pero no, no es que me influya tanto. Si no porque las veces que hacía me generaba como que estaba mejor, me ayudaba a estar más tranquila anímicamente y todo, pero no por el aspecto.

**E** - ¿Y entonces estar mejor en qué sentido, en la cabeza, estar menos nerviosa?

**A** - Claro, sí sí.

**E** - Ah, por ahí, ta. Y para hacer algo, por ejemplo el alemán, ahora lo que me dijiste que sumaste fue el alemán, para estudiar alemán, ¿qué es lo que te lleva a estudiar alemán, te obligaban tus padres o vos tenés ganas?

**A** - ¡No no! (enfática) Me interesó porque ta, siempre hay que aprender cosas nuevas, entonces ta, está bueno y me llamó la atención y ta.

**E** - Y arrancaste.

**A** - Sí

**E** - Perfecto

**A** - A parte el liceo lo da, así que...

**E** - Te nació de vos, de... no hay....

**A** - Sí, el liceo siempre ofrece, tipo, portugués y francés, esas cosas... Una vez me anoté a francés creo, pero no fui y este año ta, dije ta, voy a empezar otra cosa porque además suma para el futuro, digamos, entonces ta, arranqué alemán.

**E** - Perfecto, no no, buenísimo. ¿Y con el ejercicio cuando hacías te nacía de adentro o en tu casa te decían bueno....?

**A** - No no. No no. En casa igual siempre son mucho de, del deporte y eso. Mi padre hasta el día de hoy juega al fútbol y ta, y mi madre... con su pareja salen todos los días a hacer ejercicio. O sea, es algo en común que... o sea, no es me obliguen, está bueno.

**E** - Claro, claro. En tu casa hacen pero no es que te...

**A** - No no, no me obligan. Si bien me dicen que capaz que alguna vez, podría salir. Yo si está el día lindo, podés salir a andar en bici o algo, aprovechar. Cosas así, pero no es que me obliguen.

**E** - Y en el tiempo libre, así. ¿Te parece que capaz que, por ejemplo ahora, el Facebook, el twitter, el Instagram, el WhatsApp te estén jugando en contra para no hacer?

**A** - No no.

**E** - ¿Que el estilo de vida sea como más quieto ahora o no?

**A** - No no. O sea, sí soy una persona muy... (ríe) que usa mucho tiempo el celular y estoy muy pendiente pero no, no es que me influya. Si estoy un rato con mis amigos o un rato haciendo algo no estoy con el celular constantemente.

**E** - A veces viste que el estilo de vida nos va llevando...

**A** - No no

**E** - En general, todas las entrevistas que fui haciendo me dicen como las principales causas el no tener tiempo, el no tener ganas, me interesan otras cosas o esto no me interesa... ¿Esto se aplica un poco a vos? ¿Alguna de estas?

**A** - No. O sea, ganas, cuando me dan ganas tipo... pa, tengo ganas de salir, yo qué sé, a dar una vuelta en bici, que tengo ganas, está lindo el día, no sé. Me gusta, o sea, lo disfruto, no es que sea... A veces no tengo ganas de hacer algo y no lo hago pero no es que todo el tiempo no tenga ganas.

**E** - En general las cosas que vos hacés acá en el liceo que es obligatorio, es cuando te nacen de adentro, como el alemán, quiero aprender algo nuevo y me mando y así.

**A** - Sí, obvio.

**E** - ¿No tenés problema para empezar? El alemán no pasa tanto, pero si tuvieras que empezar como me dijiste que hiciste varios deportes como vóleibol y eso, ¿te afectó el decir ir, conocer un grupo nuevo, no conozco a nadie, me meto o...?

**A** - No

**E** - ¿Te adaptás bien, no te da vergüenza, no tenés miedo?

**A** - No no. Al principio sí te da un poco de cosa, pero ta, después te adaptás.

**E** - Pero te mandaste igual

**A** - Sí, yo sí.

**E** - No es que dijiste, pa...

**A** - Sí

**E** - ¿Y el ambiente era bueno?

**A** - Sí sí sí. En realidad siempre, no sé... alguna vez hice con amigos y yo que sé, el ambiente estaba bien.

**E** - Perfecto ¿Tus amigos hacen, no hacen, te dicen?

**A** - Sí, hacen sí.

**E** - ¿Hacen y eso a vos te mueve a hacer, no te cambia?

**A** - No, tengo amigas de acá de la clase que hacen hockey y me han invitado pila de veces, pero no, no, no me llama mucho la atención el hockey. Primero porque tengo problemas en la espalda que me lo generó un tiempo que no hice ejercicio y crecí... Fue en una época que crecí mucho y ta, y no me quiero arriesgar con el hockey.

**E** - Vos ahora estás sin dolor y claro, la posición del hockey es complicada, estar agachada para adelante todo el tiempo...es complicado.

**A** - En realidad no está tan agachado, es como estar así, pero igual no creo que aguante, entonces prefiero no...

**E** - O sea, principalmente es por eso

**A** - Sí sí. Y ta, y después ta, mis amigos que hacen fútbol y eso. Pero generalmente cuando me dicen, yo qué sé, vamos... Tengo amigas que me dicen vamos a salir a andar en bici o querés salir a caminar de mañana, o querés yo que sé.... con una amiga lo que hacemos todos los fines de semana es sacar a mi perra, mi perra es bastante grande, entonces ta. La sacamos a pasear y estamos un rato ahí y ta.

**E** - Te parece que, esto un poco lo abordamos ya pero, ¿te parece que no tenés tiempo suficiente libre? ¿Que te faltaría tiempo?

**A** - Sí, quizás.

**E** - ¿Sí? ¿Necesitarías más tiempo?

**A** - Sí

**E** - ¿Por qué? ¿Te sentís muy cansada en el día, no te da?

**A** - Sí, es como que este año, ta, el año pasado no tanto, pero este año es como que es más presión porque tenés que entrar a la facultad, entonces ta, es como que más presión, te tenés que sacar buenas notas, entonces tenés que estar más rato estudiando porque las materias llevan más tiempo y el año que viene también lleva más tiempo, entonces ta

**E** - ¿Te pone nerviosa el cambio ahí de las obligaciones, todo? Claro. ¿Te sentís... ¿Te parece que puede influir no ser hábil? o sea para hacer vóleibol por ejemplo te tiran la pelota y hacer así. ¿Te parece que eso es decir pa, yo acá no me meto porque me parece que me va a salir mal

**A** - No, en realidad siempre hay que intentar porque ponele, al principio muchas cosas no sabías qué hacer, como natación, entras de chiquita no sabés qué hacer pero al tiempo vas aprendiendo, le vas a garrando la mano. En gimnasia, cuando arranqué gimnasia artística, tipo, siempre fui a gimnasia tipo aeróbica y esas cosas, pero cuando empecé gimnasia artística que era otra cosa, no sabía mucho qué íbamos a hacer, pero le agarré la mano y ta, me fue bien. Hice competencia y todo, me iba bien.

**E** - Ta, así que no tenés problema con ese choque inicial, así no no hubo problema

**A** - No no

**E** - Te parece que las personas así que cuando vos hacías ejercicio, mismo tus compañeros, los que hacen ejercicio, algún deporte son... se adaptan mejor en los grupos, en el liceo, son más populares, son... no cambia...

**A** - No no, yo creo que va de cada uno cómo sea la persona no por si haga deporte o no.

**E** - ¿La relación que tienen los que hacen ejercicio, hacen deporte con el aspecto físico?

**A** - ¿Cómo?

**E** - ¿Te parece que el deporte da un mejor aspecto físico o no?

**A** - Sí, capaz que sí, pero hay gente que tiene un metabolismo diferente y está re flaco, re no sé, no engorda... Sí un poco si te esforzás mucho, si hacés mucho, ahí sí te influye en lo físico, pero no.

**E** - Pero no es algo que vos digas pa, yo quiero hacerlo porque mejorar...

**A** - No

**E** - En algún momento sentiste burlas, que alguien se burlara de ti o ver que burlaban de otro de cómo, durante una actividad de este tipo, deporte o?

**A** - No no. Creo que si a otro, capaz...

**E** - ¿Vos lo hiciste capaz? (risas)

**A** - No no, pero capaz que alguna vez... si alguien corría... yo qué sé, habían carreras que nos hacían hacer en gimnasia capaz que si alguna vez llegabas último o algo... se te cagaban de la risa, no sé.

**E** - A ti no te pasó

**A** - Sí, quizás... pero bullying bullying, no, no

**E** - Pero eso te molestaba, pa no no

**A** - No, me da lo mismo

**E** - Ah, ta por eso, por eso, para ver si era un factor que te influía o..

**A** - No, me da lo mismo

**E** - Bien. Nunca evitaste, evitar por ejemplo jugar un deporte que sabes que sos malo y decir pa, que no me pasen la pelota, prefiero no jugar...

**A** - (Ríe) No no, siempre, apunto siempre a probar, ponele, nunca jugaba al fútbol pero hubo una etapa en el liceo que te hacían hacer fútbol y cosas y bueno vos te metías ahí a jugar.

**E** - Y eras de pedir así la pelota y todo

**A** - Sí, siempre, en realidad fue... yo siempre me animo.

**E** - No tenés problema con la exposición y eso... no tenés problema.

**A** - No.

**E** - Piden que pase alguien al frente y no te da vergüenza

**A** - La tiro igual para todos lados, no importa pegue  
(Risas)

**E** - Esta bueno esto de ser mandado, así. Y cosas como que quede lejos, el tener que salir, levantarse temprano, el clima... ¿esas cosas te afectan?

**A** - No, el lejos no porque estoy acostumbrada a viajar porque soy del interior entonces viajo todos los fines de semana.

**E** - ¿Venís todos los fines de semana para acá?

**A** - No, todos los fines de semana al interior.

**E** - Ah, mirá.

**A** - Sí, hago tres horas a San José. Me mudé hace dos años entonces, tipo extraño mucho, pero me voy todos los fines de semana. Entonces, el tiempo de viaje, no. Es más, acá que son cortitas las cosas, no me molesta. Y el tiempo, viajar con que se cae el cielo, también he viajado. Venir acá con toda la lluvia, con todo inundado, he venido así.

**E** - No te cambia. Ta. ¿El que tus amigos hagan o no hagan? ¿Si van mejor, si no van y vos querés ir, no tenés problema? O sea, vos cuando te planteas algo, te nace, vas. Si no te va, lo que no te colabora a hacer te obliguen o no te mueve que te digan las recompensas externas, yo hago para estar bien... O sea a vos lo que te gusta es la actividad. Divertirte en el momento.

**A** - Sí

**E** - Para resumir, ¿cuál serían las principales causas que a vos te hicieron dejar ahora del verano para acá?



A - Tiempo, no sé cuál más

E - ¿Tenés alguna más?

A - No, tiempo y...

E - ¿Obligaciones que me decías hoy?

A - Y no sé, el viaje también porque capaz que el fin de semana podés hacer algo también pero me voy para allá. O sea, allá hay, allá hago pero no, no es que hago todo el tiempo ni nada. Si salgo a caminar o algo, pero no es...

E - Claro, claro. ¿Te cambia en algo que las actividades grupales, preferís las individuales?

A - No, me da lo mismo

E - ¿Algo que yo no haya dicho que te parece que pueda afectar en esta decisión de no querer hacer?

A - No no

E - ¿Te acordás de las clases de educación física?

A - Sí, obvio, todas.

E - ¿Y qué recuerdo tenés?

A - Nada. Yo qué sé, tuve tremendos profesores, entonces siempre...

E - ¿Buenos profesores?

A - Sí, hubo un año que la sufrí por el tema de la espalda, pero siempre estaban ahí preocupándose y todo, me recomendaban pila de cosas y hasta el día de hoy los re saludo, me llevo con todos, así que ta.

E - No, divino,

**A** - Sí.

**E** - Te parece que puede influir en algo esa experiencia educativa en educación física en que te guste hacer ejercicio en que no?

**A** - Capaz que sí. Porque hay gente que no le gusta hacer ejercicio, no lo disfruta, por ahí la sufre pero a mí quizás me gusta o disfruto hacer algo, no tuvo inconveniente. No sé

**E** - ¿Y la educación física te parece que ayudó a ese disfrute?

**A** - Sí, sí, obvio. Si algunas cosas, porque además que te enseñan a hacer deporte, algunos deportes, por ejemplo el vóleybol me vino de ahí, porque un año tuve que hacer vóleybol y después hice a parate en el grupo del liceo y ta. Me enseñó ahí y ta, después en el verano hacía porque allá cerca de San José, en unas playas cerca es común el vóleybol y entonces ta, hay pila de redes por todos lados

**E** - Ah, divino aprender vóleybol justo, espectacular. ¿De San José de Mayo mismo?

**A** - Sí

**E** - Mirá, bueno Catalina, me parece que con esto estamos.

**ANEXO 13. LICEO IEP – ENTREVISTA INDIVIDUAL 5 (EI5)****Entrevistado: A****Entrevistador: E**

**E -** ¿Y alguna vez realizaste ejercicios físicos, algo como ir al gimnasio, salir a correr o andar en bicicleta o algún deporte? Me habías dicho danza, así seguido...

**A -** Sí, en realidad, toda la vida hice danza desde chica. Después dejé y para hacer algo empecé el gimnasio. Pero por cuestiones de que no me sentía cómoda mismo en el ambiente o con los ejercicios lo abandoné y ahora me propuse lo que te conté antes, venir en bicicleta tres veces a la semana por lo menos al liceo, que yo vivo a tres kilómetros, ponele, entonces hago eso y es mi ejercicio de la semana.

**E -** ¿Por qué no te sentiste cómoda?

**A -** Bueno, es una buena pregunta. Primero porque nunca me sentí cómoda dentro del ejercicio en sí, nunca, ni en la escuela ni nada y no sentí que los profes, ponele, me ayudaran a conocer o a interesarme por lo que estaba haciendo, digo, me decían “ta, hace esta rutina” y se iban o cada tanto pasaban a ver qué andaba haciendo, me corregían algo y ni siquiera sabía por qué.

Tampoco a nadie le importaba cuanto tiempo iba, qué hacía o qué no hacía y cuando me di cuenta que en realidad iba en mí y a mí no me interesaba, lo terminé abandonando. No había un tercero que me decía: bueno, dale.

**E -** ¿Ibas sola? ¿No ibas con una amiga, con nadie?

**A -** Empecé con una amiga pero por problemas económicos dejó y quedé sola y ta, después a mí también se me complicó y como no era algo que me gustara dije ta, ya fue y lo abandoné.

**E -** ¿Algo más habías hecho, danza toda la vida y después algo más?

**A -** No, intenté probar Vóleibol cuando empecé acá en el liceo pero no me gustó y lo abandoné.

**E** - ¿Qué fue lo que no te gustó, el deporte en sí u otra cosa así como me decías hoy del gimnasio, el ambiente?

**A** - Bueno, en realidad me pasó algo. Yo cuando era más chica era más sensible a eso, ¿no? Ahora siento que no me pasaría, pero con doce años que te corrijan de forma brusca o que te traten de boludo, viste...

**E** - ¿El profe?

**A** - Claro, me acuerdo que el profe como que me dijo, nos marcó, ponele, pegarle a la pelota desde arriba, ta una boludez, pero ta, yo que sé, primera clase, estás conociendo gente, estás en primero, estás en otra y yo le pegué mal y me acuerdo me dijo "vamo arriba". La actitud del profesor me impactó y no fui más.

**E** - Yo vengo haciendo varias entrevistas y varios grupos y muchos me decían, incluso a mí me ha pasado, no me copó la gente, no me gustó el profesor, algún compañero, viste, alguna burla, alguna cosa. Por ejemplo, yo voy a un club que el vóleibol -me gusta el vóleibol-, juega de hace mil años, entonces meterte ahí, viste, errás una y te quedan mirando, te tiran alguna, alguna patadita, dicen ahí mirá éste, o no, no te pasan...

**A** - Sí, no te sentís súper bienvenido...

**E** - Ahí va, sentís como que los molestás más que... por más que venimos a aprender, estás molestando más que pasando un buen rato, entonces para eso no voy más. No sé si era más por ahí lo que me decías...

**A** - Es que sí, en realidad sí.

**E** - ¿Y no probaste más?

**A** - No, no probé nada más nunca. Y después ta, en esos años de ciclo básico era como que estaba cubierto el deporte por educación física y cuarto también. Quinto y sexto se me complicó porque ya no tenemos educación física.

**E** - ¿Y te gustaba educación física?

**A** - No.

(Risas)

**E** - ¿No, tampoco? Estaba cubierto pero a la fuerza...

**A** - Claro, era como algo obligatorio que tenías que hacer por la materia y listo. Nunca me hice consciente que iba en mí hacer deporte hasta que ya no tuve la materia, ¿entendés? Hasta que no me obligaron más.

**E** - ¿Y qué opinión tenés de hacer ejercicio, deporte? ¿Qué idea tenés?

**A** - Para mí está bueno, por tema circulación, todo. Digo, es parte del ser humano, el crecimiento, ponele. Pero no me gusta esa obsesión con el físico que es lo que me transmitió un poco el gimnasio también...

**E** - ¿De la imagen, de la estética?

**A** - Sí, de la estética.

**E** - ¿Eso a vos no te trasciende?

**A** - No y no era mi objetivo tampoco. Yo quería ir para sentirme en forma, para poder correr el bondi y no cansarme de toque, yo qué sé, para salir en bici y poder ir hasta Montevideo, digo, esas cosas. Y en realidad no lo encontré, entonces...

**E** - ¿Qué sentías? ¿Por qué decís que se iba tanto a la estética?

**A** - Por lo que ves, ponele, en los otros. Las otras personas que iban eran así, eran todas musculosas o, en mujeres, muy flacas o lo que sea y en los ejercicios que te marcaban, digo... O sea, yo le planteé a mi profesor y más que nada me miró y ya me marcó... no sé cómo explicártelo, pero sentí que me marcó los ejercicios como juzgándome por mi físico, mi cuerpo, ¿entendés? Y yo no sé, no me sentí bien por eso.

**E** - ¿Juzgando tu cuerpo porque vos te sentías que eras gordita, muy flaca, muy alta, muy chica, en qué sentido?

**A** - Claro, no sé, porque viste, en realidad, hablando con compañeros, ponele, o con gente, te dicen no, porque si sos de determinada condición física tenés que hacer "cardio" y si sos

de otra forma tenés que hacer pesas. Esas boludeces que yo sinceramente no entiendo, pero cuando estás como sensible, te afectan y decís pa, y de repente me llegué a cuestionar si soy gorda o no y yo hoy en día te puedo decir que no, que me siento bien con mi cuerpo, pero tuve que pasar por cuestionármelo.

**E** - ¿Hubo un momento que dijiste "esto no lo hago porque capaz que no es para mí", "porque soy gorda o soy flaca" o por lo que te decían tus compañeros de si tenés tal físico es tal cosa y que vos no te sabías en qué físico estabas?

**A** - Claro, en realidad, llega un momento en que no sabés qué hacer. Te mirás al espejo y vos ves algo, pero capaz que otros ven otra cosa, entonces decís pa, no sé qué hacer, digo, voy y hago el ejercicio de pesas pero ni sé para qué lo estoy haciendo. Estás como perdido en eso de que ¿mi objetivo cuál era, cuál era? ¿Poder correr el bondi o tener tremendas piernas? Tipo, ya llega un momento en que me perdí y no me gustó el sentimiento y por eso también lo abandoné.

**E** - Ta, súper estresante. Además, pasa más de lo que se cree. Esa percepción del cuerpo. Yo, por ejemplo, cuando empecé a entrenar me sentía que era muy flaquito para los que tenía alrededor, entonces, hasta me daba vergüenza... Me dejás hacer una, me daba hasta cosita. Te entiendo, como la imagen que uno tiene de uno mismo va influyendo en cómo te presentás, cómo te metés, en qué haces.... No sé si va por ahí o...

**A** - Si, tal cual.

**E** - Bien, así me voy haciendo un poco la idea de lo que me venías diciendo. ¿Y una tarde normal, un día normal tuyo, cómo usás tu tiempo libre? Me habías dicho algo de inglés un par de veces por semana...

**A** - Si voy dos veces por semana a inglés en la tarde y ta, en realidad, eso. Vengo al liceo.

**E** - ¿Y el resto del día, una tarde normal que te quedás haciendo?

**A** - Llego a casa, almuerzo, si no me tengo que cocinar -a veces me tengo que cocinar- me siento a almorzar y me siento a mirar películas. Porque me interesa mucho el arte, las películas y todo eso. Entonces, como que intento distraerme de tareas, liceo y gente mirando lo que me interesa. Después, por lo general llega mi madre y voy a buscar a mi hermana a la escuela, lo que sea, hacemos mandados y después llego y hago deberes. Si

no, miro capaz la tele de nuevo. Trato de regularla la televisión porque no me gusta mirarla mucho.

Es como la desventaja, ¿no? del gusto de uno. Ta, me gusta el arte y las películas, pero tampoco quedarte mirando tres películas porque son tres horas y media o cuatro de tu vida, entonces...

**E** - Además te digo, todos los excesos... también el que se mata haciendo ejercicio, no es sano, está enfermo va cuatro horas por día en el gimnasio, te lastimás. Te entiendo todo... como va complicando eso. Y por ejemplo, lo que me decís de las películas que te gusta, ¿Qué es lo que te motiva a vos a hacer las cosas o estudiar inglés, es más porque estás buscando una recompensa externa? Como puede ser estudio inglés porque quiero viajar o hacer un posgrado o estudiar en el extranjero ¿o vos en general hacés las cosas porque te nacen de adentro o porque te gusta disfrutar la tarea en el momento, la actividad? ¿Qué dirías vos que te motiva a hacer cosas?

**A** - En realidad del lado del idioma es como vos decías. Me encantaría viajar, ir a estudiar al extranjero. Además de que en lo visual, ahora, estamos muy contaminados del inglés. Entonces, bueno, mismo ver una película en idioma inglés me gusta más. Entonces, entender el audio es más lindo que leerlo. Esas cosas. Más que nada por mi futuro hago inglés.

**E** - Y en general, ¿qué te motiva a hacer no sé, qué te motivaba de danza o qué te motiva...? Por ejemplo, lo más común que me han dicho es "mirá, mis amigos iban y yo iba o..." o "mis viejos entrenan, entonces..." o "tengo un hermano que va y voy con mi hermano"... No te digo a entrenar, en general, ¿qué dirías vos que decís pa, estas cosas son las que a mí me mueven en general a hacer...

**A** - En realidad, sí, todo lo que hice más que nada fue por lado del arte. Estuve yendo a talleres de plástica, a danza y era porque me gustaba, porque era... el estrés de lo social, de la escuela o del liceo, lo sacaba en la plástica, ponele, o en la danza. La danza creo que yo nunca le pedí a mi madre para hacerlo. Me dijo bueno ta, tenés que hacer un deporte. Y dije... ¡Ah! También hacía piscina, ahora me estoy acordando. Hacía danza y piscina y me gustaba. Pero, ta, la cosa es que hice danza porque me lo ofreció mi madre y después de tres años me preguntó "bueno, ¿querés seguir?" Y dije obvio porque me copaba y hasta el día de hoy me copa. Digo, cuando tengo tiempo, también en la tarde, saco todos los muebles y me pongo a bailar porque es mí... esa pasión que tenés... interna.

**E** - ¿Y por qué la dejaste?

**A** - Qué buena pregunta (ríe).

**E** - ¿Sabés por qué?

**A** - Sí, sé. Lo social. A mí me afecta mucho lo social.

**E** - ¿Cómo que te afecta mucho lo social?

**A** - La competencia. En la danza se ve mucho eso.

**E** - ¿La exposición? ¿Vos decís cuando presentan el baile? ¿O la competencia por los roles, lo papeles?

**A** - No. La competencia interna de "yo bailo mejor que vos". En las niñas chicas se ve mucho eso. Más de grande fui a una academia que también se veía eso, ¿no? "ta, yo voy adelante" "y yo quiero ser la mejor". Y yo no voy por eso, no me interesa la danza por eso, sino más por lo emocional.

**E** - Desenchufarte...

**A** - Y no logré encontrar un lugar que me gustara y que tenga esa filosofía y abandoné. Dije prefiero bailar cuando yo quiera y hacerlo sola. Ahora me arrepiento un poco porque se pierde entrenamiento, mismo ahora que estoy más grande de repente hubiera estado bueno encontrarme con gente que le pasan las mismas cosas, pero ta. Veré, capaz que lo retomo.  
(Ríe)

**E** - ¿Estás a tiempo, no?...

**A** - Sí, obvio.

**E** - Estás más grande... Tengo 60 y ya...

(Risas)

**E** - ¿Y alguna cosa más que te influya? Me dijiste lo social, me comentaste un poco el ambiente, la relación con los instructores, el profe, algún compañero. ¿Hay algo más así que vos digas no me gusta, que te acuerdes, que sientas? Esa sensibilidad, esa autoconfianza...



**A** - Sí, bueno, en realidad, no... Mucho... ¿Cómo se dice? No sé cómo decirlo. Cuando tenés motivación para hacer algo... Mucha motivación, nunca tuve así como por decir "ta, ta, hago cuarenta ejercicios de esto". Como, no me interesa, dentro de mis actividades es algo que me cuesta. Salir a correr cuarenta minutos siento que son cuarenta años. Entonces yo creo que va más en lo personal de mi gusto, de mi persona. Además de lo social y todo lo que te dije que también me influyó, siento que de última esas cosas que me influyen también son como excusas para no hacerlo porque a mí no me gustó.

**E** - Sí, pero también te influyó con la danza que sí te gusta. Y ahí pesó, viste, no fue una excusa, dejaste de hacer algo que te copaba.

**A** - Sí, es verdad, pero siempre es más fácil decir bueno ta, no, no voy, me quedo haciendo deberes antes de ir, hacer cosas que no gustan.

**E** - Claro, claro. Te replegaste.

**A** - Claro.

**E** - Está un poco medio de la mano de lo que venías diciendo, pero entonces las actividades que son como más colectivas te cuestan más que las individuales, ¿no? Por ejemplo, la natación te gustó que es bastante solo la natación, es más, es difícil hasta interactuar en el agua.

**A** - Sí, total. A mí me gusta mucho nadar. Lo dejé, también lo dejé, pero (ríe) me gusta.

**E** - ¿Y correr no te gusta, no? Correr me dijiste que no.

**A** - No

**E** - Pero la bici, sí.

**A** - La bici, sí. La bici, sí. ¿Viste? Bastante individual soy. Me estás haciendo pensar (risas). Sí, sí. Mismo viste, campamentos, todos esos temas que te hacen hacer actividades...

**E** - El trabajo en equipo y eso...

**A** - También siempre me inhibía que el otro pudiera hacer muchas cosas y yo no. O mismo el estar... La violencia del pelotazo nunca me gustó. Por ejemplo lo que es fútbol...

**E** - Por ejemplo, el manchado, esas cosas...

**A** - Nunca me gustó, mis profesores nunca lo entendieron tampoco. Yo estaba tipo, por favor hoy no manchado, hoy no manchado, hoy no manchado y... manchado.

**E** - Y que el manchado es como el premio para los profesores, además, imagínate.

**A** - Claro y yo tipo, ¡no, haceme saltar la cuerda, algo que me guste a mí! Y siempre es la pelota y te pego y la violencia esa que es juego, pero para mí es violencia y mi cuerpo más, también capaz que me pasaba porque ir danza y en la danza el cuerpo es...

**E** - Sagrado

**A** - Es lo que tenés y no lo hacés con nada más, podés agarrar una cinta o algún elemento pero si no tenés tu cuerpo sano como lo tenés, no funciona al cien por ciento. Entonces, que me tiren un pelotazo en el brazo ya me...

**E** - Era como invadirte

**A** - Sí y ta, mismo muchas veces me pasó, tuve malas experiencias con las pelotas también... Una vez me pegaron un pelotazo en la cara. ¿Viste cuando sentís la pelota?

**E** - La quemazón que queda, la marca de la pelota

**A** - Sí, sí. Sentís toda la pelota en la cara, toda, por un segundo y también una vez me pegaron en la parte del estómago y me quedé sin aire y ta, fue horrible, salada.

**E** - Como para que te guste...

**A** - Claro, entonces, ta. Experiencias también así tuve con pelotas y eso.

**E** - Súper interesante. No, no, en serio. ¿Y tu familia te incentiva? Porque me dijiste hoy mi madre me dijo tenés que hacer algo y vos elegiste danza. O sea, tu familia quiere que hagas...

**A** - Claro, o sea, mi madre, en realidad, cuando éramos chicas era como ta, nos repartía, decía inglés, la escuela y un deporte. Y elijan deporte o hagan deporte. Ahora ya no tanto porque estamos más grandes, pero siempre fue como su objetivo, no sé, que teníamos...

**E** - ¿Vos tenés hermano o hermana?

**A** - Dos hermanas, una grande y una chica.

**E** - ¿Y ellas hacen?

**A** - Mi hermana grande bailaba también y ahora dejó por otras cosas, pero empezó el gimnasio, le pasó lo mismo, le emboló...

**E** - Ah, ¿son parecidas las nenas?

**A** - Sí sí porque en realidad mis padres en sí, nunca fueron de ponerse el deportivo viste y salir a correr o salir a...

**E** - Pero sin embargo querían que ustedes hicieran, Ellos no hacían pero

**A** - Ellos en realidad... Sí, mi madre hace yoga, hizo pilates en determinado tiempo también. Mi padre hizo piscina también y ahora está haciendo bicicleta, sale a andar en bici.

**E** - También individuales

**A** - Claro, bastante individual. Mismo mi padre trabaja con autos en casa, con partes de autos, entonces levanta, sin darse cuenta, trabajando...

**E** - Levanta parte de motores, cosas...

**A** - Claro, nunca tuvimos también... En la cultura de mi familia, la comida sana siempre se impuso. Cocinamos, nos encanta, todo casero, verdura, verdura, verdura, entonces, tampoco fue eso de tengo que bajar los kilos. Entonces el deporte es el plus para la circulación para estar activo.

**E** - Para mantenerse sano, pero nunca sentiste en casa que hay que competir, hay que ganar, hay que hacer un deporte e ir los fines de semana a jugar contra otro equipo.

**A** - No, no. Mismo a nosotras nunca nos interesó la competencia en danza ni nada, entonces...

**E** - ¿Vergüenza, miedo a la exposición? Porque en la danza tenés mucha exposición, así de bailar en frente de otro.... Digo, yo no me animaría... ¿Te ha pasado? No digo en danza, pero viste cuando te piden que alguien pase al frente, no, no yo no paso....

**A** - Sí, porque mi punto débil o no sé si punto débil pero la cosa que menos tengo desarrollada...

**E** - En lo demás no tenés problema, así en clase pasar al pizarrón

**A** - No, antes más de chica, sí. Pero ahora, viste que la confianza cuando sos más grande.... Y en la danza hacíamos muestra de fin de año, teatro, luces, todo y siempre me gustó, pero era otro tipo de muestra, ¿no? Vos vas y te expresás y te dicen qué lindo que bailás, digo, es otra cosa. Nada que ver con ir y jugar un partido.

**E** - ¿Y te parece que ayuda el ejercicio y el deporte a tener más vínculo social? Vos ves que capaz -capaz que sí o capaz que no- compañeros de acá del liceo que hagan, que no sé, son más caraduras, son más como quien dice populares, más extrovertidos, les favorece para desenvolverse en el grupo o en los grupos ¿Te parece o no influye?

**A** - Sí, yo creo que en lo social, entre ellos está estipulado y se llevan re bien. Después, hay de todo. Está el popular que hace fútbol y es conocido por todo el mundo y está el que hace fútbol porque le encanta y es medio tímido socialmente, entonces.... En este liceo justo creo que hay de todo. Siento eso.

**E** - Está el que hace deporte que no es popular, el que hace deporte y es popular y el que no hace nada y es popular, hay de todo.

**A** - Hay de todo, sí, en serio. Y está el que hace fútbol y va al gimnasio y tiene músculo y te jode, viste, porque vos no y que en realidad sentís que es muy inseguro por dentro, viste. Claro. Y después está el que escuchás diciendo che, vamos a jugar un fútbol cinco y lo ves y en realidad es un chiquilín normal, no es por mostrarse y eso.

**E** - ¿Y te molesta esos que joden o pensás que es medio broma y ni te afecta ya?

**A** - Antes me molestaba y ahora es ta, los acepto, ya está. Necesitás decirme a mí que no hago deporte para entender que vos sí, ta, ya está, decímelo si querés... Sí, porque, en realidad, al final no lo hacen para lastimarte a vos...

**E** - Para tener más confianza ellos.

**A** - Ellos. Entonces ta, que digan lo que quieran, yo estoy segura de que mis tres veces a la semana en bici están bien y que mi danza también va a rendir y que mi cuerpo está sano, eso es lo más importante.

**E** - Perfecto. ¿Y cosas como no tener a dónde ir porque te queda lejos? Ese tipo de cosas ¿no tenés problema? Tenés gimnasio cerca, o sea, no hay un problema de bueno, tomaba dos horas de bondi para ir o me quedaba tras mano totalmente, no.

**A** - No, no. Yo al gimnasio iba en bicicleta o me llevaba mi madre a veces o si no, ómnibus. Era fácil, cinco minutos, es acá, al lado de la Ancap iba.

**E** - ¿El Costa Fit o el que está bien al ladito?

**A** - El que está bien al lado de Grido.

**E** - Ah, sí, no me acuerdo bien el nombre, sí, sí, sí.

**A** - A ese.

**E** - ¿Y en educación física? Viste que me dijiste de tu mala experiencia con los pelotazos, el manchado... ¿Creés que te influyó en algo todas esas experiencias para decir, la verdad que no me interesa mucho hacer ejercicio o deporte?

**A** - Sí, total, totalmente.

**E** - ¿Sí?

**A** - Siempre sentí que el profesor de educación física se enfocaba en el que hace deporte, el que le gusta y el que no, ta, bueno, hacé esto. Igual no molestás, te paso de año.

**E** - Si viniste y más o menos no molestás... Pasá la prueba...

**A** - Claro, a veces, muy pocas veces nos pusieron pruebas teóricas de las que yo no tenía ni idea y de repente las pasaba igual.

**E** - Bueno, un golazo, ¿no?

**A** - Sí, obvio, todo bien, chau, hasta mañana. Pero, digo, igual se sentía esa preferencia por el que hace fútbol en el otro club en el que el profesor también trabaja, entonces lo conoce más. Nunca sentí que me vinieran a preguntar ¿che, qué te pasa que no te ofrecés, que no querés, que no estás ¡bueno, vamos!? Yo siempre estaba en el rincón y me dejaban ahí porque no molestaba a nadie (ríe), entonces, ta.

**E** - ¿Evitabas participar, te quedabas como medio de lado?

**A** - Si podía sentarme, me sentaba. (Risas)

**E** - No la exoneraste porque no encontraste con qué, así un certificado médico te daban y ya está.

**A** - Claro, es que hay gente que lo hacía, no sé cómo pero, ta.

**E** - Todo puede...

**A** - Total, mismo, bueno del lado... nosotras las mujeres menstruamos, bueno ta, cada vez que podía "me duele los ovarios", me sentaba. Ya cuando le decís al profesor...

**E** - ¿Chuco además, no?

**A** - Sí, no no. Aparte...

**E** - No dolía... (Risas)

**A** - No y que lo aprovechaba nomás.... En realidad, es incómodo. Es incómodo. Pero....

**E** - Pero no es que no podés hacer, si te gusta, lo hacés igual.

**A** - Hay veces que en serio te sentís mal y decís pa no, hoy me muero, pero ahí directamente no vas al liceo, ¿entendés? Si estás en el liceo y pudiste aguantar, de repente te trotás algo, pasás dos pelotas y está todo bien. Pero era como.... Y bueno, todas mis compañeras lo hacían porque a todas nos pasa lo mismo.

**E** - ¿Pero a todas las compañeras? ¿Vos veías hablando con tus amigas que también esquivaban participar, que no le....? ¿Vos te encontraste así con varias que decían pa, los pelotazos, la cosa, el profe se centra solo en los que hacen, los varones?

**A** - Sí, sí, claro.

**E** - ¿Sí? No eras vos sola, eran varias.

**A** - No, claro. Éramos el grupito de.... capaz que a alguna le gustaba porque hacía vóleibol o hándbol aparte, tipo, en las horas extra del liceo, pero éramos unas cuantas que no nos gustaba y yo siempre sentí eso, que nunca nadie me vino a preguntar por qué, ¿no? Ta, al final, era como lo mismo ir o no ir. Decía, pa, para qué estoy acá si en realidad no vengo y es lo mismo. Bueno, muchas veces me pasó que no sabían ni mi nombre, entonces, yo que sé, ta.

**E** - Y que ya el año había empezado bastante. O sea, no era.... Yo soy malo con los nombres, ponele, pero bueno, ta, si estamos en diciembre.... (Risas)

**A** - Yo que sé, ta. Todo bien, pero...No. Entonces, ta. Bueno, mismo eso, ta, que te decía, el poder decir me siento mal y sentarte. Y el profesor se.... No sé si se inhibía o qué le pasa, como el profesor hombre que le decís menstruación y ta ta ta, sentate.

**E** - Tema tabú, claro.

**A** - Ta, ta, ta, sentate, ta ta, está todo bien. Y vos, bueno dale, buenísimo. Y te quedabas ahí y te reías de los otros que estaban haciendo....

**E** - Ah, y terminabas haciendo vos el *bulling* entonces (risas)

**A** - Y tus amigas te miraban desde adentro de la cancha como diciendo ay, te odio que estás sentada y yo no, algo así era.

**E** - Así que era algo bastante generalizado.

**A** - Sí sí.

**E** - ¿Algún factor o algo más que pueda estar influyendo o no hayamos dicho, se te ocurre?

**A** - No, no. Creo que te dije, TODO. (Risas)

**E** - No, estuvo... completito completito.

**A** - Bueno, me alegro.



**ANEXO 14. LICEO IEP – ENTREVISTA INDIVIDUAL 6 (EI6)****Entrevistado: A****Entrevistador: E**

**E** - Me decías que no estás haciendo...

**A** - Actualmente ya no hago más

**E** - ¿Y que en algún momento hiciste?

**A** - Sí, el año pasado estaba yendo al gimnasio, pero ta, dejé de ir porque tengo un problema en la columna y no puedo hacer mucho peso.

**E** - Te dijo el médico que no hagas más pesas.

**A** - Sí, que no haga más pesas.

**E** - Perfecto, ¿y algo más hiciste aparte del gimnasio?

**A** - Hubo un momento que hice Taekwondo, pero lo dejé a los catorce, hice siete años. De siete a los catorce.

**E** - ¿Medio obligado o...?

**A** - Al principio iba obligado y después como que le agarré el gusto y me empezó a gustar y seguí adelante con eso. Hasta que me aburrí y ahí lo dejé.

**E** - ¿Y te aburrí por algo en particular? ¿Dejaron de ir tus amigos?

**A** - No iba yo solo, tipo, las personas que se les dice amigos así, fue que los conocí ahí. Pero después nada más. Lo dejé porque ya era mucho de lo mismo y ta, dejé ahí.

**E** - Perfecto. Y después, mientras hacías, ¿tenés un buen recuerdo del hacer, o sea, te gustaba, te divertía?

**A** - Sí, me gustaba.

**E** - ¿Qué pensás acerca del ejercicio físico y el deporte?

**A** - Y... yo digo que es, principalmente, una de las cosas que, no sé, estimulan la salud, pero también depende mucho del tiempo que tengas. En el sentido de si tenés que trabajar, estudiar y todo eso y como llegues a tu casa.

**E** - ¿Vos sentís que te falta tiempo?

**A** - Claro, yo por ejemplo ahora no puedo ir a hacer ejercicio. Si voy, es de vez en cuando a andar en bicicleta, pero muy de vez en cuando porque además de estudiando estoy trabajando.

**E** - ¿Ah, después de acá del liceo trabajás?

**A** - Después trabajo

**E** - ¿Y en qué estás trabajando?

**A** - En Starbucks

**E** - Ah, mirá, ¿en dónde, en el shopping?

**A** - No, en Arocena

**E** - Ah, en el de Arocena, mirá. ¿Y cuántas horas?

**A** - Seis horas trabajo, de cuatro a diez de la noche.

**E** - Ah, claro. ¿De lunes a viernes?

**A** - Sí, igual depende porque son días rotativos los que tengo libres, tengo dos días libres que son rotativos.

**E** - Ah, claro, y después, todavía estudiar así de algún trabajo del liceo y todo...

**A** - Por eso, no me da el tiempo.

**E** - ¿Hace cuánto que empezaste a trabajar?

**A** - Hace... la semana pasada (risas), empecé recién.

**E** - ¿Y desde los catorce...? No, el año pasado dejaste el gimnasio por lo de la espalda.

**A** - Por lo de la espalda. Y después ta, estuve a principio de año ya con el dolor, estuve haciendo todos los días ir a andar en bicicleta o salir a caminar, ta, después empezó el invierno y me quedé en casa todo sucuchado y ta.

**E** - El clima te mató, el clima te mató.

**A** - Sí (risas)

**E** - Y ahora que podría empezar el tiempo bueno, empezaste a laburar, así que... Y te pregunto, ya me dejaste bastante claro que está bravo pero... ¿Un día que... por ejemplo esos dos días libres que tenés, el fin de semana y los dos días libres, no es así?

**A** - No, tengo días libres que son...

**E** - Ah, va rotando, va rotando.

**A** - Yo, por ejemplo, ponele que la semana que viene tengo lunes y martes. Pero este fin de semana tengo que trabajar.

**E** - Y esos días, cuando tenés momentos libres o, por ejemplo, en las vacaciones cuando no está el liceo y eso, ¿qué hacés en tu tiempo libre?

**A** - Intento salir en la tarde cuando ya no hace tanto calor, por ejemplo en verano. Me junto con mis amigos, salgo hasta... yo vivo en Lomas de Solymar y voy desde Lomas hasta el arroyo y nos juntamos ahí, yo voy siempre en bicicleta cuando es verano, porque en verano a los ómnibus los odio, están llenos de gente y está todo transpirado y ta, prefiero ir en bici ahí tranqui y ta, ese es el ejercicio que hago casi siempre en verano.

**E** - Está bien, está bien. Generalmente entonces, te juntas con amigos ¿y tus amigos tampoco son de hacer o sí?

**A** - Algunos sí y algunos no. La mayoría que hace ejercicio, va al gimnasio.

**E** - ¿Vos si no hubieras tenido este problema médico seguirías yendo?

**A** - Sí sí, seguiría yendo.

**E** - O sea, te gustaba el gimnasio.

**A** - Sí, me gustaba, además yo salía y me sentía mejor conmigo mismo, me sentía más tranquilo podía rescatarme bien ahí, pero ta, tenía que dejar porque la espalda no me daba para más.

**E** - ¿Estabas cargando mucho?

**A** - Sí.

**E** - ¿Y por qué me decías (aprovecho eso que dijiste ahí) me sentía mejor conmigo mismo, a qué te referías?

**A** - Físicamente como que salía, después de estirar toda la parte de los músculos, como que llegaba a casa y estaba relajado. Tipo, me servía como un método para estar tranquilo yo solo. Tipo, llegaba así del gimnasio, me hacía un café y me sentaba y ya está, como que ya había terminado el día, no tenía que hacer nada más, obviamente alguna cosa del liceo más que nada, pero llegaba de ahí y ya estaba.

**E** - ¿Y te sentías mejor con tu imagen física, nunca te importó esa parte estética, siempre fue por salud?

**A** - No eso no, siempre fue por salud, tipo para estar bien así, solo.

**E** - ¿Te interesa mucho que la actividad sea solo? ¿Preferís las actividades que hacés vos solo, tranquilo?

**A** - Sí, prefiero más que sea yo solo a que sea algún deporte que sea más así, en equipo.

**E** - Más colectivo.

**A** - Claro, si es jugar fútbol por ejemplo, paso. Primero que todo porque no me gusta el fútbol y segundo porque no me va bien al fútbol.

**E** - Y en los otros deportes colectivos, ¿probaste o...?

**A** - He probado.

**E** - O sea, vóleibol, básquetbol.

**A** - Vóleibol me gusta, es un deporte que si así es colectivo, me gusta, pero los otros no tanto.

**E** - Y ahí decís, "no voy porque no soy habilidoso", ¿no?

**A** - Claro.

**E** - ¿Esa es la principal razón o no te gusta la exposición? O sea...

**A** - No, es porque no me gusta mucho, sí. Tipo, lo de nunca... Tampoco soy así de trabajar tipo en la parte de trabajo en equipo en deportes porque no sé cómo hacerlo. Porque nunca tuve la posibilidad de hacerlo tampoco, porque como que no le di importancia.

**E** - Claro, no, como sentís que no lo sabés hacer "prefiero no".

**A** - Claro.

**E** - Perfecto, es válido. Y vos, en general, por ejemplo... como hacías el taekwondo o el gimnasio, ¿qué podés decirme además de "llego a casa me siento mejor, estiré, terminé el día, hay alguna cosa más que te motivara para hacer esas cosas?"

**A** - No

**E** - Eso era lo principal, después de que te ibas, cómo te sentías.

**A** - Sí.

**E** - ¿No había, no sé, que en su momento iba con un amigo y aprovechaba; o en las clases de taekwondo aprovechaba a conversar con compañeros; no sé, me divertía? No sé si algo de eso te pasaba.

**A** - En un momento al gimnasio iba con un amigo, pero él dejó. Pero ta, pasábamos bien ahí juntos.

**E** - Era mejor

**A** - Sí, era como que se pasaba más rápido también, porque hacíamos el ejercicio ahí, juntos, estaba bueno.

**E** - Y para no hacer, me dijiste el tema médico, que obviamente es el principal, que si no, seguirías. Pero por ejemplo, con el taekwondo -te voy a hincar más el diente por ahí- ¿qué fue? me dijiste la monotonía, se tornó repetitivo, pero algo más pudo haber, económico, me dijiste también el clima que te molestó, que en invierno dejaste de salir, mi familia no quería que hiciera más...

**A** - No, más que nada porque me aburrí, tipo... es más, mi padre me preguntaba si no quería seguir en nada y tipo, le dije no.

**E** - Ni otro arte marcial, nada

**A** - No. Tuve un momento que tuve ganas de hacer kickboxing pero no, tipo, fui a una clase y no, no era para mí.

**E** - ¿Por qué no era para vos? porque tenías experiencia, siete años en taekwondo, mi dios.

**A** - Sí, pero no sé, no me gustó, era totalmente diferente.

**E** - ¿Y qué fue lo que no te gustó, te acordás?

**A** - Onda, lo que más llamó mucho la atención fue... hay una cosa que te enseñan, es más de la... ¿cómo se llama esto? tipo, tener respeto hacia el contrincante y todo eso. Y no se veía mucho eso, el ambiente ahí y como que no me gustaba eso y ta, fui.

**E** - El ambiente con los compañeros no estaba... porque te entiendo lo de la filosofía, yo sé que el arte marcial, yo hice aikido y el arte marcial cuida mucho al oponente pero acá sentías que era medio, medio loquillo los compañeros,...

**A** - Además, tipo, la gente era muy competitiva, tipo no no, no se enfocaba en la placer de hacerlo sino, tipo más que nada.

**E** - ¿En matar al otro? (risas)

**A** - Claro, tipo ganar, lamentablemente eso.

**E** - Y a vos la competencia no es algo que...

**A** - No, competí torneos de taekwondo tres veces en mi vida nada más para ver cómo eran pero no, no.

**E** - No te mató.

**A** - No, no me gustó mucho.

**E** - Y la familia, que me decías, "mi papá me decía ¿no querés hacer algo más?" Tiene problema que hayas dejado, está de acuerdo con que labures, está de acuerdo que no estés haciendo o quiere que hagas algo, capaz que, no sé a mí en casa me decían "no trabajes", que "seguí teniendo tiempo libre para tus cosas." ¿Pasa algo de eso en tu familia, cómo se maneja?

**A** - Yo vivo nada más con mi padre y él me dijo que si quiero trabajar que trabaje y si tengo ganas de hacer algún deporte que haga un deporte.

**E** - Fue idea tuya trabajar

**A** - Sí y ta, tuve la posibilidad de encontrar un amigo que trabajaba ahí y ta, entró el currículum y ahí tuve la suerte de que me aceptaran.

**E** - Está bárbaro. Así que no hay ningún tipo de presión ni nada. Genial, ¿Te pasó alguna vez de sentir miedo a la exposición, vergüenza, algo de eso y decís pa, yo no me meto porque voy a quedar pegado?

**A** - Al principio, cuando empecé, el primer torneo que tuve de taekwondo me acuerdo que estaba nervioso y tenía miedo que me vaya mal, y ta, no quería ir ese mismo día, pero ta terminé yendo.

**E** - Terminaste yendo y más o menos te defendiste.

**A** - Gané el trofeo, me acuerdo, de segundo lugar y tercer lugar.

**E** - Ah, mirá, muy bien. Mirá qué bien. Y después, en otras circunstancias como me dijiste "probé vóleibol, el fútbol mucho no me va", ¿has sentido o mismo en actividades de acá del liceo?

**A** - No, así no, porque el vóleibol prácticamente fue en el otro liceo, en la parte de educación física, fue en donde más vínculo tuve con los deportes así y lo que más me gustó fue el vóleibol pero no, nunca competí.

**E** - No, no pero en general. Viste que...

**A** - Al principio es como que me daba como vergüenza porque tenía que practicaban en serio alguno de esos deportes y tipo si hacía algo mal pensaba que tenía que, iba a quedar medio pegado con ellos.

**E** - Pero nunca te dijeron nada.

**A** - No, no.

**E** - Tranquilo.

**A** - Todo tranquilo.

**E** - Ah, buenazo. No, también con cinturón negro de taekwondo hay que decirte algo a vos, ¿no? (Risas). Claro.

**A** - No, igual en aquella época era... no te pensabas que hacía taekwondo, porque era el típico gordito bajito de la clase.

**E** - Bueno ta, pero ponías la mano como loco, ¿no? Y ahora que me decís eso de era el típico gordito bajito, ¿eso te molestaba en algo?

**A** - En el liceo no, pero en la escuela siempre me molestaban con eso, porque era el único así, gordito, bajito, con lentes en la escuela.

**E** - Y en el liceo no.

**A** - No, en el liceo no.

**E** - Además habrás pegado el estirón, se acomodó todo y ta.

**A** - Sí

**E** - Pero ahí en la escuela te costaba un poco más desenvolverte por la imagen, ¿no?

**A** - Sí

**E** - ¿Y te parece que los que hacen ejercicio se desenvuelvan mejor en lo social? Yo hablaba con otros decían algunos sí son populares y otros me decían no afecta nada, otros que decían no, son unos nabos, digo, ¿qué te parece?

**A** - Yo digo que depende la persona, porque también depende de cómo tenga la cabeza esa persona, porque si es egocéntrico y todo eso viste que hay gente que no, no... como que si les cuesta expresarse frente a ellos si no es egocéntrico, pero si una persona es egocéntrica y es yo, yo, yo, tiene más gente alrededor y eso se ve en la parte social. Y esa gente que hace deporte y se cuida es egocéntrica.

**E** - Sí es un poco egocéntrica, claro claro. Pero lo ves como algo negativo ese egocentrismo, así.

**A** - En parte positivo y en parte negativo. Negativo para la gente que lo rodea, porque puede ser, así tipo del ego para adelante y puede tratar mal la otra persona. Pero en parte es bueno para uno mismo, para seguir adelante con lo que quieras hacer.

**E** - La confianza para. ¿A vos te gustaría tener más ego, capaz así como para tener más fuerza o no?

**A** - Yo estoy bien así como estoy.



**E** - (Risas) Bien, bueno, genial. ¿Te parece que sería fácil si decidieras meterte?, perdoname que te insista con el vóleibol, pero es el que justo te gustó. Vos decías ahora, o te dicen, “vamos a jugar” y te vienen ganas, ponele, tenés el tiempo, todo. ¿Te parece que te sería fácil adaptarte?, “Ah no, capaz que con esos gurises no voy”, o “no conozco a nadie, mejor no”.

**A** - Y yo digo que si voy con un conocido, si empiezo con un conocido estaría bueno, pero al principio sería medio complicado porque yo olvidé absolutamente todas las reglas, pero ta.

**E** - ¿Te mandarías solo si no estuviera el conocido?

**A** - Solo lo pensaría un poco más.

**E** - Lo pensarías un poco más. Y cosas como, por lo que me decís no me pareció tu caso, pero que te quede el lugar donde hacías taekwondo, principalmente donde ibas a taekwondo que te quedara lejos, el clima ya me nombraste... Cuando hacías taekwondo, ¿te pasaba en invierno ir menos?

**A** - No, cuando hacía, yo antes vivía en Montevideo, vivía por Cordón y la academia de taekwondo quedaba por pocitos.

**E** - Uh

**A** - Pero ta, iba prácticamente todos los días excepto los martes y los jueves y ta, pero no me molestaba porque me llevaba mi padre.

**E** - Ibas con nieve, con lluvia y con tornad. Ta, pero ahí muestra que a tu viejo también le gustaba que fueras porque es constante para llevarte, ¿no?

**A** - Sí

**E** - Claro, buenísimo. ¿Y qué recuerdo tenés de la educación física, que hasta cuarto la tuvieron obligatoria, qué imagen tenés de la educación física?

**A** - Tuve buenas experiencias y malas.

**E** - Tirame así la cruda verdad.

**A** - Estaba bueno cuando hacía la parte de deporte y todo eso. Y cuando era la parte de correr y todo eso, del calentamiento, correr al lado de...

**E** - El test de Cooper

**A** - Eso era como...

**E** - El Cooper me pasó con casi todos los que entrevisté que me dijeron que era el karma.

**A** - Eso es lo que más odiaba, así de educación física, porque nunca lo tragué bien. Pero en lo demás, aprender cosas de deportes y eso, estaba bueno.

**E** - Y te parece que esa experiencia en educación física te pudo influir en algo para practicar o no practicar, en tu caso que ahora no estás haciendo, que negativamente te pudo haber influido o capaz que positivamente, no sé

**A** - Sí y más que nada sería bueno, tipo, te ayuda más para adelante, si vos vas a salir a jugar con tus amigos, practicar algún deporte, ya tenés una base para lo que quieras practicar.

**E** - Te parece que te dejó una base.

**A** - Sí

**E** - Ah buenísimo decir bueno, tengo una idea de qué va la cosa.

**A** - En básquetbol por ejemplo, si querés practicar básquetbol, como por ejemplo los pasos cuando vas a la bandeja, todo eso y entonces, pero como que tenemos una idea de lo que es el deporte.

**E** - Bien, y las clases dentro de todo, sacando los días que había Cooper, ¿las disfrutabas o eran demasiado?, por ejemplo las mujeres dijeron como era obligatorio, iba y cumplía y si podía zafar, zafaba. Vos no.

**A** - Yo creo que a educación física solo falté, porque yo en sí al liceo falté muy pocas veces y era porque me enfermaba, pero fui a educación física.

**E** - Lo normal, perfecto, o sea no te molestaba ir ni nada.

**A** - No, no.

**E** - ¿Algo que pude haber dejado por fuera que pueda afectar que te venga a la mente, desde algo familiar, algún amigo, económico, que te mudaste, algo?

**A** - No, o sea en mi casa no se vio mucho la parte de deportes porque mi madre no...Ta, practicó cuando era joven atletismo y mi padre hizo rugby, tipo así, pero después mi padre ta, se hizo mayor y dejó de practicarlo y mi madre se mudó porque es venezolana y se vino

para acá. O sea, mi casa nunca fue de deportes pero hay un antecedente que mis padres hacían. Tipo, mis padres no me obligaron a hacer ningún deporte, siempre fue como si querés hacerlo, hazlo y ta, después el tema de taekwondo que si quería hacerlo así para el tema de los problemas en liceo... en la escuela, perdón.

**E** - ¿Y te parece que tuvo, te hubiera servido que te obligaran a hacerlo?

**A** - No, me recomendaron. Me dijeron Daniel vos querés hacer taekwondo y yo lo pensé y le dije que sí.

**E** - Justamente para arreglar estos problemas.

**A** - Sí

**E** - Así que habrás enderezado a más de uno.

**A** - Sí, no. Nada más me peleé en la escuela por eso dos veces y las dos, ta. Una terminó bien y la otra no tan bien porque uno me estaba jodiendo y le pateé la cabeza y cayó por las escaleras.

**E** - Ay, lo mataste.

**A** - No le pasó nada pero quedó todo tirado ahí

**E** - Bueno, pero nunca más jodió a nadie, ¿no?

**A** - Y la otra ta, no fue una discusión y me quiso pegar y lo esquivé y se la devolví y ya está.

**E** - Así que sirvió el taekwondo, ¿no? Qué bueno. Creo que con eso, Daniel, estaríamos, ¿algo más para decir?

**A** - No, nada más.

**E** - Bueno, la verdad, muchísimas gracias.