

UACM

Universidad Autónoma
de la Ciudad de México

Nada humano me es ajeno

Colegio de Humanidades y Ciencias Sociales

LICENCIATURA EN COMUNICACIÓN Y CULTURA

**“Plan de comunicación para incentivar la práctica del ejercicio
corporal en los adultos jóvenes”**

TRABAJO RECEPCIONAL
PARA OBTENER EL TÍTULO DE
LICENCIADA EN COMUNICACIÓN Y CULTURA

PRESENTA:

Nayeli García Nequiz

Directora del trabajo recepcional:

Lic. Goovinda Penélope Juárez Rodríguez

México, D.F. Enero 2014

SISTEMA BIBLIOTECARIO DE INFORMACIÓN Y DOCUMENTACIÓN



UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE LA CIUDAD DE MÉXICO COORDINACIÓN ACADÉMICA

RESTRICCIONES DE USO PARA LAS TESIS DIGITALES

DERECHOS RESERVADOS[©]

La presente obra y cada uno de sus elementos está protegido por la Ley Federal del Derecho de Autor; por la Ley de la Universidad Autónoma de la Ciudad de México, así como lo dispuesto por el Estatuto General Orgánico de la Universidad Autónoma de la Ciudad de México; del mismo modo por lo establecido en el Acuerdo por el cual se aprueba la Norma mediante la que se Modifican, Adicionan y Derogan Diversas Disposiciones del Estatuto Orgánico de la Universidad de la Ciudad de México, aprobado por el Consejo de Gobierno el 29 de enero de 2002, con el objeto de definir las atribuciones de las diferentes unidades que forman la estructura de la Universidad Autónoma de la Ciudad de México como organismo público autónomo y lo establecido en el Reglamento de Titulación de la Universidad Autónoma de la Ciudad de México.

Por lo que el uso de su contenido, así como cada una de las partes que lo integran y que están bajo la tutela de la Ley Federal de Derecho de Autor, obliga a quien haga uso de la presente obra a considerar que solo lo realizará si es para fines educativos, académicos, de investigación o informativos y se compromete a citar esta fuente, así como a su autor ó autores. Por lo tanto, queda prohibida su reproducción total o parcial y cualquier uso diferente a los ya mencionados, los cuales serán reclamados por el titular de los derechos y sancionados conforme a la legislación aplicable.

DEDICATORIAS

*A mi padre, Leoncio García, por mamarme y darme todo en la vida.
Papa, tú esfuerzo y arduo trabajo valieron la pena. Ahora este logro también
es tuyo, dedicado para tí con todo mi corazón.*

*A mis padres, Esperanza y Fernando, que quienes durante toda mi vida me
han amado, cuidado y educado para hacer de mí una gran persona.
Gracias por ser parte de este logro.*

*Al señor y buen amigo, Javier López, le dedico cada paso de mi vida
profesional que fortaleció con gran éxito.*

AGRADECIMIENTOS

*A la Universidad Autónoma de la Ciudad de México (UACM) y al Instituto
de Ciencia y Tecnología del Distrito Federal (ICyT) por el otorgamiento de la
“Beca UACM-ICyTDF” para concluir satisfactoriamente mi trabajo
recepcional.*

*A la UACM por el otorgamiento del apoyo económico para la impresión de
mi trabajo recepcional.*

*A la profesora Goovinda por ser una excelente maestra y por la gran
vocación que tiene para fomentar en sus estudiantes un espíritu de lucha y
perseverancia.*

*A mi compañero de vida Christian Ruiz, por su apoyo incondicional y por ser
el impulso para cumplir cualquier reto en mi vida.*

¡Gracias a todos ustedes por ser parte de este maravilloso logro!

Nayeli García Nequíz

**PLAN DE COMUNICACIÓN
PARA INCENTIVAR LA PRÁCTICA
DEL EJERCICIO CORPORAL
EN LOS ADULTOS JÓVENES**

ÍNDICE

Página

3	INTRODUCCIÓN
5	CAPÍTULO I: PROTOCOLO
6	1.1. Enunciación del problema concreto
7	1.2. Justificación desde el entorno social
11	1.3. Justificación desde el entorno comunicativo
13	1.4. Objetivos del plan de comunicación
15	1.5. Actores involucrados en la implementación del plan de comunicación
18	1.6. Metodología a emplear para la elaboración del plan de comunicación
19	1.7. Presupuesto y viabilidad para el desarrollo del plan de comunicación
22	CAPÍTULO II: DESARROLLO DE LA INVESTIGACIÓN PARA LA ELABORACIÓN DEL PLAN DE COMUNICACIÓN
23	2.1. Aproximación conceptual desde donde se aborda el problema
23	2.1.1. Marco referencial y conceptual
59	2.2. Estrategia metodológica para la búsqueda y producción de datos
59	2.2.1. Objetivo de la estrategia metodológica
59	2.2.2 Métodos de investigación
62	2.2.3. Técnicas para la obtención de datos cuantitativos y cualitativos
63	2.2.4. Fuentes de información para la elaboración del plan de comunicación
64	2.2.5. Instrumentos de investigación para la recolección de datos
72	2.3. Diagnóstico a nivel macro-social y micro-social
72	2.3.1. Antecedentes y contexto comunicativo del problema a nivel macro-social

Página

82	2.3.2. Análisis descriptivo de los resultados cuantitativos y cualitativos
122	2.3.3. Conclusión de los resultados de la investigación cuantitativa y cualitativa
124	2.4. Descripción del perfil demográfico y socioeconómico de los actores involucrados
129	2.5. Reflexión general sobre la posible estrategia comunicativa
131	CAPÍTULO III: PROPUESTA DEL PLAN DE COMUNICACIÓN
132	3.1. Selección y justificación de la estrategia comunicativa a implementar
134	3.2. Relación entre la estrategia y las tácticas a corto, mediano y largo plazo
142	3.3. Ideas generales a comunicar por tácticas
149	3.4. Diagrama del plan táctico
150	3.5. Recursos humanos, materiales y económicos a emplear
154	3.6. Medios y métodos de intervención por táctica
160	3.6.1. Cronograma de implementación
162	CAPÍTULO IV: IMPLEMENTACIÓN DE LAS TÁCTICAS
163	4.1. Diseño y desarrollo de las tácticas
193	4.2. Diseño de materiales gráficos de difusión
209	CAPÍTULO V: DISEÑO DEL PLAN DE PRUEBA, MONITOREO Y EVALUACIÓN
210	5.1. Selección y justificación de métodos y técnicas para cada etapa
217	5.2. Diseño de instrumentos
227	CAPÍTULO VI: REFLEXIONES GENERALES
228	6.1. Alcances y limitaciones del plan de comunicación
230	6.2. Apreciaciones éticas del plan de comunicación
237	REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS
253	ANEXOS

INTRODUCCIÓN

Cada sociedad vive en un entorno donde los problemas de salud pública pueden afectar a corto, mediano o largo plazo el estado físico de las personas, disminuyendo sus expectativas de un estilo de vida saludable. Estos problemas de salud se cuestionan y trabajan de manera general por instituciones gubernamentales y no gubernamentales, a partir de mecanismos que mínimamente reflejan su eficacia en resultados efectivos y perdurables que permeen el interés y la participación de la población.

Lo anterior puede deberse, entre otras razones, a la forma en la que se diseñan y operan los programas o estrategias para abordar la problemática de interés, mismos que no siempre motivan la participación de la población de manera que las personas sean quienes lleven las acciones al cumplimiento de logros. Por otra parte, es posible que la comunicación aplicada no esté inmersa en el diseño y desarrollo de estrategias, ya que los sistemas y planes de comunicación son poco utilizados para ello.

Muchas serán las discusiones en torno a la operatividad de los programas o estrategias que abordan temas sobre salud, sin embargo, no hay duda de que es necesario recurrir a otros procesos de intervención basados en una visión estratégica que implique la planificación de alternativas o soluciones prácticas en los temas a tratar. La *comunicación para el desarrollo* es el campo de acción que permite llevar a cabo esos procesos de intervención, donde el elemento principal es la participación comunitaria.

El presente plan de comunicación pretende mirar y atender, desde esa perspectiva, el tema del fomento de la práctica del ejercicio corporal, práctica orientada hacia la disminución y prevención del sedentarismo. Como se refiere más adelante, el sedentarismo es visto como

un problema de salud actual que se ha convertido en una práctica predominante en el estilo de vida de los mexicanos.

Por lo anterior, este proyecto plantea un objetivo, orientado hacia el fomento del ejercicio para prevenir el sedentarismo, que se propone cumplir con una estrategia comunicativa integrada por acciones prácticas que motiven la participación de la comunidad como el principal elemento para poder desarrollarlas. Asimismo, los principales destinatarios del presente proyecto son un sector específico de la población, los adultos jóvenes.

El plan de comunicación se estructuró en seis capítulos, un capítulo inicial de Protocolo, donde se enuncian el tema y problema concreto, este último justificado desde el entorno social y comunicativo, los objetivos, tanto generales como específicos, y la descripción de los actores involucrados en la implementación de este plan.

El segundo capítulo contiene el desarrollo de la investigación para la elaboración del plan de comunicación, basado en un diagnóstico que principalmente contiene una aproximación conceptual para comprender la esfera de términos empleados a lo largo del plan, la estrategia metodológica para la búsqueda y producción de datos, y los resultados obtenidos a partir de emplear dicha estrategia.

El tercer capítulo corresponde a la selección y justificación de la estrategia comunicativa propuesta, así como los objetivos tácticos para la operatividad de la estrategia. Seguido, se encuentra el cuarto capítulo en el que se presentan el diseño y desarrollo de cada uno de los objetivos tácticos y las actividades que los integran.

El quinto capítulo está enfocado en el diseño del plan de prueba, monitoreo y evaluación, diseñados para conocer y evaluar aportes, fallas y en general los resultados obtenidos en la implementación del plan de comunicación. Finalmente, el sexto capítulo contiene los alcances y las limitaciones que tiene este plan, así como sus apreciaciones éticas.

CAPÍTULO I: PROTOCOLO

1.1. Enunciación del problema concreto

El presente plan de comunicación considera como espacio de oportunidad para su implementación un Centro Comunitario de la colonia San Sebastián Tecoloxtitlán¹, lugar desde el que se incentivará la práctica del ejercicio corporal en los adultos jóvenes².

La colonia San Sebastián Tecoloxtitlán cuenta con diversos espacios públicos: un centro comunitario, una casa de cultura, un deportivo, un parque y una plaza cívica, desde los que se proveen actividades recreativas para trabajar en pro de la salud y en general del bienestar social de las personas.

En este caso, los adultos jóvenes, en comparación con los niños y adultos mayores, son quienes menos participan en las actividades físicas o deportivas brindadas en los lugares antes mencionados. A la vez, los adultos jóvenes le dan otro uso a esos espacios, “la afluencia de jóvenes y adultos³ en la casa de cultura y los lugares públicos que se pueden usar para hacer ejercicio, es mínima y asisten como acompañantes de hijos, hermanos o amigos sólo para ser espectadores”⁴. Aunque, no se descarta la posibilidad de que estas personas practican actividades físicas en otros espacios privados como su propia casa o gimnasios de la zona.

Así, la poca participación de los adultos jóvenes en la práctica del ejercicio es una situación a resolver porque la falta de inactividad física está presente y puede ir en incremento afectando su estilo de vida.

¹ *Tecoloxtitlán* significa ‘entre los búhos’ y se deriva del vocablo náhuatl; *tecolotl* significa tecolote; *titlani* significa mensaje y *tlán* es una designación locativa. La colonia San Sebastián Tecoloxtitlán se localiza al oriente de la Ciudad de México, Véase Anexo 1, página 254.

² Para conocer con precisión a qué se refiere el término adulto joven, véase página 25.

³ Los jóvenes y adultos a los que se hace referencia se entiende que son adultos jóvenes ya que ambos están dentro del rango del adulto joven.

⁴ Comentario del señor Martín Hernández Chavarría, director de la Casa del Pueblo, dicho en una entrevista informal previa a la elaboración del tema de este plan de comunicación, diciembre de 2010.

La solución propuesta en este plan, va más allá de informar sobre la existencia de espacios deportivos o proponer el establecimiento de infraestructura para ejercitarse, la propuesta comunicativa se compone por tácticas que motivan y sensibilizan el trabajo individual y comunitario en los adultos jóvenes a través de acciones encaminadas a integrar en su estilo de vida prácticas en beneficio de su salud.

1.2. Justificación desde el entorno social

En México como en otros países del mundo, el sedentarismo y sus diversas consecuencias han causado gran impacto en la vida de las personas y en las instituciones de servicio público, por el gasto económico que esto genera, el cual puede ser utilizado con aportes en la prevención de enfermedades físicas y resultados en el bienestar y la salud de la población.

Si bien es cierto que las instituciones públicas de salud y deporte asumen cierto compromiso con la población en general, la desinformación y la falta de participación comunitaria han provocado que las personas poco tomen en cuenta las actividades que complementan su salud y bienestar utilizando su tiempo libre en beneficio de sí mismos y de su comunidad (Guerrero, 2010:163). Cada persona, en asistencia con el sector público de salud, puede procurar su salud y su bienestar sea cual sea el entorno que lo rodea porque es un trabajo en conjunto donde ambas partes deben contribuir para que su estilo de vida sea óptimo.

Existen factores de riesgo para la salud que muchas veces no son vistos como tal y se minimizan ante las diferentes ocupaciones y roles que cada individuo e institución tienen. Así, cada persona determina si su estilo de vida tiende a ser saludable o al contrario, vive afectándolo consciente o inconscientemente.

Hoy en día el sedentarismo, se adopta como un estilo de vida el cual puede ser modificable. La actividad física, como el ejercicio corporal, resulta ser elemento importante

para contribuir a mejorar la calidad de vida de las personas evitando enfermedades o padecimientos físicos que son causados por el sedentarismo.

El ejercicio es un principal factor de prevención para el sedentarismo, ya que de acuerdo con el Instituto Mexicano del Seguro Social (IMSS), el sedentarismo se entiende como “la ausencia de actividad física, es decir, no efectuar ningún tipo de ejercicio físico resultando que el cuerpo humano quede expuesto a enfermedades cardiovasculares” (IMSS, 2010:1).

Por otro lado, la Organización Mundial de la Salud (OMS), indica que el sedentarismo es una de las Enfermedades No Transmisibles (ENT)⁵, se considera como uno de los principales factores de riesgo para la salud a nivel mundial y tiene diversas consecuencias que se manifiestan en múltiples enfermedades como las cardiovasculares, hipertensión, diabetes, sobrepeso, obesidad, osteoporosis y cáncer de colon o mama.

Además, el sedentarismo provoca cansancio inmediato ante cualquier actividad que requiera esfuerzo físico, como subir escaleras, caminar, levantar objetos, correr o cualquier actividad física (Rodríguez, et. al, 2010:10).

Por lo anterior, para beneficiar el estado físico de las personas y consecuentemente favorecer su salud, el ejercicio corporal constante, es el elemento esencial en la disminución y prevención del sedentarismo, de tal manera que hacer ejercicio es la principal solución al alcance de cualquier persona para combatir el estilo de vida sedentario.

El tema del fomento de la actividad física o el ejercicio, la mayoría de las veces se aborda desde la infancia, ya que como lo explica la Organización Mundial de la Salud (OMS) “la participación en diversos deportes y actividades físicas a edad temprana es importante para

⁵ De acuerdo con la Organización Mundial de la Salud las Enfermedades No Transmisibles son: sedentarismo, desnutrición, obesidad, diabetes, cardiopatía, enfermedades psicológicas (OMS, 2005).

fomentar la adopción de un estilo de vida activa y mantenerlo en la vida posterior” (OMS, 1998:7).

No obstante, es importante considerar otros sectores de la población; por ello, el presente plan de comunicación pretende intervenir en incentivar el ejercicio corporal en la población de adultos jóvenes.

En reflexión a lo anterior cabe la pregunta: ¿qué pasa cuando empezamos a ser adultos y el hábito de practicar ejercicio se pierde poniendo en riesgo la salud? Gilberto Meza responde a este cuestionamiento y reflexiona lo siguiente:

Entre los adultos, ocurre que conforme maduramos abandonamos el nivel de actividad física que mantuvimos como niños y adolescentes, a través del juego y las actividades deportivas. Estas oportunidades se reducen conforme envejecemos y adquirimos más y mayores responsabilidades como personas adultas (Meza, 2010:29).

En relación con esta idea, la OMS estima que “más del 60% de la población adulta de todo el mundo no realiza suficiente actividad física como para que su salud pueda beneficiarse. Su práctica disminuye significativamente con la edad a partir de la adolescencia” (OMS, 2003:5).

Por otra parte, un estudio realizado por la Confederación Deportiva Mexicana y el Instituto Nacional de Estadística, Geografía e Informática (Codeme e Inegi, 1998) señaló que los hábitos de activación física y deporte de la población eran deficientes porque de 58.3 millones de mexicanos mayores de 15 años, sólo el 15.2% de ellos hacía ejercicio mínimo una vez por semana; esto significa que el 84.8% de la población no hacía ejercicio. Lo más alarmante es que de los 35 a los 55 años el porcentaje de gente activa disminuyó drásticamente a 1%. Lo anterior muestra como el sedentarismo está presente y latente en la vida de los mexicanos, y por lo tanto la calidad de vida de la población se ve afectada.

De acuerdo con datos del INEGI, México es un país de jóvenes, es decir que está conformado por poco más de 27 millones personas, de los cuales el 28.4% son jóvenes del Distrito Federal (INEGI, 2011).

Es entonces donde se deben considerar situaciones como lo que muestra la Encuesta Nacional de Salud (ENSA, 2000), que estiman que el 55% de la población mexicana padece sedentarismo y el 49% de los adultos de 20 años en adelante, dicen no hacer ejercicio por falta de tiempo, lo que aumenta los padecimientos y muertes por enfermedades cardiovasculares (AVS, 2007:3).

Así mismo, la Alianza por una Vida Saludable revela que el ejercicio no parece estar inserto en la cultura de los mexicanos y mucho menos como un hábito de salud. En una encuesta⁶ realizada por dicha organización se les preguntó a los adultos sobre cuáles eran los aspectos más importantes del cuidado personal, como resultados se obtuvo en quinto lugar el ejercicio y este último también fue el último lugar entre los aspectos del cuidado de la salud, entre los que destacan: comer bien, sentirse bien y verse bien (AVS, 2007:1); es decir, el ejercicio no aparece como un aspecto prioritario.

A partir de lo anterior, es importante tomar en cuenta a los adultos jóvenes, por ser quienes minimizan la importancia del ejercicio corporal como parte prioritaria en su estilo de vida, además de ser considerado como un sector que ocupa gran parte de la población en México.

⁶ La encuesta fue realizada por la agencia de investigación de mercados De la Riva para la Alianza por una Vida Saludable (AVS). La investigación consistió en una encuesta en vivienda con 580 niños y 580 adultos durante el período del 2 al 5 de febrero del 2007 de los NSE C, D+, y D/E en las ciudades de México, Guadalajara, Monterrey, Tijuana y Veracruz, con un nivel de confianza de 95% y una tasa máxima de error global de +/- 4.07%.

Las personas que son adultos jóvenes, es probable que cuenten con las capacidades físicas que les permitirán tener un alto desarrollo físico en cualquier entorno de su vida “evitando el envejecimiento prematuro que es cada vez más concurrente en esta etapa” (Papalia, 1997:444). Por lo cual no habría impedimento para que en la adultez joven se ponga en práctica cualquier tipo de actividad física y mantenerla en las etapas de vida posteriores.

1.3. Justificación desde el entorno comunicativo

De acuerdo con lo expresado en párrafos anteriores, se reafirma el interés de diseñar un plan de comunicación que incentive la práctica del ejercicio corporal en los adultos jóvenes, al ser necesaria la creación de diferentes formas de afrontar y darle solución a temas de salud presentes en la sociedad, específicamente en localidades susceptibles ante estos.

Desde el punto de vista comunicativo, el presente proyecto centra su importancia y necesidad en el trabajo conjunto entre la comunicación para el desarrollo y la salud, donde este vínculo genere una intervención a la espera de resultados integrales.

Por consiguiente, se da la posibilidad de implementar el proyecto en una localidad en el centro comunitario Casa del Pueblo. Así, por medio del plan de comunicación se pueden forjar comportamientos efectivos y positivos en los adultos jóvenes, lo que implica crear nuevas formas de emplear la comunicación.

No se intenta únicamente la transmisión de información a los adultos jóvenes desde un enfoque funcionalista mediante la intervención exclusiva de los medios masivos de comunicación. Se pretende que los adultos jóvenes participen como principales actores involucrados en el desarrollo de las acciones propuestas en este proyecto. Asimismo, con el

diseño de la estrategia comunicativa también se contemplan mecanismos que sensibilicen, motiven y movilicen a los adultos jóvenes.

En este sentido se propone el plan de comunicación como esa posibilidad de intervenir a nivel local y comunitario para que las personas se involucren de forma directa y activa en la solución del problema concreto.

1.4. Objetivos del plan de comunicación

1.4.1. Objetivo general

Promover la práctica del ejercicio corporal, como parte del estilo de vida entre los adultos jóvenes de San Sebastián Tecoloxtitlán, por medio de una estrategia comunicativa que genere acciones preventivas sobre el sedentarismo.

1.4.2. Objetivos específicos

Los siguientes cuatro objetivos son de diagnóstico y de intervención, los cuales comprenden el conjunto de metas a lograr para el desarrollo de la estrategia comunicativa que se enuncia en el objetivo general.

1. Desarrollar un diagnóstico desde un enfoque macro-social (panorama institucional) y micro-social⁷ en torno a la actividad física, el sedentarismo y los adultos jóvenes de San Sebastián Tecoloxtitlán, para determinar la perspectiva que guiará la estrategia comunicativa.
2. Diseñar e implementar un plan táctico en San Sebastián Tecoloxtitlán, basado en acciones participativas que integren la sensibilización y movilización como principales elementos, para promover la prevención del sedentarismo a través del ejercicio corporal.

⁷ Enfoque macro-social: investigación en términos de gran escala centrando su interés en una esfera de estructuras sociales, instituciones sociales e investigación en su nivel más general. Enfoque micro-social: orienta su interés en el estudio de comportamientos cotidianos, situaciones particulares, grupos específicos, dejando de lado lo general y contextos extensos; se desarrolla en entornos determinados donde interactúa el grupo de estudio. Ambos enfoques trabajan en diferentes dimensiones y de manera interdependiente convergen en el punto de poder abordar el mismo objeto de estudio y una misma realidad (La Rosa, 2010).

3. Gestionar la asistencia institucional de profesionales en materia de salud física, en conjunto con el centro comunitario “Casa del Pueblo”, organizaciones gubernamentales y no gubernamentales o instituciones públicas de salud, que fortalezcan el desarrollo del plan táctico.

4. Estimular la participación comunitaria entre los adultos jóvenes, por medio de la comunicación interpersonal y mediática para generar un vínculo entre los adultos jóvenes, el centro comunitario y el plan comunicativo.

1.5. Actores involucrados en la implementación del plan de comunicación

Los principales actores involucrados para implementar el plan de comunicación son los adultos jóvenes del género masculino y femenino, habitantes de la colonia San Sebastián Tecoloxtitlán, así como el centro comunitario *Casa del Pueblo* de la misma demarcación.

Los adultos jóvenes de San Sebastián Tecoloxtitlán son los principales actores involucrados que ocupan más del 50% de la población que la habitan, esta colonia tiene un total de 5751 habitantes, de los cuales, 3433 son personas de entre 20 a 40 años; de esta cifra 1785 personas son mujeres y 1648 hombres (INEGI, 2010).

San Sebastián Tecoloxtitlán es un lugar históricamente reconocido como pueblo originario en la delegación Iztapalapa, Ciudad de México. Jurídicamente, su registro fue modificado de pueblo a colonia en 1970, esto debido a la creciente urbanización que se vivía en el lugar. A pesar de esto, los pobladores —en su mayoría adultos— aún reconocen el territorio como un pueblo, y continúan ejerciendo prácticas sociales y comunitarias (festejos patronales, carnavales, ferias y bailes públicos), que mantienen la identidad de las personas.

La incorporación de San Sebastián Tecoloxtitlán a la vida urbana ha representado una transformación del entorno y de las actividades económicas, así como el acceso a fuentes de formación e información (Escobar, 2006:135). En consecuencia, el estilo de vida de los adultos jóvenes se ha modificado y sus actividades cotidianas se transforman de acuerdo a sus principales necesidades, como veremos más adelante en el desarrollo del diagnóstico.

Por otro lado, diversas han sido las formas de organización en esta comunidad, como la conformación de 'Juntas Vecinales' y después un 'Comité Vecinal' que fue organizado y legitimado acorde a la Ley de Participación Ciudadana. Actualmente, está instaurada la Mesa

de Coordinación Vecinal, la cual se encarga de administrar los recursos que sostienen la realización de sus prácticas sociales y comunitarias.

A partir de ciertas demandas, en San Sebastián Tecoloxtitlán se estableció un centro comunitario que favorece y atiende nuevas necesidades de la vida urbana de la colonia. Este centro comunitario es otro actor involucrado en la implementación del plan de comunicación y se conoce como Casa del Pueblo (en el nombre se refleja el arraigo de las personas hacia el lugar que habitan). Inaugurada a principios de 2005, la Casa del Pueblo atiende diversas necesidades de la comunidad y es el espacio donde se pretende implementar el plan de comunicación.

La Casa del Pueblo fue creada como un espacio integral de desarrollo deportivo, cultural, social y ecológico, enfocado a brindar servicios a la comunidad sin tener un fin de lucro y por el contrario recuperar el rol activo de los pobladores de la colonia. De tal manera busca hacerlos partícipes en actividades que se demarcan en los objetivos de este centro y aprovechar así el trabajo colaborativo de las personas.

Objetivos de la Casa del Pueblo (Hernández, 2008):

- “Dar a conocer el lugar como un espacio físico y público que forme la integración y convivencia de los pobladores en actividades recreativas”.
- “Promover actividades recreativas como manualidades y medicina alternativa, para que los pobladores participen empleando productivamente su tiempo libre”.
- “Promover actividades ‘deportivas’ para beneficiar la salud de los pobladores”.

La Casa del Pueblo, como centro comunitario, se preocupa por el bienestar de la comunidad de San Sebastián Tecoloxtitlán, en ese sentido se considera pertinente y necesaria la

realización del plan de comunicación para los adultos jóvenes como sector vulnerable ante el estilo de vida sedentario.

Aunque es un espacio de recreación, la Casa del Pueblo enfrenta algunas condiciones limitadas de sustento económico para la implementación de proyectos. Por este motivo, se requiere de un apoyo financiado por parte de instituciones, fundaciones u organizaciones no gubernamentales que promuevan estilos de vida saludables a través del fomento de la actividad física o en su caso el deporte.

El Instituto del Deporte del Distrito Federal (IDDF) en alianza con la organización Actívate México, resultan ser actores involucrados y posibles proveedores de una parte del recurso económico para la implementación del plan estratégico y táctico.⁸

Cabe mencionar que no es un hecho el otorgamiento del de tal recurso por parte de estas instituciones, pero se contempla al ser una posibilidad importante para sostener económicamente la ejecución el proyecto.

Asimismo, se toman en cuenta otras instituciones que si bien no otorgan apoyo económico, están disponibles para ofrecer recursos humanos o materiales y poner en operación el plan de comunicación, porque están centrados en mejorar la calidad de vida de los mexicanos y apoyan proyectos en pro del bienestar físico de la sociedad. En seguida se enlistan algunas instituciones:

- **Universidad Autónoma de la Ciudad de México (UACM):** alumnos de las licenciaturas en Comunicación y Cultura, Promoción de la Salud y del taller de teatro.

⁸ Este apoyo económico se otorga una vez que sea aceptado el proyecto de acuerdo con el Reglamento Interno del IDDF. La suma de dinero, que oscila entre los 20 mil pesos, se determina en el momento de una evaluación previa por parte del instituto. El apoyo económico proporcionado por Actívate México se proporciona a través de una membresía gratuita que entre sus beneficios ofrece becas para activadores físicos y una suma de dinero mínima en eventos y demás actividades que fomenten la salud física.

- **Delegación Iztapalapa:** Centro de Servicio y Atención Ciudadana (Cesac)
- **Instituto de la Juventud del Distrito Federal (Injuve)**

1.6. Metodología a emplear para la elaboración del plan de comunicación

La metodología empleada consistió en establecer una estructura de tareas a desarrollar de forma ordenada y conjunta, con el objetivo de asegurar la coherencia y confección requerida para elaborar el presente proyecto.

La metodología se centró en el desarrollo de una investigación que se integró en varias fases. La primera de ellas fue la construcción de un marco referencial a partir de una recolección bibliográfica de conceptos y enfoques sobre términos que fueron desde saber quién es un adulto joven hasta entender cuál es el papel que representa el cuerpo humano en la actividad física. La finalidad de esta fase fue comprender cada término de manera que pudieran obtenerse puntos en acuerdo entre el tema del plan de comunicación y su objetivo general.

La siguiente fase consistió en establecer una estrategia metodológica con el objetivo de emplear un proceso de investigación para la búsqueda y producción de datos sobre el tema de este plan y sus destinatarios.

Consecutivamente, se realizó una fase de diagnóstico, en el que se aplicó la estrategia metodológica para analizar los datos e información recabados y exponer un contexto y panorama de la situación sobre el ejercicio, el sedentarismo y los destinatarios frente a estos temas, desde un enfoque micro y macro-social. Posteriormente, se hizo una reflexión sobre las posibles soluciones y estrategias para lograr el objetivo general y la solución del problema concreto.

Finalmente, a partir de las fases anteriores, se diseñó la estrategia comunicativa y su plan táctico que fueron elaborados con base en cada uno de los elementos de la metodología desarrollada.

1.7. Presupuesto y viabilidad para el desarrollo del plan de comunicación

El plan de comunicación, como parte de su desarrollo y ejecución, requiere de tener viabilidad tanto espacial, temporal y económica.

Para dar solución a la viabilidad espacial y temporal, la Casa del Pueblo, otorga espacio físico como salones de usos múltiples, recursos humanos y recursos materiales existentes en el lugar; con respecto a los recursos humanos, los colaboradores del centro comunitario ofrecen disponibilidad para ser partícipes en la implementación de las actividades que se proponen en este proyecto.

En relación con la posible viabilidad económica, para el financiamiento, se enunciaron algunas instituciones que podrían apoyar con recursos económicos, humanos o materiales; en la siguiente tabla se puntualiza el tipo de apoyo que proporcionan.

Propuesta de financiamiento

Institución, ONG y delegación Iztapalapa	Recursos humanos, materiales y financieros.	Tipo de apoyo y actividad
<p>Universidad Autónoma de la Ciudad de México (UACM)</p> <p>Licenciaturas en Comunicación y Cultura, Promoción de la salud y alumnos de los talleres de arte escénico.</p>	<p>Servicio social, prácticas profesionales o voluntariado a través de programas gestionados por profesores de la institución.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Comunicación: producción y post producción en materiales comunicativos (audios, locución, uso de cabinas y aparatos de edición). Este trabajo lo podrán llevar a cabo prestadores de servicio social del área de práctica en medios. ✓ Promoción de la salud: liderar brigadas informativas para los adultos jóvenes y motivar acciones voluntarias en ellos. ✓ Integrantes de talleres de arte escénico: efectuar representaciones teatrales de tipo callejero para sensibilizar e informar.
<p>Instituto del Deporte del Distrito Federal (IDDF) y Actívate México</p>	<p>Recursos humanos y recursos económicos.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Formación o capacitación de redes deportivas para formalizar actividades físicas con la comunidad. ✓ Becas para la formación de activadores físicos. Préstamo eventual de material deportivo para actividades. ✓ Otorgamiento de un apoyo económico, a través de una solicitud

		<p>y aprobación que se acuerde entre el instituto y el titular del proyecto.</p> <p>✓ Donación de una membresía gratuita de cursos de capacitación para activadores físicos.</p>
Delegación Iztapalapa	Recursos materiales e infraestructura.	<p>El Centro de Servicio y Atención Ciudadana (Cesac) atiende, canaliza, difunde, informa, organiza, promueve y lleva a cabo actividades deportivas.</p> <p>Ofrece materiales como lonas, mamparas, equipo de sonido, sillas, tarimas, templetes, recursos materiales para la mejora de infraestructura, limpieza de espacios públicos para eventos.</p>

CAPÍTULO II:
DESARROLLO DE LA INVESTIGACIÓN
PARA LA ELABORACIÓN DEL
PLAN DE COMUNICACIÓN

2.1. Aproximación conceptual desde donde se aborda el problema

2.1.1. Marco referencial y conceptual

En el presente apartado se desarrolla conceptualmente cada uno de los elementos que articula el plan de comunicación: planificación de la comunicación para el desarrollo y la expresión adulto joven; salud, cuerpo y corporeidad; educación física y actividad física; estilo de vida y sedentarismo; cultura y cultura física; finalmente, prevención en salud desde el enfoque de la promoción de la salud.

Planificación de la comunicación y comunicación para el desarrollo

En el ámbito de la comunicación aplicada, la planificación es la posibilidad de intervenir, decidir y actuar, sobre un problema, una situación o un fenómeno social en un contexto real, para producir un cambio positivo hacia la situación deseada. Planificar permite la realización de soluciones y estrategias comunicativas mediante la construcción de un proceso permanente, que implica pensar, observar, analizar el problema de estudio y proponer alternativas que se lleven a la práctica (UNICEF, 2006).

Siendo así, el plan de comunicación construyen estrategias y tácticas que procuran la intervención social en problemas o situaciones comunicativas reales con el fin de lograr un cambio favorable para la sociedad.

En el diseño de un plan de comunicación se emplean métodos como la investigación-acción participativa⁹ para explicar un fenómeno social a partir del cual se elaboran propuestas

⁹ La investigación-acción participativa se caracteriza por la investigación, la acción y la participación. Esta última involucra al investigador y a los destinatarios en un trabajo integral sobre la realidad en la que se encuentran. Para una revisión más detallada del tema: investigación-acción participativa, consúltese Sánchez, 2009.

integrales que den solución al estudio en cuestión, involucrando a los destinatarios como principales actores.

Los actores se involucran de forma integral durante todo el desarrollo del trabajo, contribuyen a conocer y transformar la realidad en la que están implicados con soluciones que transformen la situación y el entorno de manera positiva (Sánchez, 2009:194).

El plan de comunicación puede llevarse a cabo en diversas áreas como: comunicación política, educación, publicidad, comunicación organizacional e intercultural, gestión cultural, ciencia, arte, ética, comunicación para el desarrollo y comunicación interpersonal.

El presente proyecto tiene un enfoque desde la comunicación para el desarrollo, a partir de la idea que propone Adalid Contreras, con respecto a la comunicación en apoyo al desarrollo, donde plantea que:

La comunicación de apoyo al desarrollo es la noción de que la comunicación planificada y organizada - sea o no masiva - es un instrumento clave para el logro de las metas prácticas de instituciones y proyectos específicos que buscan el desarrollo social (Beltrán, 1995:1), en campos tan diversos como la salud, la educación, el medio ambiente, la producción, la organización social, las situaciones de desastre, etcétera (Contreras, 2000).

Tomando en cuenta lo anterior, este plan de comunicación se vincula con la salud, en función de intervenir en el tema en el tema de la actividad física (ejercicio corporal) para prevenir sedentarismo como un factor de riesgo para la sociedad mexicana.

Adulto joven: etapa de desarrollo humano

Los especialistas en desarrollo humano consolidan en etapas el desarrollo de los seres humanos, etapas que tienen características específicas conforme al rango de edad de los individuos; en ellas se concretan aspectos físicos, cognoscitivos, emocionales y sociales.

De acuerdo con la teoría de Erik Erikson, las etapas representativas del desarrollo humano son: ciclo vital (nacimiento), niñez, adolescencia, adulto joven, adulto intermedio, adulto en plenitud o adulto mayor.

La etapa de adulto joven Diane Papalia la define como un periodo de desarrollo humano de los 20 a los 40 años de edad. En esta etapa, a nivel físico, el cuerpo se encuentra con la capacidad física suficiente para desempeñar cualquier actividad que implique movimiento corpóreo, ya que el desarrollo muscular proporciona fuerza, energía y resistencia necesaria para ejercerla al tener un desarrollo casi total de cada una de las partes del cuerpo (Papalia, 1997:444). Tanto los sentidos como la agudeza visual en esta etapa alcanzan su máximo desarrollo, aunque en algunos se desarrollará más que en otros.

El cuerpo del adulto joven está susceptible de poder ser manipulado para habituarlo a estilos de vida saludables por la condición en la que se encuentra, provocando que la condición del cuerpo del adulto joven se vea afectada en cualquier ámbito social.

Dentro de los aspectos psicosociales, las personas en esta etapa no sólo adquieren el conocimiento para su propio beneficio, sino que lo utilizan para alcanzar competencia e independencia tanto en el ámbito familiar como el laboral.

El individuo, en esta etapa de adulto joven asume roles activos en la sociedad, se desempeña como una persona adulta con tareas que influyen en el logro de metas

anteriormente construidas para esta etapa y las posteriores (adulto en plenitud y adulto mayor¹⁰).

Diane Papalia señala que en la vida del adulto joven son muy notables las interacciones entre los diversos aspectos de desarrollo físico, intelectual, social y emocional (Ibídem).

Lo anterior se expresa según el modelo de Schaie (Lara, et. al., 2001), donde se integran cada una de las etapas a nivel cognoscitivo de las personas, ahí el adulto joven se encuentra en las etapas de logro, de responsabilidad y la ejecutiva, como se describen a continuación:

- Etapa de logro: el individuo reconoce la necesidad de poner en práctica el conocimiento adquirido durante la etapa anterior para alcanzar metas a largo plazo.
- Etapa de responsabilidad: el individuo utiliza sus capacidades cognitivas en el cuidado de su familia, personas de su trabajo y comunidad.
- Etapa ejecutiva: desarrollan la habilidad de hacer valer el conocimiento complejo en distintos niveles como en las instituciones académicas, Iglesia, gobierno, entre otras.

Por tanto, el adulto joven se encuentra en posibilidades de ejercer el rol social que asume, y encontrar la estabilidad en todos los ámbitos de su vida. Sin embargo, puede modificar hábitos y construir estilos de vida, los cuales se van definiendo poco a poco hasta hacerlo por completo. Esto lleva a que, según el entorno social, la estabilidad que buscan se vea afectada especialmente en el cuidado de la salud.

Phillips Rice indica que “existen siete hábitos básicos importantes relacionados directamente con la salud de los adultos jóvenes: desayunar, comer a horas regulares, comer moderadamente, hacer ejercicio, dormir siete u ocho horas en la noche, así como evitar fumar

¹⁰ Al respecto de estos dos términos, consúltese Papalia, 1997.

y beber alcohol en exceso (Rice, 1997). Pero, la salud se afecta positiva o negativamente según se vea influenciada por determinantes socioeconómicos, educativos y de género.

La determinación del estilo de vida que considere llevar el adulto joven debe tener bases sólidas una vez que entre en la etapa de los 30 a 40 años, pretendiendo lograr un futuro prometedor en la etapa de adulto mayor.

Salud: bienestar integral

Hablar de salud puede prestarse a diversas discusiones, todo depende de los puntos de vista, enfoques y el contexto en el que se oriente, por ello es necesario determinar a qué se hace referencia cuando se habla de salud en este plan de comunicación.

La concepción de salud podría definirse como una condición de estar bien, pero ¿estar bien en qué sentido? La Organización Mundial de la Salud (OMS) define salud “como un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades” (Alcántara, 2008:96).

En este sentido, la salud va más allá de sentirse bien físicamente y estar en sanas condiciones; la salud es la vinculación del bienestar físico, mental y social.

Es probable que alguna de estas tres dimensiones se vea afectada por el entorno, por eso para este plan de comunicación se consideraron las tres dimensiones. Ahora, entiéndase a qué se refieren estas tres dimensiones:

a) Bienestar físico. Es un estado de no dolor, no lesiones, síntomas de enfermedad o daños; poder moverse, hablar, respirar, mirar, oír y sentir; comer, dormir y descansar; es decir, no estar imposibilitados para desempeñar ninguna de las funciones de nuestro organismo (OMS, 2009).

El bienestar físico, se logra cuidando nuestro cuerpo a partir de prácticas que mantengan en movimiento todos los músculos, evitando permanecer en situaciones de inestabilidad y pasividad corporal.

b) Bienestar mental o salud mental. Según la OMS es “un estado de bienestar en el cual el individuo es consciente de sus propias capacidades, puede afrontar tensiones normales de la vida, puede trabajar de forma productiva y es capaz de hacer una contribución a su comunidad” (OMS, 2009). Debe considerarse que esto se puede lograr a partir de conocer sus propias necesidades y motivaciones, que le permiten darle un sentido a su entorno.

c) Bienestar social. Lo “social” abarca muchos otros aspectos en la vida de las personas, y tomando esto en cuenta puede comprenderse el bienestar social como un estado en el que los miembros de una sociedad establecen valores precisos de situaciones y entornos que contribuyen a satisfacer aquellas demandas comúnmente aceptadas como necesidades básicas. Tales necesidades se consolidan en el acceso a servicios de salud, vivienda, sistema educativo y empleo.

Con respecto al bienestar social, se genera a partir de formar entornos de convivencia con los otros, donde las relaciones interpersonales sean civilizadas según las normas sociales que prevalezcan en esa sociedad (Moix, 1986).

Asimismo, el bienestar social considera una valoración de las circunstancias y el funcionamiento del entorno dentro de la sociedad a partir de cinco dimensiones¹¹ planteadas por Corey Keyes (Blanco y Díaz, 2005:583):

1. *Integración social.* Evaluación de la calidad de las relaciones que se mantienen con los otros dentro de una comunidad. Además de cultivar el sentido de pertenencia en los lazos sociales con la familia, amigos o vecinos.

2. *Aceptación social.* Es necesario que la pertenencia a una sociedad o comunidad se disfrute con actitudes positivas ante otros y ante uno mismo, que ejerza al menos ciertas cualidades como la confianza y la aceptación, ya que esto es un indicador de salud mental.

3. *Contribución social.* A partir de la aceptación social se debe acompañar del sentimiento de utilidad, es decir, que el sujeto al ser un miembro de una sociedad se vitalice y ofrezca algo útil a la sociedad que también beneficie el propio interés.

4. *Actualización social.* La sociedad y las instituciones que la conforman sean entes dinámicos, y se muevan en determinada dirección a fin de conseguir metas y objetivos de los que el individuo pueda beneficiarse.

5. *Coherencia social.* Se refiere a la capacidad que se tiene para entender la dinámica de la actualización social donde se perciba la cualidad, organización y funcionamiento del mundo social, e incluya la preocupación por enterarse de lo que ocurre en el entorno. En otras palabras, el individuo y sociedad debe conocer el tipo de sociedad en la que vive para tener el sentido de pertenencia y en función de ello sea coherente la actualización social.

¹¹ Estas dimensiones son consideradas en Psicología y se relacionan directamente con el sentido de salud que se trabaja en este plan de comunicación.

Integrar cada dimensión de la salud requiere de una tarea compleja, pues no para todas las personas es fácil poder manejar las tres y mantenerlas a lo largo de toda la vida, pero siempre que la propia persona esté dispuesta a contribuir para sí misma en el logro de cada dimensión, será posible aprender a integrar cada una de tal forma que quede inmersa en el estilo de vida.

El Cuerpo: unidad de existencia

El cuerpo ha sufrido un fuerte castigo al imponerse la apariencia física por encima del sentido de un cuerpo generador del ser y su existencia. En este sentido, la apariencia física enmarca un esquema corporal que generalmente encaja con lo bello, lo estético y la imagen, lo que implica una afectación al desarrollo de una vida saludable en la que el cuerpo representa el elemento esencial para ello. Pero más allá de esto, se debe mirar al cuerpo desde otro sentido, ya sea como un aspecto de lo humano o como una unidad de existencia, es decir, más que como un esquema de apariencia física.

El estudio del cuerpo emerge en infinidad de ámbitos y posturas ideológicas en los que la significación del cuerpo en términos conceptuales, sociales y culturales se considera como un ente biológico, un objeto y como un revestimiento del ser humano; cada una de las disciplinas le da su propio enfoque.

Para este marco referencial se toman en cuenta la antropología y la psicología, destacando la contraposición que existe entre la antropología dualista y la fenomenológica sobre la idea de cuerpo, de las cuales conviene retomar la segunda para la estrategia comunicativa.

La antropología dualista hace énfasis en que el cuerpo se concibe a partir de la división entre lo corporal y lo racional, es decir, el cuerpo se separa de la razón para concebirlo como

un *cuerpo-objeto*. Por lo tanto, el hombre es representado por un cuerpo físico que exterioriza y hace presente la razón para distinguir que el cuerpo del hombre por un lado es un ser vivo y por otro un ser racional. Entonces, el cuerpo es un objeto y medio que cumple con el fin de presentar y manifestar ambas partes (Villamil-Pineda, 2010:55).

Contrariamente la antropología fenomenológica rechaza dicho postulado del *cuerpo-objeto* y establece que el cuerpo es una unidad en la que *cuerpo-mente-alma-emociones* se conjugan para conformar un individuo y su existencia en el mundo terrenal. En este postulado es indispensable unificar la mente, las emociones y el cuerpo sin dualidad alguna, ya que integran y se representan en un sujeto corpóreo tanto en la experiencia vivida (corpórea) como en la experiencia reflexiva (razón) (Collin, 2006:16).

Las relaciones mente-alma-emociones, unificadas y generadas por el cuerpo, a su vez son traspasadas por el lenguaje, la cultura, la sociedad, lo simbólico y lo discursivo, materializados en el cuerpo (Ibídem). Es un hecho que no hay algo que se pueda decir, sentir, pensar o desear, separadamente del cuerpo y sin implicarlo.

De acuerdo con Grasso, la existencia converge en la unidad que conforma el cuerpo, el cual está vivo, siente, piensa y se constituye como ser humano con una identidad personal y social (Grasso, 2001:34). Las sensaciones adquieren su significado final gracias a esta unidad y permiten vivir las experiencias emocionales e interhumanas todo el tiempo a través de las sensaciones corporales.

Por otro lado, en algunas culturas el cuerpo es solamente un revestimiento por el cual mente y alma se hacen presentes físicamente; idea que con lleva a considerar al cuerpo como objeto que no trasciende de exteriorizar la razón y el alma. Sin embargo, conviene percibir al cuerpo integralmente con todo los elementos de la vida humana a nivel biológico y simbólico que sustente su reconocimiento como una unidad.

De esta manera, el cuerpo es al mismo tiempo pensamiento y acción, ejecutante, capaz de tener un desarrollo biológico, de conciencia y raciocinio, pero a la vez espiritual, permitiendo al ser humano experimentar interna y externamente su existencia para ser reconocidos por los otros en una sociedad humana. No obstante, no basta nacer con un cuerpo físico sino que éste se construye gracias al otorgamiento de un cuerpo simbólico, que preexiste al sujeto (Soler, 1997:2).

Precisamente, es conveniente saber que el cuerpo es semiótico, no sólo un ente biológico, también es una unidad en la vida social que se rige por un sistema de signos y significados para la relación consigo mismo y los otros. A partir de ello genera un lenguaje de sí mismo en términos de su apariencia como de sus movimientos, sus gestos y de sus comportamientos aprendidos en su cultura (Bover, 2009:23).

El antropólogo español Ángel Acuña Delgado considera concretamente que “[...] el cuerpo es como un territorio cargado de representaciones, en donde se construyen y deconstruyen imágenes culturales, en donde se deja notar el espacio y el tiempo y en donde se proyectan señas de identidad y alteridad” (Acuña, 2001:31). Con ello cabe la reflexión de que el cuerpo humano permite relacionar al sujeto con el mundo exterior para aprehenderlo y transformarlo a favor de sus propias necesidades.

Por otro lado, como sujetos corpóreos se posee la capacidad de reflexionar, recrear y reorientar el propio estilo de vida y los comportamientos, pero la vulnerabilidad del cuerpo provoca que todo aquello que lo amenace, ya sea por sí mismo o por el mundo exterior, adquiera un sentido para generar buenos o malos comportamientos. A partir de lo cual se determina o establece desde dónde se buscará satisfacer, beneficiar o perjudicar el cuerpo y de esta manera reconocerse y valorarse con los efectos derivados de sus comportamientos (Ibídem: 31-32).

Para que el cuerpo sea vivido como unidad, a nivel biológico y semiológico, debe ser reconocido por el mismo sujeto como un cuerpo vivido que de manera cualitativa lleve a cabo su corporeidad, es decir, que sea consciente de la conjunción entre cuerpo-mete-alma y emociones y su relación con el mundo exterior.

Corporeidad: la mente, el alma y las emociones se personifican

El cuerpo, concibe la corporeidad para vivenciarla en la vida social y cultural como generador del conjunto que conforma la existencia del ser humano.

Desde que el ser humano nace el cuerpo toma acción, movimiento, adaptación y se transforma para conformar la corporeidad que, aunque es atravesada por la cultura, hace al individuo único e irrepetible y en grupo, como conjunto de sujetos, hace individuos absolutamente diversos (Grasso, 2008:8).

La corporeidad le da posibilidad a la mente, el alma, las emociones y todo lo que emane del cuerpo a exteriorizarse y encarnarse para ser llevado a la existencia y tomar acción en el mundo social, simbólico y material.

Gracias a la corporeidad, el ser humano tiene la posibilidad de gozar, padecer, sufrir, querer, sentir, pensar, experimentar, hablar y comunicar, porque todo ello está naturalizado en el cuerpo (Gallo, 2009:233).

La persona se manifiesta con y a través su cuerpo, esas manifestaciones como pensamientos, emociones y sentimientos son parte de vivir la corporeidad. El movimiento, la adaptación y en general cualquier acción es corporeidad, es decir, que la acción y todo el proceso que es desarrollado por el cuerpo va encaminado a personificar cualquier manifestación de este.

La corporeidad, como lo indica Villamil-Pineda, al no estar gobernada por el instinto, sino por la disposición de su propia organización, puede aspirar a crear y construir su propio mundo en el que pueda rebasar las fronteras del hábitat y el mundo cultural (Villamil-Pineda, 2010:56).

Por otro lado, el cuerpo expresa y por tanto comunica pero no hay seguridad en que “si todo lo que expresa lo hace con sentido y si todo movimiento humano está cargado de intencionalidad” en su totalidad o parcialmente (Hurtado, 2008:126). No obstante, cada persona procura obedecer a las conductas vitales de su propia cultura, sin estar atado a ningún comportamiento preestablecido ya que “[...] de la misma manera como aprendemos podemos des-aprender, cambiar o re-crear los estilos de conducta culturales” (Villamil-Pineda, 2010:56).

Desde una perspectiva compleja, la corporeidad es la única posibilidad de relación, experiencia, comprensión y evolución constante en un espacio y tiempo dinámico y cambiante en el que se establece una fuente de comunicación para la interacción con los otros y el entorno en general (Martínez, 2008:2).

De esta manera, la corporeidad es el primer paso del cuerpo hacia el mundo interior y exterior donde aprende a crear su sentido en su contexto social y cultural, así como a comunicar desde el primer momento en el que se corporiza.

Educación física: práctica corporal consciente

Desde sus inicios en el siglo XVIII, la educación física surgió centrada en la salud del ser humano y el movimiento corporal como su principal objeto de conocimiento. Posteriormente, surgieron vertientes hacia el deporte como una forma directa de hacer educación física, sin desorientar el sentido de sus beneficios hacia la salud corpórea.

Actualmente, son múltiples las perspectivas en las que se instala la educación física entre las que destacan los fines pedagógicos, deportivos, curriculares y de salud. En este marco referencial se destaca su fin pedagógico y de salud.

La percepción que comúnmente se emplea de la educación física se inscribe en un valor curricular, una materia que es impartida en niveles básicos de educación, y se enfoca para quienes están interesados en el deporte.

Entendida en su forma convencional, la educación física se orienta “como el desarrollo de una serie de aspectos motrices y físicos que capacitan al alumno para una mejor práctica de actividades deportivas” (Alcocer, 2010).

En este contexto, la educación física a nivel institucional, es una materia que busca “educar” al cuerpo, hacerlo fuerte y capaz de desempeñar actividades deportivas. Sin restarle mérito a este enfoque, la educación física también busca comprender su importancia en la construcción individual y social de la corporeidad y la psicomotricidad.

La psicomotricidad cobra importancia como conducto de la educación física porque es una esfera de un mecanismo de control y prevención de las diversas afecciones que atacan al ser humano por las exigencias sociales de la vida actual (Rodríguez, 2008:129). Dichas afecciones se relacionan con los factores de riesgo para la salud y en general todo aquello que amenace el bienestar de las personas.

La perspectiva entre salud y educación física merece mayor atención al estar centrada en trabajar la psicomotricidad y la corporeidad para intervenir en el bienestar del ser humano. De esta manera, la educación física con base en la conceptualización del cuerpo no como un objeto moldeable sino como el propio existir de las personas, lleva a tomar conciencia de que la intervención psicomotriz brinda la posibilidad de desarrollarse hasta el punto de poseer la capacidad de distinguir lo que significa su corporeidad en su entorno.

Vicente Pedraz dice que “la educación física se muestra como un espacio de visibilidad absoluta del sujeto, porque a diferencia de otros espacios donde el cuerpo no importa, en ella el cuerpo es lo permanentemente visible, actuado, continuamente regulado y constantemente objetivado” (Pedraz, 2009:125).

Por otro lado, el movimiento, la educación y la corporeidad fundamentan la práctica de la educación física y esto se refleja en la definición de Romero quien asevera que:

La educación física es el conjunto de experiencias educativas centradas en el cuerpo y en el movimiento humano, no sólo en el ámbito de la acción, sino también en el del conocimiento y en el de los hábitos y actitudes favorables al propio cuerpo y a las actividades físicas en general (Romero, 1993:184).

Es posible darle una visión optimista a la educación física centrándola en el campo de la salud y desviando la tendencia que tiene de formar parte únicamente de un currículo de maestros o deportistas. En este sentido, la propuesta es pensar la educación física como la herramienta que permite al cuerpo aprender a conocer sus capacidades y necesidades para experimentar y vivenciar la corporeidad en plena conciencia a partir de la psicomotricidad como la base de educación física.

Así pues, la educación física genera, a partir de su práctica, herramientas de construcción de la corporeidad para el desarrollo personal y social donde la conciencia de la realidad corporal asume los alcances, limitaciones y posibilidades, para que el ser humano descubra y experimente las capacidades relacionales, comunicativas y expresivas de su cuerpo. En este sentido, la educación física trabaja prácticas sensoriales, motrices, de actividad física y con las cualidades corporales que cada sujeto desarrolla de acuerdo a su entorno para llegar a objetivos relacionados con la capacidad corpórea.

La tarea primordial de la Educación Física que debe llevarse a cabo en todas las etapas de la vida se debe enfocar en los elementos antes mencionados y “en una conciencia dirigida a prevenir y corregir trastornos que atacan constantemente la corporeidad y que influyen negativamente el desarrollo integral del ser humano” (Benjumea, 2004). Con ello se optimizan todas sus capacidades y dimensiones, en la búsqueda continua de una mejor calidad de vida.

Actividad física ↔ Ejercicio ↔ Deporte

- **Actividad física**

Ante la decisión de llevar un estilo de vida activo es necesario conocer el tipo de actividad corporal se llevará a la práctica y determinar si será un tipo de actividad física, de ejercicio o deporte.

Las palabras actividad física, ejercicio y deporte utilizados en un ámbito cotidiano, suelen prestarse a confusiones ya que en muchos casos suelen significarse de la misma forma; esto no permite que las personas distingan que cada palabra cuenta con su propia acepción relacionada y ligeramente diferente.

Antes de conocer a qué se refiere cada palabra es importante resaltar que cualquiera de los tres conceptos llevados a la práctica permiten obtener una condición física para

desempeñarlos de manera óptima, ya que la condición física saludable es un estado dinámico de energía y vitalidad que “permite a las personas llevar a cabo tareas diarias y habituales, disfrutar del tiempo de ocio activo [...] a la vez que ayuda a evitar las enfermedades hipocinéticas¹² y desarrollar el máximo de la capacidad intelectual para vivir plenamente” (Colegio Americano de Medicina Deportiva, 1998).

Ahora bien, las definiciones de actividad física coinciden en que es cualquier acción motriz que produce un gasto calórico que incluye todo movimiento corporal realizado en la vida diaria. En palabras de Hoeger, se considera actividad física a “cualquier movimiento corporal producido por los músculos del esqueleto que requiere de un gasto de energía y que produce beneficios progresivos en la salud” (Hoeger, 2003:2-3).

Ese tipo de movimientos están estrechamente relacionados con actividades cotidianas y relativamente sencillas como caminar, subir escaleras y no utilizar elevadores o escaleras eléctricas, y realizar cualquier actividad que requiera de esfuerzo físico sin ayuda de aparatos tecnológicos que eviten el mismo.

Es así que, esta acepción se utiliza a partir de la idea de que toda persona que realice actividades cotidianas frecuentes como las antes mencionadas, estará en mejor disposición en la prevención del sedentarismo, ya que cualquier gasto energético se suma a la actividad física como factor preventivo. Con ello las personas podrán obtener los beneficios de la actividad física, entre los que destacan la prevención y mejoramiento de enfermedades cardiovasculares, disminución de riesgo de padecer cáncer de colon, y uno de los más frecuentes, cáncer de mama (Palacios, 2009).

¹² El prefijo *hipo* significa ‘falta de’ y *cinética* es ‘movimiento’, es decir son enfermedades causadas por la inactividad física tales como hipertensión, obesidad, cardiovasculares y trastornos músculo-esqueléticos (Heyward, 2001:12)

En la actividad física son variadas las posibilidades para llevarla a cabo, sin embargo en términos de salud hay unos tipos de actividad física más adecuados que otros para producir los beneficios más relevantes que aseguren la prevención y tratamientos de enfermedades.

Por una parte, en términos generales la actividad física se categoriza en ocupacional, participación deportiva, tareas del hogar y las que incluyen un tipo de intensidad y propósito (ACSM, 2009). En relación con estas categorizaciones, Romero (2003:1) destaca las siguientes acciones motrices que determinan la diversidad de actividades físicas:

- Movimientos corporales cotidianos de todo tipo (desempeño laboral, caminar, cargar objetos, subir escaleras, oficios caseros, entre otros)
- Actividades recreativas
- Ejercicios físicos sistemáticos
- Entrenamiento deportivo (deporte)

Por otra parte, las diferentes actividades físicas recomendadas en términos de salud se clasifican en ligeras, moderadas y vigorosas (Romero, 2003:1):

- Actividad física ligera. Esta actividad es la más importante porque es la encargada de motivar y crear un grado de aceptación y adhesión a la actividad física en personas que comienzan un programa, acondicionamiento básico o rehabilitación cardíaca.
- Actividad física moderada. Se recomienda para el mantenimiento físico de las personas con un mínimo de condición física que les permite resistir a estímulos de esfuerzo prolongados, resistencias moderadas y con un buen nivel de recuperación.
- Actividad física vigorosa. Es recomendada sólo para personas con buena condición física ya que poseen las mismas características que las actividades físicas moderadas,

pero con mayor intensidad, por lo consiguiente en estas actividades es alta la degradación de carbohidratos.

En síntesis, la actividad física es el principio necesario en la vida actual para poder explotar las capacidades corporales y al mismo tiempo cuidar la salud mejorando la calidad de vida.

- **Ejercicio**

El concepto de ejercicio físico (corpóreo) es una variedad de la actividad física que “requiere un movimiento corporal planeado, estructurado y con movimientos corporales repetitivos para mejorar o mantener elementos de la aptitud física” (Hoeger, 2003:3), así como el planteamiento de objetivos relacionados con la mejora o el mantenimiento de uno o más componentes de la salud física.

Como se mencionó anteriormente, el ejercicio corporal requiere de una planeación de actividades físicas regulares donde el tiempo dedicado a practicarlo sea exclusivo para trabajar el cuerpo de manera sistemática con el fin de mejorar la condición física y mantener o lograr un estado físico saludable.

Actividades como correr, andar en bicicleta, hacer actividades aeróbicas y anaeróbicas, así como actividades físicas programadas y regulares, son ejercicio.

El ejercicio puede dividirse en dos grandes tipos: el dinámico (aeróbico) y el estático (anaeróbico). El ejercicio dinámico es aquel en el que hay un gran movimiento muscular y es necesario el oxígeno para proporcionar la energía que precisa el músculo. Participan en él grandes masas musculares (piernas, glúteos y parte baja de la espalda), con un largo período de trabajo y a una intensidad moderada. Son ejemplos de ejercicio dinámico el caminar, correr, nadar, remar, entre otros. El ejercicio estático es aquel en el que hay escaso

movimiento muscular y articular, con importante aumento del tono muscular y no es necesario el oxígeno en su realización.

Estos dos tipos de ejercicio pueden producir cambios beneficiosos en el organismo; sin embargo, es el ejercicio aeróbico el que tiene efectos positivos sobre el sistema cardiovascular y contribuye a reducir la grasa corporal (IEDAR, 2005:7).

Cualquier tipo de ejercicio corporal tiene efectos de impacto positivo en el fortalecimiento del autoestima, el aumento de la sensación de control, la mejora de la autoconfianza y la mejora del funcionamiento mental (González, 2011:81). Además, de mejorar la salud física en tiempo prolongado y hasta permanente, según la regularidad que cada persona o grupo mantengan en la práctica.

- **Deporte**

El deporte es un concepto y tema complejo que ha desarrollado diversos enfoques que lo indican como una práctica de juegos y disciplinas intensas que parten de actividades físicas de alto nivel, sometidas a reglas y entrenamientos intensivos. Siendo así en principio es entendido como una “disciplina en la cual existe una estructura que impone reglas de ejercicios debidamente programados, los cuales deben ser estrictamente seguidos” (Saavedra, 2004:48).

Sin embargo, diversos son los especialistas en la materia quienes definen el deporte y todos coinciden en su práctica de alto rendimientos y reglas a seguir. Por su parte, Pierre Coubertain sostenía que el deporte es “el culto voluntario y habitual de ejercicio muscular intensivo, apoyado en el deseo del progreso y que puede llegar hasta el riesgo”. Bernardo Guillet dice que el deporte “es una lucha y un juego, es una actividad física intensa sometida a reglas precisas y preparadas por un entrenamiento intensivo”.

Por otra parte, la Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura (UNESCO) ofrece una definición que contempla más elementos e indica que el deporte “es la actividad física de competición en que se valora intensamente la práctica de ejercicios físicos intensos con vista de obtención del triunfo por parte de los individuos, al perfeccionamiento de las posibilidades morfofuncionales y psíquicas concretadas en un récord, en la superación de sí mismo o de un adversario” (Noguera, 1995:2).

De esta manera, el deporte se practica en disciplinas deportivas (clubes deportivos o federaciones deportivas), la escuela (deporte escolar), ámbitos higiénicos y sanitarios (deporte recreación, deporte de compensación, etc.), instituciones específicas (deporte de empresas, deporte universitario, etc.), grupos de personas con características típicas (deporte femenino e infantil), formas de organización (artística, danza o, bailes de salón).

Por lo tanto tiene un enfoque institucional donde un individuo está iniciado en una disciplina deportiva, que lleva a cabo un proceso de aprendizaje y adquiere los patrones básicos requeridos por la motricidad específica y especializada de dicha disciplina. Así además de conocer sus reglas y comportamientos estratégicos fundamentales, sabe ejecutar sus técnicas, moverse en el espacio deportivo con sentido del tiempo de las acciones y situaciones; y sabe leer e interpretar las comunicaciones motrices emitidas por el resto de los participantes en el desarrollo de las acciones.

El deporte, según el campo de aplicación, abarca tres áreas diferentes: por un lado, el ámbito escolar, donde se debe valorar no sólo el aprendizaje de ciertas destrezas, sino también el esfuerzo realizado, la cooperación, etc. Por otro lado, en el ámbito del ocio, donde se trata de emplear destrezas, pero centrado en los aspectos de salud y recreación. Por último, el deporte de alto rendimiento, que pretende conseguir mejoras en el resultado, al utilizar mucho

tiempo en la preparación, con una gran selección de talentos y con alta dedicación profesional (Díaz, 2003:1).

En este sentido, aquellas personas que llevan una vida activa tiene la posibilidad de comenzar en el deporte en el área del ámbito del ocio, gracias a la relación que existe entre la salud y la recreación ya que es posible llevarlo a la práctica sin requerir ser atletas o competidores de alto rendimiento.

Calidad de vida

El concepto de calidad de vida está relativamente presente en temas de prevención y salud que sirve para evaluar las condiciones de vida de las personas; pero debe reconocerse en un concepto multidimensional que además de considerar factores en la salud también lo haga en la vida social. Por lo tanto, la referencia para hablar de calidad de vida incluye reconocer el estilo de vida, la salud, la satisfacción en la escuela y el empleo, la situación económica, entre otros aspectos variantes en cada persona.

De esta manera, la calidad de vida se conceptualiza de acuerdo con un sistema de valores, estándares o perspectivas que varían según la persona, grupo y lugar de referencia según la cultura, la época y el grupo social del que se trata. Así, pensar en la calidad de vida consiste en razonar sobre la sensación del bienestar que puede ser experimentado y represento por la suma de sensaciones subjetivas y personales del ‘sentirse bien’ (Velarde y Ávila, 2002: 350). A partir de las sensaciones de bienestar, este integra el bienestar físico, mental, social, y la satisfacción que otorga al individuo cierta capacidad de actuación, funcionamiento y sensación positiva en toda su vida.

Ahora bien, a partir de diversos enfoques, una conceptualización concreta acerca de qué es la calidad de vida, la ofrece la Organización Mundial de la Salud (OMS) que asevera que “es la percepción que un individuo tiene de su lugar en la existencia, en el contexto de la cultura y del sistema de valores en relación con sus objetivos, expectativas, normas e inquietudes [...] está influido por la salud física, el estado psicológico, el nivel de independencia, las relaciones sociales y el entorno” (Cardona, et. al. 2005:8).

Además de ser una percepción, también parte de un enfoque de crecimiento personal, de potencialidades, y de bienestar subjetivo donde se incluyen los principales factores en la calidad de vida como el bienestar emocional, la riqueza material y el bienestar material, la salud, el trabajo y otras formas de actividad productiva y escuela, seguridad e integración con la sociedad o comunidad (Ardila, 2003:162). Con ello, se genera un concepto integral propuesto por Rubén Ardila en el que se integran todos los aspectos relevantes; esta definición es acertada para el tema en cuestión de este plan de comunicación y se expresa así:

Calidad de vida es un estado de satisfacción general, derivado de la realización de las potencialidades de la persona. Posee aspectos subjetivos y objetivos. Es una sensación subjetiva de bienestar físico, psicológico y social. Incluye como aspectos subjetivos la intimidad, la expresión emocional, la seguridad percibida, la productividad personal y la salud objetiva. Como aspectos objetivos el bienestar material, las relaciones armónicas con el ambiente físico y social y con la comunidad, y la salud objetivamente percibida (Ardila, 2003:163).

De lo anterior, la calidad de vida se debe mirar desde dos puntos: el subjetivo y el objetivo. El subjetivo parte del aspecto individual (privado) y la parte colectivo (público); desde lo individual o privado es importante mirar la percepción, sentido de vida, utilidad, valoración, felicidad, satisfacción de necesidades y demás aspectos subjetivos que son difícilmente cuantificables, pero que hacen que una vida tenga calidad con responsabilidad moral y social (Cardona, et. al. 2005:80).

La parte objetiva parte del bienestar material, las relaciones interpersonales y la salud percibida que es la que lleva a la reflexión de lo que realmente las personas sienten y tienen a nivel de salud.

En definitiva, es importante considerar y evaluar la calidad de vida desde su enfoque integral, ya que comúnmente las personas pueden sentirse saludables y no estarlo o viceversa y para eso la calidad de vida se sirve de un lado subjetivo y objetivo.

Estilo de vida

El creciente interés por conocer qué es el estilo de vida ha tenido más impacto en el campo de la salud que en el de la antropología, esto debido a que en las últimas décadas las crecientes enfermedades surgen a partir del comportamiento de las personas ante situaciones en su entorno, las cuales determinan que los hábitos insanos causan un acelerado crecimiento de muertes por la poca atención a la salud propia.

El concepto de estilo de vida, por su carácter sociocultural, es sujeto de múltiples estudios en diferentes disciplinas, las cuales basan sus teorías en ideas en salud.

Para el caso de la salud, la Organización Mundial de la Salud ofreció una definición del estilo de vida que lo conceptualiza como:

La manera general de vivir basada en la interacción entre las condiciones de vida, los patrones personales de comportamiento y las situaciones específicas de la vida. Se configuran en un determinado contexto en el que factores de todo tipo (economía, política, cultura, vida familiar, trabajo, tradiciones y costumbres, etapa vital, etc.) hacen que algunos modos de vida sean más atractivos, factibles y apropiados, ofrecen más posibilidades a unas personas que a otras e imponen limitaciones a los estilos de vida saludables (Gómez et. al., 2005).

Seguendo esta definición, se determina que el estilo de vida es una manera y un modo de vida a partir de los cuales cada persona vive y guía su comportamiento según las condiciones del entorno.

Dentro de dichos comportamientos las personas atienden hábitos sanos e insanos (comer saludable, practicar ejercicio físico, uso moderado del alcohol, vida sexual sana, manejo del estrés o no fumar), pero también incluyen formas de pensar en su relación consigo mismas donde se evalúa si el estilo que llevan las personas es o no conveniente para tener una calidad de vida integral.

Con respecto a los hábitos sanos e insanos el especialista en Actividad Física y Salud, Pablo Esper asevera que el estilo de vida “se basa en patrones de comportamientos identificables, determinados por la interacción entre las características individuales, las interacciones sociales y las condiciones de vida socioeconómicas y ambientales [...] que ejercen un efecto en la salud” (Esper, 2010:13). Si tales patrones se dirigen a modificar la salud se generan entonces condiciones determinantes de vida para conformar no solo el estilo de vida sino un estilo de vida saludable.

El estilo de vida saludable, toma los comportamientos que implican riesgo para la salud y los que la protegen. Dellert S. Elliot (1993) planteó las características fundamentales del estilo de vida saludable en cuatro puntos:

1. Una naturaleza conductual y observable por las actitudes, los valores y las motivaciones que los determinan.
2. Las conductas que lo conforman deben mantenerse estables y por mucho tiempo, ya que una conducta que es temporal y se abandona no se supone como un estilo de vida.
3. Denota combinaciones de conductas constantes y organizadas que de forma coherente dan respuesta positiva a las diferentes situaciones vitales en cada persona.

4. Se espera que las distintas conductas tengan causas en común aunque no formen una misma ni tengan un fin común.

Con lo anterior, es coincidente que las conductas y comportamientos determinan el estilo y calidad de vida, siendo una elección individual en función de las posibilidades socioeconómicas, culturales y afectivas de cada persona o grupo, aunque también debe involucrarse la participación de instituciones públicas que coadyuven a que el entorno sea favorable en cuestiones de salud pública para las elecciones personales.

El sedentarismo: un estilo de vida amenazante

En los últimos años, la vida tan acelerada que se vive a diario propicia que los factores de riesgo para la salud disminuyan la calidad de vida. Se ha confirmado que la inactividad física, mejor conocida como sedentarismo, es una de las principales causas de mortalidad global, por ser una enfermedad no transmisible (OMS, 2005) de alto riesgo para la salud física de las personas.

La definición de sedentarismo no se comprende en un concepto universal, debido a que la conducta sedentaria puede variar según la sociedad en la que se desarrolla. Sin embargo, sí hay puntos en común y una definición que desembocan en que el sedentarismo es la ausencia de la actividad física y la práctica de actividades que no requieren de un desgaste energético destinadas al tiempo de ocio.

Concretamente se puede definir el sedentarismo, desde su consideración como estilo de vida, como “una conducta con poco movimiento muscular en la que se desempeñan aquellas actividades que no incrementan el gasto energético substancialmente por encima del nivel de

reposo. Incluyen actividades como prolongadas horas de televisión, y horas de pantalla en algún dominio en particular como puede ser el tiempo libre o el trabajo” (Farinola, 2011:2).

Lo anterior, es resultado de una serie de elementos que han ido conformando una cultura del hombre inactivo que tiene una tendencia a la tecnificación del entorno donde ‘cómodamente’ se encuentra una vida con poco movimiento y gasto energético.

El advenimiento de los métodos mecanizados de transporte y trabajo, y el progresivo desarrollo de la sociedad industrial avanzada han reforzado las características de la sociedad sedentaria en todos los estratos sociales reduciendo cada vez más las oportunidades de gasto energético en la vida diaria (Romero, 2009:409).

Con lo anterior es posible determinar que se puede considerar a una persona sedentaria cuando “practican actividad física (ejercicio) con una frecuencia menor a tres veces por semana, con una duración menor a veinte minutos por cada una de esas sesiones” tales actividades físicas no incluyen los momentos de ocio o actividades cotidianas que por sí solas requieran movimiento” (Buhring, et. al. 2009:25).

Respecto al gasto energético se ha demostrado que la actividad física reduce el riesgo de padecer afecciones físicas (diabetes, obesidad, cáncer, e incluso beneficios psicológicos) y orientar la vida rutinaria hacia un estilo de vida saludable en el que las personas muestran comportamientos favorables para la salud. Por lo tanto el sedentarismo puede ser contrarrestado con la actividad física constante.

J. A. Barbosa, señala que el sedentarismo como problema social causa un número importante de enfermedades, principalmente la obesidad y sus consecuencias, y tipos de cáncer; en la medida que la gente no tiene grandes demandas de esfuerzo físico en su trabajo y no realiza actividades físicas periódicas, adopta el sedentarismo como estilo de vida (Barbosa, 2003).

Dentro de ese estilo de vida sedentario, variados son los cambios fisiológicos que se combinan y terminan por afectar de manera importante la calidad de vida.

El primero de ellos es que frente a las actividades diarias, se tiene una menor tolerancia a las demandas de esfuerzo físico, que por menor que sea, genera fatiga, lo cual incide en una mayor vulnerabilidad a lesiones músculo-esqueléticas deteriorando la capacidad aeróbica y los niveles de fuerza muscular y flexibilidad (Gutiérrez, 2000).

El segundo cambio ocurre en el desbalance energético positivo, es decir, una persona que reduce su actividad física gasta menor cantidad de energía y consume más calorías de las que gastan, por lo que este excedente, el organismo lo almacena como grasa corporal.

El incremento de la grasa corporal, aumenta la carga para desplazarse, lo cual favorece que las personas sientan fatiga física y sean más prevalentes en su vida los riesgos cardiovasculares (Saavedra, 2000).

Por otra parte, el estilo de vida sedentario no recae en una única responsabilidad ya que las instituciones públicas representan un papel importante en ofrecer a la población acceso a espacios abiertos seguros, instalaciones adecuadas para la práctica de actividades físicas; así como educar al ciudadano para afinar el proceso de generar una población activa.

El sedentarismo no distingue nivel social ni género, pero sí requiere del compromiso, la acción y cooperación de cada persona y de los diferentes sectores encargados de promover estilos de vida saludables. Una población inactiva puede mejorar su salud y bienestar sobre una base de ejercicio físico regular sin ser extenuante en la vida diaria. El valor e importancia del sedentarismo es una acción prioritaria para la salud pública, en la intervención, prevención y promoción en salud.

La Cultura: una esfera sistémica de signos, símbolos y significados

La cultura desempeña un papel imprescindible dentro del desarrollo humano y sus relaciones interpersonales, el cual determina y explica las diferencias existentes entre los grupos humanos. En las múltiples discusiones y sus primeras formulaciones, la cultura se asoció con perspectivas sencillamente de creencias, ideas y costumbres de una comunidad con las que se podían regir e identificar.

Desde el punto de vista de John B. Thompson dicha idea es una concepción descriptiva que se resume con estas palabras: “La cultura de un grupo o sociedad es el conjunto de creencias, costumbres, ideas y valores, así como los artefactos, objetos e instrumentos materiales que adquieren los individuos como miembros de ese grupo o sociedad” (Thompson, 1998:194). Esta idea posteriormente fue formulada y sometida a diversas reflexiones en las que se observó la implicación de una estructura y un proceso en la que influye una dimensión de la vida social.

En este sentido, al considerar la cultura como el principal atributo de la especie humana dentro y fuera de cualquier proceso de socialización, nuevas expectativas brindaron un concepto complejo e integral que formulará una evolución en la noción de la cultura. En ese paso de concebir un concepto ‘evolucionado’ de cultura se entendió que “en ese proceso de socialización, los valores, las creencias y las formas de clasificar el mundo no sólo influyen en la manera en la que el individuo se comporta con los otros, sino también en lo que de él se espera” (Nanda, 1982; Guerrero, 2010:164).

Sin embargo, aún se aprecia de manera superficial la complejidad de la cultura y su extensión en la vida social. Por esta razón autores como Gilberto Giménez, se preocuparon por considerar la cultura ampliamente, de manera que de razón a involucrar cada aspecto de la

vida social y humana. Giménez reflexiona en torno al carácter simbólico de cultura como proceso y retoma a Thompson quien plantea lo siguiente:

La cultura es el conjunto de hechos simbólicos presentes en una sociedad, como la organización social del sentido, como pautas de significados históricamente transmitidos y encarnados en formas simbólicas, en virtud de los cuales los individuos se comunican entre sí y comparten sus experiencias, concepciones y creencias (Giménez, 2007:31).

En efecto, la cultura conforma principalmente una esfera de un sistema de sentidos, significados y valores, así como experiencias y creencias que los individuos conforman en el entorno y de lo cual las prácticas sociales están basadas en un mundo cultural concreto.

Así pues la cultura y su sistema como proceso simbólico atraviesa por completo la vida social e involucra comportamientos generados a partir de tal proceso.

Basándose en esta dinámica, se impone la necesidad de pensar en interacciones y afecciones que llevan la acción humana a producir y descubrir sentido y significado para existir, vivir, experimentar, conocer y valora el entorno a partir de la propia cultura (Guerrero, 2010:164).

En este sentido, el presente plan de comunicación mantiene la idea del proceso simbólico que implica la cultura y en el cual se pretende que se lleve a cabo, de tal forma que el sentido y significados que adjudiquen a la práctica de cualquier actividad física se desarrolle para sí mismos y su entorno.

Como se expone enseguida, la cultura física representa el conjunto de todos estos valores materiales y espirituales del desarrollo humano y del enriquecimiento social para un estilo de vida óptimo.

Cultura física: práctica corpórea orientada hacia la salud

En el mundo del deporte y la salud física se habla de la cultura física, pero pocos la definen de tal forma que haya precisión en el concepto y se emplee en cualquier ámbito de la vida social, aunque no exista un concepto único y absoluto.

Para ello, se retoman definiciones tomadas de diccionarios en materia de actividad física; e ideas propuestas por autores como Manuel Hornelas y José María Cagigal, quienes han dedicado investigaciones a la educación física y el cuerpo.

La primera definición de cultura física se plantea en el Diccionario de Teoría del Entrenamiento Deportivo donde se asevera que “la cultura física forma parte de la cultura universal [...] es el conjunto de valores materiales y espirituales creados por la humanidad durante el desarrollo del proceso de la educación física, el deporte y la recreación física en todas sus manifestaciones” (Diccionario TED, 2007:63).

Pensar en que la cultura física es parte de la cultura de cada persona, y se fundamenta en valores no sólo materiales sino espirituales integran la corporeidad para permitir desarrollar una cultura física experimentada consigo mismo y con su entorno.

Otra definición de cultura física que ofrece el Diccionario Paidotribo de la actividad física y el deporte (2008) dice que “la cultura física es el conjunto de prácticas corporales, deportivas y gimnásticas que se han ido depositando en la tradición y costumbres de los diversos grupos humanos. Asociados a la práctica médica como medida preventiva de la salud” (Diccionario Paidotribo, 2008:546).

En comparación con la primera definición, ambas son coincidentes en la práctica física que el cuerpo hace en cuanto que ejerce su corporeidad; punto que se relaciona en la importancia de que el cuerpo se movilice en beneficio de la salud.

Hornelas dentro de sus investigaciones llega a la determinación de que la cultura física requiere de un hombre que se conciba como un ser social y espiritual para ser corporal y también biológico. Sucede que al no existir esa conciencia del cuerpo el hombre sería incapaz de cobrar conciencia de su corporeidad.

Con esta idea Hornelas (1994) da la pauta para ofrecer una propuesta que bien conviene a este plan de comunicación, que toma en cuenta aspectos primordiales para concebir a la cultura física.

Como primer aspecto la cultura física sugiere que el hombre debe conocer, atender, cuidar y cultivar su cuerpo, dado que el hombre es un ser corpóreo, y debe conservarse en un estado óptimo para su mejor desarrollo, viendo este último aspecto como una necesidad a lo largo de su vida.

Además, la cultura física propicia que el hombre tenga una interrelación con el movimiento mediante la actividad física, la cual le otorga conciencia, posesión, identificación, superación, hallazgo, prueba y control de su cuerpo (Hornelas, 1994:17).

Así, las dos realidades inseparables y directas que identifican la cultura física son el cuerpo y el movimiento, pues “la cultura física es el campo del movimiento en el que se da la vida misma de la sociedad y se remite a todas las actividades físicas o expresiones corporales del ser humano. (Cagigal, 1979; Guerrero, 2010:165).

Asimismo, en la cultura física el hombre debe tener iniciativa propia, ser dueño de su cuerpo, y adaptarse al entorno en el que desea vivir. Una persona con cultura física se desarrolla en la vida social y cultural fijando entornos en beneficio de su salud.

Con lo anterior se estrecha el vínculo entre lo que se expuso de la cultura y la cultura física, a partir de reconocer que se lleva a cabo un proceso de construcción de significados

pero en sentido del ser propio, es decir, que la construcción de significados y símbolos en giran en torno al cuerpo, al estado físico óptimo sea cual sea el entorno.

Finalmente como parte de la cultura física es fundamental que el hombre tenga un desarrollo integral, promoviendo su salud para su cuerpo a través de prácticas de actividades físicas con motivo de que el hombre debe conocer su cuerpo, luego entonces puede darle sentido a su corporeidad en su vida social y cultural. A partir de eso, integrar así prácticas físicas que permiten tal desarrollo y con ello buscar el beneficio de una vida saludable

Promoción de la salud: estrategia para mejorar y proteger la salud

En el campo de la salud una de las formas teórico-prácticas para trabajar en beneficio de la prevención de enfermedades, es la Promoción de la Salud, término empleado por primera vez por el doctor Henry Sigerist.

La Promoción de la Salud, parte de líneas de operación específicas que son de utilidad no sólo para su campo de acción sino que de forma estratégica pueden coadyuvar en otros campos de estudios donde intervenga la comunicación y de esta manera desarrollar un trabajo interdisciplinario que genere propuestas de solución a problemas de salud.

Para comprender cómo se concibe la promoción de la salud, la Dirección General de Promoción de la Salud (DGPS) en México, ofrece la siguiente definición:

La promoción de la salud es concebida como una estrategia fundamental para proteger y mejorar la salud de los mexicanos, es una acción política, educativa y social que incrementa la conciencia pública sobre la salud, promueve estilos de vida saludables y la acción comunitaria en favor de la salud; brindando oportunidades y posibilidades a la gente para que ejerzan sus derechos, así como sus responsabilidades para la formación de ambientes, sistemas y políticas que sean favorables a su salud y bienestar (Osorio, 2010).

Lo anterior, refleja el trabajo de promoción de la salud centrado en crear acciones dirigidas a modificar las condiciones sociales, ambientales y económicas, además de desarrollar mecanismos que permitan a las personas incrementar el control sobre su propia salud y por consiguiente mejorarla.

Respecto a esta idea en 1986 se publicó la Carta de Ottawa para la Promoción de la Salud, la cual determina que el principal objetivo es facultar a las personas para que gobiernen el control sobre su salud para mejorarla en medida de lo posible.

La Carta de Ottawa establecía, además, que los medios de comunicación, la comunicación social y las diversas instituciones, son actores clave para la promoción de la salud y contribuyen a cumplir con su objetivo en la relación que se estrecha entre las personas y el promotor de la salud (Coe, 1998:1).

De este modo, la Promoción de la Salud pretende comunicar, informar y también persuadir, motivar y facilitar la acción; utiliza una variedad de estrategias complementarias en distintos ámbitos dirigidas a diferentes grupos de la comunidad. Con esto se estimula la formación de alianzas e incita a organismos públicos, privados y voluntarios a participar en una causa común. Además se desarrollan acciones que generan el conocimiento para lograr los cambios de actitudes en las prácticas de las personas orientadas al cuidado de su salud.

De acuerdo a la DGPS se debe constituir un proceso político y social global que abarque las acciones dirigidas a fortalecer las habilidades y capacidades de los individuos, pero también las dirigidas a modificar las condiciones sociales, ambientales y económicas para atenuar su impacto en la salud pública.

En la Carta de Ottawa quedaron establecidas cinco funciones básicas¹³ necesarias de promoción de la salud que son:

- a) Desarrollar aptitudes personales para la salud. Se trata de proporcionar la información y las herramientas necesarias para mejorar los conocimientos, habilidades y competencias necesarias en las personas para su vida.
- b) Desarrollar entornos favorables. Impulsar el cuidado del ambiente como uno de los factores que protejan el entorno en el que viven las personas.
- c) Reforzar la acción comunitaria. Impulso de la participación de la comunidad en el establecimiento de prioridades, toma de decisiones y elaboración y ejecución de acciones para alcanzar un mejor nivel de salud.
- d) Reorientar los servicios de salud. Manejo de prevención específica y servicios que se ejecuten en función de acciones de promoción.
- e) Impulsar políticas públicas saludables. Promover toma de decisiones inclinadas por la creación de ambientes favorables y formas de vida, estudio, trabajo y ocio que sean fuente de salud para la población.

Estas funciones básicas generan la responsabilidad de las personas y de los sectores públicos para procurar que las acciones resulten de forma positiva, pero también se busca forjar el empoderamiento de las personas hacia la toma de decisiones y acciones en cuanto a su salud y bienestar.

Asimismo, la Promoción de la Salud es esencialmente preventiva y forjadora de estilos de vida saludables dirige sus esfuerzos en contextos de vida cotidianos y actúa en lo colectivo y promueve el desarrollo humano para fomentar una calidad de vida óptima.

¹³ Para conocer a profundidades las funciones básicas, consúltese Osorio, 2010.

Con todo lo anterior, la Promoción de la Salud en vínculo con la comunicación y el presente plan buscan promover estilos de vida saludables para mejorar la salud de la población, a partir de generar acciones comunicativas que consideren funciones básicas de Promoción de la Salud para el objetivo de la estrategia comunicativa.

Prevención en salud

El concepto de prevención, ligado al proceso de la salud y las enfermedades, es planteado con un carácter anticipatorio y de preparación para evitar riesgos en la salud pública, a fin de tornar los factores de riesgo a un nivel provisorio y correctivo en la forma que son tratados. A este respecto la Organización Panamericana de la Salud (1995) explica que la prevención implica desarrollar acciones anticipatorias con el fin de promocionar el bienestar del ser humano y evitar situaciones indeseables en su salud.

Trabajar la prevención tiene un gran peso en el campo de la promoción de la salud ya que se tratan causas reales y previsibles, lo que significa un gran aporte en la disminución de malas expectativas de vida. Por lo tanto, la prevención persigue aquellos factores que permiten promover la salud y la puesta en marcha de diferentes intervenciones que permiten la participación comunitaria en un corto, mediano y largo plazo (García y Tobón, 1993:8).

Las prácticas de prevención se asocian a diversos aspectos, ámbitos y procesos vitales del ser humano que arraigan comportamientos sanos, los cuales deben estar motivados por la participación recíproca de los sectores de salud y la comunidad. Dentro de los procesos preventivos los niveles de atención son indispensables ya que estos determinan la forma en la que se categorizan los problemas a tratar y la variación de las acciones preventivas necesarias.

Las clasificaciones sobre los niveles de prevención, según Bárbara Zas (2001), se basan en varios referentes como el modelo clínico (evolución de enfermedades), el modelo

organizativo que corresponde a niveles de atención en salud (primario, secundario y terciario), y el modelo funcional (depende el ámbito de acción).

El referente del modelo organizativo se vincula con un factor de riesgo como el sedentarismo, por ello solo se enfatizan los niveles de atención: primario, secundario y terciario en el marco de la psicología de la salud.

Así pues, José Santacreu, Márquez y Zaccagnini sostienen que “la prevención primaria son aquellas acciones encaminadas a la obtención de la información que nos permitan un conocimiento de variables o factores biopsicosociales que pueden provocar la aparición de un determinado problema, con el fin de evitar el origen de un deterioro de la salud” (Guiofantes, 1996:31; Zas, 2001). Es decir, se trata con personas relativamente sanas con indicadores de alarma sin entrar en detalle del padecimiento.

A partir de acciones primarias, las actividades dirigidas a evitar o reducir los factores agravantes se abordan con la *prevención secundaria* con la que se interviene “con actuaciones que se realizan para impedir la enfermedad o el daño pero con referencias a una determinada población previamente identificada como población de riesgo” (Santacreu, et. al. 1997:5).

En la medida que el padecimiento ya ocurrió, toda intervención destinada a remediar el daño o deterioro se determina como una *prevención terciaria* y requiere de tratamientos específicos y de alto impacto por el estado avanzado que se detecte en el grupo a tratar (Guiofantes, 1996:31; Zas, 2001).

Con estos niveles de prevención se destaca la importancia de promover el ejercicio como una medida preventiva secundaria hacia la disminución del sedentarismo.

2.2. Estrategia metodológica para la búsqueda y producción de datos

La estrategia metodológica consistió en desarrollar una investigación documental a nivel macro-social sobre el fomento de la actividad física y el ejercicio, y una investigación de campo a nivel micro-social con los adultos jóvenes de San Sebastián Tecoloxtlán.

2.2.1. Objetivo de la estrategia metodológica

Los objetivos de la estrategia metodológica fueron contar con un aporte informativo de los antecedentes y contexto comunicativo, a nivel institucional, de las acciones desarrolladas en torno al tema del fomento de actividad física; además, obtener datos sobre el perfil aproximado de los destinatarios, así como conocer la actitud de los informantes ante la importancia del cuidado de su salud, la relación entre el ejercicio y su interés por practicarlo, entre otros puntos.

Los objetivos anteriores se plantearon para formar la posible vía de acción en el diseño de la estrategia comunicativa y el subsecuente plan táctico, vinculando la investigación macro-social y el trabajo de campo.

2.2.2 Métodos de investigación

El método para la investigación documental fue seleccionar las referencias documentales sobre proyectos, programas, iniciativas gubernamentales, estrategias y planes de comunicación, con base en las acciones implementadas en los últimos años, a nivel mundial, nacional y local de manera que la investigación tuviera una estructura de lo global a lo local.

De esta manera, se obtuvo información amplia para comprender desde dónde y cómo se aborda el tema del fomento de la actividad física y el ejercicio.

El trabajo de campo micro-social consistió en emplear dos métodos de investigación: cuantitativo y cualitativo. El primero se empleó ya que ofrece la posibilidad de generalizar y cuantificar los datos obtenidos, otorga control y un punto de vista de conteo sobre los fenómenos de estudio; también, utiliza la recolección de datos que se analizan estadísticamente para establecer patrones de comportamiento o actitudes de los informantes (Hernández, et. al, 2010:4).

El método cualitativo, fue conveniente para la investigación porque reconstruye la realidad tal y como la observan los actores de un sistema social previamente definido, además de comprender el fenómeno de estudio en su ambiente cotidiano (cómo vive, se comporta y actúa la gente; qué piensa; cuáles son sus actitudes, etcétera) (Taylor, 1990).

Para emplear el método cuantitativo se eligió el tipo de muestreo no probabilística y no representativa, de la población de adultos jóvenes de San Sebastián Tecoloxtitlán.

La muestra fue no probabilística por ser un procedimiento de selección informal donde la elección de los sujetos no dependería de la probabilidad sino de las condiciones de acceso y disponibilidad para conformar el muestreo (Hernández, et. al, 2010:176).

A su vez, fue no representativo al no representar a la población total de adultos jóvenes de San Sebastián Tecoloxtitlán, puesto que la colonia registra 3 mil 433 personas entre los 20 y 40 años de edad (INEGI, 2011) y de esta cifra solo se eligieron 100 personas de ese total.

Para la selección de la muestra se consideró un muestreo por cuotas basado en variables demográficas que reunieron condiciones de edad y género.

El universo fue de 100 personas del género femenino y masculino con las siguientes características: edad entre 20 y 40 años, practicantes y no practicantes del ejercicio, habitantes de la colonia San Sebastián Tecoloxtitlán.

Las unidades de análisis y la distribución de las cuotas se muestran en la siguiente tabla:

Distribución de la muestra por cuotas

Unidades de análisis	Número de personas		Rangos de edad
Mujeres	50	25	Rango 1: 20 a 30 años
		25	Rango 2: 31 a 40 años
<hr/>			
Hombres	50	25	Rango 1: 20 a 30 años
		25	Rango 2: 31 a 40 años
Adultos jóvenes	100		20 a 40 años

La anterior distribución se efectuó en consideración de que el rango de edad del adulto joven tiene una diferencia de 20 años entre el inicio y término de la misma. Por lo que se pretendió que las unidades de análisis se dividieran en dos rangos, de tal manera que hubiera un equilibrio en la distribución de las cuotas de edad. Por consiguiente, se cubriría equilibradamente el rango de 20 a 40 años en las unidades de análisis.

2.2.3. Técnicas para la obtención de datos cuantitativos y cualitativos

La técnica empleada en el método cuantitativo fue el sondeo, por ser una técnica que, por medio de la formulación de un cuestionario, permite la recolección de datos sobre las opiniones, creencias y actitudes de los informantes ante múltiples temas según el caso de cada investigación (Marradi, et. al. 2007:203). También, el sondeo facilitó recabar variables relacionadas con datos demográficos y socioeconómicos de la selección de la muestra.

En el presente caso, estos datos fueron de suma importancia al levantar el sondeo ya que permitieron conocer de manera general el perfil de los destinatarios, asimismo, se obtuvieron datos de la opinión y actitud de los adultos jóvenes acerca de la práctica del ejercicio, las motivaciones para practicarlo y la disposición e importancia que tienen los informantes sobre el cuidado de su salud.

En el método cualitativo se utilizó la entrevista semiestructurada, porque al propiciar encuentros cara a cara entre el investigador y el entrevistado esta técnica facilitó un ambiente de libre expresión por parte del informante (Taylor, 1990:101), lo que dio la oportunidad de conocer, desde el punto de vista subjetivo del entrevistado, experiencias, opiniones y situaciones concretas a partir de temáticas previamente establecidas. Cabe resaltar que la entrevista se llevó a cabo con dos personas dedicadas a la práctica del ejercicio y que se desempeñan como entrenadores en la Casa del Pueblo.

A partir de lo anterior, el propósito de la entrevista fue recabar información precisa y detallada sobre temas relacionados con la actividad física y el ejercicio, además de obtener puntos de vista sobre lo que experimentan como profesionales del ejercicio, y lo que observan en los adultos jóvenes de San Sebastián Tecoloxtitlán, en relación con la inactividad física.

2.2.4. Fuentes de información para la elaboración del plan de comunicación

Las fuentes de información utilizadas para elaborar el presente proyecto, fueron primarias, secundarias y orales.

Las fuentes primarias y secundarias se integraron por referencias e investigaciones bibliográficas, documentales y hemerográficas, como el principal aporte informativo que concretamente abordaran temas como la actividad física, el sedentarismo, la prevención, la comunicación y salud, entre otros.

Las fuentes orales específicamente fueron los adultos jóvenes y su participación como informantes en el sondeo y las entrevistas que se llevaron a cabo en la investigación de campo.

Cada una de las fuentes tuvieron un mismo eje conductor de tal manera que se obtuvieran diversas percepciones, concepciones y panoramas pero sobre un mismo tema: la actividad física (ejercicio) y su relación con la salud.

2.2.5. Instrumentos para la recolección de datos cuantitativos y cualitativos

a) Cuestionario¹⁴

El sondeo se llevó a cabo por medio de un cuestionario formulado con 19 reactivos, organizados en seis bloques. Algunos de los reactivos fueron abiertos, con el propósito de ampliar la información, en algunos casos, cuestionando el porqué de las respuestas elegidas por los sondeados. En seguida, se presentan cada uno de los bloques.

Datos demográficos y socioeconómicos

El primer bloque agrupó ocho reactivos, cinco para solicitar datos demográficos: género, edad, colonia donde habitan, estado civil y nivel de estudios, y solo tres para los datos socioeconómicos: ocupación, sustento del hogar e ingreso económico.

Con este bloque se recogieron los datos necesarios para tener un perfil general de los adultos jóvenes sondeados.

↳ Reactivos para conocer el perfil demográfico y económico

<ul style="list-style-type: none">• Género: __Femenino __Masculino• Edad: a)20 a 25 b) 26 a 30 c) 31 a 35 d) 36 a 40• Colonia donde vives: _____
<ul style="list-style-type: none">• Estado civil: a)Soltero/a b)Unión libre c)Casado/a d)Divorciado/a
<ul style="list-style-type: none">• Nivel de estudios (grado máximo): a)Primaria b)Secundaria c)Preparatoria/bachillerato d)Licenciatura f)Sin estudios g)Otro: _____
<ul style="list-style-type: none">• Ocupación: _____• ¿Quién sustenta los gastos de tu hogar? a)Yo b)Mis padres c)Mi pareja d)Otro: _____

¹⁴ Véase anexo 2, página 255.

- ¿Cuál es tu ingreso mensual aproximado?
a) Menos de \$1,000 b) \$1,100-\$2,000 c) \$2,100-\$3,000 d) Más de \$3,000

Actividades cotidianas

Dentro de este bloque se diseñó un reactivo para conocer algunas actividades que están implícitas en el estilo de vida de los sondeados. Así, se enlistaron una serie de opciones, de las cuales los adultos jóvenes marcaron las que más se identificarán con sus quehaceres diarios.

↳ Reactivo sobre las actividades cotidianas

1. Del siguiente listado marca las opciones que más se identifican con tus actividades diarias.

Tareas domésticas Trabajar Estudiar Ver televisión

Hablar por teléfono Usar la computadora Leer Tomar una siesta

Otra: _____

Actitud ante el cuidado de la salud y el cuerpo

En el siguiente bloque se plantearon siete reactivos, de los cuales el 2, 3 y 4, fueron el punto de partida para conocer el nivel de importancia y la actitud de los sondeados ante el cuidado de la salud y el cuerpo.

Seguido, el reactivo 5: ¿Actualmente practicas alguna actividad de ejercicio físico?, tuvo el propósito de revelar si los informantes consideraban el ejercicio una práctica presente en el cuidado de su salud. Cabe señalar que este reactivo tuvo dos opciones de respuesta: Sí y No, de estas, quienes respondieron ‘No’, tenían que pasar al reactivo 9 y continuar con el resto del cuestionario. Pero, quienes respondieron ‘Sí’, debían continuar el orden secuencial con los reactivos 6, 7 y 8, ya que estos últimos se diseñaron para contar con más datos sobre la importancia, la frecuencia y los espacios que suelen usar en su práctica del ejercicio.

Cabe señalar que a partir de estos reactivos, se elaboraron enunciados afirmativos para medir la actitud de los adultos jóvenes, con escalas como alternativas de respuesta que revelaran el grado de aceptación o rechazo ante la afirmación presentada. Para las alternativas de respuesta se empleó una de las escalas de Likert que fue: *Definitivamente sí, Probablemente sí, Indeciso/a, Probablemente no y Definitivamente no.*

↳ Reactivos sobre el cuidado de la salud y el cuerpo

<p>2. “Cuidar mi salud física es importante”.</p> <p>a)Definitivamente sí b)Probablemente sí c)Indeciso/a d)Probablemente no</p> <p>e)Definitivamente no</p>
<p>3. “Cuento con la información necesaria para saber cómo tener un cuerpo saludable”.</p> <p>a)Definitivamente sí b)Probablemente sí c)Indeciso/a d)Probablemente no</p> <p>e)Definitivamente no</p>
<p>4. “Durante el día le dedico tiempo al cuidado de mi cuerpo”.</p> <p>a)Siempre b)A veces c)Nunca</p>
<p>5. ¿Actualmente practicas alguna actividad de ejercicio físico?</p> <p>a)Sí (<i>continúa</i>) b)No (<i>pasa al reactivo 9</i>)</p>
<p>6. Al día, ¿qué tiempo le dedicas a esa actividad?</p> <p>a)20-30 min b)30-45 min c)45 min- 1 hora d) Más de 1 hora</p> <p>g)Otro: _____</p>
<p>7. “Mi práctica en esa actividad se caracteriza por ser constante”.</p> <p>a)Definitivamente sí b)Probablemente sí c)Indeciso/a d)Probablemente no</p> <p>e)Definitivamente no</p>
<p>8. ¿En qué lugar practicas esa actividad?</p> <p>a)Hogar b)Parque c)Deportivo d)Centro comunitario e)Gimnasio</p> <p>f)Escuela g)Trabajo h)Otro: _____</p>

Percepción y actitud sobre la práctica habitual del ejercicio

El principal objetivo de los reactivos 9 al 13, fue conocer, desde la actitud y percepción de los adultos jóvenes sondeados, la implicación de la práctica y no práctica del ejercicio sobre la salud y el cuerpo. Enseguida se presentan los 5 reactivos diseñados para cumplir dicho objetivo.

↳ Reactivos de la percepción y actitud sobre la práctica habitual del ejercicio

9. “Para cuidar mi cuerpo practicaría ejercicio regularmente”. a)Definitivamente sí b)Probablemente sí c)Indeciso/a d)Probablemente no e)Definitivamente no
10. La práctica habitual del ejercicio beneficia la salud de las personas: a)Definitivamente sí b)Probablemente sí c)Indeciso/a d)Probablemente no e)Definitivamente no ¿Por qué?_____
11. Marca tres principales razones por las que crees que la gente no hace ejercicio. a) Falta de tiempo b) Falta de dinero c) Flojera d) Discapacidad física e) Enfermedades f) Otra:_____
12. Para llevar el ejercicio a la práctica, ¿qué sería lo más importante? a) Tener actitud propia b) Motivación de profesionales c) Contar con espacios recreativos d) Variadas actividades de ejercicio e) Tener información sobre el ejercicio f) Otro:_____
13. Es necesaria la participación y motivación de profesionales para practicar ejercicio: a)Definitivamente sí b)Probablemente sí c)Indeciso/a d)Probablemente no e)Definitivamente no ¿Por qué?_____

Preferencias en la práctica del ejercicio

Los reactivos 14 al 17, se enfocaron en cuestionar a los adultos jóvenes acerca de las preferencias en la práctica del ejercicio, lo cual conformo una parte de conocer qué elementos podían considerarse para motivar a los adultos jóvenes a la práctica del ejercicio. Los reactivos sondearon el tipo de actividades y los lugares idóneos para llevar a cabo actividades físicas,

los medios para informarse, y la implicación económica que se puede dar para la práctica de esas actividades.

☞ Reactivos sobre intereses y preferencias en la práctica del ejercicio

14. ¿Cómo te gustaría informarte acerca de temas relacionados con actividades físicas? <i>Puedes marcar más de una opción.</i> a) Platicas informativas b) Conferencias c) Talleres prácticos de activación física d) Trípticos o folletos e) Otro: _____
15. Anota una o dos actividades de ejercicio que te gustaría practicar como rutina de ejercicio: _____
16. En San Sebastián Tecoloxtitlán ¿qué lugares públicos conoces donde se pueda hacer ejercicio? a) Deportivo b) Canchas deportivas c) Centro comunitario d) Centro comunitario e) Otro: _____
17. Si tuvieras que pagar para poder practicar actividades físicas en un centro comunitario, ¿cuánto pagarías semanalmente? a) Menos de \$20 b) Entre \$20 y \$50 c) Más de \$50 d) Más de \$100 e) Nada f) Otro: _____

Conocimientos sobre el ejercicio y el sedentarismo

Como último bloque se elaboraron los reactivos 18 y 19. Con ellos, se buscó conocer qué tanto los adultos jóvenes conocen sobre los beneficios del ejercicio y qué tanto saben acerca del significado del sedentarismo. Ambos reactivos fueron importantes para contemplar qué tan necesario sería abarcar el aspecto informativo de manera amplia o delimita.

☞ Reactivos sobre los conocimientos acerca del ejercicio y el sedentarismo

19. ¿Conoces los beneficios del ejercicio para la salud? a) Sí ¿Cuáles? _____ b) No
20. ¿Qué crees que es el sedentarismo? _____

b) Guía de entrevista semiestructurada

Las entrevistas realizadas a dos entrenadores de la Casa del Pueblo se llevaron a cabo por medio de una guía semiestructurada por ejes temáticos.

Los ejes temáticos incluyeron preguntas sobre actividades rutinarias, la experiencia como entrenadores, conocimientos sobre la actividad física, el ejercicio y el sedentarismo, algunas percepciones de la práctica del ejercicio en San Sebastián Tecoloxtitlán, opiniones sobre la difusión de información para fomentar el ejercicio, entre otros.

El propósito de realizar las entrevistas a dos profesionales del ejercicio, fue conocer los puntos de vista y percepciones sobre la importancia del ejercicio, su experiencia como expertos en actividades físicas y lo que observan en los jóvenes y adultos de San Sebastián Tecoloxtitlán.

Lo anterior sirvió para contar con un panorama desde la perspectiva de dos adultos jóvenes que dedican parte de su vida cotidiana a practicar ejercicio y coadyuvan con otras personas para practicarlo. A continuación se presentan los ejes temáticos.

- **Identificación personal**

Nombre, edad, profesión y ocupación.

- **Actividades rutinarias**

¿Cuáles son las actividades rutinarias que realizas en un día cotidiano?

Dentro de tus actividades cotidianas ¿incluyes un tiempo para el cuidado de tu salud?

Como parte de tus actividades diarias ¿entrenas alguna rutina ajena a tu profesión?

- **Profesión y experiencias en su desempeño**

¿En qué consisten las clases de *fitness* / Karate?

¿Qué te motivó a ser instructor de *fitness* / entrenadora de Karate?

¿En qué consideras que el *fitness* /Karate beneficia a quienes lo practican?

¿Qué experiencia te ha dado ser profesional en el ejercicio/ deporte?

- **Conocimiento acerca de la actividad física, el ejercicio y el sedentarismo**

Sabes que significan las palabras: actividad física, ejercicio y deporte. Defínelas.

Menciona los beneficios de la actividad física, el ejercicio o el deporte.

¿Qué sabes acerca del significado del sedentarismo?

- **Percepciones sobre la práctica del ejercicio**

¿Cómo sería físicamente una persona saludable y una que no lo es?

¿En qué edad crees que se da más la inactividad física?

¿Consideras que la concepción que cada persona tenga sobre el cuerpo interfiera en que hagan o no hagan ejercicio?

¿Cuáles serían los factores más importantes para que la gente joven haga ejercicio?

¿Cómo percibes la problemática del sedentarismo en México, específicamente en los jóvenes y adultos?

Específicamente en San Sebastián Tecoloxtitlán ¿percibes el problema del sedentarismo?

Consideras activa o inactiva a los jóvenes y adultos de San Sebastián Tecoloxtitlán

Como entrenador de San Sebastián Tecoloxtitlán, ¿qué observas en el comportamiento de los jóvenes y adultos frente a la práctica del ejercicio?

- **Opinión sobre la difusión de información**

¿Qué tan importante es estar informados sobre cómo mantener un óptimo bienestar físico?

¿Cómo orientas u orientarías a los jóvenes y adultos para que practiquen ejercicio?

¿Conoces campañas o programas que trabajen en el fomento del ejercicio? ¿Cuáles?

¿Consideras que es importante utilizar medios de comunicación para informar y fomentar el ejercicio?

- **Opinión sobre convivencia en el ejercicio y la participación de profesionales**

¿Qué tan importante consideras la convivencia entre personas al hacer ejercicio?

¿Qué piensas de la participación de profesionales en la práctica del ejercicio?

- **Percepción de lugares para hacer ejercicio**

¿Qué opinas de las actividades físicas y de ejercicio que ofrecen las casas de cultura y los centros comunitarios?

¿Consideras importante la intervención de centros comunitarios para incentivar el ejercicio?

2.3. Diagnóstico a nivel macro-social y micro-social

2.3.1. Antecedentes y contexto comunicativo del problema a nivel macro-social

A nivel mundial y en México, el sector público, las organizaciones no gubernamentales, las asociaciones civiles y otras instituciones públicas han puesto en marcha iniciativas, campañas, estrategias o propuestas comunicativas para fomentar la práctica del ejercicio, con el fin de aportar mejoras a la salud pública.

Sin embargo, en un contexto poco favorable a nivel institucional, el ejercicio se atiende con acciones desde la promoción y difusión de información a nivel masivo dirigida a cualquier sector de la población. Si bien estas acciones son certeras, también sería idóneo concentrarse en grupos específicos de la población, por ejemplo jóvenes y adultos, según el nivel de la problemática que esté presente en cualquier grupo social.

En lo que respecta a la perspectiva comunicacional y la participación integral de la comunidad, queda distante la opción de generar acciones a partir de la planificación de alternativas comunicativas para fomentar el ejercicio, aunque no en todos los casos es así.

En seguida, se describen el trabajo y las acciones a favor de la actividad física y el ejercicio, llevadas a cabo a nivel mundial y en México, para contemplar el contexto institucional macro-social como parte del diagnóstico desarrollado para la elaboración del presente proyecto.

- **Acciones mundiales a favor de la actividad física**

Organización Mundial de la Salud (OMS)

Iniciativa mundial: por tu salud, muévete (2003). Está vinculada a un proceso y movimiento en curso, orientado a promover la actividad física entre la población mundial, en el contexto de un enfoque integrado de la prevención de las Enfermedades No Transmisibles (ENT), la Promoción de la Salud y el desarrollo socioeconómico.

Dentro de sus principales objetivos en el ámbito de la aplicación, pretenden facilitar la elaboración de iniciativas, políticas y programas sostenidos de actividad física a nivel nacional y local, para lograr incrementar la práctica regular de actividades físicas en la población, tanto masculina como femenina y de todas las edades y condiciones, en todos los ámbitos (tiempo de ocio, transportes, trabajo) y lugares (escuelas, comunidad, hogar, centro de trabajo).

Su forma de operar radica en crear mensajes sencillos, atractivos, bien orientados, claros, pertinentes, realistas e integradores, de modo que permita la participación masiva de todo tipo de público: hombres y mujeres de todas las edades y condiciones.

Con esta iniciativa se busca que los Estados interventores emprendan una amplia gama de actividades, dentro de éstas se encuentran la formulación de una política y un plan estratégico para incrementar la participación de la población en actividades físicas y deportivas para todos.

A su vez, se trabaja en fortalecer la actividad física o la educación física y los deportes para jóvenes dentro y fuera de las escuelas; organizar periódicamente en la comunidad campañas de fomento del hábito de caminar o andar en bicicleta, y la práctica de deportes durante el tiempo libre; crear parques y espacios abiertos en los que la población pueda practicar actividades físicas agradables; y finalmente organizar programas de actividades

físicas en centros sanitarios, en el marco de intervenciones integradas que pueden incluir una alimentación sana y modos de vida saludables.

La iniciativa dentro de la estrategia de aplicación establece que se creará en Internet una página o tablón sobre actividad física y la Iniciativa «Por tu salud, muévete» con el fin de facilitar el intercambio de información, registrar el evento en la red, actualizar los datos y supervisar las acciones de la iniciativa durante el año a través de Internet.

Estrategia mundial sobre régimen alimentario, actividad física y salud (2004), OMS. A través de dicha estrategia la OMS fija el objetivo de orientar a nivel local, nacional e internacional el desarrollo de actividades que emprendidas conjuntamente, propicien mejoras cuantificables en los factores de riesgo y reduzcan las tasas de morbilidad y mortalidad de la población por enfermedades crónicas relacionadas con el régimen alimentario y la actividad física. La meta general de la estrategia es promover y proteger la salud a través de la alimentación sana y la actividad física.

Dentro del marco de la comunicación de esta estrategia se establece que los gobiernos deben facilitar información correcta y equilibrada a partir de que los expertos gubernamentales, las organizaciones no gubernamentales y comunitarias y las industrias apropiadas formulen y transmitan mensajes consecuentes, coherentes, sencillos y claros. Dichos mensajes han de comunicarse por diversos canales y de una forma que responda a las características de la cultura local, así como a la edad y el sexo de las personas.

También debe considerarse que es posible influir concretamente en los comportamientos desde las escuelas, los entornos laborales y las instituciones docentes y religiosas, así como por conducto de las organizaciones no gubernamentales, los líderes

comunitarios y los medios de difusión, todo lo anterior debe ser evaluado constantemente (OMS, 2004:8).

Argentina. Campaña para combatir el sedentarismo

Plan nacional argentino para combatir el sedentarismo: Argentina Camina (2005).

Implementado como un programa del Ministerio de Salud Argentino tiene un soporte social, por medio de redes que favorecen el cambio de conductas en comunidades y municipios, para estimular la actividad física y combatir el sedentarismo.

En el plan también se promueve la accesibilidad a sitios para practicar actividad física en lugares públicos, además de impulsar la prolongación y el aumento de la frecuencia de actividades físicas en las escuelas. Al mismo tiempo, con esta campaña se trabaja en programas de cambio de conductas individuales para promover la alimentación saludable y el cambio de conducta en el mal hábito de fumar.

Argentina Camina ejecuta acciones para incorporar el uso de la bicicleta como medio de transporte alternativo, mayor uso de escaleras en detrimento de ascensores, actividades físicas en el ámbito laboral, entre otras; este tipo de acciones se verá apoyado con el establecimiento de una red de ciclo-vías y espacios para caminantes. Por otro lado, en cuanto a las escuelas se trabaja en el aumento de actividades físicas, fomentándola a través de redes formales e informales de educación.

Finalmente, en cuanto a la comunicación la campaña trabaja en la creación de campañas masivas de comunicación de gran escala a nivel comunitario (local), orientadas al público en general, e incluye múltiples canales de comunicación (TV, radio, diarios, afiches y correo).

España. Campaña y plan de comunicación de gran éxito

Campaña: *Controla tu riesgo: actividad física regular*. La campaña fue creada e implementada por la Sociedad Española de Cardiología en el año 2010 y cerrada en 2011. Su principal fin fue promover entre la población española el incremento de la actividad física en su vida diaria. Esta campaña, guiaba por medio de fichas informativas con apoyo de un médico especialista a desarrollar un plan de acción en diferentes rubros para adoptar el que mejor conviniera de acuerdo al estado físico de cada persona (Fundación del corazón, 2010).

Plan de comunicación: *Plan Gallego para el fomento de la actividad física (2010)*. Surge a partir de que la iniciativa Galicia Saludable, se preocupa por el bienestar físico de las personas y con el fin de mejorar la calidad de vida de las personas crean el mencionado plan. Este mismo pretende promover un modelo de vida más activo y situar a la actividad física como un instrumento fundamental para tener una vida más saludable.

Lo anterior basándose en informar, sensibilizar y concientizar a través de diversos medios de comunicación a través de canales necesarios para llegar a los diferentes sectores de la población española; lo anterior apoyándose en instituciones gubernamentales y no gubernamentales que optimicen los recursos para que este plan siga en marcha.

Chile. Estrategia Nacional en Chile

Plan Nacional de Promoción de la Salud (2000). En lo que respecta a este plan nacional en Chile, se centra en mejorar las condiciones de salud y sanitarias de ese país, e integra la Promoción de la Salud y la comunicación para lograr diversos objetivos. Uno de los que se relaciona con el presente plan de comunicaciones es: Disminuir la prevalencia de sedentarismo en la población mayor de 15 años.

En el marco de estos objetivos, como el fomento de la alimentación sana, cuidado de espacios ecológicos, etcétera. El rol de la comunicación en este plan trabaja en sensibilizar, dar información y aumentar la motivación al cambio de comportamiento en relación con el estilo de vida y el ambiente. Además, de crear mensajes claros, continuos, accesibles, con significado y recursos suficientes, reconoce las oportunidades del *marketing social*¹⁵ y la diversidad de medios que en muchos países, como Chile, existen desde los masivos, locales, directos, indirectos e interactivos.

- **Acciones en México a favor de la activación física**

Dentro del contexto en México se desglosan las diversas instituciones públicas que han promovido la actividad física y el ejercicio en diferentes sectores de la población.

Instituto Mexicano del Seguro Social (IMSS)

Programa *Deporte y Cultura Física (2010)*. Es una prestación social únicamente para los derechohabientes. Su principal objetivo es impulsar actividades físicas y deportivas enfocadas a la población infantil y juvenil, que originen el deporte profesional y de alto rendimiento. Este programa pretende orientar estas actividades físicas de forma masiva, en separación de los deportes profesionales y establece las bases de la estructura de los servicios de deporte y cultura física. El impulso de las actividades deportivas son internas del IMSS, dichas actividades se orientan hacia la masividad, es decir, se dejan atrás los deportes profesionales y se establecen las bases de la estructura de los servicios de deporte y cultura física.

¹⁵ El modelo de *marketing social* tiene un enfoque en las campañas de comunicación diseñadas para promover prácticas o productos socialmente beneficiosos para una audiencia. La tarea del marketing social es averiguar por qué las personas no desean participar en ciertas prácticas de salud, aun cuando están informadas sobre sus resultados positivos, y analizar qué tipo de información se puede proporcionar para promover elecciones informadas. Para profundizar en el tema consúltese UNICEF, 2006.

Secretaría de Salud (SS)

Programa *Muévete y Métete en Cintura (2008)*. Centra su objetivo en generar un amplio movimiento social informado y organizado para promover estilos de vida saludables, a través de acciones de orientación alimentaria y fomento de la actividad física. Este programa considera los siguientes espacios de intervención: Muévete en la ciudad; Muévete en el parque; Muévete en tu oficina; Muévete en la escuela; Muévete en lo cotidiano; Muévete por tu salud.

Cada una de estas estrategias busca influir en espacios de intervención en donde se promueva la actividad física por medio de difusión de mensajes a través de campañas, distribución de materiales educativos, capacitación de personas interesadas en impartir talleres de orientación alimentaria, y fomento de actividad física y la implementación de sesiones educativas sobre actividad física y relajación psico-corporal.

Programas: *5 Pasos por su Salud, para Vivir Mejor (2010)*. Este programa en tan solo cinco pasos invita a la población a realizar metas para su propio bienestar físico. Los cinco pasos a seguir son: Muévete, haciendo ejercicio por lo menos media hora al día; Mídete, poniendo un límite al alto consumo de calorías en alimentos y bebidas; Tomar Agua, como hábito de vida saludable; Incorporar o aumentar el consumo de frutas y verduras, en mejora de la dieta con el consumo diario de alimentos; Compartirlo con la familia y las amistades, como una forma de socializar el problema y socializar la estrategia, reforzándolo en la convivencia con la familia, amigos y compañeros de escuela o trabajo.

En el marco de los cinco pasos se trabaja en entornos como la familia, la escuela, el trabajo, el parque y el municipio. Este programa trabaja con diferentes medios de comunicación como la televisión, la radio y sitios web. En la televisión se crearon campañas

que en resumidas palabras habla sobre los cinco pasos, además de involucrar telenovelas de diferentes televisoras como Televisa y TV Azteca en las cuales entre cortes comerciales de las telenovelas se recomienda llevar a cabo cada uno de los cinco pasos. En la radio la transmisión de los mensajes son los que se diseñaron para la televisión; y en el sitio web se cuenta con la página oficial de dicho programa la cual ofrece todo tipo de información relacionada con el programa.

Gobierno del Distrito Federal (GDF)

Zumba Iztapalapa (2011), programa creado por el Gobierno del Distrito Federal (GDF), pretende que las personas practiquen un mínimo de actividad física con Zumba. Una de las características primordiales que facilita el acceso a esta clase es que son totalmente gratuitas y en espacios públicos. Por lo tanto, además de promover el ejercicio por medio del baile tiene la flexibilidad de poder llevarse a cabo en lugares como deportivos, parques o casas de cultura.

Lo anterior se lleva a cabo por medio de mantas o carteles donde se especifica el lugar a desempeñar la actividad, pero también en el portal de la delegación Iztapalapa se cuenta con un directorio de las casas de cultura y deportivos públicos donde se llevan a cabo las clases de zumba, así como los horarios los cuales generalmente son matutinos.

Comisión Nacional de Cultura Física y Deporte (Conade)

En su interés por promover la cultura física como un hábito de vida en las personas Conade, genera el programa *Por un México Activo (2008)*. El programa centra sus metas y objetivos en promover acciones que propicien la disminución del sedentarismo entre los mexicanos. En dicho programa se destacan los beneficios que proporciona la práctica regular y sistemática de una actividad física, a fin de influir en el incremento de la calidad de vida de las personas.

Conade con apoyo del Gobierno Federal desarrollan la *Estrategia Nacional Actívate, Vive Mejor (2010)*, de la cual se generan programas como:

- Activación Física para Todos. Este programa trabaja principalmente en la generación de espacios para la participación de la población en general (niños, jóvenes, mujeres, hombres, adultos mayores, personas con capacidades especiales) en eventos de activación física, en los cuales el objetivo se basa en promover los beneficios de su práctica regular a fin de lograr una mejor calidad de vida.
- Activación Física Laboral. Es una línea de acción para que todos los trabajadores puedan hacer alguna actividad física sistemática en su horario laboral, sin importar si son instituciones públicas o privadas. El programa procura la mejora en la calidad de vida de los trabajadores de la Ciudad de México con un rol más activo en la sociedad con un buen estado de salud física.
- Espacios Activos. Su objetivo es impulsar la masificación de la actividad física y deportiva en Estados y Municipios del País, a través del aprovechamiento de espacios públicos para combatir el sedentarismo. De esta manera, la activación física está dirigida a todos los segmentos de la población, niños jóvenes, adultos y adultos mayores. Los espacios en los que se trabaja son principalmente públicos, a fin de que haya accesibilidad para cualquier persona.

Los programas antes descritos proporcionan un contexto de las formas de operar para fomentar la actividad física o el ejercicio, mediante difusión de información y construcción de espacios para la práctica la del ejercicio.

Asimismo, se destaca que en México la elaboración de planes de comunicación o proyectos comunicativos para fomenten la actividad física, es nula. Aunque, sí existe el trabajo institucional y acciones a favor de promover estilos de vida físicamente activos.

En reflexión, es de considerar que aunque existe el trabajo institucional en pro de la salud física, este no se debe considerar solo con acciones a nivel masivo, sino que se deben generar desde la acción participativa ciudadana en grupos específicos de la población. Pues, así los ciudadanos podrán contar con herramientas que además de hacerlos conscientes de la importancia de estilos de vida óptimos, sean los principales actores para operar cualquier programa implementado.

2.3.2. Análisis descriptivo de los resultados cuantitativos y cualitativos

El siguiente análisis es una descripción de los resultados que se llevó a cabo con los datos y la información recabada del sondeo y las entrevistas efectuadas con los adultos jóvenes.

El trabajo de sondeo arrojó resultados de datos sobre la opinión y actitud de los adultos jóvenes acerca del cuidado de la salud, su importancia, la práctica del ejercicio y la disposición para practicarlo. Asimismo, con la entrevista se apreciará que los resultados revelan cuál es el punto de vista de los entrevistados, con respecto a lo que experimentan como profesionales del ejercicio, y qué observan a partir de ello en los adultos jóvenes de San Sebastián Tecoloxtitlán en relación con las prácticas físicas.

En primer lugar, se presenta el análisis de los datos cuantitativos del sondeo; en segundo lugar, los resultados cualitativos de las entrevistas.

- **Sondeo**

Los datos obtenidos del sondeo realizado a 50 mujeres y 50 hombres, adultos jóvenes, se organizaron en tablas de frecuencias relativas y se representaron en gráficas de barras, en algunos casos solo se emplearon las tablas y en otros los gráficos.

En el análisis se presentan los resultados de las mujeres y de los hombres en simultáneo, pero sin unificar sus valores relativos, a fin de distinguir qué datos correspondieron a cada unidad de análisis¹⁶. Las frecuencias relativas se calcularon considerando a las 50 mujeres sondeadas como un 100% y a los 50 hombres igualmente como otro 100%.

Los resultados obtenidos a partir de la escala de Likert empleada en este reactivo, se evaluaron considerando que el inciso “a) Definitivamente sí y b) Probablemente sí”

¹⁶ Véase página 61 de este documento.

corresponden a una actitud positiva, el inciso “c) Indeciso/a” una actitud neutral y los incisos “d) Probablemente no y e) Definitivamente no” indicaron una actitud negativa o de rechazo.

El análisis se dividió por bloques con preguntas que pudieran relacionarse por temas; la estructura del análisis es la siguiente:

1. Actividades cotidianas
2. Importancia y cuidado de la salud física
3. Práctica y constancia del ejercicio
4. Factores que influyen en la práctica del ejercicio
5. Conocimientos sobre el ejercicio y el sedentarismo
6. Preferencias para ejercitarse

1. Actividades cotidianas

Este bloque presenta los resultados del primer reactivo, con el cual se averiguó sobre las actividades diarias que los adultos jóvenes realizan durante un día habitual, de esta manera, se podría tener una característica general del estilo de vida de las personas sondeadas.

En el reactivo 1 se les pidió a los adultos jóvenes, que de una lista de acciones, seleccionaran las que más se identificaban con sus quehaceres diarios o bien que anotarán otras respuestas que no aparecieran en la lista.

Los resultados obtenidos en este reactivo se muestran en la siguiente tabla:

Quehaceres diarios			
Mujeres		Hombres	
Actividad	Frecuencia relativa	Actividad	Frecuencia relativa
Tareas domésticas	86%	Ver televisión	46%
Ver televisión	76%	Uso de computadora	40%
Siesta durante el día	46%	Trabajar	36%
Uso de computadora	32%	Tareas domésticas	26%
Salir a divertirse	24%	Salir a divertirse	26%
Trabajar	22%	Manejar	22%
Leer	22%	Leer	16%
Hablar por teléfono	18%	Practicar de porte	12%
Practicar de porte	4%	Hablar por teléfono	10%
Estudiar	6%	Siesta durante el día	8%
Manejar	2%	Estudiar	2%

De acuerdo con los resultados expresados, las primeras tres actividades de mayor concurrencia en las mujeres, están centradas en tareas domésticas, ver televisión y tomar una siesta durante el día. Mientras que en los hombres se encuentra en primer lugar ver televisión, seguido de

usar la computadora y luego trabajar. Como se observa, dentro de las actividades de mayor frecuencia resultó coincidente ver televisión, tanto en mujeres como en hombres.

Del resto de las actividades, es importante destacar la práctica del deporte, ya que se relaciona con el tema principal de este plan. Los resultados arrojaron porcentajes mínimos en quienes dicen hacer deporte, 4% en las mujeres y 12% en los hombres, lo cual indica que la práctica del deporte, como ellos lo anotaron, es una actividad poco considerada como parte de los quehaceres diarios de los informantes.

2. Importancia y cuidado de la salud física

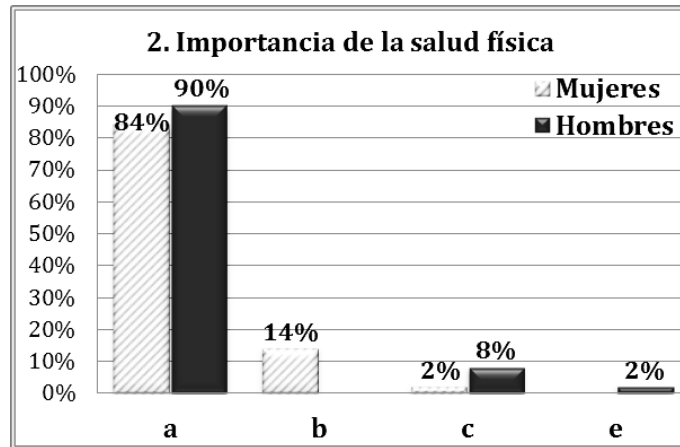
En el bloque 2 se agruparon los reactivos 2, 3, 4, 9 y 10, referidos a la importancia de su salud, el cuidado de su cuerpo y la disposición para cuidar su cuerpo.

Reactivo 2: Importancia de la salud física

Para conocer si los adultos jóvenes sondeados consideran que el cuidado de su salud es importante, se elaboró un enunciado afirmativo que decía: “Cuidar mi salud física es importante”.

Las alternativas de respuesta para este reactivo se plantearon en cinco incisos como sigue: *a) Definitivamente sí, b) Probablemente sí, c) Indeciso/a, d) Probablemente no y e) Definitivamente no*. Los resultados obtenidos a partir de esta escala se evaluaron considerando que los incisos *a* y *b* manifestaron una actitud positiva, mientras que el inciso *c* una actitud neutral y los incisos *d* y *e* una actitud negativa.

Los resultados obtenidos se representan gráficamente en la siguiente página.



Los datos obtenidos en el género femenino se centraron en los incisos *a*, *b* y *c* de los cuales el 84% de las mujeres respondió Definitivamente sí, el 14% Probablemente sí y el 2% de ellas indicó estar indecisa, es decir, se manifestaron neutrales. Los incisos *d* y *e* con las respuestas probablemente y definitivamente no, no fueron consideradas por ninguna mujer, lo cual indica que ellas en su mayoría muestran una actitud más positiva que neutral o negativa, con respecto a la importancia de cuidar su salud.

Los datos obtenidos por parte de los hombres, fueron diferentes porque ellos concentraron sus respuestas en los incisos *a*, *c* y *d*. El 90% eligió el inciso a) definitivamente sí, mientras que el 8% eligió el inciso c) indeciso y por último el 2% indicó que definitivamente no es importante el cuidado de su salud. En ese sentido, la mayoría de los hombres muestran ser positivos para considerar su salud como algo importante, aunque una mínima parte marcó una dirección negativa ante tal situación.

En general, las unidades de análisis mostraron una actitud favorable ante el cuidado de su salud.

Reactivo 3: Información para tener un cuerpo saludable

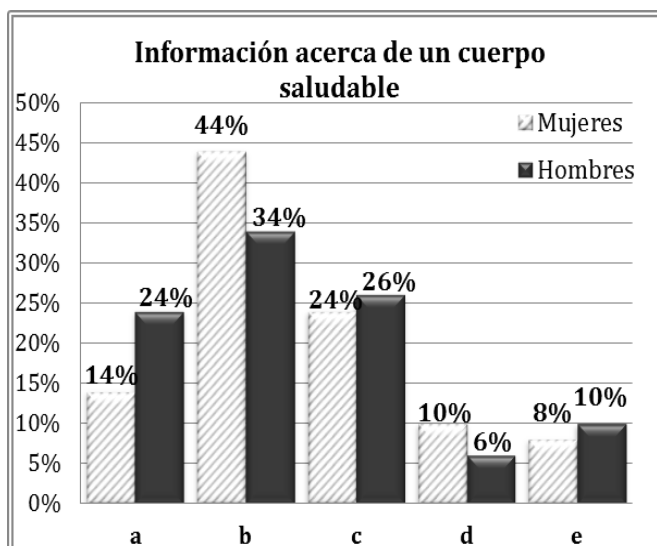
Para saber como tener un cuerpo saludable se debe considerar contar con la informacion necesaria que brinde resultados positivos para lograr un salud óptima. A fin de conocer si los adultos jóvenes sondeados mostraban tener una actitud positiva o negativa ante su consideracion de contar con la informacion necesaria, se elaboró el reactivo 3 con la siguiente afirmación: “Cuento con la información necesaria para saber cómo tener un cuerpo saludable”. Para obtener las respuestas se utilizó la misma escala del reactivo anterior conformada por cinco incisos: a) *Definitivamente sí*, b) *Probablemente sí*, c) *Indeciso/a*, d) *Probablemente no* y e) *Definitivamente no*.

De cada inciso se obtuvo un resultado por parte de las mujeres. Ellas indicaron en un 14% que definitivamente sí cuenta con la información, el 44% asevera que probablemente sí, el 24% expresaron estar indecisas, el 10% dice que probablemente no y por último el 8% expresa que definitivamente no sucede lo que se enuncia en la afirmación.

Los mayores porcentajes corresponde al inciso b con la respuesta probablemente sí, seguido de la respuesta ‘indecisa’, lo cual muestra que ellas no tienen la certeza contar con la información que les permita saber cómo tener un cuerpo saludable.

En la gráfica de la derecha se representan los valores relativos del género femenino y masculino.

Los datos resultantes en el género masculino indicaron que los incisos a, b y c, fueron las tres opciones más elegidos por los hombres.



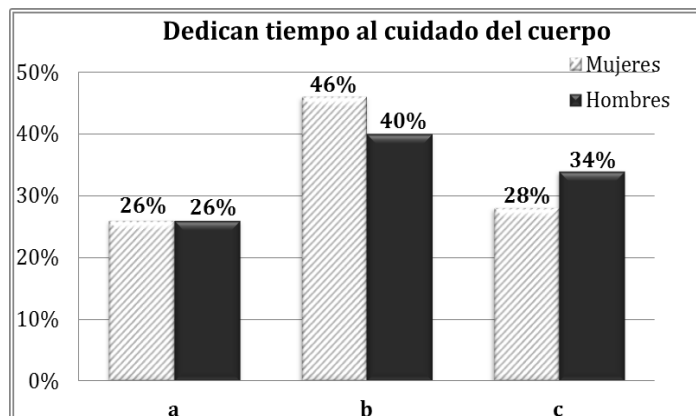
El 24% de los hombres respondió definitivamente sí, el 34% probablemente sí, el 26% indicó estar indeciso, el 6% respondió que probablemente no y el 10% expresa que definitivamente no cuentan con la información sobre el cuidado del cuerpo.

Los valores relativos en los resultados de los hombres también muestran cierta neutralidad en sus respuestas, y una actitud positiva dirigida a confirmar la afirmación que se les presentó.

Reactivo 4: Tiempo dedicado al cuidado del cuerpo

El reactivo cuatro se elaboró con la afirmación: “*Durante el día le dedico tiempo al cuidado de mi cuerpo*”, utilizando como opciones de respuesta una escala que constó de tres incisos para conocer la frecuencia afirmativa o negativa ante la expresión presentada; los incisos fueron: a) *Siempre*, b) *A veces* y c) *Nunca*.

Los resultados quedaron de la siguiente manera:



El 26% de las mujeres y el 26% de los hombres indicaron que siempre le dedican tiempo al cuidado de su cuerpo, mientras que el 46% de la mujeres y el 40% de los hombres a veces lo hacen, finalmente el 28% de las mujeres y el 34% de los hombres expresaron que nunca le dedican tiempo a su cuerpo.

En el género femenino y masculino la respuesta del inciso *b* fue la que mayor frecuencia presentó, en segundo lugar el inciso *c* y por poco menos en tercer lugar el inciso *a*, lo cual revela que los resultados estuvieron centrados las respuestas que indican que el cuidado del cuerpo poco se prioriza en el actuar diario de los adultos jóvenes sondeados.

Con los resultados expuestos y el reactivo 2, se puede inferir que los adultos jóvenes tienen una actitud positiva ante la importancia de cuidar su salud física, pero dentro de esa importancia el cuidado de su cuerpo se contempla medianamente o nada.

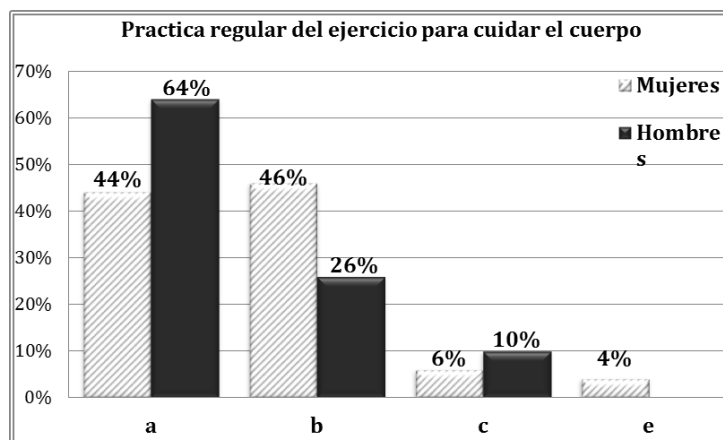
Reactivo 9: Disposición para cuidar el cuerpo

A partir del reactivo 4 se buscó conocer la actitud de los adultos jóvenes con respecto a considerar el ejercicio como una forma de cuidar su cuerpo. Igual que en los reactivos 2 y 3 se planteó una afirmación que fue “*Para cuidar mi cuerpo practicaría ejercicio regularmente*” con alternativas las siguientes alternativas de respuesta: *Definitivamente sí*, *Probablemente sí*, *Indeciso/a*, *Probablemente no* y *Definitivamente no*.

Como resultados del género femenino se obtuvo que el 44% definitivamente sí lo harían, el 46% probablemente sí, el 6% de las mujeres se mostraron neutrales y por último el 4% definitivamente no cuidaría su cuerpo practicando ejercicio regularmente.

En el género masculino, el 64% expresó que definitivamente sí practicaría ejercicio regular, el 26% probablemente sí lo haría y el 10% se mostró neutral ante la afirmación. A diferencia de las mujeres ningún hombre eligió alguno de los incisos que mostraran una actitud negativa y solo una mínima parte se mostró neutral.

Enseguida, los datos se representaron en una gráfica para percibir al mismo tiempo las frecuencias relativas del género femenino y masculino.



Lo anterior muestra que las mujeres y los hombres, aunque no siempre dedican tiempo al cuidado de su cuerpo, la mayoría tiene una actitud positiva para beneficiar su cuerpo a través de la práctica regular del ejercicio, así que hay cierto interés en los adultos jóvenes por llevar a cabo esa práctica.

Reactivo 10: La práctica del ejercicio beneficia la salud de las personas

Con el reactivo 10 se pretendió conocer la actitud de los adultos jóvenes sondeados ante la consideración de que el ejercicio habitual beneficia la salud de las personas. Los incisos a elegir como respuesta fueron cinco: a) *Definitivamente sí*, b) *Probablemente sí*, c) *Indeciso/a*, d) *Probablemente no* y e) *Definitivamente no*. A su vez, para tener mayor información sobre este reactivo, se les pidió a los informantes que respondieran el porqué del inciso elegido.

Los resultados de las mujeres y de los hombres se concentraron únicamente en los incisos a y b. El 86% de las mujeres y el 76% de los hombres respondieron *definitivamente sí* y el 14% de mujeres junto con el 24% de hombres, indicó que el ejercicio *probablemente sí* es benéfico para la salud. En ambos géneros la actitud se mostró muy positiva y los adultos jóvenes admiten que el ejercicio es una práctica que beneficia su salud.

En lo que se refiere a los porqués de las respuestas el 8% de las mujeres y el 14% de los hombres no contestaron, el resto expresaron ideas que se enlistan en la siguiente tabla.

¿Por qué el ejercicio beneficia la salud?

Porque...	Mujeres	Hombres
1. Mejora el bienestar del cuerpo	20%	26%
2. “Te sientes bien físicamente”	14%	16%
3. Evita la obesidad	18%	12%
4. Libera toxinas y estrés	18%	4%
5. “Te mantiene sin enfermedades”	12%	8%
6. Mejora la condición física	8%	10%
7. Mejora el aspecto físico	4%	8%

Los porqués que resultaron con la mayor frecuencia relativa, hacen referencia a que el ejercicio es benéfico porque mejora y favorece el bienestar del cuerpo y evita la obesidad. Estas ideas están bien relacionadas con los beneficios del ejercicio físico, lo cual es un punto favorable para este plan de comunicación, ya que es un indicador de que los adultos jóvenes que participaron en el sondeo, tienen ideas acertadas sobre el ejercicio como práctica saludable.

3. Práctica y constancia del ejercicio

En este bloque se agruparon las preguntas 5, 6, 7 y 8; la pregunta 5 estuvo enfocada específicamente en averiguar si los adultos jóvenes practican ejercicio, de tal manera que se pudiera conocer si éste forma parte de su estilo de vida.

El resto de las preguntas solo las respondieron los adultos jóvenes que afirmaron practicar ejercicio. Los reactivos 6, 7 y 8 se elaboraron para obtener datos sobre la frecuencia con la que practican ejercicio y qué lugares ocupan para ello.

Reactivo 5: ¿Actualmente practicas alguna actividad de ejercicio físico?

Los resultados obtenidos a partir de este cuestionamiento arrojaron lo siguiente:

¿Ellas y ellos practican ejercicio?

Respuestas	Mujeres	Hombres
Sí	30%	42%
No	70%	58%

La mayoría de las mujeres expresaron que el ejercicio no es una práctica que lleven a cabo, pero una mínima parte expresó que sí. Con respecto a los hombres, el 58% indicó que no hacen ejercicio, pero un poco menos expresó que sí lo hacen.

Bajo este panorama, los resultados en su mayoría apuntan a que ambos géneros no hacen ejercicio, pero la mayoría de quienes sí lo hacen se refleja con mayor frecuencia en el género masculino. Por lo tanto, las mujeres son quienes menos hacen ejercicio en comparación con los hombres.

Reactivo 6: Tiempo para practicar ejercicio

El reactivo 6 se elaboró para saber qué tiempo le dedican los adultos jóvenes al ejercicio y conocer si su práctica era mínima o de mucha dedicación durante un día.

La pregunta contó con varias opciones de respuestas, las más significativas revelaron que el 14% de las mujeres hace ejercicio de 45 minutos a 1 hora, el 10% de 30 a 45 minutos y el 6% de 20 a 30 minutos. Los hombres en un 12% solo se ejercitan entre 20 y 30 minutos, otro 12% de 45 minutos a 1 hora, un 10% utilizan más de 1 hora y el 8% de 30 a 45 minutos.

¿Qué tiempo le dedican al ejercicio

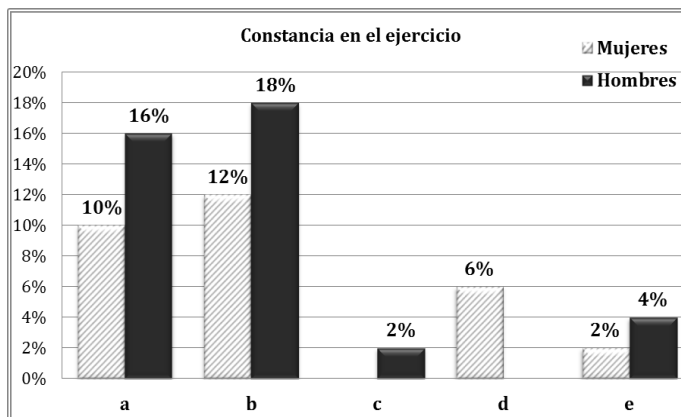
Categorías	Mujeres	Hombres
20 a 30 min.	6%	12%
30 a 45 min.	10%	8%
45 min. a 1 hora.	14%	12%
Más de 1 hora	0%	10%

En general, las mujeres dedican entre 30 minutos y 1 hora para ejercitarse, mientras que los hombres dedican entre los 20 y 30 minutos y los 45 minutos y más de 1 hora a practicar ejercicio.

Reactivo 7: Constancia en la práctica del ejercicio

Para saber si los adultos jóvenes consideran que practican ejercicio constantemente, se elaboró la afirmación “*Mi práctica en esa actividad se caracteriza por ser constante*”. Con esta afirmación se podría conocer la actitud de los sondeados que determinará si su práctica se caracteriza por ser constante o no. Como en anteriores reactivos se emplearon la siguiente escala: a) *Definitivamente sí*, b) *Probablemente sí*, c) *Indeciso/a*, d) *Probablemente no*, e) *Definitivamente no*.

En la gráfica que sigue se representaron los datos resultantes en este reactivo.



En el género femenino el 16% asevera que su práctica en el ejercicio definitivamente sí se caracteriza por ser constante, el 12% dijo que probablemente sí, el 6% probablemente no y el 2% definitivamente no lo consideran así.

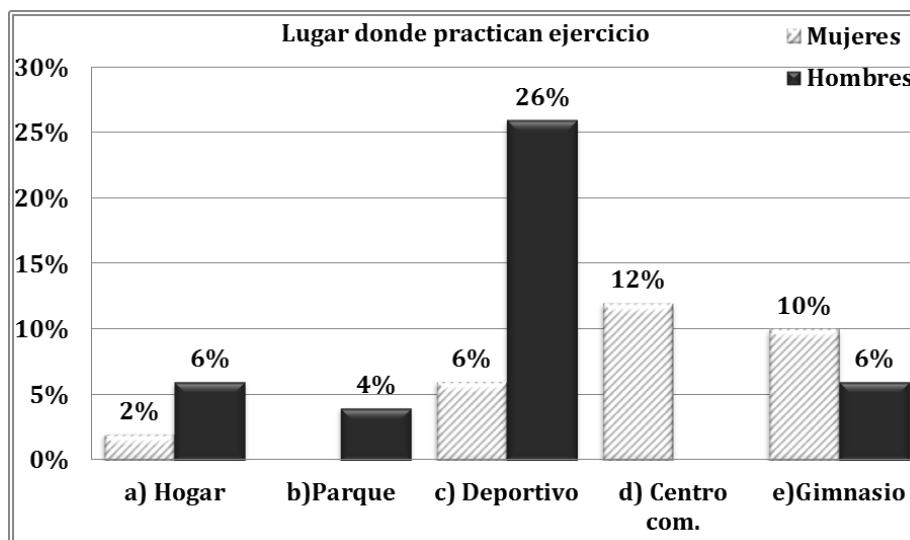
En el género masculino el 16% respondió definitivamente sí, el 18% probablemente sí, el 2% se mostró en actitud neutral y el 4% aseguró que definitivamente no es constante en práctica para ejercitarse. A partir de las frecuencias relativas más concurrente se deduce que las personas que se ejercitan tienen una tendencia a ser constantes, ya que su actitud se mostró en dirección positiva más negativa.

Reactivo 8: Lugar donde los adultos jóvenes practican ejercicio

Conocer en qué lugares practican ejercicio los adultos jóvenes fue un dato a considerar porque permitiría considerarlos como espacios de oportunidad para desarrollar ahí actividades que fomenten el ejercicio los adultos jóvenes que no lo practican.

El reactivo cuestionó lo siguiente ¿En qué lugar practicas esa actividad? Las opciones para responder fueron: a) Hogar, b) Parque, c) Deportivo, d) Centro comunitario, e) Gimnasio, f) Escuela, y g) Trabajo.

Los resultados obtenidos por parte de las mujeres estuvieron centrados en los incisos *a*, *c*, *d*, y *e*. Las respuestas de los hombres se concentraron en los incisos *a*, *b*, *c*, y *e*.



Las frecuencias más concurrentes demuestran que el 12% de las mujeres asisten a un centro comunitario para ejercitarse, seguido de un 10% que prefieren ir a un gimnasio. La mayoría de los hombres en un 26% ocupa el deportivo de la colonia como lugar para hacer ejercicio.

Según lo expresado por los adultos jóvenes que se ejercitan se puede concluir que lo hacen dedicando un tiempo considerable a procurar su salud física y los hacen tratando de ser constantes en la práctica del ejercicio.

4. Factores que influyen en la práctica del ejercicio

El presente bloque agrupó los reactivos 11, 12 y 13 con los cuales se indagó, desde la opinión de los adultos jóvenes, sobre factores que influyen para que las personas hagan o no hagan ejercicio y conocer la actitud de los sondeados ante la participación de profesionales para motivar el fomento del ejercicio.

Reactivo 11: Principales razones por las que la gente no hace ejercicio.

El reactivo 11 contó con variadas opciones de respuestas anotando la opción ‘otra’ para que los sondeados anotaran libremente una respuesta que no estuviera registrada. En este reactivo se les pidió a los adultos jóvenes que marcarán tres razones por las que creen que la demás gente no hace ejercicio.

Las opciones se organizaron de la siguiente manera: a) Falta de tiempo, b) Falta de dinero, c) Flojera, d) Discapacidad física y e) Enfermedades. Los resultados se organizaron en la tabla que sigue:

Categorías	Mujeres	Hombres
a) Falta de tiempo	35%	51
b) Falta de dinero	23%	26
c) Flojera	31%	43
d) Discapacidad física	2%	13
e) Padecimiento de enfermedad	9%	8

A consideración de los adultos jóvenes sondeados, tanto mujeres como hombres indican que los tres principales motivos por los que la gente no hace ejercicio son falta de tiempo, falta de dinero y flojera.

Reactivo 12: Para llevar el ejercicio a la práctica, ¿qué sería lo más importante?

Con esta pregunta se buscó que los adultos jóvenes indicaran qué es importante para que las personas lleven a la práctica el ejercicio. Conocer este dato fue esencial porque la pregunta arrojaría información que posteriormente serviría para el diseño de tácticas que aborden estos elementos para fomentar el ejercicio.

Dentro de las opciones para responder al cuestionamiento se anotaron cinco incisos como sigue: a) Tener actitud propia, b) Motivación de profesionales, c) Contar con espacios recreativos, d) Variadas actividades de ejercicio y e) Tener información sobre el ejercicio.

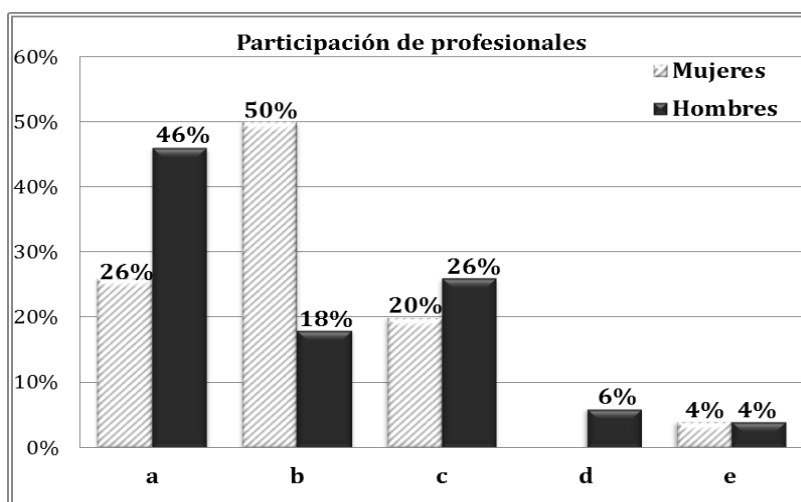
Elementos importantes para practicar ejercicio

Categorías	Mujeres	Hombres
a) Actitud propia	36%	34%
b) Motivación de profesionales	15%	20%
c) Contar con espacios recreativos	19%	15%
d) Información sobre actividad física	23%	17%
e) Variedad de actividades	16%	12%

Las mujeres en su mayoría destacan que tener actitud propia es una de las características más importantes para que una persona se ejercite, además de tener información sobre la actividad física. Los hombres igualmente indican la actitud propia en primer lugar, seguido de tener motivación por profesionales.

Reactivo 13: Participación de profesionales en la práctica del ejercicio

Con este reactivo se conoció la actitud de los sondeados ante la participación de profesionales para motivar el fomento del ejercicio. Como en anteriores reactivos, se emplearon los siguientes cinco incisos: a) *Definitivamente sí*, b) *Probablemente sí*, c) *Indeciso/a*, d) *Probablemente no*, e) *Definitivamente no*.



Como lo muestra la gráfica el 50% de las mujeres eligió como respuesta el inciso *b) Probablemente sí*, y el 46% de los hombres eligieron el inciso *a) Definitivamente sí*, por lo tanto, las frecuencias de mayor valor apuntan hacia una actitud positiva y de aceptación por encima de los porcentajes mínimos en los incisos d y e que se orientan en un sentido de negatividad, solo el 20% de mujeres y el 26% de hombres se mostraron neutrales.

A partir de conocer los datos anteriores, el reactivo 13 también arrojó información con respecto a el porqué de la respuesta anterior.

De los datos obtenidos el 14% de las mujeres y el 26% de los hombres, no respondieron ante este cuestionamiento, pero el resto anotaron una serie de opiniones que se enlistan en las siguientes dos tablas, donde se anotó por qué sí es necesaria la participación de profesionales y por qué no lo es.

¿Por qué sí es necesaria la participación de profesionales?

Respuestas	Mujeres	Hombres
Los profesionales ayudan a saber qué ejercicio hacer	36%	32%
Los profesionales te ayudan y motivan	28%	8%
Los profesionales son expertos y guías para las personas	4%	20%
Es necesario para que las personas sean constantes	2%	28%

¿Por qué no es necesaria la participación de profesionales?

Respuestas	Mujeres	Hombres
No todas las personas necesitan ayuda profesional	4%	0%
La motivación debe ser propia	8%	10%

5. Conocimientos sobre el ejercicio y el sedentarismo

El bloque 5 contiene los reactivos 18 y 19. Con estos reactivos se obtuvo información sobre las ideas o creencias que los adultos jóvenes tienen sobre los beneficios del ejercicio y lo que creen que es el sedentarismo. El propósito de estos reactivos fue conocer si sus ideas son acertadas o no y con ello considerar, en el diseño de la estrategia, la transmisión de información sobre estos temas hacia los adultos jóvenes.

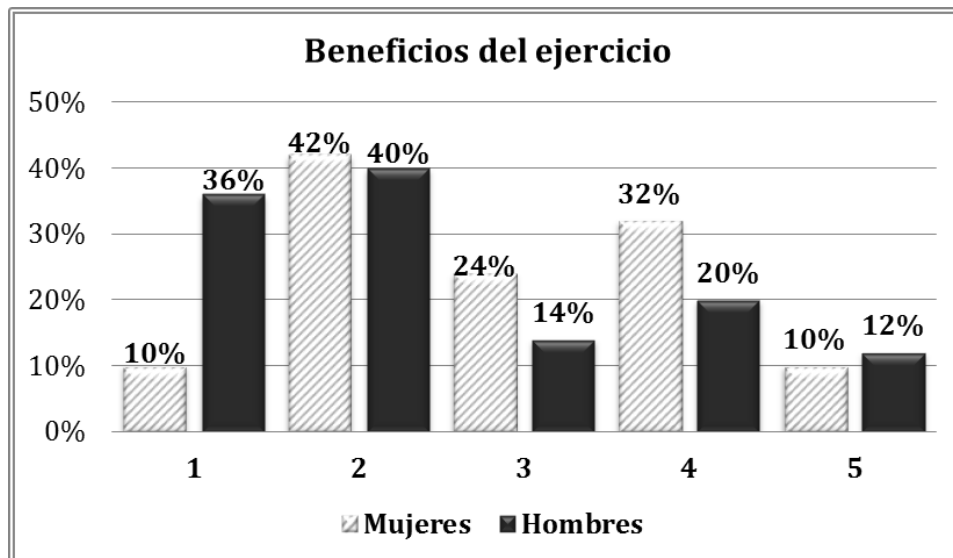
Reactivo 18: ¿Conoces los beneficios del ejercicio para la salud?

Las opciones de respuesta para este cuestionamiento fueron *Sí* y *No*, quienes respondieran afirmativo podían anotar cuáles eran los beneficios que decían conocer.

Los resultados arrojaron que el 96% de las mujeres y el 86% de los hombres sí conocen los beneficios del ejercicio, mientras que con el 4% de mujeres y el 14% de los hombres no sucede esto. Como parte de la respuesta afirmativa, en seguida se enlista una serie de datos que los adultos jóvenes anotaron como respuesta a la pregunta *¿cuáles beneficios conoces?*

Cabe mencionar que algunas personas anotaron más de un beneficio por lo que las frecuencias relativas rebasan el cien por ciento.

Categorías
1. Mejora la condición física
2. Evita sobrepeso y obesidad
3. Evita enfermedades del corazón
4. Da un mejor aspecto físico
5. Da mejor rendimiento durante el día



Tanto en las mujeres con un 42%, como en los hombres con un 40%, el principal beneficio del ejercicio que anotaron fue que evita el sobrepeso y la obesidad. En segundo lugar, ambos géneros difieren, ya que el 32% de las mujeres anotaron que el ejercicio da un mejor aspecto físico, mientras que el 36% de los hombres dicen que mejora la condición física. Por lo tanto, las mujeres opinan que el ejercicio además de evitar la obesidad, te da un mejor aspecto físico, y los hombres opinan que mejora la condición física.

Reactivo 19: ¿Qué crees que es el sedentarismo?

Este reactivo se elaboró con una pregunta abierta para que los adultos jóvenes tuvieran la libertad de responder lo que creían acerca del sedentarismo.

La información obtenida fue muy diversa, sin embargo, se unificaron algunas respuestas que coincidieran en contenido. A continuación, se encuentra la tabla en la que se organizaron los resultados en frecuencias relativas.

¿Qué crees que es el sedentarismo?		
Categorías	Mujeres	Hombres
“No sé”	34%	42%
“No practicar ninguna actividad física”	22%	20%
“No hacer nada bueno por tu salud”	16%	18%
“Hacer cosas que impliquen facilidad”	8%	0%
“Cuando te estableces en un solo lugar”	8%	0%
“Ser obeso”	2%	6%
“Falta de convivencia/ser antisocial”	4%	2%
“Tener mala alimentación”	0%	10%
“Estar en la computadora o tv todo el día”	6%	2%

Como se observa en la tabla, los adultos jóvenes expresaron no saber qué es el sedentarismo. En segundo lugar con el 22% de mujeres y 18% de hombres, la idea de que el sedentarismo es no practicar ninguna actividad física indica que de ese porcentaje los adultos jóvenes son certeros en la idea que anotaron. Sin embargo, el resto de las ideas son poco certeras con respecto a lo que significa el sedentarismo. Con ello, se infiere que es necesario darles a conocer a los adultos jóvenes qué es el sedentarismo y cuáles son sus consecuencias en la salud física.

6. Preferencias para ejercitarse

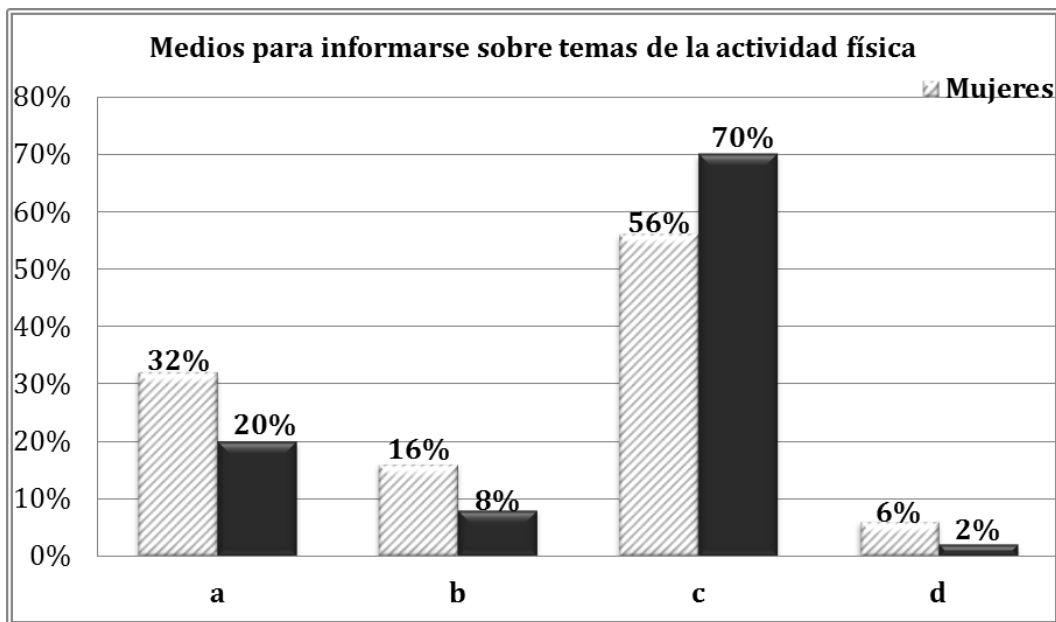
En el diseño de la estrategia comunicativa es importante tomar en cuenta datos que caractericen el gusto o preferencias de los adultos jóvenes, para ejercitarse. Por ello, se diseñaron reactivos que arrojaran datos sobre estos puntos, de tal manera que se contemplaran en el diseño de las actividades lo más cercano posible al gusto de las personas. El bloque agrupó los reactivos 14, 15, 16 y 17.

Reactivo 14: Medios de información

Para saber cómo les gustaría a los adultos jóvenes informarse acerca de temas relacionados con actividades físicas, se les pidió a los informantes que eligieran de una serie de respuestas las que más preferían para tal fin.

Las opciones a elegir se plantearon de la siguiente forma: *a) Pláticas informativas, b) Conferencias, c) Talleres prácticos de activación física, d) Trípticos o folletos y e) Otro*, este último inciso se anotó para que los sondeados anotarán libremente alguna otra respuesta.

En la siguiente página se muestra la gráfica donde se representaron las frecuencias relativas de cada opción; se observará que el 56% de las mujeres y el 70% de los hombres prefieren en primer lugar informarse por medio de talleres prácticos, en segundo lugar el 32% de las mujeres y el 20% de los hombres prefieren las pláticas informativas, seguido del 16% de mujeres y 8% de hombres que prefieren las conferencias y por último un 6% de mujeres y un 3% eligieron el inciso *d) Trípticos o folletos*.



Reactivo 15: Actividades físicas que prefieren practicar los adultos jóvenes

Con este reactivo se obtuvieron datos sobre las actividades que los adultos jóvenes sondeados preferirían practicar como rutina de ejercicio, para ello, se les pidió a los informantes que anotaran de una a dos actividades que les gustaría practicar como rutina de ejercicio.

Las actividades que más destacaron en el género femenino se centraron en ejercicios cardiovasculares como: correr, *fitness*, Zumba y yoga. En el caso de los hombres también prefieren ejercicios cardiovasculares, pero anotaron otras tantas actividades que se relacionan con ejercicios de fuerza o deporte. Las actividades que más prefieren los hombres son: pesas, atletismo, *Kick-Boxing* y Fútbol.

Cada una de las actividades que anotaron los adultos jóvenes, se observarán en la tabla de la siguiente página:

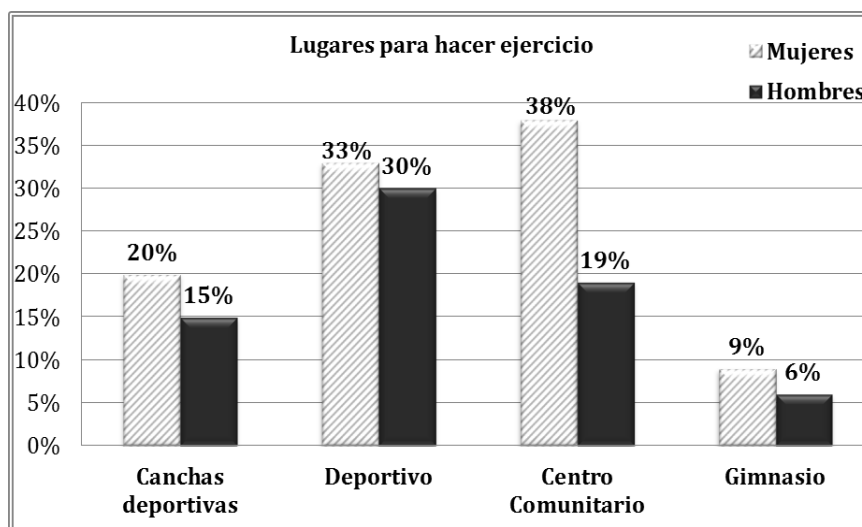
Actividades físicas que les gustaría practicar a los sondeados

Categorías	Mujeres	Hombres
Correr	22%	24%
Futbol	5%	32%
<i>Fitness</i>	23%	11%
Pesas	4%	34%
Zumba	26%	0%
Atletismo	6%	18%
<i>Kick Boxing/ Box</i>	0%	20%
Yoga	14%	0%
<i>Spinning</i>	7%	2%
Nadar	8%	2%
Pilates	4%	0%

Reactivo 16: Lugares para hacer ejercicio

El reactivo 16, se planteó con el fin de conocer cuáles son los lugares que los adultos jóvenes consideran idóneos para hacer ejercicio. Esto con como parte de obtener datos que pudieran servir en el diseño de las actividades a desarrollar en el plan estratégico.

La pregunta fue cerrada con cinco opciones como de respuesta, donde se anotaron los lugares que se encuentran en la demarcación de San Sebastián Tecoloxtitlán: canchas deportivas, deportivo, centro comunitario y gimnasio. Así pues, los resultados quedaron como sigue en la siguiente gráfica.



Con base en los resultados que se representaron en la gráfica, los dos lugares con mayor frecuencia relativa fueron el deportivo y el centro comunitarios. A partir de esto se infiere que ambos lugares son conocidos y ubicados por los adultos jóvenes de tal manera que se pueden considerar como espacios de oportunidad para poner en marcha las actividades que fomenten el ejercicio.

Reactivo 17. ¿Cuánto pagarían los adultos jóvenes por practicar actividades físicas?

El reactivo 17 se diseñó con de la pregunta *Si tuvieras que pagar para poder practicar actividades físicas en un centro comunitario, ¿cuánto pagarías semanalmente?* Con este dato se constató si los adultos jóvenes están dispuestos a pagar por las actividades y cuánto podrían pagar.

En las opciones de respuesta las cantidades fueron de menos de 20 pesos hasta más de 100 pesos y se anotaron en el orden siguiente: *Menos de 20 pesos, Entre 20 y 50 pesos, Más de 50 pesos y Más de 100 pesos*. De las categorías anotadas solo se obtuvieron resultados de las primeras tres, es decir, ningún adulto joven seleccionó la opción de *Más de 100 pesos*.

El 38% de mujeres y el 22% de los hombres pagarían menos de 20 pesos, el 60% de las mujeres y el 44% de los hombres pagarían entre 20 y 50 pesos, y el 2% de mujeres y el 34 de los hombres expresaron que podrían pagar más de 50 pesos.

Entrevista semiestructurada

El trabajo de entrevista se realizó con el propósito de conocer la perspectiva y puntos de vista de adultos jóvenes que experimentarán la práctica del ejercicio no como cualquier actividad, sino como una profesión que eligieron para su propio beneficio y para el de otras personas al tener la labor positiva de apoyarlas y guiarlas en su interés por ejercitarse.

Los temas que se abordaron en las entrevistas arrojaron información sobre su experiencia como profesionales de la actividad física, en relación con los aportes que tiene su profesión a la salud de otras personas; también, se obtuvo información de las percepciones sobre la práctica del ejercicio y la problemática del sedentarismo.

Los entrevistados fueron dos adultos jóvenes que se desempeñan como activadores físicos en San Sebastián Tecoloxtitlán. La entrenadora de Karate Nancy Arroyo Salas, y el instructor de *Fitness* grupal Andrés Ruiz Escobar, fueron quienes participaron como informantes. Con ambos entrevistados se siguió la misma guía de entrevista y la información resultante se describe a continuación dividida por temas.

Datos generales. ¿Quiénes son?

A fin de conocer quiénes son los entrevistados, se presenta la información general de cada uno. Ambos entrevistados expresaron estar siempre preocupados en cada clase por ofrecer a sus alumnos elementos para su mejor desempeño en sus entrenamientos.

Andrés	<ul style="list-style-type: none">• Tiene 24 años, vive en San Sebastián Tecoloxtitlán y es profesional de <i>fitness</i> grupal desde hace seis años. Las actividades que imparte concentran ejercicios cardiovasculares.• Labora como instructor en la Casa del Pueblo desde hace tres años y coordina las actividades deportivas del mismo lugar.• En sus clases tiene más asistencia de adultos.
---------------	--

	<ul style="list-style-type: none"> • Constantemente asiste a cursos de formación en <i>fitness</i>. Además habitúa hacer ejercicio todos los días combinando entrenamiento cardiovascular con rutinas de ejercicio para mejorar la fuerza de su cuerpo.
Nancy	<ul style="list-style-type: none"> • Tiene 26 años, vive en San Sebastián Tecoloxtitlán y es profesional del Karate desde los 19 años. • Es entrenadora en la Casa del Pueblo desde hace cinco años. • Imparte clases de Karate al público en general, aunque cuenta con más asistencia de niños que de adultos. • En su tiempo libre se dedica al hogar , destina tiempo a la lectura de textos sobre autoestima y salud física, y se ocupa de preparar la estructura de sus clases.

¿Qué los motivo a ser instructores de actividades físicas?

Andrés mencionó que se inspiró a ser instructor por “la posibilidad de compartir los beneficios de la actividad física con mis semejantes; la posibilidad de ser actor en la lucha en contra de este problema que lamentablemente nos aqueja de sobremanera que es la obesidad [...]” (Andrés Ruiz, entrevista personal, 2011). También destaca la remuneración económica que recibe al mover físicamente a otras personas, aunque esto no supera su interés de dedicar parte de su tiempo a contrarrestar en medida de lo posible los problemas de salud actuales.

Nancy al respecto de este cuestionamiento, resaltó que también cuenta con una certificación en Zumba, pero actualmente ya no la ejerce debido a que su pasión es el Karate. Ella comentó que en principio decidió estudiar esta disciplina por su propio cuidado físico ya que le apasiona hacer ejercicio, además de saber que puede tener una superación profesional y obtener logros físicos en su desempeño, los cuales comparte con otras personas que pretenden llegar al mismo objetivo. De esta manera, Nancy vinculó su dedicación al Karate con la superación personal porque dice que “[...] debes tener en cuenta que no sólo se trata de estar

bien físicamente sino mentalmente para que eso te lleve a obtener buenos resultados en tu salud” (Nancy Arroyo, entrevista personal, 2011).

Cuidado de la salud

En el tema del cuidado de la salud a los entrevistados se les cuestionó acerca de la importancia que tiene para ellos su salud física. Andrés respondió que hacer ejercicio es su propia forma de vivir sin llegar a ser obsesivo, de ahí que aprovecha poder dar clases y al mismo mantenerse en buen estado físico. Para Nancy lo importante es tener salud física a partir de estar bien consigo misma para después proyectar en los demás lo que ella es y transmitir el cuidado del cuerpo, partiendo del interior de cada persona.

Tanto él como ella, consideran que al igual que hacer ejercicio la base de todo es la correcta alimentación diaria basada en el ‘plato del bien comer’, lo cual puede llevarse a cabo a lo largo de toda la vida. No obstante, ambos opinan que el ejercicio con el paso del tiempo tiende a ser de menor impacto por el desgaste físico que implica y que a cierta edad ya no es conveniente llevar al máximo, aunque siempre hay opciones de actividades físicas para todas las edades.

¿Por qué cuidar el cuerpo?

Por un lado Andrés expone que el ejercicio forma una condición mental y espiritual en cada persona que mejora la calidad de vida y para él hacer ejercicio es llenarse de vida, energía y salud en todos los sentidos. Por otro lado, Nancy mencionó que la salud se basa en trabajar el cuerpo rutinariamente con cualquier disciplina deportiva donde lo esencial sea conocerse y liberar cualquier tensión que no permita el buen desempeño de las actividades físicas en la vida diaria.

De esta manera, ambos coinciden en que el cuidado del cuerpo es responsabilidad de cada persona, quien debe estar consciente de que la iniciativa es propia sin imposiciones de otras personas y con objetivos factibles. Además, el cuidado del cuerpo le dará a cada persona una mejora en la calidad de vida y tendrá conciencia de mejorar la salud practicando ejercicio habitualmente.

Karate y *fitness*: actividades diferentes pero benéficas para la salud

El Karate considerado como deporte por la disciplina física interna y externa que requiere, Nancy lo expuso como un deporte que permite un trabajo a nivel muscular y emocional porque “[...] disciplina el cuerpo y la mente en conjunto y tiene como consecuencia un equilibrio y estabilidad en el desempeño de tu vida [...] esta rama de las artes marciales es un deporte de contacto físico que permite conocer a fondo los alcances y límites que tiene el cuerpo” (Nancy Arroyo, entrevista personal, 2011).

El *fitness*, Andrés explicó que es una actividad de ejercicios cardiovasculares que permite a cada asistente plantearse objetivos físicos a un corto plazo. Este tipo de actividades se trabajan en grupo pero a su vez cada persona debe plantearse una meta por clase, es decir, debe concentrar fuerza, intensidad y ánimo en la rutina del día. Él expresó que “[...]en cada clase los integrantes creamos un ambiente familiar y de apoyo en el que la constancia y el esfuerzo deben estar presentes todo el tiempo para que valga la pena la clase por eso los motivo a lograr resultados emocionales y físicos” (Andrés, entrevista personal, 2011).

Aunado a lo anterior, Andrés y Nancy hablaron de la experiencia que les ha dado ser profesionales de la actividad física. Andrés dice que ha ganado satisfacción porque contribuye en la mejora de la salud de otras personas en comparación con otras profesiones que se dedican a la salud solamente a nivel teórico. Nancy dentro de su trayectoria en la Casa del

Pueblo dijo tener más experiencia con niños. De ello, compartió lo difícil que ha sido aprender a trabajar con niños con deficiencia mental sin previo estudio y por esta razón se enfrentó a nuevos aprendizajes, que dentro de su preparación como entrenadora no obtuvo, ya que no se contempla el trabajo con grupos de personas en esta situación.

Tal experiencia le permite conocer diversas formas de enseñar a las persona, al igual que a los niños que menciona, a sentir las capacidades de su cuerpo para lograr un objetivo, por ejemplo, un torneo de Karate. Nancy, también dijo poder constatar grandes avances en personas que se empeñaron en obtener un nivel avanzado en Karate, lo cual a ella le forja un nuevo sentido, metas y mejora en su trabajo.

Conocimiento sobre la actividad física, el ejercicio y el deporte

El conocimiento acerca de conceptos básicos como actividad física, ejercicio y deporte, para los activadores físicos es de suma importancia, ya que de esto depende la forma en la que ellos desempeñan y dirigen su práctica en su quehacer como instructores. Los entrevistados mostraron que como profesionales conocen los conceptos y tratan de compartirlos con las personas.

El instructor Andrés relacionó cada palabra y expresó a detalle lo siguiente:

“La actividad física implica la práctica constante de ejercicio o deporte, y la constancia se debe entender desde la práctica regular o cotidiana. El ejercicio es el movimiento reiterado del cuerpo, en una forma, con un tiempo y una finalidad específica. Deporte como una actividad física, con elementos muy específicos, con reglas específicas y disciplina en su práctica como formas de competición” (Andrés Ruiz, entrevista personal, 2011).

Nancy fue contundente e hizo una diferencia entre la actividad física y el deporte apuntando que “La actividad física es la psicomotricidad de tu cuerpo, a diferencia de un deporte que es específicamente una disciplina diaria de rutinas que te llevan a lograr un objetivo de competencia” (Nancy Arroyo, entrevista personal, 2011).

Los entrevistados tienen claro que los tres conceptos no se definen como sinónimos sino que cada uno tiene diferente acepción. Ambos expresaron que es importante dejarles claro a las personas que no todas las actividades son deportivas y de mayor complicación para practicarlas, así que en medida de lo posible se les debe orientar con respecto a que el ejercicio no es un deporte y no es una actividad delimitada para quienes desean dedicarse a una disciplina deportiva.

Sedentarismo: qué perciben en la gente de San Sebastián Tecoloxtitlán

El sedentarismo, como uno de los principales temas de la entrevista, se concentró en la perspectiva que ambos entrevistados tuvieron de las personas que habitan San Sebastián Tecoloxtitlán y de quienes asisten a la Casa del Pueblo pero no participan en ninguna actividad. Primero, los dos definieron a su consideración qué es el sedentarismo. Andrés dijo lo siguiente: “se refiere a la falta o carencia de movimiento, de actividad para el cuerpo; personas perezosas que no se ejercitan, y que comúnmente tienen problemas de salud como la obesidad, hipertensión y sobre peso”.

Las palabras de Nancy para definir sedentarismo fueron: “es tener el mínimo de ejercicio en un día o de plano no tenerlo, por ejemplo, una persona que no hace nada de ejercicio o lo hace de vez en cuando es sedentaria; además de que el sedentarismo te provoca problemas de salud, sobretodo en el corazón”.

En lo que respecta al punto de vista de lo que perciben en las personas que viven en la colonia San Sebastián y en general en México, Andrés expresó preocupación por la poca atención que se le da al sedentarismo por parte de las personas y autoridades en salud; destacó que es un problema grave de todos que radica en minimizar la salud y la falta de información acerca de lo que implica tener una vida sedentaria. También, opinó que en México las personas llevan un estilo de vida insano e injustificado, Andrés compartió que a lo largo de su trayectoria escucha a menudo expresiones de personas que dicen no hacer ejercicio porque no tienen tiempo ni condición física para hacer ejercicio.

“Casi siempre me toca escuchar cosas como que no tienen tiempo o dinero y les preguntó: ¿acaso no tienen media hora de las veinticuatro que tiene un día para dedicar un rato al cuidado de su salud? y la gente se queda callada o ponen más pretextos que siempre recaen en una actitud renuente al ejercicio con tal de no darle preferencia a la salud, pero si son muy susceptibles a lo fácil y dañino de los malos hábitos físicos y alimenticios [...]”(Andrés Ruiz, entrevista personal, 2011).

En cuanto a las personas que viven en San Sebastián, Andrés piensa que existe una falsa idea de lo que implica cuidar su salud a través del ejercicio donde este último, según lo que escucha y platica con la gente, lo consideran como ‘enmienda’ para tratar enfermedades, no para prevenirlas; él asevera que la falta de cultura en prevención es parte de no tratar el problema adecuadamente.

Específicamente Andrés dijo que: “la gente de aquí piensa que deben de hacer ejercicio porque de plano el doctor ya les dijo que es necesario para tratar enfermedades del corazón, diabetes, obesidad y otras tantas. Algunas personas de aquí y de afuera me dicen que el ejercicio es para gente obesa, niños en pleno crecimiento o para quien gusta del deporte [...]” (Andrés Ruiz, entrevista personal, 2011).

Siendo así, esta consideración destaca que las personas ignoran o tienen una falsa idea

del ejercicio como principal tratamiento para el sedentarismo. Incluso hay un notable desconocimiento de que este problema tiene cabida en su estilo de vida.

Por otra parte, Nancy opina que la obesidad en México es un problema de salud que incrementa constantemente a consecuencia de la desinformación y la poca educación para saber cómo forjar un bienestar físico que coadyuve a cuidar la salud en todas las edades.

Ella comentó que la educación en salud es la base para formar hábitos de vida sanos y perdurables, pero “[...] desgraciadamente en las escuelas y otros lugares como la casa y el trabajo se facilita la mala alimentación y el sedentarismo porque no estamos acostumbrados ni educados para saber cómo enfrentar estos retos que se presentan a toda hora y creo que se nos mal informa en la tele y otros medios” (Nancy Arroyo, entrevista personal, 2011).

La opinión de Nancy acerca de las personas de San Sebastián fue muy específica porque cada vez que puede les cuestiona su desinterés por participar en las actividades de la Casa del Pueblo. Comentó que desde su punto de vista la gente padece de flojera y huye de la gran responsabilidad que implica cuidar su salud. De acuerdo a testimonios que ha escuchado de personas que van como acompañantes o de visita a la Casa del Pueblo, el ejercicio es mucho quehacer e implica gastos económicos que prefieren destinar a otras ‘cosas’ que sí son necesarias o también dicen que no sabe cómo hacer ejercicio y es complicado aprender.

Andrés y Nancy reflexionan sobre diferentes elementos que pueden ser tratados para que las personas estén informadas y correctamente dirigidas en el fomento del cuidado de la salud física, desde prácticas sencillas y moldeables, considerando las condiciones del entorno en el que se dirijan dichas prácticas.

Propuestas para tratar el sedentarismo en San Sebastián Tecoloxtitlán

A partir de su percepción acerca del sedentarismo en San Sebastián Tecoloxtitlán se les pidió a Nancy y Andrés que mencionaran puntos oportunos a tratar para erradicar este problema de salud y fomentar en las personas la práctica del ejercicio.

Como resultado los entrevistados concordaron en el punto de considerar que se debe informar a la gente sin provocarles miedo ni falsas ideas de lo que implica habituarse en el ejercicio; así también, crear programas dedicados a los jóvenes con actividades de acuerdo a su nivel físico y a la vez hacerlos conscientes de que cualquier actividad física está diseñado para cualquier persona, es decir, hombres y mujeres. Por último, consideran que es oportuno ofrecer a la gente espacios adecuados para hacer ejercicio.

Ellos destacan el lugar que ocupa el cuerpo en la práctica del ejercicio

A lo largo de las entrevistas ambos informantes hablaron de la salud física, el bienestar y la importancia de cuidar el cuerpo para lograr estos dos aspectos en la vida diaria. Tanto Andrés como Nancy hicieron énfasis en el tema del cuerpo a partir de cuestionarles si la concepción que cada persona tiene de su cuerpo, es un factor para que hagan ejercicio o no lo hagan.

Las ideas que expresaron se encontraron en un mismo punto cuando ambos consideran que cada persona debe aceptarse tal y como es para después valorar en qué condiciones quieren y pueden mantener un cuerpo saludable que genere una calidad de vida óptima.

Igualmente como bien lo expresó Andrés “Hay que tener la convicción de que tu cuerpo tiene capacidades y habilidades que facilitan tu forma de cuidarte y mejorar tu salud; también hay que tener claro que el cuerpo es una representación de lo que somos y queremos de nosotros mismos” (Andrés Ruiz, entrevista personal, 2011). Es decir, cada persona puede saber cuál es su calidad de vida a partir de conocerse corporalmente.

Nancy al respecto dijo “el cuerpo siempre se conecta con la mente y viceversa, si no estás bien conectado no tienes los elementos para desarrollar capacidades centradas en el trabajo corporal para tener buena salud” (Nancy Arroyo, entrevista personal, 2011). Por lo tanto, aquí se genera un vínculo entre el cuerpo y la mente para llegar al mismo objetivo que es lograr una salud óptima a partir de las capacidades que cada persona desarrolla con su cuerpo.

Participación de profesionales

En la encuesta se les preguntó a los adultos jóvenes sobre la importancia que tiene la participación de profesionales en la práctica del ejercicio, en el caso de las entrevistas también fue un cuestionamiento, ya que con ello se podría conocer si ellos le dan mayor importancia por dedicarse a esta práctica o de qué forma lo ven.

De esta manera, Andrés comentó que la credibilidad de la actividad física depende de qué profesional se encuentra al frente del trabajo en lugares donde se hacen actividades de ejercicio, porque caso contrario las personas están en riesgo constante de lesionarse, falta de información y fragilidad en su práctica a consecuencia de estos dos elementos básicos en el entrenamiento. Parte importante de que las personas hagan ejercicio es que sepan cómo hacerlo ya que éste, según Andrés, es un factor clave que debe atenderse para evitar que a consecuencia de la mala ejecución de movimientos las personas dejen la práctica del ejercicio.

Nancy por su parte, expresó que las personas comienzan a ejercitarse deben estar guiados por un entrenador físico capacitado para aprender a ejercer los movimientos adecuadamente y llevar un proceso de avance en la práctica de los ejercicios.

Por lo tanto, para mayor seguridad se debe considerar por lo menos al inicio, la participación de activadores físicos preparados que se preocupen por el bienestar físico de las personas y dediquen su atención a la buena ejecución de actividades.

Inactividad física y la edad idónea para practicar ejercicio

Los entrevistados compartieron puntos de vista dejando de lado su profesión para emitir opiniones como cualquier otro adulto joven. De esta manera, Andrés expresó que la inactividad física se da con mayor frecuencia en adultos y adultos mayores porque “[...] es en estas etapas es cuando recargamos importancia a cuestiones laborales y familiares, descuidando así nuestro cuerpo” (Andrés Ruiz, entrevista personal, 2011).

Contrario al punto de vista de Andrés, Nancy dijo que los que menos hacen ejercicio son los adolescentes y que esto se debe a que cuando son niños los obligan a practicar un deporte, posteriormente lo dejan porque los papás son quienes no muestran el ejemplo del sentido que tiene hacer ejercicio son obligación alguna y si por interés propio.

En conclusión, los papás (adultos) también se consideran como los más inactivos y en consecuencia habrá niños o adolescentes que lo sean por falta de motivación de los padres, según lo que Nancy expresó.

Con respecto a la etapa que ambos consideran idónea para procurar la salud física, Andrés indicó que la infancia y adolescencia es esencial fomentar hábitos de ejercicio y alimentación, de no ser así cuando se es adulto es importante acudir a especialistas o lugares que forjen poco a poco alternativas para adoptar esos hábitos.

Nancy aseveró que la edad perfecta es en la niñez exactamente a los ocho años ya que dijo: “está comprobado que a los 8 años se desarrolla un sistema de selección y se es capaz de razonar lo que se experimenta [...] qué se hace y por qué, por eso es bueno explicarles qué

pasará en su futuro como adultos si adoptan el ejercicio constante” (Nancy Arroyo, entrevista personal, 2011). Con lo anterior, los entrevistados concuerdan en que los adultos son poco se habitúan en la práctica del ejercicio y en consecuencia los niños tampoco lo hacen.

Así pues, los entrevistados también opinaron que es cuestión de invertir tiempo y en ocasiones dinero para evitar en un futuro tratar enfermedades causadas por el sedentarismo. Sin embargo, esta inversión puede ser un limitante, pero ellos como activadores físicos destacan bondades de la actividad física, por ejemplo: aprovechar espacios que se tienen en casa como las escaleras para subir y bajar, lo cual descarta el gasto económico y se percibe como dedicación de tiempo y actitud.

Información y medios

Para conocer la opinión de los entrevistados acerca de los medios de comunicación y su relación con el fomento de la práctica del ejercicio, ambos informantes coincidieron en que la televisión es el medio de comunicación más empleado para desarrollar campañas, pero que están de acuerdo porque, según ellos, la televisión no es un medio que pueda incentivar el movimiento del cuerpo y por el contrario te mantiene pasivo.

Especialmente, Nancy opinó que la televisión si puede servir para informar pero no para promover hábitos saludables como el ejercicio, siendo que la misma televisión no implica mayor esfuerzo físico que estar sentado.

Posteriormente en la entrevista se les preguntó a los instructores ¿Qué campañas o programas conoces que fomenten el ejercicio? Andrés dijo conocer solo dos campañas: “Activación física laboral” (Conade) y la iniciativa Actívate México. Por su parte Nancy conoce los programas “Metete en cintura”, paseos ciclistas, “Activación física para todos” (Conade) y "Las artes marciales activan a México".

De lo anterior, ambos entrevistados expresaron su opinión en general del trabajo que se desarrolla con los programas enfocados en fomentar la actividad física. Andrés opinó lo siguiente:

“Las campañas que se han difundido para promover el ejercicio y la salud se enfocan en informar los riesgos de no hacer ejercicio pero lo hacen causando miedo que al final, no pasa de quedarse solo en ideas que las personas olvidan. Yo pienso que los programas no tienen seguimiento y se quedan siempre en un punto donde no se busca obtener resultados notorios” (Andrés Ruiz, entrevista personal, 2011).

En lo que se refiere a la opinión de Nancy, ella expresó que las instituciones y medios no hacen un trabajo conjunto y muy poco se refleja la intervención de los profesionales en salud. En palabras de Nancy, ella dijo lo siguiente:

“No se usan los medios correctos para informar a la gente en qué les beneficia o cuál es el motivo por el que se crean y para quién se crea las campañas o programas. Las instituciones y los medios no compaginan el sentido que debe tener incentivar a la gente y hacerles conciencia de la importancia de la salud física. Además, existe una falta de seguimiento que no permite conocer si funcionan o no y a quién le beneficio lo que hicieron” (Nancy Arroyo, entrevista personal, 2011)

Sumado a lo anterior, Andrés opina que estar informados depende de las instituciones encargadas de promover buenos hábitos de salud así como difundir y fomentar una cultura de bienestar y salud para tener como efecto en un tiempo perdurable la ausencia de la inactividad física.

Nancy, de igual manera le suma responsabilidad a instituciones como Secretaria de Salud y Conade de tomar medidas a corto plazo que no atienden de fondo problemas de salud

física en todas las edades y niveles sociales vulnerables como los habitantes de San Sebastián Tecoloxtitlán.

Espacios idóneos para hacer ejercicio

En entrevista con Andrés surgió el tema de las actividades que se imparten en un gimnasio y un centro comunitario y las bondades de cada uno, de lo cual resultó que en su opinión hay muchas diferencias no solo por el tipo de actividades sino por el nivel económico y los intereses de cada persona que, para el caso de los adultos jóvenes de San Sebastián, no siempre se relacionan con el cuidado de la salud sino con la relación entre las personas que conocen en esos lugares o bien gozar de beneficios que solo un gimnasio pueden tener. Andrés, al trabajar en ambos lugares destaca ciertas diferencias entre un gimnasio y un centro comunitario.

Gimnasio	Centro comunitario
Las actividades pueden ser personalizadas o en grupo	Las actividades son grupales y para todos
Instalaciones y variedad de aparatos	Las instalaciones no siempre son idóneas ya sea por el espacio o por la falta de materiales
Costos elevados y límite de actividades	Fácil acceso y bajos costos

Sobre el mismo tema, Nancy comentó que aquella persona que desea hacer ejercicio no determina esa decisión con base en el lugar sino en los gustos que las actividades o deporte que son de su interés. No obstante, el nivel de preparación si puede variar entre un gimnasio y una casa de cultura ya que la remuneración económica que se recibe en cada lugar es distinta y eso te permite destinar o no una cantidad a tu preparación en cursos de alto nivel como entrenadora.

Así pues, los centros comunitarios son idóneos para trabajar con comunidades que no siempre tienen el recurso económico para solventar su asistencia a un gimnasio pero si pueden aprovechar los centros para iniciar y aprender a trabajar su cuerpo, aunque esto puede implicar que posteriormente opten por ejercitarse en lugares como deportivos. Sin embargo, esto hablará del interés que se puede generar en un centro para adoptar buenos hábitos.

Finalmente, a manera de resumen el siguiente cuadro presenta puntualmente las ideas afines entre los entrevistados que son clave en la relación de la actividad física, el sedentarismo, la importancia del bienestar físico y las medidas que se deben tomar para mejorar el potencial de la actividad física en los adultos jóvenes de San Sebastián.

Temas	Opiniones afines
Puntos indispensables en sus clases	<ul style="list-style-type: none"> • Trabajan la motivación y el planteamiento de objetivos perdurables • Plantean a la gente logros físicos y emocionales a partir del trabajo interno y externo que beneficia la salud • Concentran en sus clases la superación personal y trabajo en equipo
Cuidado de la salud	<ul style="list-style-type: none"> • La salud se basa en el cuidado físico y espiritual • El ejercicio y la correcta alimentación mejoran la calidad de vida • Para comenzar la práctica del ejercicio es primordial tener empeño, convicción y disciplina para habituar el cuerpo a la práctica del ejercicio.
El cuerpo	<ul style="list-style-type: none"> • El cuerpo muestra qué calidad de vida se tiene • Cada quien es responsable del cuidado del cuerpo y debe tener propia iniciativa para mejorar la salud • El cuerpo, la mente y la espiritualidad deben conectarse • Debe haber aceptación propia sin importar cómo sea cada persona
Sedentarismo en San Sebastián Tecoloxtitlán	<ul style="list-style-type: none"> • Falta de información sobre el problema del sedentarismo. • Falta de cultura de prevención, educación en salud, flojera, desinterés, poca voluntad, falta de responsabilidad de cada persona.
Edades	<ul style="list-style-type: none"> • Todas las edades son idóneas para hacer ejercicio pero en la adolescencia y adultez debe forjarse el hábito de hacer ejercicio

Participación de profesionales	<ul style="list-style-type: none"> • Es necesaria su ayuda para aprender y conocer la forma correcta de llevar a la práctica actividades físicas • Los profesionales son punto clave para que la gente se mantenga en la práctica del ejercicio y fortalezca su desempeño
Medidas a tomar en cuenta para erradicar el sedentarismo	<ul style="list-style-type: none"> • Las personas deben tener certeza del significado de los tres conceptos: actividad física, ejercicio y deporte • Conocer el sedentarismo • Se debe informar con veracidad y alternativas reales y factibles • La motivación, la enseñanza y la educación en salud son elementos para generar la participación de las personas

2.3.3. Conclusión de los resultados de la investigación cuantitativa y cualitativa

Después de haber presentado los resultados obtenidos del sondeo y las entrevistas se determinó lo siguiente.

Los adultos jóvenes (mujeres y hombres) que participaron en el sondeo en su mayoría desempeñan actividades diarias que se relacionan con quehaceres domésticos, ver televisión, siestas durante el día y el uso de computadora, lo importante a destacar es que dentro de sus actividades cotidianas los adultos jóvenes no incluyen el ejercicio como un quehacer diario y afirmaron que poco tiempo o nada le dedican al cuidado de su cuerpo.

Aunque, un grupo de personas afirmaron practicar ejercicio con regularidad, lo expresado en el párrafo anterior se confirma con los resultados que apuntaron a que la mayoría de adultos jóvenes no hacen ejercicio, específicamente son las mujeres quienes no lo practican. En relación con estos resultados, los entrevistados afirman que los adultos jóvenes de San Sebastián Tecoloxtitlán, muestran poca participación para ejercitarse.

Por otra parte, según lo expresado por los sondeados la inactividad física se debe principalmente a la falta de tiempo, falta de dinero, la flojera y por la desinformación.

De igual forma, los instructores entrevistados, indican que se debe a una falta de conocimiento, de cultura y educación en salud, junto con el mínimo cuidado de su cuerpo y salud. Sin embargo, los sondeados consideran que cuidar su salud física es importante y mostraron una actitud positiva ante la idea de que el ejercicio beneficia la salud de las personas, además de que la mayoría mostró disposición y actitud positiva para practicar ejercicio regularmente.

Asimismo, para los sondeados lo importante para practicar ejercicio es contar con actitud propia para después ser apoyados por profesionales quienes guíen esa práctica. Esta idea se apoya por los entrevistados quienes afirmaron que para poder apoyar a las personas primeramente deben contar con su actitud y disposición.

Otro punto a considerar es que la mayoría de los adultos jóvenes desconocen qué es el sedentarismo, pero sí conocen algunos beneficios que el ejercicio tiene sobre la salud. Esto es un factor que puede ser abordado por lo profesionales en el ejercicio, ya que los entrevistados muestran que conocen esto términos y deben compartírselos con las personas.

Ahora bien, en lo que se refiere al desempeño de los profesionales, los entrevistados trabajan desde la motivación y trabajo grupal para tener como resultado la constancia de las personas que se ejercitan.

En lo que respecta a lo que perciben en los adultos jóvenes que no se ejercitan, los entrevistados aseveran que se debe a la falta de información sobre el problema del sedentarismo y la falta de cultura en prevención, educación en salud y flojera. Ellos como instructores tratan de interesarlos en las actividades pero consideran que requieren que las personas, además de tener actitud o disposición, cuenten con elementos antes mencionados.

Por lo tanto, ellos como profesionales en el ejercicio, consideran que el fomento del ejercicio se debe enfocar en informar y motivar a las personas a tener crecimiento y aceptación de su cuerpo para lograr un bienestar físico, esto apoyado por la participación de expertos que sean guías en prácticas físicas perdurables.

Por todo lo anterior, se reafirma la importancia de atender la falta de actividad física a través del fomento del ejercicio, y aunque la inactividad física fue más concurrente entre las mujeres, no se descarta que este plan de comunicación se dirija a hombres y mujeres.

2.4. Descripción del perfil demográfico y socioeconómico de los actores involucrados

La investigación cuantitativa realizada en la colonia San Sebastián Tecoloxtitlán, permitió recabar los datos para conocer el perfil demográfico y socioeconómico de los adultos jóvenes, como actores involucrados, que participaron en el sondeo, de tal manera que la siguiente descripción está centrada en este grupo de estudio.

Perfil demográfico

El perfil demográfico abarcó el género, la edad, el estado civil y el nivel máximo de estudios. En cuanto al género, los adultos jóvenes corresponden tanto a hombres como a mujeres.

- Edad

La edad de los adultos jóvenes es de 20 a 40 años, sin embargo, dentro de ese rango las mujeres y los hombres se perfilaron mayoritariamente entre los 26 y 35 años, es decir, los sondeados participantes fueron personas que estuvieron en un punto medio del rango del adulto joven. La tabla 1 muestra la distribución de edades y los valores absolutos equivalentes a cada grupo en el que se dividió el rango de 20 a 40 años, con ello se comprobó que las unidades de análisis fueron abarcadas según las cuotas establecidas.

Tabla 1

Distribución por edad y género				
	Edades	Mujeres	Hombres	Total
Rango 1	20 a 25	11	8	19
	26 a 30	14	17	31
Rango 2	31 a 35	18	20	38
	36 a 40	7	5	12
		50	50	100

- Estado civil

Las mujeres y hombres que fueron sondeados en su mayoría (44%) tienen un estado civil de casados/as, seguido de quienes viven en unión libre (28%). Este dato se extiende a la afluencia de los adultos jóvenes que revelaron estar solteros y solteras (21%) y un mínimo grupo (7%) que están divorciados/as. Así pues, los datos más relevantes muestran que las mujeres y hombres en su mayoría están casados o viven en unión libre.

- Nivel de estudios

El nivel educativo máximo de las mujeres fue en primer lugar, la secundaria (48%), y en segundo la preparatoria (28%), además, se considera que las mujeres también estudiaron una licenciatura (18%) y un grupo reducido sólo estudió el nivel básico primaria (6%). Por parte de los hombres, los niveles máximos de estudios fueron la secundaria (30%), la preparatoria (30%) y la licenciatura (28%), y un grupo menor (12%) que cuenta con el nivel básico primaria.

Los datos de ambos géneros denotan que prevalecen como nivel máximo de estudios básico-medio conformado por la secundaria en primer lugar, la preparatoria en segundo lugar y la licenciatura en tercer lugar, este último nivel es más concurrente en los hombres, en ese sentido, ellos cuenta con más grado de estudios.

Perfil socioeconómico

El perfil socioeconómico se clasifico por ocupación, sustento del hogar e ingreso económico del adulto joven.

- Ocupación

La ocupación de los adultos jóvenes es distinta entre mujeres y hombres. La ocupación que más destacó en las mujeres fue la de amas de casa, mientras que en los hombres fue el de obrero.

En la tabla 2 y 2.1., se enlistan las principales ocupaciones u oficios en los que se desempeñan los adultos jóvenes y se podrá observar que algunas ocupaciones son coincidentes y otras solo se relacionan con las mujeres u hombres.

<i>Tabla 2</i> <i>Tabla 2.1.</i>			
Ocupaciones			
Mujeres		Hombres	
Categorías	Valor absoluto	Categorías	Valor absoluto
Ama de casa	23	Comerciante	13
Empleada de confianza	10	Empleado de confianza	15
Comerciante	9	Estudiante	10
Estudiante	7	Obrero	7
Enfermera	1	Mecánico	3
		Ingeniero	1
Total	50	Chofer	1
		Total	50

- Sustento del hogar

Las condiciones del sustento económico de los adultos jóvenes tiene relación con las ocupaciones que se enlistaron en el punto anterior, específicamente, en el caso de las mujeres amas de casa revelaron que el aporte económico proviene por parte de sus parejas (46%). Esto arroja un indicador de que las amas de casa dependen de su pareja como sustento económico del hogar.

En los que respecta a los hombres (40%) la mayoría representan el soporte económico de sus hogares, así como también lo hacen un grupo de mujeres (20%) que posiblemente se desempeñan dentro de las ocupaciones antes enunciadas.

En relación a los adultos jóvenes estudiantes, mujeres (14%) y hombres (20%) coinciden indicando que sus padres son los que aportan el ingreso económico.

Finalmente, un grupo de adultos jóvenes (mujeres 14% y hombres 28%) afirmaron ser el sustento económico en conjunto con su pareja; mientras que otro grupo (mujeres 6% y hombres 10%) forman parte del sustento económico, es decir, el aporte se lleva a cabo por parte de todos los integrantes de la familia.

- Ingreso económico

Los datos obtenidos del sondeo, revelan que el ingreso económico para las mujeres oscila entre un mínimo de mil pesos y más de 3 mil pesos mensuales; en el caso de los hombres el mínimo parte de 2 mil pesos y un máximo de más de 3 mil pesos. En la tabla 3 se podrán observar las frecuencias máximas y mínimas del ingreso económico de los adultos jóvenes sondeados.

Tabla 3

Ingreso mensual			
Categorías (\$)	Mujeres	Hombres	Total
	Valor absoluto	Valor absoluto	
Menos de 1,000	3	2	5
1,100 a 2,000	16	9	25
2,100 a 3,000	15	15	30
Más de 3,000	16	24	40
Totales	50	50	100

De acuerdo con lo anterior, tomando como indicador el nivel de estudios y el ingreso económico, los adultos jóvenes se ubican en un nivel socioeconómico C+ y C (medio), y D+ (bajo alto)¹⁷ (López, 2009).

En cuanto al nivel C+ y C se hace referencia a los adultos jóvenes que en promedio tienen un nivel de vida e ingreso económico medio. De lo cual se destaca que en este nivel las personas llegaron a un nivel de licenciatura o al menos estudiaron la preparatoria, cuentan con una vivienda propia o algunas veces es rentada; tienen poder adquisitivo para contar con electrodomésticos aunque la mayoría de las veces estos los adquieran con dificultad, dentro de las ocupaciones destacan empleados, comerciantes y técnicos.

En lo que se refiere al nivel D+ se comprende que los adultos jóvenes tienen un ingreso o nivel de vida ligeramente por debajo del nivel medio, es decir, las personas tienen un nivel educativo básico de secundaria y sus empleos se encuentran dentro de la economía informal (choferes, carpinteros, mensajeros, etc.). Asimismo, no todos tienen casa propia, en promedio sólo estudiaron la secundaria, viven conforme al ingreso económico y atienden sus principales necesidades de vivienda; aunque no están exentos de mejorar sus condiciones de vida.

¹⁷ Para mayor información acerca de estos y otros niveles socioeconómicos consúltese Niveles socioeconómicos de la Asociación Mexicana de Agencias de Investigación de Mercado y Opinión Pública A.C. (AMAI, 2011).

2.5. Reflexión general sobre la posible estrategia comunicativa

A lo largo del capítulo dos se desarrolló una investigación desde dos enfoques: el macro-social delimitado al trabajo documental, y el micro-social basado en un trabajo de campo con un grupo no representativo de adultos jóvenes de San Sebastián Tecoloxtitlán. La investigación permitió contar con diversos aspectos que determinaron cuáles serían los posibles elementos y oportunidades para diseñar e implementar la estrategia comunicativa.

Estos elementos se concluyen en que la práctica del ejercicio en los adultos jóvenes, a nivel conceptual, tiene implícitamente un enfoque basado en una serie de términos¹⁸ directamente relacionados con el cuerpo, la salud, el estilo de vida y la cultura física. Por lo cual, al hablar del ejercicio y su práctica se deben considerar estas referencias y sus concepciones.

A nivel institucional, el trabajo de las organizaciones o las instituciones públicas se delimita a informar, a promover acciones a nivel masivo y a propiciar acciones que son ocasionales y sin permanencia. En consecuencia, los sectores de población que se consideren como vulnerables no son atendidos oportunamente.

En el caso de los adultos jóvenes, no hay registro trascendental de acciones que fomenten en el ejercicio en este sector y menos se han desarrollado proyectos en San Sebastián Tecoloxtitlán para abordar el tema, pero, sí se cuenta con espacios públicos proporcionados por instituciones gubernamentales, que facilitarán el desarrollo de actividades físicas al aire libre en deportivos, canchas deportivas o el parque local.

¹⁸ Los términos a los que se hace referencia son los expuestos en el punto 2.1.1. Marco referencial y conceptual, página 23.

Por lo tanto, la estrategia comunicativa debe centrarse en acciones que incentiven y sensibilicen la participación de los adultos jóvenes a nivel individual y comunitario desde su propia convicción y actuar, es decir, más que infundir reacciones se deben generar las bases para impulsar acciones que surjan de un actuar consciente y voluntario para procurar su salud física, además de que se incluirán los espacios establecidos para desarrollar prácticas saludables.

En lo que respecta al trabajo de campo, los adultos jóvenes que participaron en el sondeo mayoritariamente manifestaron no dedicar tiempo al cuidado de su cuerpo, ni practicar alguna actividad de ejercicio, pero también resultaron puntos a favor para considerar el fomento del ejercicio como una cultura física, a partir de conocer que los adultos jóvenes sondeados, sí consideran la importancia de cuidar su salud además de tener disposición y actitud positiva para ejercitarse.

De esta manera, con el trabajo de campo se sugiere que la estrategia considerará la disposición y actitudes positivas de los adultos jóvenes apoyadas por la participación de profesionales como guías en esa práctica.

En suma y conforme a la investigación desarrollada en este plan de comunicación, la estrategia comunicativa se basará en los términos que están implícitos en la práctica del ejercicio, generando acciones de sensibilización y motivación hacia la actitud y disposición de los adultos jóvenes por cuidar su cuerpo y procurar su salud.

La propuesta comunicativa incluirá el apoyo de centros de salud locales, sin embargo, con respecto a la participación de las instituciones solo se consideran como parte de un apoyo, sin que tengan una intervención total, ya que esto último implicaría considerar factores internos de dichas instituciones, como sus formas de operar, de tal manera que la estrategia se tendría que proponer a partir del funcionamiento de esos lugares.

CAPÍTULO III:
PROPUESTA DEL PLAN
DE COMUNICACIÓN

3.1. Selección y justificación de la estrategia comunicativa a implementar

El presente contenido se compone por la propuesta de la estrategia comunicativa y su justificación; posteriormente, se presentan los objetivos tácticos a implementar para lograr el objetivo de la estrategia propuesta.

Estrategia comunicativa

Generar en los adultos jóvenes comportamientos individuales y grupales, dirigidos al fomento de la práctica del ejercicio, desde el enfoque de la cultura física y la salud, para prevenir el sedentarismo en su estilo de vida.

Justificación de la estrategia comunicativa

Como se expuso anteriormente las acciones llevadas a cabo por parte de las instituciones u organizaciones emplean medios de comunicación a nivel masivo principalmente en televisión, radio o internet. En ellos los mensajes que se producen son emitidos a un público en general con acciones heterogéneas. Si bien no se descalifica el trabajo que hacen, sería conveniente emplear otros métodos de intervención, como lo hace la comunicación aplicada, que generen cambios y promuevan la acción participativa de los adultos jóvenes por medio de la comunicación intrapersonal, interpersonal y mediática.

La estrategia propuesta pretende apoyarse en las tres ramas antes mencionadas para desarrollar una serie de tácticas que generen comportamientos positivos en los adultos jóvenes hacia la adopción de una cultura física basada en la práctica del ejercicio.

En la estrategia específicamente se pretende trabajar con el comportamiento como el punto de inicio hacia nuevas prácticas saludables que los adultos jóvenes lleven a cabo por su propia convicción. La estrategia delimita su intervención específicamente en forjar las bases

para que el adulto joven adquiriera el ímpetu de incluir en sus hábitos la práctica del ejercicio. No se descarta la idea de que estos comportamientos pueden verse influenciados positivamente por la intervención directa de instituciones o centros de salud locales, sin embargo, este proyecto solo se apoya en dichos centros de salud como parte de alguna acción expuesta más adelante.

El comportamiento es un elemento esencial de la estrategia, entendido como la manera en cómo se porta o actúa un individuo, el comportamiento es la forma de proceder que tienen las personas u organismos ante los diferentes estímulos que reciben en relación con el entorno en que se desenvuelven (Fernández, 1996:44). Jenkins indica que “los comportamientos de las personas o los grupos pueden ser aprendidos, y también pueden ser modificados o sustituidos [...]” (2005:10).

Por lo tanto, se propone generar comportamientos individuales y grupales como la forma directa de impulsar un proceder y actuar positivos en los adultos jóvenes, dirigidos hacia la adopción de una cultura física. Tal impulso parte de estimular al adulto joven a participar con ímpetu en el proceso de forjar prácticas nuevas en beneficio de la salud en su estilo de vida.

Por otra parte, la estrategia parte de un enfoque de la cultura física como un cambio necesario que fomente el ejercicio corporal. Como se expuso anteriormente, la cultura física promueve y facilita en las personas un nivel de comprensión y querencia de su cuerpo que lo lleva a tener posibilidades y comportamientos centrados en mejorar su salud.

Así pues, los principales elementos que son el comportamiento, la cultura física y la práctica del ejercicio corporal, se integran empleando la comunicación intrapersonal, interpersonal y mediática para constituir el plan táctico integral de actividades grupales,

individuales y mediáticas (diseño de carteles y materiales auditivos para la difusión de información) dirigidas a los adultos jóvenes.

En los puntos siguientes, se plantean los objetivos tácticos que se forman por las actividades que llevarán al logro de la estrategia comunicativa.

3.2. Relación entre la estrategia y las tácticas a corto, mediano y largo plazo

Para lograr la estrategia comunicativa se elaboraron seis objetivos tácticos que incluyen diversas actividades con metas a cumplir en un corto, mediano y largo plazo.

Los principales ejes que guiaron el diseño de las actividades se consideraron con base en acciones que partieran de promover la participación comunitaria y el trabajo colectivo, la difusión de información a partir de productos auditivos y relaciones interpersonales, la aceptación y reconocimiento del propio cuerpo, la integración de redes de adultos jóvenes interesados en darle mayor alcance al fomento del ejercicio, y también se diseñaron actividades con base en datos arrojados en el trabajo de campo. Con respecto a este último punto, se hace referencia a que algunas actividades se diseñaron de acuerdo con aspectos económicos y de rutinas diarias que los adultos jóvenes evidenciaron en el sondeo, por ejemplo, actividades más enfocadas en las amas de casa, los estudiantes y las personas que trabajan.

Las actividades que se relacionan con el reconocimiento cuidado del cuerpo, motivan la responsabilidad de adulto joven por darle prioridad dentro de sus intereses por mejorar su salud. Los siguientes cuadros exponen los objetivos tácticos y las actividades que los integran en el corto, mediano y largo plazo.

PLAN TÁCTICO		
Objetivo táctico	Actividades	Metas a corto, mediano y largo plazo
<p>1. Constituir una organización vecinal que gestione y administre la recaudación de fondos y recursos humanos, reforzando valores como la cooperación y solidaridad para lograr el bienestar social.</p> <p>La organización administrará el apoyo económico otorgado por el IDDF y Actívate México formando la alianza: proyecto-comunidad-institución.</p>	<p>Actividad 1</p> <p>Teatro callejero</p> <p><i>Vecino unido... vecino amigo.</i></p>	<p>Corto plazo: presentar escenas teatrales sobre el trabajo en comunidad para contar adultos jóvenes sensibles y actitud cooperativa ante la importancia de la participación comunitaria para trabajar en pro de la salud.</p>
	<p>Actividad 2</p> <p>Primera feria de voluntariado</p> <p><i>San Sebas se mueve y a todos nos mueve.</i></p>	<p>Corto plazo: integrar la red de voluntarios conformada por cuadrillas de personas divididas de acuerdo a la aportación de aptitudes que cada una conceda, lo que dará inicio a la operación de la organización.</p>

<p>2. Implementar una campaña informativa que sensibilice y motive el interés de los adultos jóvenes para que conozcan o refuercen sus ideas acerca de palabras como: adulto joven, sedentarismo, actividad física y ejercicio; con cada una se hará énfasis de características esenciales y los adultos jóvenes conocerán el rol que deben desempeñar dentro de esa etapa de desarrollo para trabajar en su bienestar.</p>	<p>Actividad 1 Perifoneo móvil y fijo sobre la actividad física, el sedentarismo y la salud.</p> <p>Actividad 2 Difusión de dípticos y serie de afiches (adulto joven, sedentarismo y salud).</p>	<p>Corto y mediano plazo: hacer presente de forma breve la información de ¿quién es un adulto joven?, ¿qué es el sedentarismo, la actividad física y el ejercicio?, importancia del cuerpo en la salud y la vida diaria. Posteriormente dicha información será del dominio de los adultos jóvenes.</p>
	<p>Actividad 3 Brigada informativa <i>Somos adultos jóvenes.</i></p>	<p>Corto plazo: que los adultos jóvenes comprendan el sentido de practicar ejercicio corporal en la etapa de adulto joven, para desafiar sus capacidades y habilidades físicas.</p>

<p>3. Sensibilizar a la comunidad de adultos jóvenes sobre la importancia de la prevención y planteamiento de metas en beneficio de la salud, para que aprovechen sus habilidades físicas y desarrollen aptitudes encaminadas al logro de objetivos benéficos para el cuerpo.</p>	<p>Actividad 1 Jornada de salud física y stand itinerante.</p>	<p>Mediano plazo: adultos jóvenes conscientes de la prevención del sedentarismo y de su condición física para emprender un programa de actividades físicas, que incluya un monitoreo médico y el acercamiento con el centro de salud local.</p>
	<p>Actividad 2 Transmisión de jingles.</p>	<p>Mediano plazo: que los adultos jóvenes relacionen los jingles con su propio estilo de vida y generen un balance entre lo que escuchan y viven cotidianamente.</p>
	<p>Actividad 3 Brigada de movilización <i>Prevención es la opción.</i></p>	<p>Con la brigada, las personas experimentarán el planteamiento de metas cumplidas en corto plazo para poner en práctica sus habilidades y capacidades físicas.</p>

<p>4. Generar conciencia de la importancia de la Educación Física como una forma de desarrollar la corporeidad con habilidades físicas y movimientos que permiten un mejor desarrollo corpóreo, para propiciar el inicio del ejercicio basado en la educación del cuerpo.</p>	<p>Actividad 1 Exposición y plática <i>Educación Física para ti, adulto joven.</i></p>	<p>Mediano plazo: que los adultos jóvenes adopten un nuevo enfoque de la educación física como una herramienta para optimizar el uso de su cuerpo en cualquier ámbito de su estilo de vida.</p>
	<p>Actividad 2 Dinámica grupal de corporeidad <i>Movimiento, cuerpo y vida.</i></p>	<p>Mediano y largo: que el adulto joven exteriorice la conexión entre el cuerpo, la mente y las emociones; ejercerá acciones de movimiento consciente con impacto positivo en su bienestar físico.</p>
	<p>Actividad 3 Clases de educación física y manejo de sensaciones <i>Actívate en casa, la escuela o el trabajo ¡tú decides!</i></p>	<p>Mediano y largo plazo: adultos jóvenes con el aprendizaje de un cuerpo educado y dirigido a desarrollar habilidades psicomotrices a partir de movimientos, posturas y actividades físicas cotidianas que puedan desarrollar en cualquier lugar, la casa, la escuela o el trabajo.</p>

<p>5. Implementar un Taller temático de desarrollo personal que trabaje técnicas psico-corporales y grupales, para lograr un aprendizaje vivencial que amplíe el conocimiento, reconocimiento y contacto profundo con su cuerpo y su relación con la salud, como lo plantea la cultura física.</p>	<p>Actividad 1 Taller <i>Mi cuerpo y yo</i> Dividido en tres módulos:</p>	<p>Mediano y largo plazo: que el adulto joven sea perceptible del conocimiento, aceptación y afecto de su propio cuerpo a través de movimientos físicos y sensaciones que contribuyan al crecimiento personal y físico en diferentes ámbitos.</p>
	<p>Módulo 1: <i>Quién soy.</i> Trabajo de conciencia corporal con movimiento expresivo. Módulo 2: <i>Cuerpo, emoción y mente.</i> Trabajo de aceptación corporal e integración energética.</p>	<p>Mediano y largo plazo: el adulto joven estará consciente del significado de su cuerpo y podrá destacar sus habilidades, virtudes y capacidades, a partir de lo que piensa, siente y hace.</p>
	<p>Módulo 3: <i>Yo y los otros.</i> Práctica de gimnasia consciente y trabajo de desarrollo personal y comunitario.</p>	<p>Largo plazo: potenciar el desarrollo emocional y comunitario del adulto joven, a través del trabajo grupal, aplicando habilidades sociales que desarrollen su capacidad para relacionarse con los otros. Podrá convivir asertivamente en su entorno para vincular sus intereses acerca de la salud física.</p>

<p>6. Fomentar conductas orientadas a obtener un bienestar físico y social como interés común, que fortalezca las dinámicas de interacción entre los adultos jóvenes para incrementar la práctica del ejercicio y movilización de más personas, motivándose unas a otras.</p>	<p>Actividad 1 Club de activación física <i>Tú activo, San Sebas activo.</i></p>	<p>Mediano y largo plazo: que los adultos jóvenes formen grupos para desempeñar actividades físicas fuera y dentro de la Casa del Pueblo, abriendo el espacio para nuevos integrantes y se desarrolle una red activa de personas conscientes del cuidado de la salud.</p>
	<p>Actividad 2 Carnaval de activación física <i>Actívate hoy... vive todos los días.</i></p>	<p>Largo plazo: contar con adultos jóvenes que, en conjunto y trabajo comunitario, sean conscientes de sus capacidades corporales conociendo su nivel de condición física. Captar la atención de los adultos jóvenes inactivos, quienes distinguirán una forma de introducirse en cualquier actividad física de la Casa del Pueblo. Además, extender la difusión de las actividades que se desarrollan en el centro comunitario para los adultos jóvenes.</p>

	<p>Actividad 3 Clases de actividades físicas grupales <i>La Casa del Pueblo activa</i> en tres niveles: principiantes, intermedios y avanzados:</p>	<p>Mediano y largo plazo: adultos jóvenes con posibilidad de optar por actividades con rutinas diarias que se ajusten a su condición física para que su asistencia sea perdurable y consecutivamente avancen a otro nivel.</p>
	<p>Actividad 4 Concurso para la creación de rutinas de ejercicio <i>Actívanos con tu rutina</i></p>	<p>Largo plazo: adultos jóvenes motivados a crear y desarrollar sus propios procedimientos adecuados a sus necesidades y capacidades para ejercitarse; a la vez que incentiven a los adultos jóvenes inactivos a integrarse en las actividades físicas de la Casa del Pueblo.</p>

3.3. Ideas a comunicar por tácticas (actividades)

En el próximo cuadro se presentan las ideas generales de la acción comunicativa que se desarrollará por cada actividad.

Tácticas	Ideas a comunicar (acciones)
Objetivo táctico 1: Organización vecinal	
<p>Actividad 1 Teatro callejero: <i>Vecino unido... vecino amigo.</i></p>	<p>Emitir mensajes motivacionales, a través de la actuación, acerca de la acción comunitaria en beneficio de la salud física, con ejemplos asociativos de las prácticas sociales (carnavales, fiestas patronales y eventos de beneficencia) llevadas a cabo en San Sebastián Tecoloxtitlán.</p>
<p>Actividad 2 Primera feria de voluntariado: <i>San Sebas se mueve y a todos nos mueve.</i></p>	<p>Hacer del evento público y gratuito, el espacio para promover la participación solidaria, basado en la difusión verbal de información. Los medios utilizados serán los estand de información y la participación personal de promotores de la salud para entablar relaciones interpersonales que den confiabilidad a los adultos jóvenes para solicitar información del trabajo comunitario por una mejor salud.</p>

Objetivo táctico 2: Campaña Informativa	
<p>Actividad 1 Perifoneo móvil y fijo sobre la actividad física, el adulto joven, el sedentarismo y la salud.</p>	<p>Difundir, por medio de altoparlantes, mensajes atrayentes, motivacionales y divertidos hacia los adultos jóvenes. La idea es comunicarles argumentos que sensibilicen positivamente a la personas con audios temáticos y música atrayente que no ensombrezca el mensaje a transmitir.</p>
<p>Actividad 2 Difusión de dípticos y serie de afiches</p>	<p>Publicar carteles con contenido específico del sedentarismo, la actividad física, el ejercicio, cifras de salud física y gráficos que hagan alusión a la salud física como refuerzo de la información escrita. Dichos carteles estarán diseñados con un contenido propositivo que sea atrayente y denote la importancia de los textos mostrados.</p> <p>En cuanto a los dípticos estos se elaborarán con información más detallada, pero concreta sin saturar el medio. Estos dípticos serán accesibles en cuanto a lectura y comprensión.</p>

<p>Actividad 3 Brigada informativa <i>Somos adultos jóvenes.</i></p>	<p>Mediante la comunicación interpersonal y con el uso de megáfonos, la brigada establecerá la forma directa de brindar información a cualquier adulto joven que transite por la calle.</p> <p>La idea central es utilizar este tipo de comunicación para hacer más efectiva la transmisión de información y retroalimentación con las personas; además de interesar y ampliar su conocimiento en los temas de salud física y su rol como adultos jóvenes.</p>
<p>Objetivo táctico 3: Sensibilización para la prevención y planteamiento de metas</p>	
<p>Actividad 1 Jornada de salud física y stand itinerante.</p>	<p>Se pretende entablar un canal de comunicación de contacto directo entre los expertos en salud física y los adultos jóvenes quienes tomarán acción al participar como protagonistas de las jornadas en las cuales conocerán la importancia de la prevención. Este canal forjará confianza para que los expertos fomenten interés en los adultos jóvenes por comportamientos preventivos.</p>
<p>Actividad 2 Transmisión de jingles.</p>	<p>Los jingles se utilizarán como un medio de difusión auditivo que haga atractiva y divertida la transmisión de ideas motivadoras.</p> <p>Los productos auditivos solo necesitarán ser transmitidos por las principales calles y puntos concurrentes por los adultos jóvenes.</p>

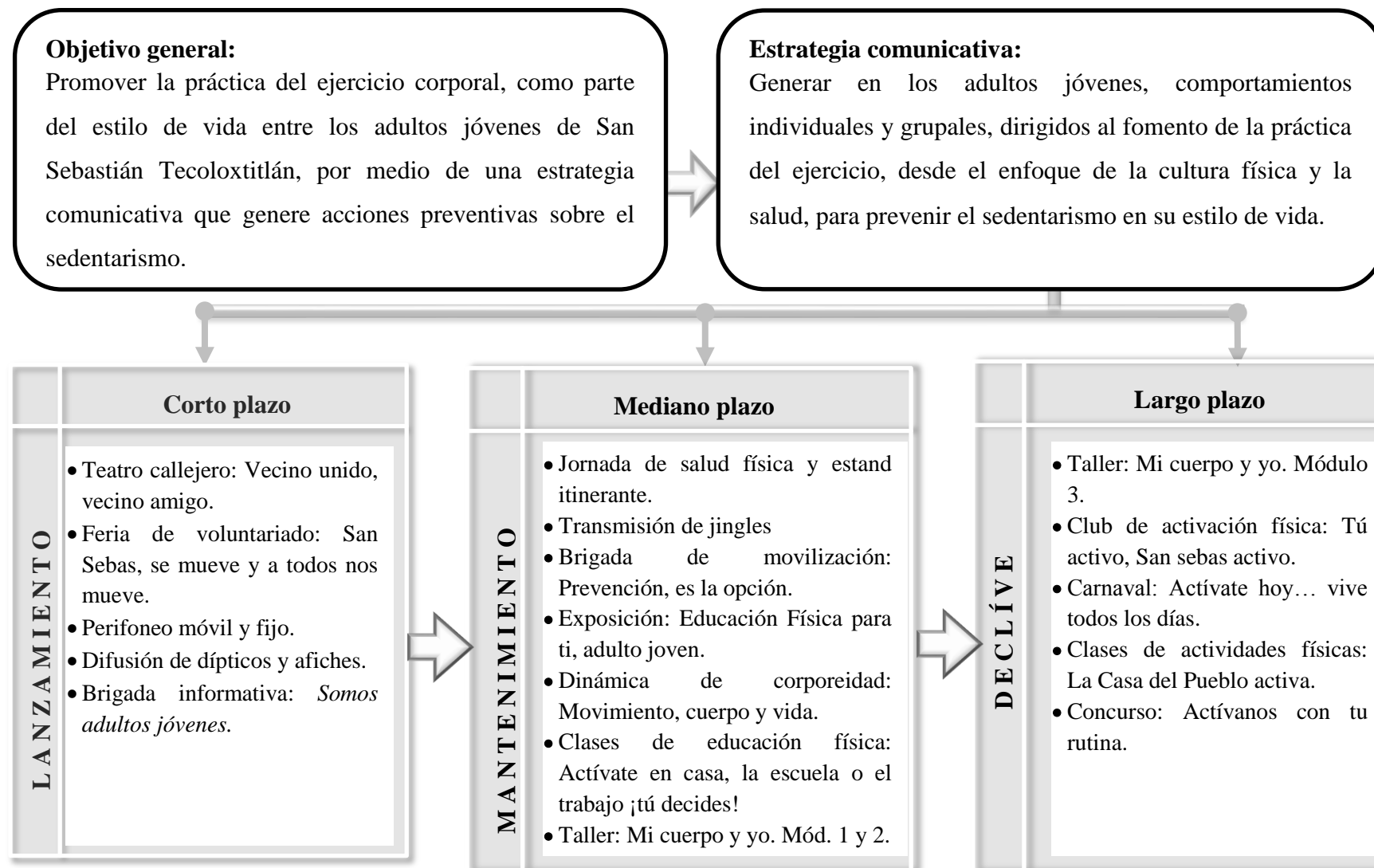
<p>Actividad 3 Brigada de movilización <i>Prevención es la opción.</i></p>	<p>Con esta brigada, al igual que la anterior, a través de la comunicación interpersonal, los brigadistas manejarán información específica solo como introducción ya que se incitarán a la práctica de breves movimientos como una forma de poner en práctica una dosis de ejercicios corporales. Parte importante es que los brigadistas generen confianza en los adultos jóvenes para aceptar llevar acabo está dinámica.</p>
<p>Objetivo táctico 4: Generar conciencia de la importancia de la Educación Física</p>	
<p>Actividad 1 Exposición <i>Educación Física para ti, adulto joven.</i></p>	<p>Se llevará acabo como evento de retroalimentación en el que además de difundir información se resuelvan dudas de la concepción de educación física, es decir, habrá una dinámica de plática entre expertos y asistentes como forma de introducir a los adultos jóvenes a la educación física.</p>
<p>Actividad 2 Dinámica grupal de corporeidad <i>Movimiento, cuerpo y vida.</i></p>	<p>De forma dinámica por medio de un facilitador, hacer de las sesiones una oportunidad para conectarse consigo mismos y su entorno. La idea central es poner en práctica dinámicas grupales en las que un facilitador induzca la relación entre la sensación, el cuerpo y las emociones con su cuerpo y su acción en el entorno. Las dinámicas facilitarán la relación unos con otros a través de la interpretación crítica de lo que refleja y expresa cada adulto joven participante.</p>

<p>Actividad 4 Clases de educación física <i>Actívate en casa, la escuela o el trabajo ¡tú decides!</i></p>	<p>Se desarrollará el aprendizaje de actividades motrices para el manejo de actividades físicas en cualquier lugar donde la comunicación intrapersonal e interpersonal son esenciales para conectar su cuerpo con sus actividades físicas diarias; el trabajo individual y grupal serán esenciales en el desarrollo de las clases.</p>
<p>Objetivo táctico 5: Taller temático</p>	
<p>Actividad 1 Taller <i>Mi cuerpo y yo</i>. Dividido en tres módulos</p>	<p>El principal enfoque de este taller temático es el manejo de la comunicación intrapersonal, para comprender la significancia del cuerpo en la existencia de cada persona y su función en el mejoramiento del estilo de vida. A partir de ello, con la comunicación interpersonal, se forjará un vínculo entre la relación consigo mismos y con los otros.</p>
<p>Módulo 1: <i>Quién soy</i>. Trabajo de conciencia corporal y movimiento expresivo.</p>	<p>La principal idea a comunicar a partir de la descripción anterior es que la persona se comunique consigo misma y motivar esa conexión basándose en dinámicas de conciencia sobre las actividades que se desempeñaran.</p>

<p>Módulo 2: <i>Cuerpo, emoción y mente.</i> Trabajo de aceptación corporal e integración energética.</p> <p>Módulo 3: <i>Yo y los otros.</i> Práctica de gimnasia consciente y trabajo de desarrollo personal y comunitario.</p>	<p>En ambos módulos sucede algo similar, la idea es integrar las emociones, la mente y el cuerpo, es decir, la comunicación intrapersonal da la pauta para llevar a cabo la conexión con los otros, propiciando que sus relaciones interpersonales se desarrollen de manera óptima y tengan una completa calidad de vida.</p>
<p>Objetivo táctico 6: Fomentar conductas orientadas a obtener un bienestar físico y social</p>	
<p>Actividad 1 Club de activación física: <i>Tú activo, San Sebas activo.</i></p>	<p>Centrar la atención en la formación de grupos como parte del proceso del trabajo comunitario para el logro del bienestar. La idea es hacerles saber que son capaces de desarrollar sus propios métodos para cumplir objetivos en común, específicamente en salud.</p>
<p>Actividad 3 Clases de activación física: <i>La Casa del Pueblo activa</i></p>	<p>En las clases grupales es esencial la relación entre el instructor y los asistentes ya que el enfoque está centrado en guiar e instruir el desempeño de los alumnos para saber cómo y por qué de las actividades que deben estar reforzadas con actitudes motivacionales.</p>

<p>Actividad 4</p> <p>Concurso para la creación de rutinas de ejercicio:</p> <p><i>Actívanos con tu rutina.</i></p>	<p>La idea es que las personas demuestren su propia capacidad para basarse en sus actividades cotidianas y hacerlas propias del ejercicio corporal.</p> <p>Se pretende que haya interacción entre la comunidad de adultos jóvenes donde compartan conocimiento y experiencia sobre actividades físicas.</p>
--	---

3.4. Diagrama del plan táctico



3.5. Recursos humanos, materiales y económicos a emplear

En las siguientes tablas se desglosan los recursos humanos, materiales y económicos necesarios para la implementación del plan de comunicación.

La primera tabla muestra la cotización de los recursos económicos base, que se refieren al costo que implicó el diseño del plan, el costo que implicará la coordinación general de proyecto y los viáticos para voluntarios que participen a lo largo del desarrollo del plan de comunicación. La segunda tabla contiene los recursos humanos y la cotización que cubre su participación. La tercera tabla presenta los recursos materiales que se deberán adquirir para el uso correspondiente a cada actividad del plan táctico.

Cada cotización cuenta con subtotales que posteriormente se sumaron para obtener el total general del presupuesto económico necesario para poner en ejecución el presente proyecto.

Tabla1: Cotización de recursos base del plan de comunicación			
Concepto	Número de personas	Tiempo de ejecución	Pago total por todo el proyecto (\$)
Diseño del plan de comunicación: elaboración del plan de comunicación.	1	2 años	5 000
Coordinación general del proyecto: organización y supervisión de la puesta en práctica del plan de comunicación.	2	Todo el plazo previsto para la implementación del plan: 1 año aproximadamente.	20 000
Viáticos para voluntarios (aproximado de personas)	10		15 000
Subtotal			\$40,000

Tabla 2: Recursos humanos

Personal	Número de personas	Tiempo de ejecución	Pago por persona (\$)	Pago total¹⁹ (\$)
Estudiantes del taller de teatro de la UACM	6	6 días	150 al día	5 400
Estudiantes de promoción de la salud de la UACM	8	Indefinido	1 500	12 000
Estudiantes de comunicación de la UACM	4	Indefinido	600	2 400
Personal del centro comunitario Casa del Pueblo	5	Indefinido	50	250
Organización vecinal	Indefinido	Indefinido	----	20 000
Educadores físicos	4	9 meses	9 000	36 000
Especialista en terapia corporal	1	1 día	200	200
Médico en medicina deportiva	1	1 día	500	500
Instructor de terapia psico-corporal	3	8 meses	7 680	30 720
Médico general	1	1 día	300	300
Instructores de actividades dirigidas	5	5 meses	5 000	25 000
Subtotal				\$132, 770

Tabla 3: Recursos materiales

Material	Cantidad	Costo por unidad (\$)	Costo total (\$)
Equipo de sonido: bocinas	4	430	1 720
Equipo de sonido: micrófono	2	229	458
Altoparlante	3	5 500	16 500
Batería de energía para amplificador	3	3 000	9 000
Triciclo con sobrilla	1	3 900	3 900

¹⁹ Esta columna hace referencia al costo total por concepto, asignado para toda la implementación del proyecto.

Papelería: hojas de papel	2 paquetes (500 hojas)	80	160
Bolígrafos	2 cajas	40	80
Cinta adhesiva	3 rollos	23	69
CD de audio	4	8	32
Papelería para cupones	100 cartulinas	2.50	250
Pegamento	2 botes	100	200
Mesas, lonas y sillas	Indefinido	5 000	5 000
Renta de tarima	2	950	950
Carteles	100	175	1 750
Díptico	500	---	1 700
Contenedores para dípticos	10	48	480
Flyers	1000	---	1 000
Mantas	10	137	1 370
Pendones	20	180	720
Estand itinerante	1	3 500	3 500
Chalecos para brigada	9	80	720
Gorras	20	38	760
Tapetes de entrenamiento	20	50	1 000
Pelotas y ligas de ejercicio	20 paquetes	40	800
Megáfono	4	800	3 200
Mini laptop	1	2 800	2 800
Espejos para paredes	3	800	2 400
Playeras estampadas con el logo de la Casa del Pueblo	18	20	360
Subtotal			\$60, 879

La siguiente suma de subtotales resultó con la cantidad total de 233 mil 649 pesos requeridos para la ejecución del plan de comunicación. Cabe señalar que dentro de la cotización total no se contempló el apoyo financiado por el IDDF y Actívate México debido a que es una propuesta sujeta a evaluación por parte de estas instituciones, por lo tanto no se puede considerar un hecho dentro del presupuesto total.

SUMA DE SUBTOTALES

Cotización base	\$40,000
Recursos humanos	\$132,770
Recursos materiales	\$60,879
TOTAL	\$233,649

3.6. Medios, canales o métodos de intervención por táctica

Los medios y métodos de intervención fueron seleccionados de acuerdo con la viabilidad que tienen para emplearse y aplicarse, tanto con los actores involucrados como con la demarcación.

Medios, canales o métodos	Justificación
Teatro callejero	Para sensibilizar a los adultos jóvenes acerca del trabajo en comunidad, se recurrió a utilizar al teatro callejero como forma de comunicación interpersonal donde el lenguaje y el discurso de las presentaciones promuevan la confianza, la colaboración, el poder compartido y la participación entre las personas (Cusman, 2007). Más allá de un espectáculo, las presentaciones desarrollarán relaciones entre los actores y el público que despierten el interés de producir alternativas en sus acciones diarias relacionadas con la participación comunitaria en beneficio de su salud.
Feria de voluntariado	Para generar una organización vecinal era necesario utilizar un medio que captará la atención y acción de las personas. Para ello se requirió de la implementación de una feria de voluntariado como espacio de información donde se fomente y gestione la participación de la comunidad de adultos jóvenes comprometiéndolos a involucrarse de manera responsable para un bien común. La feria de voluntariado forja el quehacer comunitario y potencia la integración de adultos jóvenes orientados a desarrollar acciones para el beneficio de la salud.

<p style="text-align: center;">Campaña</p>	<p>La campaña se eligió como una forma de intervención escrita, oral e interpersonal (carteles, perifoneo y brigada) que garantice la recepción de los destinatarios por cualquiera de estos medios, para generar ideas de diversos conceptos que promuevan elementos cognitivos encaminados a forjar nuevas actitudes quitando o forjando información. La campaña podrá integrar estos elementos que de alguna u otra manera llegan a los destinatarios y refuerzan el objetivo informativo y persuasivo.</p>
<p style="text-align: center;">Perifoneo y jingle</p>	<p>Estos medios, además de su peculiaridad, se consideraron en función de la estrategia de entretenimiento educativo²⁰ que se centra en el uso de los medios de entretenimiento para transmitir información que influye en el comportamiento.</p> <p>De tal manera, como parte de la comunicación mediática, para reforzar los mensajes emitidos en la relación interpersonal, el perifoneo y el jingle son los medios auditivos que de manera clara, breve e identificable comunicará a los destinatarios la información deseada con soporte musical.</p> <p>Tanto el perifoneo como el jingle serán casi inevitables de percibir y atraer la atención de los oyentes por difundirse en espacios abiertos, así se despertará el interés por la información que se promociona. Con este tipo de medios, a través del uso de tonos populares, puede haber sensaciones entre las ideas y el tono con el que se transmiten.</p>

²⁰ Para conocer a detalle la estrategia de entretenimiento educativo, consúltese UNICEF, 2006.

<p>Cartel, díptico y volante</p>	<p>Como línea de comunicación mediática para informar al destinatario, el material impreso es importante se podrá generar información significativa y accesible que capte la atención de los adultos jóvenes ya que, a diferencia del perifoneo y el jingle, estos materiales al estar impresos refuerzan los medios auditivos porque cuentan con mayor durabilidad y estabilidad en los puntos de referencia.</p> <p>A su vez, con estos materiales se emplearán mensajes claros, concisos y atractivos que impacten en las ideas y concepciones de los adultos jóvenes al destacar elementos concretos de cada tema (actividad física, ejercicio, salud y sedentarismo); además, se utilizarán para anticipar eventos de las diversas actividades. De esta manera, se podrá captar la atención de las personas mientras transitan las calles o puntos de concurrencia.</p>
<p>Brigada informativa y de movilización</p>	<p>Para dar un impulso a los adultos jóvenes y adentrarlos en la actividad física y la salud, es necesaria la comunicación interpersonal que movilicen y generen actitudes positivas, para ello las brigadas son el recurso humano adecuado como forma de este tipo de comunicación directa con los destinatarios.</p> <p>Las brigadas cumplen con la función de realizar un trabajo en conjunto y cumplir con la misión en común de informar y movilizar a los adultos jóvenes para contribuir en el desempeño de acciones.</p> <p>Fundamentalmente, los brigadistas trabajan en el desarrollo de actividades itinerantes, preventivas, promocionales, asistenciales, de gestión y fortalecimiento de los servicios de salud, motivo por el cual son esenciales en el desarrollo de actividades para prevenir el</p>

	<p>sedentarismo y trabajar personalmente con los adultos jóvenes (SNIS, 2003:3).</p> <p>La brigada es la vía para estrechar las relaciones entre el destinatario y el grupo de brigadistas consolidando el proceso de comunicación interpersonal en el que se pueda motivar al cambio de conducta de los adultos jóvenes.</p>
<p>Jornada de salud</p>	<p>El propósito principal de efectuar la jornada de salud como método de intervención, es el de informar y despertar interés en la gente para estimular acciones que estén dirigidas a conocer su estado o condición de salud.</p> <p>A partir de este punto, se abre el espacio de reflexión en los adultos jóvenes acerca de la necesidad de erradicar el sedentarismo. Además, de acuerdo con el sondeo levantado en el diagnóstico, la preferencia de los adultos jóvenes se inclina a requerir de la participación de profesionales como guías de información y desarrollo de acciones benéficas para mejorar su salud.</p> <p>Por tal motivo, las jornadas de salud, permiten ser espacios de reflexión con propuestas, movimientos y canales de información que sirven para estimular la adopción de hábitos favorables para la calidad de vida.</p> <p>Dichas jornadas llegan a su objetivo con la cooperación de profesionales en salud física y el apoyo del centro de salud local, motivo por el cual es esencial contar con este método para brindar las bases necesarias a los adultos jóvenes en su inserción en estilos de vida saludables.</p>

<p style="text-align: center;">Exposición y plática</p>	<p>Se eligió utilizar la exposición o plática oral con el tema de la educación física hecha por un experto, con el fin de proporcionar conocimiento teórico y práctico de una nueva concepción de la educación física.</p> <p>La relevancia de esta exposición radica en la dinámica de interacción entre el expositor y el participante ya que los adultos jóvenes podrán reflexionar sobre lo que escuchen y plantear nuevas concepciones que bien pueden ser corregidas o aclaradas en el momento de la exposición.</p> <p>Siendo que los adultos jóvenes son un extenso grupo, esta técnica permite abarcar contenidos amplios en tiempo relativamente corto, y al mismo tiempo facilita la comunicación de una información que permite la participación de numerosos asistentes.</p> <p>La exposición o plática como medio de interpersonal permitirán reforzar conocimientos y acercar a quienes participan por ser un espacio para para expresar percepciones, dudas y otros intereses a lo largo de su desarrollo, es decir, permite una libre retroalimentación.</p>
<p style="text-align: center;">Dinámica grupal</p>	<p>Las dinámicas grupales se eligieron como método para vincular los conocimientos adquiridos con la práctica, a fin de lograr una experiencia entre el aprendizaje y la teoría para que se vivencien en el entorno de los adultos jóvenes.</p> <p>En las dinámicas de grupo habrá posibilidad para que el instructor logre un aprendizaje significativo en los adultos jóvenes que sea perdurable, porque el objetivo de utilizar este medio es facilitar procesos de aprendizaje con el dinamismo que involucre conocimiento, emociones y experiencia.</p>

	<p>En consecuencia tanto el instructor como los adultos jóvenes se ayudan a desarrollar un estado físico y mental más adecuado para el fin de esa dinámica.</p>
<p>Taller</p>	<p>Requerir de la implementación de un taller es una necesidad para ejercer la participación integral de los adultos jóvenes en cuestiones de bienestar corporal, debido a que implica la aportación de las personas de forma productiva a partir de dinámicas individuales y grupales.</p> <p>Del mismo modo, un taller responderá a la necesidad de fortalecer las habilidades de los adultos jóvenes no sólo físicas, sino emocionales y mentales. Con la implementación del taller se construye conocimiento, propiciando la experiencia y reflexión del pensar, sentir y hacer permitiendo atender de manera autónoma las exigencias de su cuerpo.</p> <p>El taller será un método integrador de realidad, reflexión y práctica de elementos relacionados con el cuerpo, donde los adultos jóvenes aprenderán haciendo, además de poder desarrollar el proceso de comunicación constante entre los adultos jóvenes forjando un trabajo individual y en equipo. Así mismo, se creará el taller debido a que es una herramienta que pone en práctica las capacidades físicas de los adultos jóvenes de manera segura y efectiva en su vida cotidiana.</p>

3.6.1. Cronograma de implementación

La ejecución de las actividades, propuestas en el plan táctico, se llevará a cabo según el cronograma de implementación que estima un largo plazo de un año como periodo en el que ejecutarán el total de las actividades. La fecha propuesta para dar comienzo con la primera actividad es 7 de abril de 2014, por ser el Día Mundial de la Salud.

ACTIVIDADES	Abr	May	Jun	Jul	Ago	Sep	Oct	Nov	Dic	Ene	Feb	Mar	Abr
	Corto plazo			Mediano plazo					Largo plazo				
Teatro callejero: <i>Vecino unido... vecino amigo</i>													
Feria de voluntariado: <i>San Sebas se mueve y a todos nos mueve</i>													
Perifoneo móvil y fijo													
Difusión de dípticos y carteles													
Brigada: <i>Somos adultos jóvenes</i>													
Jornada de salud y estand itinerante													
Transmisión de jingles													

ACTIVIDADES	Abr	May	Jun	Jul	Ago	Sep	Oct	Nov	Dic	Ene	Feb	Mar	Abr
	Corto plazo			Mediano plazo					Largo plazo				
Brigada <i>Prevención es la opción</i>													
Exposición <i>Educación física para ti, adulto joven</i>													
Dinámica grupal de corporeidad <i>Movimiento, cuerpo y vida</i>													
Clases de educación física <i>Actívate en casa, la escuela o el trabajo ¡tú decides!</i>													
Taller (módulo 1 y 2) <i>Mi cuerpo y yo</i>													
Taller (módulo 3) <i>Yo y los otros</i>													
Club de activación física <i>Tú activo, San Sebas activo</i>													
Carnaval <i>Actívate hoy... vive todos los días</i>													
Clases de actividades físicas <i>La Casa del Pueblo activa</i>													
Concurso <i>Actívamos con tu rutina</i>													

CAPÍTULO IV:

IMPLEMENTACIÓN DE LAS TÁCTICAS

4.1. Diseño y desarrollo de las actividades por objetivo táctico

A partir del planteamiento de los objetivos tácticos, en las siguientes páginas se describe el desarrollo y planificación de cada una de las actividades que los integran.

Cada actividad cuenta con puntos básicos de información y un cuadro de contenido en el que se comprende la manera en la que se ejecutarán. Al final, se presentan los diseños gráficos de los materiales (bocetados) necesarios para las actividades que lo requirieron, estos materiales son: carteles, *flyers*, pendones, volantes y mantas.

Objetivo táctico 1: Constituir una organización vecinal que gestione y administre la recaudación de fondos y recursos humanos

ACTIVIDAD 1: TEATRO CALLEJERO *VECINO UNIDO... VECINO AMIGO*

- **Objetivo:** Sensibilizar a las personas acerca de la importancia que tiene la participación comunitaria, la actitud participativa y el fortalecimiento de relaciones personales para lograr un fin común que beneficie a todos, en este caso el fin es trabajar en pro de la salud para prevenir el sedentarismo.
- **Participantes:** alumnos de la UACM, voluntarios del centro comunitario y adultos jóvenes.
- **Lugar de acción:** plaza cívica, deportivo, explanada de la Iglesia y Casa del Pueblo.
- **Duración:** 6 sesiones en un mes.

Teatro callejero: Vecino unido... vecino amigo			
Descripción	Desarrollo	Tiempo	Recursos humanos y materiales
El teatro callejero consistirá en representaciones teatrales al aire libre donde se tratarán temas del trabajo colectivo y la participación voluntaria en la comunidad para sensibilizar a los adultos jóvenes a formar parte de un mismo colectivo.	<p>Las representaciones se anunciarán previamente con carteles de invitación.</p> <p>La representación dará inicio con la mención de la posibilidad de reflexionar acerca de la temática que se irá desarrollando en la obra.</p> <p>En el transcurso algún actor se acercará al público e integrará a una persona elegida al azar, de forma que responda o aporte ideas acerca del tema en cuestión.</p>	<p>Presentaciones los domingos durante un mes y dos jueves en un mes.</p> <p>Se plantea un horario en domingo alrededor del mediodía y entre semana por la</p>	<p>1. Cuatro a seis actores (alumnos del taller de teatro y patrimonio cultural de la UACM) y personal del centro comunitario.</p> <p>2. Vestuario de cualquier tipo de ropa que se relacione con el</p>

<p>Las representaciones serán breves, con un guion que permita la improvisación. Puede o no requerir montaje de escenarios ficticios, aunque en la mayoría se utilizará como escenario el lugar donde se lleve a cabo la obra.</p> <p>La improvisación será pieza clave en este tipo de medio, porque permitirá involucrar a los espectadores como “actores” para que vivencien, desde su actuación, prácticas que llevan a cabo en la colonia.</p>	<p>Al final de cada obra se dará un mensaje breve como una moraleja. También se les informará a los espectadores sobre la siguiente representación y se hará la invitación al público no sólo como público sino como actor o algún otro rol necesario dentro de esta actividad en el que deseen participar los adultos jóvenes.</p>	<p>tarde.</p> <p>Duración de 10 a 15 minutos por representación.</p>	<p>tema a representar.</p> <p>3. Equipo de sonido: reproductor de sonido, bocinas y micrófono.</p> <p>4. Carteles de promoción.</p>
---	---	--	---

ACTIVIDAD 2: PRIMERA FERIA DE VOLUNTARIADO SAN SEBAS SE MUEVE Y A TODOS NOS MUEVE

- **Objetivo:** Promover la conformación de una red de adultos jóvenes voluntarios que integren una organización vecinal sin fines de lucro en beneficio de la salud; en la feria la gente conocerá el objetivo de la organización y los aportes que conlleva a nivel personal y comunitario.
- **Participantes:** promotores de la salud, equipo de la Casa del Pueblo y la mayordomía de la colonia.
- **Lugar de acción:** deportivo de San Sebastián Tecoloxtitlán.
- **Duración:** 1 día el evento y dos semanas el registro de voluntarios.

Primera Feria de voluntariado: San Sebas se mueve y a todos nos mueve			
Descripción	Desarrollo	Tiempo	Recursos humanos y materiales
La feria será un evento público que contará con módulos temáticos sobre información de la ejecución de una organización; la forma de organizar el tiempo para desempeñar actividades de voluntariado; registro de datos de voluntarios e información sobre el apoyo de otras instituciones. Los módulos estarán	Para dar a conocer el evento, días previos a la feria se distribuirán por toda la colonia <i>flyers</i> con información general del evento que se hará en el deportivo de San Sebastián. El día del evento se los stand y con el equipo de sonido se hará difusión de frases significativas que se utilizaron en el teatro callejero, así como música popular que atraiga la atención de la gente. A su vez, los promotores de salud explicarán a los asistentes en qué consiste la feria y los módulos, invitándolos a conocer cada uno de ellos y generándoles una actitud participativa a través del	Se retomará el domingo en el horario en el que se realizó el teatro callejero. La feria durará aproximadamente 5 horas.	1. Cuatro personas para cada módulo. 2. <i>Flyers</i> informativos. 3. Equipo de sonido: bocina, micrófono, modulador de audio. 4. Mesa, lona y sillas. 5. Cuatro stand 6. Papelería para recepción de datos.

<p>atendidos por el personal del centro comunitario, promotores de salud y mayordomía de la colonia quienes estarán previamente informados y organizados.</p>	<p>uso de la comunicación asertiva.</p> <p>Cuando haya un mayor número de asistentes la mayordomía y un promotor de la salud darán una breve explicación de por qué ser voluntario y la relevancia de la gestión de recursos humanos y económicos que deberá hacer la organización en toda la comunidad.</p> <p>La convocatoria quedará abierta durante una semana para unirse como voluntario, es decir, que quienes no lo hayan hecho durante la feria podrán acudir a la Casa del Pueblo a ofrecer su apoyo.</p> <p>Finalmente, durante el evento se dará aviso de la fecha en la que se conocerán a los integrantes de la organización vecinal.</p>		
<p>Nota</p>			
<p>La organización vecinal administrará los recursos económicos otorgados por el IDDF y Actívate México. Su función enfocará en gestionar recursos económicos y humanos de cada una de las viviendas de la colonia, donde irán de casa en casa y se les invitará a las personas a realizar una cooperación voluntaria. Como incentivo a esa cooperación se darán recibirá cupones con los que tendrán derecho los adultos jóvenes a participar en las clases grupales y talleres.</p> <p>En cuanto a la gestión de recursos humanos, quien lo decida, podrá proporcionar sus datos y el tipo de ayuda que ofrece para el desarrollo de las diversas actividades.</p> <p>Lo anterior se llevará a cabo en un plazo máximo de un mes. Cabe mencionar que la organización vecinal también cooperará en el desarrollo del resto de actividades a implementar.</p>			

Objetivo táctico 2: Implementar la campaña informativa que sensibilice y motive el interés de los adultos jóvenes para que conozcan, refuercen y se familiaricen con los temas: adulto joven, sedentarismo y actividad física.

ACTIVIDAD 1: PERIFONEO MÓVIL Y FIJO DE LA ACTIVIDAD FÍSICA, EL SEDENTARISMO Y LA SALUD

- **Objetivo:** Difundir reiteradamente mensajes auditivos que sean atractivos, fáciles de escuchar y de entender, para captar la atención de un mayor número de adultos jóvenes quienes posteriormente vincularán la información con las actividades subsecuentes.
- **Participantes:** estudiantes de comunicación de la UACM, organización vecinal y personal del centro comunitario.
- **Lugar de acción:** todas las calles de la colonia San Sebastián y la Casa del Pueblo.
- **Duración:** 2 meses.

Perifoneo móvil y fijo de la actividad física, el sedentarismo y la salud			
Descripción	Desarrollo	Tiempo	Recursos humanos y materiales
El perifoneo emitido por medio de un altoparlante, se conformará por audios estructurados con mensajes de datos sobre la actividad física, el sedentarismo y la salud en la etapa de adulto joven. El tono de los mensajes será	El perifoneo móvil se hará con la adecuación de un triciclo con sombrilla que llevará instalado un altoparlante. Su funcionamiento consistirá en emplear el triciclo para salir a circular en las calles de la colonia reproduciendo los audios y jingles; previamente se hará una ruta que permita abarcar la mayor parte de la demarcación. Los voluntarios, personal del centro comunitario o de la organización, tomarán turnos para circular;	Transmisión 6 veces por semana, tres días el perifoneo móvil y tres el fijo. Horario: 8 a 10 am y 5 a 7 pm.	1. Mínimo 2 estudiantes de la UACM. 2. Tres personas para la difusión móvil. 3. Tres personas para el perifoneo fijo. 4. Computadora 5. Programa de producción y edición.

<p>motivador, claro y breve. Además de difundir información, al andar en el triciclo el voluntario estará practicando actividad física, por el pedaleo del triciclo, así invertirá tiempo en ese ejercicio.</p>	<p>este acto impulsará en ellos la práctica de la actividad física. Para el perifoneo fijo, el altoparlante se pondrá en la Casa del Pueblo y un voluntario será el responsable de reproducir el audio y monitorear su reproducción. Se alternarán los días de transmisión entre el perifoneo móvil y fijo, es decir, un día se empleará el fijo y al siguiente día el móvil.</p>		<p>6. Equipo de reproducción de audio, amplificador, altoparlante. 7. Batería para el equipo de sonido. 8. Triciclo con sombrilla y membretado.</p>
---	---	--	---

ACTIVIDAD 2: DIFUSIÓN DE DÍPTICOS Y UNA SERIE DE AFICHES

- **Objetivo:** Exponer textual y gráficamente elementos de términos importantes de la actividad física, el sedentarismo y la salud física para reforzar y promover conocimiento de estos temas, que de forma impresa, les de accesibilidad a los adultos jóvenes para tal fin.
- **Participantes:** personal del centro comunitario y organización vecinal.
- **Lugar de acción:** plaza cívica, deportivo, mercado, avenida principal de la colonia y Casa del Pueblo.
- **Duración:** 4 meses.

Difusión de dípticos y serie de carteles			
Descripción	Desarrollo	Tiempo	Recursos humanos y materiales
<p>Los carteles y el díptico contendrán elementos como imágenes prediseñadas, fotografías, textos cortos, y colores atractivos de impacto positivo. Los mensajes serán claros y se empleará un lenguaje coloquial.</p> <p>Los dípticos detallarán concretamente la información con datos relevantes acerca de los temas que abordan.</p>	<p>Los carteles se pegarán y serán distribuidos de acuerdo a una ruta que la organización vecinal determine dependiendo del número de personas con las que se cuente; para ello; se formarán grupos de dos personas como mínimo.</p> <p>Una vez trazada la ruta, estas personas tendrán que pegar el cartel en puntos visibles de estos lugares.</p> <p>Para la entrega de los dípticos igualmente se hará una ruta de entrega y formación de grupos que irán a negocios locales, y otros lugares abiertos al público para dejar mínimo cinco dípticos.</p>	<p>Dos días para la pega total de carteles.</p> <p>La entrega de dípticos se hará durante los dos días posteriores a la pega de carteles en horario matutino y vespertino.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Mínimo seis personas. 2. Impresiones de los carteles y dípticos. 3. Contenedores para los dípticos. 4. Cinta adhesiva. 5. Pegamento y brochas.

	<p>Se le pedirá al encargado del lugar que motive en las personas la lectura del díptico mientras esperan el servicio solicitado o como simple inversión de tiempo para leer información de su interés.</p> <p>Como una forma de evitar que lo desperdicien, el lector no podrá llevarse el díptico a menos de que lo pida solo con el fin de compartirlo con otros adultos jóvenes y recomendando que no lo desechen, pero sí que continúen con su distribución.</p> <p>La entrega de dípticos también se hará en las calles y se aplicará la misma dinámica para su lectura.</p> <p>Cada dos semanas se realizará la supervisión del estado de los carteles y se cambiarán por nuevos si es necesario. En cuanto a los dípticos se verificará que los lugares cuenten con materiales para continuar con la dinámica de lectura.</p>		
--	---	--	--

ACTIVIDAD 3: BRIGADA INFORMATIVA SOMOS ADULTOS JÓVENES

- **Objetivo:** Impulsar el contacto directo con los adultos jóvenes mediante la comunicación interpersonal, para orientar su condición como personas con capacidad y habilidad para mejorar su estilo de vida.
- **Participantes:** promotores de salud, voluntarios y adultos jóvenes en general.
- **Lugar de acción:** plaza cívica, deportivo, calles principales y la Casa del Pueblo.
- **Duración:** 2 meses.

Brigada informativa: Somos adultos jóvenes			
Descripción	Desarrollo	Tiempo	Recursos humanos y materiales
<p>La conformación de la brigada la hará la organización vecinal.</p> <p>La brigada estará conformada por mujeres y hombres, poco numerosa, con actitud motivadora, activa, sociable, y con capacidad motivadora. Los brigadistas serán reconocidos por portar chalecos y gorras específicos.</p>	<p>Los grupos de brigadistas deberán estar integrados por al menos tres personas hasta conformar tres grupos.</p> <p>Cada grupo se posicionará en un lugar para llamar la atención de la gente y convocarlos a unirse a una dinámica.</p> <p>Reunidas las personas, los brigadistas les darán a conocer la información de los temas. También se podrán hacer y responder preguntas sobre dudas e inquietudes. Como cierre, los brigadistas deben invitar a las personas a la Casa del Pueblo para informarse de las actividades próximas.</p>	<p>Dos veces por semana en horario determinado por los brigadistas.</p> <p>Total de sesiones: 16</p>	<p>1. Nueve personas entre Promotores de salud y voluntarios.</p> <p>2. Tres megáfonos.</p> <p>3. Nueve gorras y chalecos distintivos como brigadista.</p> <p>Los chalecos pueden ser fabricados y estampados por el costurero de la colonia a un costo accesible.</p>

Objetivo táctico 3: Sensibilizar a la comunidad de adultos jóvenes sobre la importancia de la prevención y planteamiento de metas en beneficio de la salud durante la adultez joven.

ACTIVIDAD 1: JORNADA DE SALUD FÍSICA Y ESTAND ITINERANTE

- **Objetivo:** Brindar un servicio de consulta, promoción y apoyo a la salud física, que despierte el interés de los adultos jóvenes por la prevención del sedentarismo y la mejoría del estilo de vida.
- **Participantes:** centro de salud local, promotores de salud, educadores físicos, organización vecinal y voluntarios.
- **Lugar de acción:** la jornada en el deportivo; el stand en la explanada de la iglesia, la plaza cívica, el mercado y la Casa del Pueblo.
- **Duración:** un mes.

Jornada de salud y estand itinerante			
Descripción	Desarrollo	Tiempo	Recursos humanos y materiales
La jornada de salud física será un espacio abierto y gratuito durante dos días que dará oportunidad para estimular la atención de los adultos jóvenes sobre la prevención del sedentarismo y cuidado de la salud física. Habrá especialistas que informarán y brindarán un	La organización vecinal contactará especialistas de la Casa del Pueblo y del centro de salud local, promotores de la salud, activadores físicos y voluntarios en general. La jornada iniciará con la bienvenida por parte de un integrante de la organización vecinal quien dará apertura explicando el propósito de la jornada, en qué consiste, cómo se desarrollará, así como los servicios y el apoyo que los adultos jóvenes podrán encontrar gratuitamente.	La jornada se desarrollará a lo largo de dos días en sábado y domingo. Horario de 8 am a 4 pm.	1. Pendones 2. Estand 3. Lona y mesas 4. Equipo de sonido y micrófono. 5. Material de papelería y bolígrafos. 6. Equipo médico

<p>servicio de consulta. Se contará con el apoyo del centro de salud local para promover la asistencia de los adultos jóvenes a revisiones de salud física periódicas.</p> <p>La jornada contará con diversos módulos de temas y actividades como: unidades de atención para mini test de estado físico: actividades de ejercicio según la edad; orientación en salud física; conferencia sobre prevención del sedentarismo.</p> <p>Además, se pondrá en marcha un stand itinerante de atención y prevención para los adultos jóvenes.</p>	<p>Seguido, los encargados de los módulos instalados convocarán al público para acercarse y brindarles información. En cada día de la jornada se alternarán las actividades de tal manera que en ambos días se cuente con actividades informativas y prácticas.</p> <p>El primer día se presentará el stand para explicar el objetivo, las funciones que tendrá y los sitios de establecimiento; este, comenzará a circular a partir del cierre de la jornada.</p> <p>El stand se establecerá durante cuatro días por cada lugar de establecimiento. Las personas encargadas de atenderlos deberán ser un promotor de la salud o un educador físico y un voluntario.</p> <p>Los adultos jóvenes podrán acercarse al stand y solicitar información, así como un mini <i>test</i> del estado físico con el cual se determinan cómo iniciar un programa de activación física. En el stand se fomentará el interés por asistir al centro de salud para una revisión periódica de su estado físico, como parte de sus derechos a la salud.</p>	<p>El stand circulará cuatro semanas.</p> <p>Horario: 8:30 am a 1 pm y 4 pm a 7 pm</p>	
--	---	--	--

ACTIVIDAD 2: TRANSMISIÓN DE JINGLES

- **Objetivo:** Emitir audios con música popular divertida que contengan mensajes breves y motivadores como forma de que los adultos jóvenes asocien lo que escuchan con lo que hacen en cualquier actividad cotidiana generando una actitud de cambio personal por el mensaje que escuchan.
- **Participantes:** estudiantes de comunicación de la UACM, voluntarios de la colonia y organización vecinal.
- **Lugar de acción:** Casa del Pueblo.
- **Duración:** tres meses.

Transmisión de jingles			
Descripción	Desarrollo	Tiempo	Recursos humanos y materiales
Los jingles serán audios con locución y música basados en un guion y estarán producidos y editados por alumnos de comunicación de la UACM. Algunos serán cantados cambiando la letra de una canción popular y otros utilizarán la voz y pista de fondo.	Una vez producidos y editados cuatro jingles, cada uno se grabará en un CD para facilitar la reproducción del jingle durante el día. Para la transmisión se utilizará el altoparlante de la Casa del Pueblo, mismo que estará colocado en la entrada principal para un mejor alcance auditivo de las personas que transitan dentro y fuera de este. Se asignará una persona que forme parte de la organización vecinal, del personal de la Casa del Pueblo o voluntarios externos para ejecutar la transmisión de los audios; esta persona tendrá la tarea de reproducir y terminar la transmisión del	Se publicará un jingle por día alternándolos cuatro veces por semana. El horario de difusión será de 8 am a 11 am y se reanudará de 4 pm a 7 pm.	1. De 4 a 5 personas estudiantes de comunicación y voluntarios para locución. 2. Una persona que monitoree la reproducción de los jingles. 3. Equipo de cómputo y programa de producción y edición de

<p>Los jingles serán breves en información y tiempo de reproducción; utilizarán música popular y conocida de géneros que comúnmente se escuchan en la colonia como la música de banda y el pop.</p>	<p>jingle de acuerdo a los días de transmisión correspondiente en el horario acordado.</p> <p>Al inicio de la transmisión y durante el día deberá monitorear el nivel de audio, es decir, verificar que el nivel de volumen no afecte la audición de las personas, pero que si se pueda escuchar claramente.</p>		<p>audio.</p> <p>4. Cuatro CD</p> <p>5. Altoparlante y equipo de reproducción de audio.</p>
---	--	--	---

ACTIVIDAD 3: BRIGADA DE MOVILIZACIÓN *PREVENCIÓN ES LA OPCIÓN*

- **Objetivo:** Movilizar e incentivar a los adultos jóvenes a practicar breves movimientos físicos para que reflexionen sobre el planteamiento de una meta viable a lograr en cualquier momento, lo que los lleve a una forma de prevención de la interacción entre el brigadista y el adulto joven como una forma de prevención.
- **Participantes:** alumnos de promoción de la salud, activadores físicos y centro de salud local.
- **Lugar de acción:** plaza cívica, deportivo, explanada de la iglesia, diversas calles de la colonia y Casa del Pueblo.
- **Duración:** 2 meses.

Brigada de movilización: Prevención, es la opción			
Descripción	Desarrollo	Tiempo	Recursos humanos y materiales
La brigada conformada por activadores físicos y promotores de salud, formarán un grupo que dispongan de elementos como la simpatía, la motivación, accesibilidad y cooperación. Los brigadistas vestirán ropa cómoda y portarán un chaleco y gorra característicos de la brigada.	La brigada estará formada por cuatro grupos de dos personas cada uno, donde una persona sea activador físico y otro promotor de la salud. La brigada saldrá a las calles y sitios principales acercándose a personas que aparentemente puedan detenerse unos minutos. El brigadista le preguntará a la(s) personas(s) si es un adulto joven para saber si proceden o no con la dinámica. La dinámica consiste en hablar brevemente sobre formas de prevención y planteamiento de metas de actividad física para el cuerpo, para después	Tres veces por semana, dos días entre semana y un día sábado o domingo. Horario determinado por los brigadistas. Total de sesiones: 24	1. Ocho personas entre promotores de salud y voluntarios del centro de salud. 2. Cuatro megáfonos. 3. Ocho gorras y ocho chalecos para brigadistas.

	<p>proponerle plantearse una meta que tendrá que lograr en ese momento.</p> <p>Ej. Una persona se plantea hacer 5 saltos y 5 sentadillas.</p> <p>El brigadista lo motivará a llevar a cabo ese objetivo sin detenerse. Posteriormente, se le preguntará su impresión antes y después de haber hecho la actividad y lo fácil que es detenerse un par de minutos dedicados al planteamiento de metas para la salud que a corto y largo plazo pueden prevenir problemas de salud.</p> <p>En caso de que las personas no muestren un nivel aceptable de condición física se les recomendará visitar el centro de salud local para un chequeo y se hará énfasis en la necesidad de practicar ejercicio y llevar un estilo de vida saludable y activo.</p>		
--	--	--	--

Objetivo táctico 4: Generar conciencia de la importancia de la Educación Física como una forma de desarrollar la corporeidad con habilidades físicas y movimientos que permiten un mejor desarrollo físico.

ACTIVIDAD 1: EXPOSICIÓN Y PLÁTICA *EDUCACIÓN FÍSICA PARA TI, ADULTO JOVEN*

- **Objetivo:** Exponer un enfoque de la educación física como disciplina y herramienta para desempeñar a nivel corporal actividades cotidianas que los adultos jóvenes comprendan y llevan a la práctica.
- **Participantes:** especialista en educación física, terapeuta corporal, médico y adultos jóvenes.
- **Lugar de acción:** deportivo y centro comunitario Casa del Pueblo.
- **Duración:** 2 exposiciones en un mes.

Exposición y plática: Educación física para ti, adulto joven			
Descripción	Desarrollo	Tiempo	Recursos humanos y materiales
La exposición será un tiempo de reflexión abierto al público, donde se hable y de la educación física como una disciplina corporal para todos sin importar edad ni género. Estará guiada por expertos en educación física, medicina deportiva y terapia corporal. Habrá lugar para aclarar	La exposición tendrá una estructura y orden debidamente adecuados a los expositores según los temas a tratar. Una vez convocado el público en el deportivo, se dará inicio a la exposición con una introducción al tema que dará un integrante de la organización vecinal; después de la introducción iniciará la exposición, que conforme transcurra se irá tornando en plática como retroalimentación entre los expositores y la audiencia.	Una plática entre semana en la Casa del Pueblo y otra el sábado o domingo en el deportivo. Horario determinado por la organización vecinal y los	1. Un especialista en Educación Física 2. Un especialista en terapia corporal 3. Un medico en medicina deportiva 4. Organización Vecinal 5. Equipo de sonido y micrófonos

<p>dudas y se utilizará un lenguaje comprensible para el público.</p>	<p>Cada expositor hablará del tema y lo relacionará con la disciplina de la que es especialista para después vincular sus ideas con hechos de la vida cotidiana en la que es necesaria la educación física. Al final, cada expositor dará una breve síntesis con una reflexión entorno a su experiencia en su disciplina y la educación física y una vez terminada esta ronda se procederá a un lapso de preguntas y respuestas, presentadas en forma ordenada (el tiempo debe limitarse). Cuando se hayan resuelto la mayoría de las dudas se dará por concluida la sesión cerrando con la invitación a practicar una educación física consciente en la ejecución de cada movimiento del cuerpo.</p>	<p>especialistas.</p>	<p>6. Una lona y sillas</p>
---	---	-----------------------	-----------------------------

ACTIVIDAD 2: DINÁMICA GRUPAL DE CORPOREIDAD MOVIMIENTO, CUERPO Y VIDA

- **Objetivo:** Estimular la conexión entre las sensaciones, emociones y acciones corpóreas para hacer de la corporeidad un acto consciente que impacte en los movimientos habituales de los adultos jóvenes.
- **Participantes:** educadores físicos, especialistas en terapia corporal y adultos jóvenes.
- **Lugar de acción:** deportivo y Casa del Pueblo.
- **Duración:** 4 meses.

Dinámica grupal de corporeidad: Movimiento, cuerpo y vida			
Descripción	Desarrollo	Tiempo	Recursos humanos y materiales
<p>Las dinámicas de ejercicios conscientes estarán debidamente estructuradas y seguras para los adultos jóvenes.</p> <p>Las dinámicas serán breves sin importar el número de personas que se integren y se coordinarán por educadores físicos y terapeutas corporales.</p> <p>La principal característica de</p>	<p>Para informar sobre estas dinámicas se pondrán pendones en la Casa del Pueblo y el deportivo.</p> <p>La dinámica consiste en explicar de qué se trata, qué objetivos se pretenden lograr en cada sesión y cuál será la estructura de la sesión.</p> <p>Las dinámicas se harán en un tiempo de 30 a 40 minutos por sesión, donde deberán abarcar los siguientes elementos: conductas reales, empatía con su propia persona y los otros, motivación y retroalimentación.</p> <p>Para lograr el efecto de esta actividad el coordinador utilizará, ejercicios y movimientos de proxemia e integración de la motricidad, ya sea que</p>	<p>Un dinámica semanal durante cuatro meses.</p> <p>Total de sesiones: 16</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Dos educadores físicos y dos terapeutas 2. Pendones 3. Tapetes de ejercicio 4. Equipo de sonido 5. Objetos varios que el coordinador determine para cada clase (ligas, bancos o steps, barras, etc.)

<p>estas dinámicas es la interacción consigo mismos y con otras personas, es decir, se aplicará la comunicación intrapersonal e interpersonal.</p>	<p>se hagan de forma individual o por grupos; esto último se determinará de acuerdo a la disposición del grupo. Por lo tanto, se utilizarán ejercicios convenientes según el nivel del grupo de personas que trabajarán en la dinámica.</p> <p>Se alternará el espacio de ejecución entre el deportivo y el centro comunitario.</p> <p>Al final de la dinámica de ejercicios se hará una breve exposición voluntaria de sensaciones y opiniones que serán registradas por el coordinador y que en cada sesión ira comparando con el fin de mostrarles reflexivamente los cambios positivos o negativos que surjan a partir de las dinámicas.</p>		
--	--	--	--

ACTIVIDAD 3: CLASES DE EDUCACIÓN FÍSICA Y MANEJO DE SENSACIONES *ACTÍVATE EN CASA, LA ESCUELA O EL TRABAJO ;TÚ DECIDES!*

- **Objetivo:** Impulsar la educación corporal que fomente el conocimiento de los movimientos motrices para potenciar el desarrollo de habilidades físicas en la práctica de las actividades diarias de los adultos jóvenes, que puedan desarrollar en su casa, la escuela o el trabajo.
- **Participantes:** instructores especialistas en educación física y adultos jóvenes.
- **Lugar de acción:** Casa del Pueblo.
- **Duración:** 9 meses.

Clases de educación física: Actívate en casa, la escuela o el trabajo ¡tú decides!			
Descripción	Desarrollo	Tiempo	Recursos humanos y materiales
Las sesiones de educación física serán clases guiadas por un instructor que, de acuerdo a una estructura de actividades físicas, tendrá que establecer ejercicios coordinados con las sensaciones que cada adulto joven experimente. En cada clase la motricidad se	La estructura de una clase deberá contener los siguientes bloques: control postural, movimientos corporales básicos, ejecución de actividades físicas cotidianas. El instructor al inicio de cada clase deberá explicar las actividades a desarrollar y al comienzo de cada una hará una demostración de la ejecución y las pautas de seguridad para que los participantes sepan cómo ejecutar dichos movimientos. El instructor, debe establecer una dinámica de	Dos veces por semana, en horario matutino y vespertino intercaladas con el resto de actividades físicas.	1. Tres educadores físicos 2. Tapetes de ejercicio 3. Equipo de sonido (grabadora) 4. Hojas de papel y plumas 5. Tres mesas y sillas. 6. Espejos en las paredes

<p>hará consciente y se conectarán los movimientos cotidianos antes y después de cada sesión donde se educara al cuerpo con movimientos intencionales.</p> <p>Estos movimientos podrán practicarse en cualquier lugar como entrenamiento que haga perdurable la corporeidad consciente. Asimismo, las estas clases les darán facilidad a los adultos jóvenes de poder desarrollarlas en los lugares cotidianos en los que se ubican.</p>	<p>trabajo en la que cada participante determine el alcance de sus habilidades para desarrollar o no ciertos movimientos.</p> <p>Se emplearán objetos que se encuentran en la casa, oficina, escuela, entre otros, con el fin de educar su cuerpo en la interacción con dichos objetos.</p> <p>En cada clase podrán aprender diversos ejercicios de forma consciente que puedan desarrollarse con facilidad dirigidos a practicar actividad física. También se enseñarán ejercicios de musculación que no precisamente implican una rutina estricta de ejercicio y pueden desarrollarse en cualquier lugar.</p> <p>Al final de cada clase se hará una ronda de exposición oral de sensaciones para comparar lo que se sentía antes de la clase y a lo que llegaron al final de esta.</p>		
--	--	--	--

Objetivo táctico 5: Implementación del taller temático como parte del desarrollo personal con trabajo de técnicas psico-corporales y grupales.

ACTIVIDAD 1: TALLER MI CUERPO Y YO. MÓDULO 1, 2 Y 3

- **Objetivo:** Promover y facilitar la aceptación, afecto y reconocimiento del cuerpo con técnicas de terapia psico-corporal y movimiento consiente corporal, psicológico y social para dirigir su comportamiento en beneficio de su cuerpo.
- **Participantes:** instructores de terapia psico-corporal, yoga y gimnasia corporal, y adultos jóvenes en general.
- **Lugar de acción:** Casa del Pueblo.
- **Duración:** módulo 1 y 2, 8 meses el; módulo 3, 6 meses.

Taller: Mi cuerpo y yo			
Descripción	Desarrollo	Tiempo	Recursos humanos y materiales
El taller esta dividido en tres módulos en donde cada uno tendrá un trabajo individual y colectivo que promoverá el desarrollo de habilidades para la propia concepción de su cuerpo y el entorno. Las técnicas que integran el taller son: movimiento expresivo,	El proceso para impartir el taller deberá tener una secuencia, iniciada indispensablemente por el módulo 1. En cada uno se aplicarán diversas técnicas y ejercicios corporales que el instructor considere pertinentes de acuerdo a las condiciones físicas de los asistentes. Al inicio se les explicará el motivo por el cual el módulo uno es la base para los subsecuentes, además de exponer en qué consiste y los requerimientos para poder desarrollar cada	Dos turnos: matutino de 7 a 9 am y vespertino de 6 a 8 pm. Dos sesiones por semana cada módulo. Alternar los días entre las clases de educación física.	1. Un instructor por módulo. 2. Tapetes de ejercicio 3. Reproductor de sonido (grabadora). 4. Hojas de papel y plumas. 5. Cartel de difusión de actividades

<p>integración energética y la relación consigo y los otros.</p> <p>El taller será un espacio de aprendizaje y práctica de conocimientos en beneficio de una salud integral.</p> <p>Deber desarrollarse secuenciado y cada módulo permitirá generar un cambio progresivo en el comportamiento de los adultos jóvenes.</p>	<p>actividad con eficacia.</p> <p>Una vez iniciado el taller (módulo 1) se abrirá un temario, planteamiento de objetivos, beneficios que aporta y la importancia de generar una actitud de cambio. En cada módulo el instructor y las personas irán acordando el tiempo máximo de sesión que debe tener como mínimo una duración de 30 minutos. Cada sesión tendrá un costo de 15 pesos en cada módulo.</p>		
<p>Módulo 1 <i>Quién soy</i>: Inicio de un trabajo de conciencia corporal y comunicación intrapersonal, con la técnica de movimiento expresivo donde además de mover todos los músculos, hay sensaciones, sentimientos y nuevos conocimientos sobre el propio cuerpo.</p> <p>Módulo 2 <i>Cuerpo, emoción y mente</i>: empleo de técnica de integración energética, es decir, conectar la conciencia corporal con las emociones y la mente. Se genera una relación permanente entre cuerpo-emociones-mente.</p> <p>Módulo 3 <i>Yo y los otros</i>: Potenciar el desarrollo personal y comunitario para la relación con los otros. Se trata de que haya una interconexión entre lo que ahora se percibe del cuerpo, lo que hace y lo que hacen con los otros.</p>			

Objetivo táctico 6: Fomentar conductas orientadas a obtener un bienestar físico y social como interés común, que fortalezca las dinámicas de interacción entre los adultos jóvenes para incrementar la práctica de actividad física y movilización de más personas.

Actividad 1: CLUB DE ACTIVACIÓN FÍSICA *TÚ ACTIVO, SAN SEBAS ACTIVO*

- **Objetivo:** Conformar grupos de adultos jóvenes predispuestos a trabajar en conjunto para poner en práctica la actividad física, motivándose unos a otros.
- **Participantes:** adultos jóvenes en general.
- **Lugar de acción:** deportivo San Sebastián Tecoloxtitlán y centro comunitario Casa del Pueblo.
- **Duración:** 6 meses.

Club de activación física: Tú activo, San Sebas activo			
Descripción	Desarrollo	Tiempo	Recursos humanos y materiales
El club es un espacio accesible para todo adulto joven que quiera habituarse en el ejercicio y en determinado momento desee formar parte de los activadores físicos de la Casa del Pueblo. El club contribuirá a	Para la conformación del club se lanzará una convocatoria. Se dará un tiempo para el registro de personas y una vez que haya un número considerable de al menos 20 integrantes, se formarán grupos guiados por un activador físico de la Casa del Pueblo. Los grupos se integrarán de acuerdo a las necesidades afines que tengan los participantes. Después, se reunirán mínimo tres veces y máximo	La convocatoria estará vigente durante 1 mes. La formación de grupos se hará durante una semana. Loa horarios los	1. Organización vecinal. 2. Material de difusión para la convocatoria. 3. Papelería

<p>despertar el interés de otros adultos jóvenes a formar parte del club y ser activos físicamente con trabajo en conjunto.</p> <p>En el club habrá libertad para que los adultos jóvenes aprendan a ser capaces de formar su propio estilo de entrenamiento.</p>	<p>cinco veces por semana para entrenar ejercicios funcionales que no requieren de equipo y es posible llevarlos a cabo en cualquier espacio dentro o fuera de la Casa del Pueblo.</p> <p>El club de activación física tendrá la libertad de ajustar sus propios horarios y guías de entrenamiento, según las necesidades y habilidades del grupo.</p> <p>Al club se podrán integrar adultos jóvenes activos o inactivos, por lo que el club es extensivo a número ilimitado de personas.</p>	<p>determinarán los grupos.</p>	
---	---	---------------------------------	--

ACTIVIDAD 2: CARNAVAL *ACTÍVATE HOY... VIVE TODOS LOS DÍAS*

- **Objetivo:** Incentivar la participación de los adultos jóvenes en las diversas actividades de la Casa del Pueblo, que se difundirán, y contribuir en que conozcan sus capacidades corporales y su nivel de condición física.
- **Participantes:** organización vecinal, activadores físicos, educadores físicos, voluntarios integrantes de las actividades y adultos jóvenes en general.
- **Lugar de acción:** deportivo San Sebastián Tecoloxtitlán.
- **Duración:** un evento mensual durante 5 meses.

Carnaval: Actívate hoy...vive todos los días			
Descripción	Desarrollo	Tiempo	Recursos humanos y materiales
<p>El festival será un evento de exhibición, participación e integración de los adultos jóvenes presentando lo que entrenan en las clases de la Casa del Pueblo.</p> <p>Habrán módulos de información y registro, y obsequios de clases gratuitas.</p>	<p>La programación de actividades la harán los médicos y la organización vecinal.</p> <p>El día del evento se montará una tarima y módulos de información, incluido el stand itinerante, así como médicos que harán recomendaciones para iniciar un programa de entrenamiento.</p> <p>En un intermedio se hará una rifa de cupones para clases y talleres impartidos en la Casa del Pueblo.</p> <p>Al final se abrirá una ronda de comentarios por parte de los asistentes sobre experiencias o testimonios que le dejó el festival.</p>	<p>El primer domingo de cada mes.</p> <p>Horario de 9 am a 1 pm.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Cinco Instructores 2. Organización vecinal 3. Cinco voluntarios 4. Pendones, mantas y Stand 5. Lona y tarima, equipo de sonido y micrófono 6. Papelería para registro y bolígrafos 7. Cupones de clases

ACTIVIDAD 3: CLASES DE ACTIVIDADES FÍSICAS GRUPALES LA CASA DEL PUEBLO ACTIVA

- **Objetivo:** Guiar e instruir a los adultos jóvenes en el desempeño de su práctica en la actividad física con diversidad de actividades, según su nivel de condición física, por las que puedan optar de tal manera que sean de su agrado y se encaucen a la perdurabilidad de su entrenamiento.
- **Participantes:** instructores de diversas actividades y adultos jóvenes.
- **Lugar de acción:** Casa del Pueblo.
- **Duración:** 5 meses que determinarán la permanencia como actividad base de la Casa del Pueblo.

Clases grupales: La Casa del Pueblo activa			
Descripción	Desarrollo	Tiempo	Recursos humanos y materiales
Las clases grupales serán de actividades como zumba, entrenamiento funcional y cardiovascular, pilates, baile y yoga. Cada clase estará dirigida por un instructor. Habrá un costo bajo por clase con materiales necesarios que se requieran según el tipo de ejercicio.	Las clases serán impartidas en los salones de usos múltiples de la Casa del Pueblo. Las clases se impartirán bajo una estructura y horarios que cumplan con un entrenamiento completo, es decir, unos días habrá concentración en ejercicios cardiovasculares y otros días fuerza. La duración por clase será de 50 a 60 minutos siempre guiada por un instructor. Para captar a un mayor número de personas, de forma eventual estas clases se harán al aire libre siempre y cuando la gente este de cuerdo.	Los horarios se ajustaran entre las 7 am a 10 am y 6 pm a 8 pm, alternados con los horarios de las clases de educación física y el taller Movimiento cuerpo y vida.	1. Seis instructores 2. Dos salones de usos múltiples. 3. Equipo de sonido. 4. Equipo variado de ejercicio como: tapetes, pelotas y ligas.

ACTIVIDAD 4: CONCURSO PARA LA CREACIÓN DE RUTINAS DE EJERCICIO *ACTÍVANOS CON TU RUTINA*

- **Objetivo:** Promover la participación de los adultos jóvenes activos en la creación de rutinas de ejercicio que, desde su percepción, incitaron su práctica en su vida diaria y ahora son capaces de desarrollar; a su vez ellos alentarán la integración de los adultos jóvenes inactivos para ampliar la red preventiva del sedentarismo.
- **Participantes:** organización vecinal, instructores de la Casa del Pueblo y adultos jóvenes (concurstantes)
- **Lugar de acción:** deportivo y Casa del Pueblo.
- **Duración:** 2 meses

Creación de rutinas ¡Actívanos con tu rutina!			
Descripción	Desarrollo	Tiempo	Recursos humanos y materiales
El concurso estará abierto a cualquier adulto joven y será respaldado por los instructores de la Casa del Pueblo, expertos en actividad física, quienes precisarán cuáles son las rutinas que mejor se desarrollaron; estas rutinas deben contar con pautas y movimientos seguros. El concurso se llevará	Se lanzará la convocatoria para la inscripción de propuestas y recepción de materiales, los cuales deberán ser un documento impreso con la estructura y movimientos que integran la rutina, así como un CD con la música que acompaña su rutina. Una vez recibidos los materiales, la convocatoria se cerrará para elegir a los ganadores que se darán a conocer en una reunión de participantes en la Casa del Pueblo. Los adultos jóvenes deberán participar en grupos de no más de seis personas, quienes de ser ganadores presentarán su rutina en el evento de actividades	4 semanas para apertura y cierre de la convocatoria. 2 semanas de evaluación y entrega de resultados. 2 semanas para la presentación de rutinas.	1. Educadores físicos para evaluar las rutinas 2. Papelería para registrar datos. 3. Equipo de sonido. 4. 18 reconocimientos para ganadores del concurso. 5. 18 playeras para ganadores del concurso.

<p>mediate un proceso integrado por una convocatoria, recepción de materiales, evaluación y presentación pública de las rutinas.</p>	<p>recreativas que normalmente la Casa del Pueblo organiza. Para ello los ganadores y los expertos tendrán que ensayar y acordar la forma en la que se hará la exhibición.</p> <p>Se harán ganadores tres equipos acreedores de una playera y dos becas por equipo para ser activadores físicos.</p> <p>De esta manera podrán contribuir como instructores, ya que las rutinas ganadoras serán implementadas en la Casa del Pueblo por el creador de la misma y contará con el apoyo de un instructor.</p>		
--	--	--	--

4.2. Diseño de materiales gráficos de difusión

En las próximas páginas, se podrán visualizar los bocetos gráficos diseñados para difundir o anunciar las actividades de cada objetivo táctico. Los bocetos cuentan con su ficha de datos generales y se encuentran según el orden de ejecución de las tácticas.

En lo que respecta al lenguaje escrito, se emplearon palabras coloquiales, frases relajadas y motivadoras para provocar una sensación de confianza y empatía para hacer comprensible la lectura de los textos.

En cuanto a las imágenes, se emplearon vectores para evitar la presentación de fotografías que hicieran alusión a un tipo de persona físicamente poco identificable con los adultos jóvenes a los que se pretende informar.

Cabe señalar que a manera de identificar la Casa del Pueblo con los destinatarios, se diseñó un logotipo que, en cada boceto, representará gráficamente el lugar proveniente de las actividades anunciadas. Por lo tanto este logotipo aparecerá en todos los bocetos.

Logotipo para la Casa del Pueblo



Objetivo táctico 1

Actividad 1: Teatro callejero



Título	Vecino unido... vecino amigo
Material gráfico	Cartel vertical
Tamaño/medidas	Tabloide de 60 x 90 cm

Objetivo táctico 1

Actividad 2: Primera feria de voluntariado



Título	San Sebas se mueve y a todos nos mueve
Material gráfico	Volante horizontal
Tamaño/medidas	Media carta de 21 x 14.5 cm

Objetivo táctico 2

Actividad 2: Díptico y serie de tres carteles

Título	Energía, salud y vida
Material gráfico	Díptico
Tamaño/medidas	Media carta de 21 x 14.5 cm





Mmm... ¿Te habías preguntado si eres joven, adulto, adulto mayor, o en que etapa de desarrollo estás?

*Un adulto joven es cualquier hombre o mujer que este entre los 20 y 40 años.



Si tú eres **ADULTO JOVEN**, tienes la capacidad física para llevar una **VIDA ACTIVA** que mejore tu salud porque tienes el chance de desarrollar habilidades físicas, mentales y emocionales que te hagan lograr un **BUEN ESTILO DE VIDA**.

A tu edad, es seguro que puedes **PREVENIR** futuros riesgos que afecten tu salud y le resten años a tu vida.



Por desgracia, los adultos jóvenes somos los más **SEDENTARIOS** y estamos propensos a tener **ENFERMEDADES** que atacan en corto tiempo nuestra salud. Esto pasa por **NO MOVER NUESTRO CUERPO**, tan solo un tiempo al día, que nada nos cuesta.

Ya lo sabes, ser un adulto joven te da la oportunidad de **CUIDAR Y MEJORAR** tu forma de **VIVIR** con más salud y **MENOS RIESGOS** de hacerte sedentario.

Hoy es cuando puedes manipular tu forma de vivir, es mejor ponerte las pilas ahora que eres adulto joven, ¡**VAMOS CON TODO!**

La **FALTA DE MOVIMIENTOS** que esfuercen tus músculos se conoce como **INACTIVIDAD FÍSICA** o sedentarismo. El sedentarismo es una **ENFERMEDAD** que no se transmite pero sí puede ser **MORTAL** y no distingue nivel social ni género.

Una persona sedentaria es quien dedica la mayor parte de su tiempo a estar **SENTADA** o en **ACTIVIDADES** que mantienen su cuerpo con **POCO MOVIMIENTO**.

Los **ADULTOS JÓVENES** que no se ejercitan sufren las consecuencias del sedentarismo como: enfermedades del corazón, obesidad, cansancio o estrés, músculos débiles o atrofiados y muchos otros ataques a la salud. Pero, debes saber que tanto flacos, obesos, mujeres u hombres estamos en constante riesgo de **SER SEDENTARIOS**, así que ¡ponte vivo y piensa cuánto te mueves cada día!

Ahora que sabes que el sedentarismo **AFECTA TU VIDA**, tienes una alternativa que te ayudará a **ELIMINAR CUALQUIER RIESGO** en tu salud: la **ACTIVIDAD FÍSICA**.

¿QUE ES LA ACTIVIDAD FÍSICA?
¿QUE ES EL SEDENTARISMO?



La actividad física es cualquier acción que haga trabajar tu cuerpo más fuerte de lo normal. Estas acciones deben estar pensadas en activar la mayoría de los músculos.

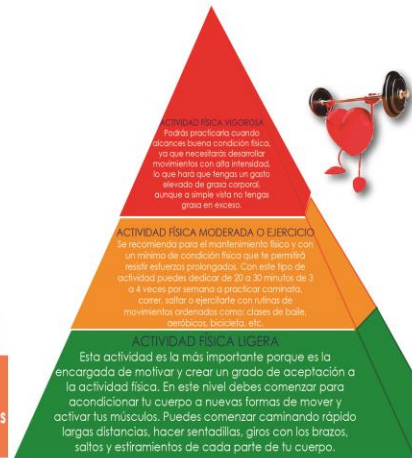
Con la actividad física **AUMENTAS LA ENERGÍA** para hacer tus actividades diarias y tu estado de ánimo se **ELEVA POSITIVAMENTE**.

Si dedicas unos minutos a **MOVER TU CUERPO DISMINUYES EL RIESGO** de ser sedentario, además de:

- * Quemar calorías
- * Reducir la grasa corporal
- * Mejorar tu condición física.
- * Disminuir riesgos que afectan al corazón.
- * Prolongar la vitalidad de tu cuerpo.



Checa la pirámide donde podrás ver los diferentes niveles para ejercitarte. **PRÁCTICA, AVANZA Y SUBE** cada día un escalón de la pirámide para ganar salud.



Cuando hagas **ACTIVIDAD FÍSICA** constante verás que todos los días te **SENTIRÁS MEJOR**, dormirás bien y ganarás energía.

¡PIÉNSALE! tú que eres adulto joven tienes la oportunidad de **CAMBIAR TU FORMA DE VIVIR** y disfrutar de muchos años libre de enfermedades y achaques molestos.

¡CORRE LA VOZ! Comparte esta información porque seguro hay adultos jóvenes que necesitan conocer lo que tu ya conoces.



Título	Sed...entarismo
Material gráfico	Afiche vertical
Tamaño/medidas	Tabloide 60 x 90 cm



Título	Digamos ¡Salud!
Material gráfico	Afiche vertical
Tamaño/medidas	Tabloide 60 x 90 cm

Y tú ¿qué S quieres en tu vida?

No lo pienses es la S de la SALUD que se define en:

***Sentirte bien contigo por fuera y por dentro.**



***Sentirte bien con los otros y llevártela leve en tu comunidad.**

Apuéstale a la buena vida y digamos

¡SALUUUDDD!



Objetivo táctico 3

Actividad 1: Jornada de salud física



Título	Prevenir es vivir
Material gráfico	Volante horizontal
Tamaño/medidas	Media carta de 21 x 14.5 cm

Objetivo táctico 4

Actividad 1: Exposición de educación física



Título	Educación física para ti, adulto joven
Material gráfico	Manta horizontal
Tamaño/medidas	Media carta de 15 x 10 centímetros

Objetivo táctico 4

Actividad 2: Dinámica de corporeidad



Título	Movimiento, cuerpo y vida
Material gráfico	Pendón
Tamaño/medidas	2 x 1 metros

Objetivo táctico 4

Actividad 3: Clases de educación física



Título	Actívate en casa, la escuela o el trabajo ¡tú decides!
Material gráfico	Cartel horizontal
Tamaño/medidas	Media carta de 90 x 60 centímetros

Objetivo táctico 5

Actividad 1: Taller de aceptación corporal



Título	Movimiento, cuerpo y vida
Material gráfico	Pendón
Tamaño/medidas	2 x 1 metros

Objetivo táctico 6

Actividad 1: Club de activación física



Título	Tú activo, San Sebas activo
Material gráfico	Volante vertical
Tamaño/medidas	Media carta de 20 x 10 cm

Objetivo táctico 6

Actividad 2: Carnaval de activación física



Título	Actívatelo hoy... vive todos los días
Material gráfico	Cartel vertical
Tamaño/medidas	Tabloide 60 x 90 cm

Objetivo táctico 6

Actividad 3: Clases grupales de ejercicio



Título	La Casa del Pueblo activa
Material gráfico	Volante y cartel horizontales
Tamaño/medidas	Media carta de 21 x 14.5 cm y Tabloide de 90 x 60 cm

Objetivo táctico 6

Actividad 4: Concurso de rutinas de ejercicio

Concurso
Actívanos con tu rutina

¡Rífatelo por una vida activa!

Adultos jóvenes participen creando su propia rutina de ejercicio

Arma tu equipo y echa a volar tu imaginación

Inscripciones del 3 al 28 de marzo
Consulta las bases en el muro de avisos de la Casa del Pueblo

Título	Actívanos con tu rutina
Material gráfico	Cartel vertical
Tamaño/medidas	Tabloide 60 x 90 cm

CAPÍTULO V:
DISEÑO DEL PLAN DE PRUEBA,
MONITOREO Y EVALUACIÓN

5.1. Selección y justificación de métodos y técnicas para cada etapa

El presente capítulo contiene el plan de prueba, monitoreo y evaluación que fortalecen la implementación del plan de comunicación.

El plan de prueba servirá para efectuar una prueba piloto que dará oportunidad de tener una perspectiva de los posibles sucesos generados durante la puesta en práctica de algunas tácticas. El monitoreo y la evaluación son fundamentales para dar seguimiento y evaluar la diversas tácticas de intervención implementadas. De esta manera, se formarán las bases para identificar y fortalecer factores que le den eficacia al desarrollo de las actividades.

Los enfoques cuantitativo y cualitativo serán los métodos de investigación aplicados para llevar a cabo cada etapa, con los que se obtendrá la información y registro de datos que, una vez obtenidos, serán valorados para conocer el cumplimiento de las tres etapas.

Para el enfoque cuantitativo se seleccionó la técnica de la encuesta de hechos u opinión porque “permite recuperar información por parte de los encuestados sobre sucesos acontecidos específicamente de un tema o hecho, y averiguar lo que el público piensa acerca de su experiencia en tal acontecimiento” (Sampieri, 2005). Además, con la encuesta se lograrán describir, comparar y explicar los datos para conocer la información que determine puntos a favor o en contra en la funcionalidad de las actividades que se hayan puesto en práctica.

Para el enfoque cualitativo se seleccionaron las técnicas de observación participante, grupo focal y la entrevista focalizada. La observación participante es una forma de recoger información que facilita la descripción sistemática de eventos o comportamientos en el escenario social elegido para ser estudiado y para revisar expresiones no verbales de sentimientos, determinar quién interactúa con quién, comprender cómo los participantes se

comunican entre ellos, y verificar cuánto tiempo se está gastando en determinadas actividades (Kawulich, 2006).

El grupo focal permitirá reunir un grupo de adultos jóvenes para discutir y elaborar, desde su experiencia personal, una temática o hecho y obtener información específica en un corto período gracias a la interacción y dinamismo generado entre los participantes (Aigner, 2010).

La entrevista focalizada “es esencial para averiguar hechos, fenómenos o situaciones sociales que el informante haya experimentado. La principal función de este tipo de entrevista es centrar la atención del entrevistado sobre la experiencia concreta que se quiere abordar” (Sierra, 1996:193). Por lo tanto, se entrevistarán a ciertas personas que hayan participado y vivido el proceso de implementación en algún objetivo táctico.

En seguida, se describe el procedimiento práctico de los métodos y técnicas para el plan de prueba, monitoreo y evaluación.

PLAN DE PRUEBA

En la demarcación de San Sebastián Tecoloxtitlán no hay registro de intervenciones para promover la práctica del ejercicio o prevenir el sedentarismo. Por esta razón, se propone el plan de prueba llevado a cabo como un simulacro para ocasionar prontas reacciones por parte de los adultos jóvenes ante la implementación de algunas tácticas que no requieran de un desarrollo temporal y espacial complejos; así, se afinarán puntos que impliquen aciertos y errores de ejecución. Para recolectar los datos que resulten del plan de prueba se hará una observación participante con el grupo piloto, en la que se registre la información que sea necesaria para conocer los factores que fueron favorables y desfavorables de esta prueba piloto, así como conocer cómo se desempeñaron los participantes. El registro de la

observación participante se hará mediante hojas de notas²¹ y registros de audio que al final se analizarán para obtener la información necesaria.

Las tácticas elegidas son: conformación de la organización vecinal²²; difusión de información (afiches y díptico); brigada “Prevención es la opción”; una sesión de la dinámica de corporeidad “Movimiento, cuerpo y vida”; una sesión del taller “Mi cuerpo y yo”; y la conformación del Club de activación física”.

Para desarrollar el simulacro se convocará la participación de todo el personal y gente voluntaria que asiste con frecuencia a la Casa del Pueblo. Una vez conformado el grupo piloto, los integrantes conocerán el procedimiento a seguir para el desarrollo del mismo; para ello, se les facilitará una tarjeta de procedimiento piloto para cada una de las actividades.

En el simulacro se darán por hecho supuestos de tácticas que son necesarias para poner en práctica otras actividades que anteceden o preceden a las actividades elegidas en esta prueba, es decir, las actividades como la feria de voluntariado, la plática sobre educación física y la convocatoria para el club de activación física, se supondrá que ya se efectuaron.

Asimismo, para las actividades que se requiere de un instructor y un educador físico, se les hará una invitación a los instructores de la Casa del Pueblo y del centro social San Sebastián Tecoloxtitlán, para formar parte de estas sesiones, ya que sólo ellos tienen conocimiento del contenido de las clases y el taller.

El procedimiento del plan de prueba se llevará a cabo de la siguiente manera:

²¹ Más adelante en el diseño de instrumentos, página 218, se propone un formato de hoja de notas para la observación participante con el grupo piloto, en la que se pretende tomar registro de las acciones observadas.

²² No es indispensable que realmente se recauden los recursos humanos y económicos, lo importante es conocer la reacción de las personas y qué tanto están dispuestos a favorecer este proceso para las actividades que se desarrollarán realmente.

- Una vez reunido el grupo piloto se les hará entrega a los participantes de la tarjeta de procedimiento para explicarles las actividades a desempeñar. Los participantes acordarán los horarios de reunión y las acciones las desarrollarán entre uno y dos días cada una. En total, se harán seis actividades por lo que se estima un periodo de dos semanas para poner en práctica la prueba.
- Dentro del grupo los participantes se asignarán tareas, en las cuales dependiendo la actividad, se irán alternando para que todos desempeñen diferentes roles.
- El primer día y los consecutivos, antes de comenzar con la actividad, se hará una breve introducción del propósito y procedimiento a seguir dentro o fuera de la Casa del Pueblo, además de establecer acuerdos de responsabilidades y trabajo grupal.
- Durante la ejecución de las actividades habrá una persona que se desempeñe como monitor a lo largo de toda la prueba. El monitor hará un registro de lo que se hizo, con qué facilidad o dificultad lo hicieron, los principales elementos necesarios y las limitaciones que surgieron durante el desarrollo.

El registro de datos servirá para analizarlos con los resultados de la evaluación del plan de prueba y al momento no se les dará a conocer al resto del grupo para no incidir en su conducta posterior.

- En general, cada actividad se pondrá en práctica simulando que el proceso para establecerlas en su totalidad se desarrolló en el tiempo propuesto, de esta manera el grupo piloto efectuará concretamente los pasos a seguir para las actividades.

PLAN DE MONITOREO

El plan de monitoreo será un proceso de recolección y análisis de información para dar seguimiento al progreso y consecución de la estrategia comunicativa.

El principal objetivo de monitorear la implementación del plan de comunicación, es la vigilancia constante de tres etapas: lanzamiento, mantenimiento y declive. En cada etapa se contará con una ficha de registro para monitoreo, con las que se tomarán en cuenta indicadores que puedan articularse con las metas de cada actividad.

El plan propuesto para obtener la información necesaria se describe a continuación:

Etapas de lanzamiento

- A esta etapa le corresponden las actividades: teatro callejero, feria de voluntariado, el perifoneo y la brigada informativa. De estas, solo se tendrán fichas de monitoreo a partir del perifoneo, ya que la organización vecinal será quien pueda obtener la información y registro dentro de sus tareas.
- Los datos del registro de monitoreo se utilizarán para elaborar un análisis FODA que permita adjudicar, en caso de que sea posible, los elementos positivos en las etapas posteriores y fortalecer su implementación con los elementos extras que no afecten ni su objetivo ni su estructura.

Etapas de mantenimiento

- Elaborar una lista de expectativas y posibilidades acerca del trabajo que desempeñen en la relación con los adultos jóvenes. La lista la elaborarán los instructores y facilitadores de las actividades que requieren de su participación.

- Se hará un formato de seguimiento que registre la frecuencia de asistencia de los adultos jóvenes en las actividades dirigidas con el que cada semana se hará un recuento para medir la frecuencia, la demanda de estas y acercamiento hacia las metas planteadas.
- Levantar un sondeo de opinión con los adultos jóvenes que asistieron a las actividades implementadas en esta etapa, para su opinión acerca de la efectividad, aceptación y participación en las actividades.

Etapa de declive

- Se continuará con el registro para medir la frecuencia de implementación de actividades.
- Se establecerá un buzón de comentarios en la Casa del Pueblo para recibir los puntos de vista de los adultos jóvenes y su percepción sobre la implementación del plan de comunicación. Los comentarios que aporten los adultos jóvenes se analizarán con el sondeo de la etapa de mantenimiento.

Finalmente se hará una recopilación de información al final de cada etapa para determinar los aspectos positivos y negativos resultantes del plan de monitoreo.

PLAN DE EVALUACIÓN

El plan de evaluación se concentrará en la relevancia, impacto, eficacia y sostenibilidad de las intervenciones que contribuyeron en el cumplimiento de metas y expectativas del plan de comunicación, para dar consecución a los resultados del corto al largo plazo.

La evaluación del plan de comunicación se hará como se describe en los siguientes puntos:

- Se formará un comité de evaluación que haga una valoración general de los objetivos tácticos que se cumplieron y, de haberse dado el caso, de los objetivos no cumplidos.

La valoración la harán en un formato de evaluación por objetivo táctico. El comité podrá integrarse por personal de la Casa del Pueblo y la organización vecinal.

- Para la evaluación de tácticas y actividades implementadas se levantará una encuesta de opinión con los habitantes de San Sebastián Tecoloxtitlán. La encuesta arrojará información acerca de percepción sobre las actividades implementadas y su actitud ante el desarrollo del proyecto.
- Registrar el tiempo y fechas en las que se desarrollaron las actividades para conocer si funcionaron en tiempo y forma de acuerdo al cronograma de ejecución.
- Se harán entrevistas focalizadas con personas que se integraron al proyecto de inicio a fin y que nunca habían tenido un acercamiento con este tipo de actividades.
- Se formará un grupo focal con la organización vecinal para conocer la experiencia de los integrantes y su experiencia posterior a su participación, así como los aportes que tuvieron a nivel personal y como comunidad.
- Tanto los resultados anteriores como posteriores se analizarán y se obtendrán los puntos que mejor determinen los aciertos, resultados o fallas en el desarrollo de la estrategia comunicativa.

En suma, con el total de información obtenida se hará una recapitulación de las ideas generales del plan de prueba, monitoreo y evaluación que generen puntos en común, favorables, o poco asertivos para concluir en breve los resultados generales del plan de comunicación.

En el siguiente punto se presentan los instrumentos para la obtención de información en la prueba piloto, el monitoreo y la evaluación del plan de comunicación.

5.2 Diseño de instrumentos

Los instrumentos para el plan de prueba, monitoreo y evaluación son: cuestionario para sondeo y encuesta, tarjetas de registro, guía de entrevista y grupo focal.

PLAN DE PRUEBA

↪ Tarjeta de procedimiento piloto para las actividades.

Tarjeta de procedimiento (ejemplo)			
Actividad: Conformación de la organización vecinal			
Qué se hará y cómo se hará.	<i>Describir qué se hará para la implementación de la actividad y cómo se hará (organización, modo, bases, etc.)</i>		
Días y fecha	Horario	Puestos	Lugares
<i>Anotar la fecha correspondiente de la actividad</i>	<i>Horas de desarrollo</i>	<i>Nombre y puesto que desempeñará cada participante.</i>	<i>Anotar el nombre de las calles donde se trabajará</i>
Comentarios	<i>Comentarios generales de la implementación.</i>		

↪ Formato de registro para el monitor.

Actividad: Nombre de la actividad			
¿Qué se hizo?	<i>Describir brevemente qué actividades y acciones se desarrollaron.</i>		
¿Cómo se hizo?	<i>Describir cómo se desarrolló la actividad</i>		
Fecha, horario y lugares	<i>Fecha de implementación</i>	<i>Horario</i>	<i>Lugar (es)</i>
Facilidad o dificultades	<i>Describir la facilidad o dificultad durante el proceso de desarrollo (incluye factores ambientales, económicos o personales).</i>		
Elementos indispensables	<i>Qué fue indispensable para funcionar en el desempeño de las actividades.</i>		
Observaciones generales	<i>Cómo se desempeñó el grupo, cumplieron o no con los acuerdos, qué actitud mostraron, etc.</i>		

↪ **Hoja de notas para la observación participante con el grupo piloto**

Registro de acciones	
Datos del observador:	
Nombre de los participantes y rol que desempeñan: <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	
Nombre de la/s actividad/es: <hr/>	
Fecha y horario: _____	Lugar/es: _____
Notas observacionales	
Registro de sucesos presenciados: <ul style="list-style-type: none"> • Hechos concretos • Quién, qué, cuándo y cómo 	
Observaciones generales Positivas: _____ Negativas: _____	

PLAN DE MONITOREO

↳ Fichas de registro para monitoreo.

Ficha de monitoreo	
Actividad: <i>Nombre de la actividad a monitorear</i>	
Periodo de implementación: <i>Duración, fecha y horario</i>	
¿Qué se hace? <i>Describir qué acciones se desarrollan.</i>	
¿Quién lo hace? <i>Anotar quiénes participan en la actividad.</i>	
Meta a lograr: <i>Describir a dónde se quiere llegar o qué objetivo se quiere cumplir.</i>	
Durante la implementación indicar:	
Fortalezas <i>Qué fortalece el desarrollo en la implementación.</i>	Limitaciones <i>Qué limitaciones se presentan en el desarrollo.</i>
Se está cumpliendo con el objetivo	
Si, ¿Por qué? _____	No, ¿Por qué? _____
Propuesta general en la implementación: <i>Qué se propone para mantener o mejorar la implementación (recursos personales, económicos, materiales, espaciales, etc.).</i>	

↪ **Sondeo de monitoreo para adultos jóvenes que asistieron a las actividades implementadas en la etapa de monitoreo.**

¡Hey! Apóyanos, tu opinión es importante!



Por favor, enseguida anota los datos que se te piden. Después responde las preguntas que siguen o marca las respuestas que más se acerquen a tu opinión.

• Género: __Femenino __Masculino • Edad:____ años • Ocupación:_____

1. ¿Qué actividades físicas conoces que ha promovido la Casa del Pueblo?

a) Jornada de salud b) Brigada de prevención c) Exposición de Educación Física

d) Dinámica: Movimiento, cuerpo y vida e) Clases de educación física

f) Taller: Mi cuerpo y yo

2. ¿Cómo te enteraste de esas actividades?

a) Cartel b) Volante c) Mantas d) Difusión de audios e) Estand ambulante

f) Brigada Otro: _____

3. ¿En qué actividades has participado?

a) Jornada de salud b) Brigada de prevención c) Exposición de Educación Física

d) Dinámica: Movimiento, cuerpo y vida. e) Clases de educación física

f) Taller: Mi cuerpo y yo

4. De las siguientes opciones ¿cuál preferirías como rutina diaria?

a) Movimiento, cuerpo y vida b) Clases de educación física c) Taller: Mi cuerpo y yo

d) Ninguna ¿Por qué? _____

5. En general ¿qué distingue a las actividades que has practicado?

a) Motivan el hábito del ejercicio b) Contribuyen a la salud c) Mejoran la convivencia

d) Amplia tu conocimiento sobre el ejercicio

6. ¿Cómo calificas la impartición de las clases a las que asistes?

a) Excelente b) Buena c) Regular d) Mala e) Muy mala

7. ¿Cómo calificas el desempeño de los instructores?

a)Excelente b)Buena c)Regular d)Mala e)Muy mala

8. ¿Son aptos los lugares donde se imparten las actividades?

a)Sí b)No

9. ¿En qué consideras que te ha ayudado practicar las actividades a las que asistes?

a)En tu aspecto físico b)Elevan tu energía física c)Mejora el estado de ánimo

d)Aceptación de sí mismo e)Lo ignoras f)Otro: _____

10. ¿Serás persistente en la práctica de las actividades a las que asistes?

a)Sí b)No

¿Por qué? _____

¡Gracias por participar!

↳ **Formato de seguimiento para asistencia de actividades dirigidas.**

Seguimiento de las actividades en la Casa del Pueblo					
Actividad: _____					
Instructor: _____					
No. de sesiones al día: _____			No. de sesiones semanales: _____		
Lugares de práctica					
Casa del Pueblo	Deportivo	Plaza cívica	Canchas deportivas		
Número de asistentes	Edades promedio				
Por día: _____	Mujeres	20 a 25	25 a 30	31 a 35	36 a 40
Por semana: _____	Hombres	20 a 25	25 a 30	31 a 35	36 a 40
Comentarios generales: _____					

PLAN DE EVALUACIÓN

↳ **Formato para el comité de evaluación en relación con cada objetivo táctico**

Objetivo táctico: _____		
Revisión del contenido y desarrollo del objetivo táctico		
¿Se desarrollaron todas las actividades correspondientes?	Sí	No
¿Se siguió al pie de la letra el desarrollo de cada actividad?	Sí	No
¿Se utilizaron todos los medios de comunicación indicados?	Sí	No
¿Los medios y recursos (humanos y materiales) fueron suficientes para el desarrollo del objetivo?	Sí	No
¿El desarrollo de objetivo se llevó a cabo de acuerdo con el cronograma de implementación?	Sí	No
¿Hubo alteraciones de tiempo y espacio?	Sí	No
¿Los resultados o metas cumplidas fueron claramente obtenidos con base en el objetivo táctico?	Sí	No
¿Se benefició directamente a los destinatarios?	Sí	No
¿Frente a las dificultades se tomaron medidas para resolverlas?	Sí	No
Comentarios generales: _____		

↪ Encuesta de opinión para la etapa de evaluación

↪ **¡Para tu comunidad... una mejor salud!**



↪ Por favor, anota los datos que se te piden y enseguida responde las preguntas que siguen o marca las respuestas que más se acerquen a tu opinión.

Género: Femenino Masculino Edad: _____ Estado civil: _____

Grado máximo de estudios: _____ Ocupación: _____

1. La Casa del Pueblo impulsó un proyecto en beneficio de los adultos jóvenes, ¿conoces cuál es ese proyecto?

- a) Sí b) No (*pasa a la pregunta 12*)

2. ¿En qué estuvo centrado el proyecto implementado?

- a) Enfermedades del corazón b) Salud mental c) Prevención de adicciones
d) Ejercicio corporal e) Obesidad infantil

3. ¿Participaste en alguna de las actividades que desarrolló la Casa del Pueblo?

- a) Sí b) No (*pasa a la pregunta 9*)

4. De las siguientes actividades ¿En cuáles participaste con mayor frecuencia?

- Dinámica de corporeidad Clases de educación física
 Taller: Mi cuerpo y yo Club de activación
 Carnaval de activación Clases grupales

5. Los lugares para desarrollar las actividades fueron los más adecuados.

- a) Definitivamente sí b) Probablemente sí c) Indeciso/a d) Probablemente no
e) Definitivamente no

6. Califica entre 1 y 5 puntos solo las actividades en las que participaste (*el 5 es la calificación más alta*).

- Feria de voluntariado Jornada de salud y stand
 Difusión de audios Dinámica de corporeidad
 Plática de educación física Taller: Mi cuerpo y yo
 Clases de educación física Carnaval de activación
 Club de activación Concurso de rutinas
 Clases grupales Brigadas de información y movilización

7. Las actividades implementadas fueron las correctas para fomentar la práctica del ejercicio en los adultos jóvenes.

- a)Definitivamente sí b)Probablemente sí c)Indeciso/a d)Probablemente no
e)Definitivamente no

8. “Participar en las actividades físicas favoreció mis hábitos corporales”.

- a)Definitivamente sí b)Probablemente sí c)Indeciso/a d)Probablemente no
e)Definitivamente no

9. ¿Los medios de comunicación para informar y dar aviso de las actividades estuvieron a tu alcance?

a) Sí	b) No
¿Por qué?	¿Por qué?

10. “Los medios impresos y auditivos aportaron a mis conocimientos información sobre la salud y el ejercicio”.

- a)Definitivamente sí b)Probablemente sí c)Indeciso/a d)Probablemente no
e)Definitivamente no

11. El desempeño de la organización vecinal tuvo un gran aporte a la comunidad para beneficiar la salud de los adultos jóvenes.

- a)Definitivamente sí b)Probablemente sí c)Indeciso/a d)Probablemente no
e)Definitivamente no

12. Actualmente, ¿el ejercicio es parte de tu rutina diaria?

a) Sí	b) No
¿Por qué?	¿Por qué?

13. Habitualmente, ¿con qué frecuencia practicas ejercicio?

- a)1 a 2 veces por semana b)3 a 4 veces por semana c)5 a 6 veces por semana d)Diario

¡Gracias por participar

↳ Entrevista focalizada

Guía de entrevista para adulto joven participante en el plan de comunicación

*Introducción (*bienvenida y motivo de la entrevista*)

*Presentación

✓ Identificación personal

*Nombre, edad, nivel máximo de estudios y ocupación.

*Actividades rutinarias y actividades que realiza en su tiempo libre.

✓ Puntos de vista sobre la actividad física y el sedentarismo.

✓ Conocimiento previo de la implementación proyectos en beneficio de la salud de los adultos jóvenes.

✓ Perspectiva de los medios de comunicación empleados para conocer las actividades implementadas.

✓ Motivos e impacto de su participación en las actividades implementadas.

✓ Experiencia antes, durante y después de la ejecución de todas las actividades en las que participó.

✓ Apreciación y evaluación general del proyecto.

✓ Comentarios finales, cierre y agradecimiento al entrevistado.

*Propuesta general durante la entrevista: Estimular al entrevistado con la frecuencia necesaria para que responda con mayor profundidad. Emplear interrogantes como:

¿Puedes explicarlo con más detalle?

¿Qué sentías o pensabas cuándo eso sucedía?

¿Qué quieres decir con eso? o ¿Por qué dices eso?

↳ Grupo focal con la organización vecinal

Objetivo: Conocer la experiencia de los integrantes de la organización vecinal para detectar los aportes que tuvieron a nivel personal y de comunidad.	
Datos generales	
Nombre del moderador (a): _____	Nombre del observador(a): _____
Participantes (<i>mínimo 10</i>): 1. _____ 2. _____ 3. _____ 4. _____ 5. _____ 6. _____ 7. _____ 8. _____ 9. _____ 10. _____	
Fecha y horario: _____	Lugar: _____
Guía temática	
Presentación del moderador(a): <i>Explicación del objetivo y la dinámica.</i>	
<i>Rapport: Entablar confianza entre el moderador y los participantes. Hacer breves preguntas generales y personales. Cada participante hará su presentación.</i>	
Tópicos * Percepción general de su participación *Medios y métodos para la ejecución de tácticas *Experiencia personal y grupal (organización, trabajo en equipo, roles, etc.) *El trato con la gente y su interacción	
Comentarios finales: <i>Comentarios o anécdotas que deseen agregar los participantes.</i>	
Agradecimiento y cierre: <i>Agradecimiento por su asistencia y despedida.</i>	

CAPÍTULO VI:

REFLEXIONES GENERALES

6.1. Alcances y limitaciones del plan de comunicación

Alcances

La trascendencia general de este proyecto radica en abordar un tema de salud, como el ejercicio físico, desde la comunicación para el desarrollo vinculada con la promoción de la salud, en una perspectiva de prevención e integración de la participación comunitaria.

Igualmente, un alcance es despertar el interés de los adultos jóvenes por participar regularmente en todo el desarrollo del proyecto de tal manera que se forjen las bases para que los adultos jóvenes sean una comunidad unida y empeñada en optimizar su estilo de vida.

Asimismo, el proyecto puede abarcar la atención de los adultos jóvenes que están fuera de la demarcación donde se implementará el plan e integrar a esas personas como destinatarios.

Un alcance que se suma, después de cumplir el largo plazo, es tener la permanencia de las actividades que impliquen elementos de trabajo corporal constante, si no en su totalidad, al menos parcialmente, y de esta manera tener adultos jóvenes beneficiados en su bienestar físico en años de vida posteriores.

También, dentro de los alcances está la posibilidad de abrir el espacio para motivar la intervención por parte de otros centros comunitarios o de desarrollo en apoyo al bienestar de los adultos jóvenes o de la comunidad en general.

Finalmente, los alcances mencionados llegan al punto en común de que a largo plazo los adultos jóvenes estén beneficiados en el ámbito salubre, deportivo y social.

Limitaciones

Las limitaciones no dependen únicamente del propio plan de comunicación, también intervienen factores externos como el tiempo, el espacio y las condiciones, en la implementación del proyecto. Estos factores inicialmente intervinieron como limitante en la elaboración de este proyecto.

En el desarrollo de la investigación para elaborar el proyecto, se consideró como una limitante no haber contado con las circunstancias espaciales y temporales para realizar un estudio de mayor profundidad que proporcionará, de manera detallada y amplia, evidencias sobre hábitos, costumbres y otros aspectos individuales y colectivos de la vida de los adultos jóvenes que habitan San Sebastián Tecoloxtitlán; de tal manera, que se pudiera afirmar con precisión y representatividad cómo es el estilo de vida del adulto joven, y qué papel representa el sedentarismo en ese estilo de vida.

Es así que, considerando que en la demarcación hay una población muy extensa de adultos jóvenes, surgió la limitante de poder llevar a cabo un proceso minucioso de investigación a profundidad sobre aspectos muy específicos de un adulto joven promedio. Sin embargo, aunque fue una limitante, no se desacredita la asertividad que este tipo de investigaciones tienen sobre un proyecto comunicativo.

En cuanto a las limitaciones para la implementación del plan, el principal punto de inicio es que en la demarcación por primera vez se desarrollará un proyecto para fomentar el ejercicio. Esta limitante, se convierte en un reto porque al trabajar por primera vez con la comunidad de adultos jóvenes, es necesario despertar en ellos el interés por participar y hacer suyo el proyecto al ser los principales actores.

Por otra parte, el plan se basará en un cronograma de implementación para cada actividad, y mientras las acciones se desarrollen conforme a lo planeado se cumplirá con él, si

esto no sucediera, se tendría que reprogramar la implementación según las circunstancias temporales y espaciales.

En el aspecto financiero, el recurso económico es limitado y el presupuesto considerado dentro del financiamiento estará sujeto a modificaciones según se vaya desarrollando la gestión de recursos, por lo que puede espaciar la proyección de las actividades que más requieren de un sustento para ponerse en práctica.

6.2. Apreciaciones éticas del plan propuesto

La conducta, el comportamiento y las acciones humanas en sí, se ven conmovidas por valores, principios o normas morales que determinan su actuar consigo mismos y con los otros. En función de ello, las personas reflexionan y analizan los valores propios, de ahí que tengan un proceder ético o no en cualquier ámbito, ya que “la ética tiene su origen en el interior y la intimidad de la conciencia humana” (Gutiérrez, 2007:13).

Por tal razón, la ética proporciona las razones por las cuales se justifica una conducta y se desecha otra guiando el propio criterio por una línea valiosa en el campo de los valores (Gutiérrez, 2007:18).

En lo que concierne al plan de comunicación presente no pasa desapercibida la dimensión ética que implícitamente propicia valores para motivar el actuar ético tanto en la intervención a desarrollar como en la participación de los destinatarios. Por tales motivos, los valores así como un principio básico que se favorecen en este plan de comunicación, se desarrollan en los siguientes párrafos para reflexionar que unos con otros se conjuntan para producir la dimensión ética.

VALORES

✓ Solidaridad y cooperación

Ambos valores se propician a partir de formular actividades que favorezcan la participación de los adultos jóvenes de forma solidaria y cooperativa para llegar a un mismo fin que los beneficia directamente. Es un valor inicial en el plan porque la idea es generar conductas encaminadas a buenas acciones que por voluntad los acerquen a desarrollar la cooperación como base de un trabajo individual y conjunto entre los mismo destinatarios.

✓ Comunidad

En la demarcación existe un sentido de comunidad, pero poco a poco va perdiéndose por la diversidad de intereses que cada individuo tiene, lo que atenúa la poca participación comunitaria.

Las tácticas diseñadas para conformar una organización vecinal, así como las acciones que requieren de la unión y trabajo conjunto entre los destinatarios, pretende impulsar el valor de la comunidad que haga coincidir los intereses a nivel de bienestar mental, emocional, físico y social. Con un valor de esta índole, si cada adulto joven se considera un elemento de su comunidad y busca su propio bien podrá buscar el de los demás como parte de su bienestar social.

Además, con el impulso de este valor las relaciones interpersonales dan la posibilidad de reforzar la participación cooperativa entre los adultos jóvenes con intereses coincidentes particulares y generales que hagan de su participación un trabajo consciente e integral.

✓ **Identidad**

Por una parte, los adultos jóvenes una vez conociendo y aceptando su condición como las personas capaces de desarrollar un estilo de vida óptimo, tendrán la posibilidad de vivir una autoafirmación que fomente el desempeño de su rol como parte de una comunidad, pero principalmente que repercuta en el desarrollo de sus convicciones personales (valores éticos). De esta forma, les brindará una sensación de unidad personal e integridad moral que favorezca su condición como adulto joven para mejorar su calidad y estilo de vida. Tal identidad se sensibiliza al promover actividades de difusión de información, clases y taller prácticos que contribuyen a dejar experiencias claras de su actuar como adulto joven.

Por otra parte, en los materiales de difusión con los mensajes creados se estrecha una relación entre los adultos jóvenes y la identificación con su comunidad, ya que el logotipo, la relación entre el nombre de la colonia y los textos para promover las actividades entrelazan la identidad entre ellos y su colonia, así como el empleo de imágenes que denotan actitud de adultos jóvenes.

✓ **Responsabilidad**

La responsabilidad que se propicia tanto en la implementación del plan como de cada uno de los participantes, es un valor porque de ella depende la estabilidad de llevar cada acción como es debido. Es decir, para que se forje como un valor debe haber una responsabilidad de efectuar las acciones de manera oportuna y eficiente, para fomentar en los adultos jóvenes una responsabilidad propia en la adopción de actividades que dependen de su responsabilidad.

Por lo tanto, compete a los profesionales ser responsables para incitar en los actores involucrados formalidad en las tareas que les atañen, y en los adultos jóvenes reforzar el

compromiso consigo mismos y con los demás imprimiendo en sus acciones seriedad, confianza y constancia.

✓ **Veracidad**

En cada acción donde se difunde información, los mensajes están creados con la veracidad obligatoria que por ningún motivo caiga en engaños o expresiones falsas ni afirmaciones engañosas, por ejemplo, proporcionar información a los adultos jóvenes acerca de resultados o mejoras en su calidad de vida de forma inmediata, por el contrario cada mensaje se basa en información verídica y documentada sin espontaneidades ni falsedades que atenten contra el bienestar de los destinatarios.

Igualmente, los profesionales participantes en el plan no tienen lugar a la falta de veracidad en el desempeño de sus actividades en apoyo a este plan y guiarán correctamente a los adultos jóvenes.

✓ **Respeto**

Parte indispensable para incentivar la práctica del ejercicio constante es motivar en los adultos jóvenes el respeto a sí mismos, hacia su cuerpo y su salud. Por ende es un valor que aunque este o no presente en ellos, debe motivarse por medio de la construcción de nuevas perspectivas acerca de la importancia de respetar su cuerpo, conocerlo y reconocerlo para generar un respeto por lo que hacen para sí mismo y los demás que a consecuencia favorece su entorno. Como resultado los adultos jóvenes que tengan respeto a sí mismos pueden mejorar su expectativa de vida en la dimensión de salud física, emocional y social.

PRINCIPIO BÁSICO

Conjuntamente la dimensión ética se fortalece con un principio que se comprende en los derechos humanos, el de la salud. El derecho a la salud es un derecho básico que constituye un recurso para la vida y el bienestar de las personas. Es necesaria para el disfrute en el desarrollo personal y social (Echauri y Pérez, 2002:3). Por lo tanto este es el principio que califica para bien la posibilidad de un derecho hacia los adultos jóvenes.

Como un principio regula las acciones de la comunidad y de las instituciones encargadas de proporcionar las herramientas, espacios y beneficios que las personas deben tener siendo responsables también de sus acciones para que estos beneficios surtan efecto en su estilo de vida. Aunque, este plan de comunicación no gestionará los recursos económicos directamente de una institución de salud pública en un marco jurídico con apoyo del Estado, sí lo hará con el trabajo comunitario.

Por lo tanto, el plan se basa en el principio de fortalecer el desarrollo de elementos que provean de un mejor estilo de vida a los adultos jóvenes; además de facilitarles un derecho desde la dimensión ética que compete a este plan.

En relación con el derecho a la salud a nivel internacional el instrumento constitutivo de la Organización Mundial de la Salud señala lo siguiente:

La OMS considera la salud como un principio básico para [...] la felicidad, las relaciones armoniosas y la seguridad de todos los pueblos. El goce del grado máximo de salud que se pueda lograr es uno de los derechos fundamentales de todo ser humano, sin distinción de raza, religión, ideología política o condición económica o social (OMS, 1948).

A este respecto también establece que el derecho a la salud no debe entenderse como el derecho a estar sano (ausencia de enfermedades) sino prever que toda persona disfrute del más

alto nivel posible de salud²³, tanto en términos del potencial individual, de las condiciones sociales y ambientales que afecten la salud de las personas y en términos de servicios de salud.

En México, el derecho a la salud es una garantía del Artículo 4º de la Constitución Política de los Estados Unidos Mexicanos donde se señala que “Toda persona tiene derecho a la cultura física y la práctica del deporte. Corresponde al Estado su promoción, fomento y estímulo conforme a las leyes en la materia”.

Del mismo modo, el Artículo 4º constitucional es reglamentado a través de la Ley General de Salud (LGS). En ella se establecen las bases y modalidades para el acceso a los servicios de salud y la concurrencia de la federación en materia de salud. De esta Ley el plan se vincula con ciertas reglas que deben permitir un derecho a la protección de la salud (OACNUDH, 2011:43) las cuales establecen que:

1. Se debe alcanzar el bienestar físico y mental de las y los mexicanos.
2. Proteger y estimular los valores que coadyuvan a la creación, conservación y disfrute de las condiciones de salud que contribuyan al desarrollo social.
3. Alargar y mejorar la calidad de vida de las y los mexicanos poniendo énfasis en los sectores más vulnerables.

De esta manera, el plan de comunicación se apega a estas determinaciones para ofrecer y facilitar a los adultos jóvenes parte de ese derecho del cual tienen que apropiarse y llevar a cabo responsablemente. Asimismo, la apreciación ética desde este principio abre e impulsa la posibilidad de un derecho hacia los adultos jóvenes con la atención primaria y preventiva del

²³ En el marco referencial de este documento se aborda el término ‘salud’ como un estado de bienestar físico, mental y emocional. Véase página 27.

sedentarismo, orientada a favorecer un entorno de vida sana mientras el mismo adulto joven así lo pretenda.

Finalmente, se puede llegar al punto de que el plan de comunicación implícita o explícitamente cumple con una dimensión ética en la que se impulsan y gestan valores para determinar acciones que lleven a obtener un logro en común tanto para el propósito del plan como para el fin principal de fomentar en los adultos jóvenes una vida activa, un estilo de vida sano y una etapa óptima de desarrollo.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Alcántara Moreno, Gustavo, (2008). La definición de salud de la Organización Mundial de la Salud y la interdisciplinariedad Sapiens. Vol. 9, Núm. 1, año 2008. Universidad Pedagógica Experimental Libertador. Caracas, Venezuela.
- Betancourt, Maya, A. (2007). *El taller educativo ¿Qué es? ¿Cómo organizarlo y dirigirlo?* 2da. Edición, Bogotá, Colombia.
- Blanco, A. y Díaz, D. (2005). *El bienestar social: su concepto y medición*. Psicothema, Vol. 17, número 04. Universidad de Oviedo, España.
- Cagigal, J.M. (1978). *Educación básica para una sociedad verdaderamente deportiva*. Ponencia presentada en el Congreso Panamericano de Educación Física, Ed. de autor, México.
- Constitución Política de los Estados Unidos Mexicanos. (2013). Artículo 4, párrafo 12 “Toda persona tiene derecho a la cultura física y a la práctica del deporte”.
- Devís, Devís J. (2000). *Actividad física, deporte y salud*. INDE Publicaciones, Primera edición, Barcelona, España.
- Diccionario Paidotribo de la actividad física y el deporte. (2009). Editorial Paidotribo, segunda edición, España.
- Gallardo Cano, A. (1998). “La comunicación interpersonal” en *Curso de teorías de la comunicación*. Ediciones Cromocolor, México.
- Gallo, L. E. (2008). *Aportes antropológico-fenomenológicos sobre la corporalidad y el movimiento humanos para una Educación Corporal*. Investigación sobre el pensamiento de los principales autores que han influido el discurso de la Educación Física contemporánea en Colombia. Tesis doctoral.

- Giménez, G. (2007). *Estudios sobre la cultura y las identidades sociales*. México, CONACULTA-ITESO.
- González, Hernández, J. (2011). "Reseña de Actividad Física y Salud" en *Cuadernos de Psicología del Deporte*. Núm. Marzo-Sin mes, pp. 81-84.
- Grasso, A. E. (2001). "Construyendo un concepto de corporeidad" en *El aprendizaje no resuelto de la Educación Física*. Ediciones Novedades Educativas, Primera edición, Buenos Aires, Argentina.
- Guillet, B. citado en Noguera, Medina, I. (1995). *Enseñanza del deporte y educación física*. Perfiles educativos. Núm. 68, Universidad Nacional Autónoma de México (UNAM), México D.F.
- Gutiérrez Sáenz, R. (2007). Capítulo I "Los problemas de la ética" en *Introducción a la ética*. Ed. Esfinge, México, p.p. 11-13.
- _____. Capítulo II "La ética y su método" en *Introducción a la ética*. Ed. Esfinge, México.
- Hernández, Chavarría, M. y Granados, Serrano, S. (2008). *Casa del Pueblo San Sebastián Tecoloxtitlán*. [Tríptico]. México, Distrito Federal: [s.n.].
- Hernández, Sampieri R., Fernández, Collado C., Baptista, Lucio P. (2010). *Metodología de la investigación*. 5ta. Edición, Mc Graw Hill. Chile.
- _____. (2010). "Capítulo 1: Definiciones de los enfoques Cuantitativo y Cualitativo, sus similitudes y diferencias", en *Metodología de la Investigación*. Quinta edición, Mc Graw Hill, México D.F.
- _____. (2010). "Capítulo 13: Muestreo en la investigación cualitativa en *Metodología de la Investigación*. Quinta edición, Mc Graw Hill, México D.F.

- Hoeger, Werner W. K. (2003). *Ejercicio y salud*. Thompson Editores S.A. Sexta edición, México, D.F.
- Hornelas, Pineda, C. M. (1993). *De la Cultura hacia la cultura física*. Colección: Guías de lectura. Serie: Salud y Ciencias del Deporte. In-formados. Año 4, No. 13. México.
- Jenkins, D. C. (2005). *Mejoremos la salud a todas las edades. Un Manual para el cambio de comportamiento*. Organización Panamericana de la Salud (OPS), Washington D.C. Publicación Científica y Técnica No. 590.
- Kivel, B.D. citado en Guerrero, Soto, J. (1997). “Hacia una cultura física: una perspectiva docente” en *Revista Mexicana de Investigación en Cultura Física y Deporte*. Volumen 2, número 2, año 2010, Ed. Comisión Nacional de Cultura Física y Deporte (Conade). México, D.F.
- Marradi, A., Archenti, N., Piovani, J.I. (2007). “El sondeo” en *Metodología de las Ciencias Sociales*. Primera edición, Emecé Editores. Buenos Aires, Argentina.
- Meza, G. (2010). “Ejercicio físico: el riesgo de ser feliz. ¿Sedentarismo?” en *Revista México Sano*. Sección Deportes, núm. 20, año 3, México D.F.
- Moix, Martínez, M. (1986). *El Bienestar Social. ¿Mito o realidad?* Almena Editorial, Universidad de California.
- Nanda, S. citado en Guerrero, Soto, J. A. (2010). “Hacia una cultura física: una perspectiva docente” en *Revista Mexicana de Investigación en Cultura Física y Deporte*. Volumen 2, número 2, año 2010, Ed. Comisión Nacional de Cultura Física y Deporte (Conade) México, D.F.

- Nogueda, Medina, I. (1995). "Definición de Deporte" en *Enseñanza del deporte y educación física*. Perfiles educativos. Núm. 68, Universidad Nacional Autónoma de México, México D.F.
- OACNUDH. (2011). *Indicadores sobre el Derecho a la Salud en México*. Primera Edición, Oficina en México del Alto Comisionado de las Naciones Unidas para los Derechos Humanos (OACNUDH).
- Papalia, Diane, E. (1997). *Desarrollo Humano*. Traducción de German Alberto Villamizar, McGraw Hill INTERAMERICANA, S.A., 6ta. Edición, Santafé de Bogotá, Colombia.
- Pedraz, M. V. (2009). *La educación física como ideología del poder: la construcción de las creencias pedagógicas en torno las enseñanzas escolares del cuerpo*. Educación, Vol. 33, núm. 2, Universidad de Costa Rica.
- Rice, Philip, F. (1997). *Desarrollo Humano. Estudio del ciclo vital*. Traducción de Ma. Elena Ortiz Salinas. Ed. Prentice-Hall Hispanoamericana. Segunda edición, Estado de México.
- Rizo, M. (comp.). (2007). *Antología Metodología Cualitativa*. UACM.
- Rodríguez, Guzmán, L., Díaz, Cisneros, F., Rodríguez, Guzmán, E. (2010). "Actividad física, capacidad aeróbica y sobrepeso-obesidad en profesores de educación básica" en *Revista Mexicana de Investigación en Cultura Física y Deporte (ENED)*. Volumen 2, número 2, año 2010, Ed. Comisión Nacional de Cultura Física y Deporte (Conade) México, D.F.
- Romero, T. (1993). *Hacia una definición de Sedentarismo*. Revista Chilena de Cardiología Vol. 28, núm. 4.

- Sánchez, Bañuelos, F. (1996). *La actividad física orientada hacia la salud*. Ed. Biblioteca Nueva, S.L., Primera edición, Madrid, España.
- Soler, C. (1997). “El cuerpo en la enseñanza de Jacques Lacan” en *El cuerpo como efecto*. Instituto del campo freudiano, Barcelona, España.
- Taylor, S.J. y Bogdan, R. (1990). “La entrevista a profundidad” en *Introducción a los métodos cualitativos de investigación*. Editorial Paidós, Buenos Aires, Argentina.
- Thompson, J. B. (1998). *Ideología y Cultura Moderna*. 2ª ed. Trad. de Gilda Fantiani Caviedes, México: UAM.
- UNICEF. (2006). *Información para el desarrollo*. Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF). Primera Edición, Argentina.
- Vargas, R. (2007). “Cultura física” en *Diccionario de Teoría del Entrenamiento Deportivo*. Segunda edición. Universidad Nacional Autónoma de México (UNAM), México D.F.
- Vargas, R. (2008). *Diccionario de Teoría del Entrenamiento Deportivo*. Dirección General de actividades deportivas y recreativas. Segunda edición México.
- Velarde, Jurado, E. y Ávila, Figueroa, C. (2002). *Evaluación de la calidad de vida* en Revista en Salud Pública de México, julio-agosto, vol. 44, núm. 4, Instituto Nacional de Salud Pública, México.
- Villamil-Pineda, M. A. (2010). *La corporeidad como apertura del hombre al mundo*. Pensamiento y Cultura, vol. 13, núm. 1, junio 2010, pp. 53-65, Universidad de la Sabana.

SITIOS WEB

- Acuña Delgado, A. (2001). *El cuerpo en la interpretación de las culturas*. Boletín Antropológico [en línea], Vol. 1. Disponible en: <http://redalyc.uaemex.mx/src/inicio/ArtPdfRed.jsp?iCve=71212121003>
- Aignerren, M. (2002). *La técnica de recolección de información mediante los grupos focales*. Artículo publicado en CEO, revista electrónica, nº 7. Disponible en: <http://huitoto.udea.edu.co/ceo/>.
- Alcocer, Díaz, E. (2010). “Una educación física diferente” en *Programa de Educación Física I*. Disponible en: <http://www.plazadedeportes.com/hnnoticia.cgi?111,3,93,0,,0>
- AMAI. (2011). *Niveles Socioeconómicos*. Disponible en: <http://www.amai.org/niveles.php>
- AVS. (2007). *Ejercicio el comienzo de una vida saludable* en Publicaciones, Alianza por una Vida Saludable. Disponible en: <http://www.avs.org.mx/docs/Ejercicio.pdf>
- Barbosa, J.A. (2003). “Estudio sobre el grado de participación en un programa de actividad física, la salud y su relación con las enfermedades crónicas y calidad de vida” en *Estudio comparativo de nivel de capacidad física, estrés laboral y molestia músculo-esqueléticas en trabajadores*. Disponible en: <http://www.efdeportes.com/efd115/nivel-de-capacidad-fisica-en-trabajadores.htm>
- Benjumea, M. citado en Rodríguez, Hernández, M. (2008). *La actualidad de la educación física en el desarrollo integral del ser humano*. InterSedes: Revista de las Sedes Regionales, vol. 9, núm. 17, 2008, pp. 121-133, Universidad de Costa Rica, Costa Rica. Disponible en: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=66615066009>
- Benlloch, C. (2007). *Investigación - Acción Participativa y Mapas Sociales*. Ponencia de: Tomás Alberich Nistal, noviembre 2007. Disponible en: <http://www.uji.es/bin/serveis/sasc/ext-uni/oferim/forma/jorn/tall.pdf>

- Bover, J. (2009) *El cuerpo: una travesía*. Sección Relaciones, Vol. 30, núm. 117. Colegio de Michoacán, A.C, México. Disponible en: <http://redalyc.uaemex.mx/src/inicio/ArtPdfRed.jsp?iCve=13712894002>
- Buhring, B., Kristian; O., Patricio; B. (2009). *Determinación no experimental de la conducta sedentaria en escolares*. Revista Chilena de Nutrición, Vol. 36, núm. 1, marzo 2009, Sociedad Chilena de Nutrición, Bromatología y Toxicología Chile. Disponible en: <http://redalyc.uaemex.mx/src/inicio/ArtPdfRed.jsp?iCve=46911435003>.
- Cardona, A., Agudelo, G. (2003). *Construcción cultural del concepto calidad de vida*. Revista de la Facultad Nacional de Salud Pública, Vol. 23, núm. 1, enero-junio de 2003, Universidad de Antioquia, Medellín, Colombia. Disponible en: <http://redalyc.uaemex.mx/src/inicio/ArtPdfRed.jsp?iCve=12023108>
- Centro Argentino de Etnología Americana. (2006). *Representaciones del cuerpo y el cuidado de la salud. Mitológicas*. Vol. XXI. Buenos Aires, Argentina. Disponible en: <http://redalyc.uaemex.mx/src/inicio/ArtPdfRed.jsp?iCve=14617733001>
- Coe, Chasqui. (1998). *Comunicación en Salud. Comunicación y promoción de la salud*. Artículo, septiembre 1998, Disponible en: <http://chasqui.comunica.org/coe.htm>
- Collin, Harguindeguy, L. (2006). *New Age: representaciones del cuerpo y el cuidado de la salud*. Mitológicas, vol. 21, Centro Argentino de Etnología Americana, Buenos Aires, Argentina. Disponible en: <http://redalyc.uaemex.mx/src/inicio/ArtPdfRed.jsp?iCve=14617733001>
- Comisión Nacional de Salarios Mínimos (CONASAMI). (2012). “Salario mínimo”. Disponible en: http://www.conasami.gob.mx/t_sal_mini_prof.html
- CONADE. (2010) Disponible en: <http://activate.gob.mx/>

- CONADE. (2011). *Por un México Activo*. Disponible en: <http://www.deporte.org.mx/culturafisica/pnaf/index.html>
- Contreras, Baspineiro, A. (2000). “Comunicación-desarrollo para ‘otro occidente’” en *Comunicación, Organizaciones no gubernamentales, Sociedad Civil y Democracia*. Número 18, año 5, mayo - julio 2000, Revista digital Razón y Palabra. Disponible en: <http://www.razonypalabra.org.mx/anteriores/n18/18acontreras.html>
- Cusman, J. C. (2007). *Análisis crítico del teatro callejero como medio de intervención social*. Disponible en: <http://pr.indymedia.org/news/2007/12/28491.php>
- Delgado, Suarez, J. (2006). *Conducta o comportamiento. Más allá de las disquisiciones terminológicas*. Psicología. Universidad de Cienfuegos, La Habana, Cuba. Disponible en: <http://www.psicologiacientifica.com/bv/psicologia-221-1-conducta-o-comportamiento-mas-alla-de-las-disquisiciones-ter.html>
- Dellert, S. (1992). “Estilos de vida saludables” en *Estilos de vida y Promoción de la Salud: material didáctico*, Gobierno de Navarra, España. Disponible en: http://www.navarra.es/home_es/Gobierno+de+Navarra/Organigrama/Los+departamentos/Salud/Organigrama/Estructura+Organica/Instituto+Navarro+de+Salud+Publica/Publicaciones/Planes+estrategicos/Promocion+de+la+Salud/MaterialesEstilosVida.htm
- Echauri, Ozcoidi, M. y Pérez, Jarauta, M. J. (2002). *Estilos de vida. Promoción de salud. Acciones colectivas y Comunitarias*. Instituto de Salud Pública, Navarra, España, febrero de 2002. Disponible en: <http://www.navarra.es/NR/rdonlyres/739B6C29-A767-45BD-A86F-BFC9324AD919/193852/EVPROMOCION.pdf>

Esper Di Cesare, P. (2010). *La Educación Física Escolar como vía de educación para la salud*. Asociación Latinoamericana de Salud y Actividad Física “Sportsalut”. Buenos Aires, Argentina, Disponible en: <http://www.sportsalut.com.ar/new/articulos.html>

Farinola, M. (2011). *Conducta sedentaria y salud: antecedentes y estado actual de la cuestión*. Boletín electrónico de la Red Nacional actividad física y desarrollo humano. Año I, núm. 15. Disponible en: www.redaf.gob.ar/nodos/.../boletines/boletinMF-N15baja.pdf

Fernández, Parra, A. (1996). *Trastornos del Comportamiento en la Infancia. Fundamentos teóricos y prácticos*. Granada: Grupo Editorial Universitario.

FUNDADEPS. (2010). *Plan Gallego para el fomento de la actividad física*. Xunta de Galicia. Disponible en: http://galiciasaudable.xunta.es/sites/default/files/Folleto_GaliciaSaudable.pdf

Gallo, Cadavid, L. (2009). *El cuerpo en la educación da qué pensar: perspectivas hacia una educación corporal*. Estudios Pedagógicos, vol. 35, núm. 2, Universidad Austral de Chile. Valdivia, Chile. Disponible en: <http://redalyc.uaemex.mx/src/inicio/ArtPdfRed.jsp?iCve=173514137013>

Gallo, Cadavid. L. (2007). “Apuntes hacia una educación corporal más allá de la educación física”, en *Educación, cuerpo y ciudad. El cuerpo en las interacciones e instituciones sociales*. Medellín: Funámbulos Editores. pp. 69-92.

García, Ospina, C. y Tobón, Correa, O. (2000). “Promoción de la Salud, Prevención de la Enfermedad” en *Hacia la promoción de la salud*, Revista científica, núm. 5, diciembre de 2000. Disponible en: http://promocionsalud.ucaldas.edu.co/index.php?option=com_content&task=view&id=46&Itemid=5

- Gobierno del Distrito Federal (GDF). (2008). *Muévete y Métete en Cintura*. Disponible en: http://www.salud.df.gob.mx/ssdf/index.php?option=com_content&task=view&id=409
- Gómez, Puerto, J. R. (2005). *Estilos y calidad de vida*. Revista Digital, año 10, núm. 90, noviembre de 2005, Buenos Aires, Argentina. Disponible en: <http://www.efdeportes.com/efd90/estilos.htm>
- Grasso, A. E. (2008). *La palabra corporeidad en el diccionario de Educación Física* en Portal deportivo, La Revista. Año 1 núm. 4, Buenos Aires, Argentina. Disponible en: <http://www.portaldeportivo.cl/articulos/FE.0008.pdf>
- Hernández, Mendo, A. y Morales, Sánchez, V. (2000). *La actitud en la práctica deportiva: concepto*. Revista digital Efdeportes, Año 5, No. 18. Buenos Aires, febrero del año 2000. Disponible en: <http://www.efdeportes.com/efd18a/actitud.html>
- Hurtado, Herrera, D. R. (2008). *Corporeidad y motricidad. Una forma de mirar los saberes del cuerpo*. Educ. Soc., Campinas, vol. 29, núm. 102, p. 119-136. Disponible en: <http://www.cedes.unicamp.br>
- IEDAR. (2005). *Actividad física. Factor clave en la prevención de la obesidad*. Núm. 3. Disponible en: http://www.iedar.es/nuevo/act_fisic.pdf
- IMSS. (2010). “División de Deporte y Cultura Física” en *Mas espacios para el deporte*. Instituto Mexicano del Seguro Social, 2010. Disponible en: <http://www.imss.gob.mx/prestaciones/sociales/Documents/deporte.pdf>
- INEGI. (2011). *Informativo Oportuno, Conociendo...nos todos*. Disponible en: <http://www.inegi.gob.mx/inegi/contenidos/espanol/prensa/contenidos/Articulos/sociodemograficas/mexico-jovenes.pdf>

Instituto Mexicano del Seguro Social (IMSS). (2010). “Sedentarismo: amenaza de alto riesgo para la vida saludable” en *Comunicado de la coordinación de comunicación social del Instituto Mexicano del seguro Social*. Número 15, Enero de 2010. Disponible en: <http://www.imss.gob.mx/NR/rdonlyres/61F3EC5E-CB42-4282-8A17-7BD6C0B2D315/0/230110Com015.pdf>

Kawulich, Barbara, B. (2006). *La observación participante como método de recolección de datos*. Forum Qualitative Social Research, Vol. 6, No. 2, Art. 43. Disponible en: <http://www.qualitative-research.net/index.php/fqs/article/view/466/998>

Knapp, K. L. (2001). *La comunicación no verbal. El cuerpo y el entorno*. Barcelona: Paidós. Disponible en: http://www.saber.ula.ve/bitstream/123456789/18408/3/angel_acuna.pdf

La Rosa, Pinedo, A. (2010). “Lo macro y lo micro como niveles de análisis” en *Los medios y la audiencia en la sociedad globalizada. Aportes para una Sociología de la Comunicación*. Red Académica Iberoamericana: Edición electrónica gratuita, Pág. 16. Disponible en: www.eumed.net/libros/2010b/712/

Lara, M. E., et. al. (2001). “El modelo de Schaie” en *El adulto joven*. Universidad de Concepción, Chile. Disponible en: http://www.avizora.com/publicaciones/psicologia/textos/adulto_joven_0015.htm

López, Romo, H. (2009). *AMAI: Los Niveles Socioeconómicos y la distribución del gasto*. P.p. 26-27. Noviembre de 2009. Disponible en: <http://www.amai.org/NSE/NivelSocioeconomicoAMAI.pdf>

Márquez, Santacreu1, M.O. y Rubio, V. (1997). *La prevención en el marco de la psicología de la salud*. Publicado en la revista: psicología y salud. Veracruz, México. Disponible en: http://www.uam.es/personal_pdi/psicologia/victor/SALUD/Bibliog/prevencion.PDF

- Martínez, Inma, B. (2008). “La corporeidad como fuente de conocimiento e identidad” en *Creatividad, identidad y corporeidad*. Disponible en: <http://www.encuentrosmultidisciplinares.org/Revistan%C2%BA28/Inma%20Benedicto%20Mart%C3%ADnez.pdf>
- Ministerio de Salud de Chile. (2000). *Plan Nacional de Promoción de la Salud*. Disponible en: <http://www.fao.org/righttofood/inaction/countrylist/Chile/PlanNacionaldePromociondeSalud>
- Ministerio de Salud de la Nación Argentina. (2005). *Plan nacional argentino para combatir el sedentarismo: Argentina Camina*. Disponible en: http://www.msal.gov.ar/htm/Site/argentina_camina/index.html
- OMS. (1998). “El fomento de la actividad física en y mediante las escuelas” en *Informe de reunión de la OMS en Esbjerg, Dinamarca*. Disponible en: http://whqlibdoc.who.int/hq/2000/who_nmh_nph_00.4_spa.pdf
- OMS. (2001). *Constitución de la Organización Mundial de la Salud*. Conferencia Sanitaria Internacional, Nueva York, 1948. En *Indicadores sobre el Derecho a la Salud en México*, 1ª Edición, Oficina en México del Alto Comisionado de las Naciones Unidas para los Derechos Humanos (OACNUDH) Disponible en: http://www.who.int/governance/eb/who_constitution_sp.pdf
- OMS. (2002). *Reducir los riesgos y promover una vida sana* en Informe sobre la Salud en el Mundo. Disponible en: http://www.who.int/whr/2002/en/whr02_es.pdf
- OMS. (2003). “Vida sedentaria” en *Inactividad física: un problema de salud pública mundial*. Disponible en: http://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_inactivity/es/

- OMS. (2003). *Iniciativa mundial anual: Por tu salud, muévete*. Documento de exposición de conceptos. Ginebra Suiza. Disponible en: http://whqlibdoc.who.int/hq/2003/WHO_NMH_NPH_PAH_03.1_spa.pdf
- OMS. (2004). *Estrategia mundial 2004 sobre régimen alimentario, actividad física y salud de la Organización Mundial de la Salud*. Ginebra, Suiza. Disponible en: http://www.who.int/dietphysicalactivity/strategy/eb11344/strategy_spanish_web.pdf
- OMS. (2004). *Promoción de la Salud Mental*. Disponible en: http://www.who.int/mental_health/evidence/promocion_de_la_salud_mental.pdf
- OMS. (2005). *Enfermedades No Transmisibles*. Disponible en <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs355/es/>
- OMS. (2009). *Salud mental: un estado de bienestar*. Disponible en: http://www.who.int/features/factfiles/mental_health/es/index.html
- OMS. (2010). *Informe sobre la Salud en el Mundo 2002: Reducir los riesgos y promover una vida sana*. Disponible en: http://www.who.int/whr/2002/en/whr02_es.pdf
- OMS. *Definición de salud*. Disponible en: <http://apps.who.int/gb/bd/PDF/bd47/SP/constitucion-sp.pdf>
- OPS. (1995). *Manual de Comunicación para Programas de Prevención del uso de Drogas*. Reproducción de Documentos de la Organización Panamericana de la Salud, Serie No. 12. Año, 1995. Disponible en: http://www.unodc.org/documents/drug-prevention-and-treatment/S_handbook.pdf
- OPS. (2004). *Mantenerse en forma para la vida*, en *Publicación científica y técnica*. Núm. 595, año 2004. Disponible en: <http://www.paho.org/Spanish/DD/PUB/mantenerse-lu.pdf>

- Osorio, Solache, O. (2010). *La promoción de la salud. ¿Qué es la promoción de la salud?*
Disponible en: <http://promocion.salud.gob.mx/dgps/interior1/promocion.html>
- Palacios, N. (2009). *Beneficios de la actividad física sobre la salud*. Disponible en:
http://www.saludalia.com/Saludalia/web_saludalia/vivir_sano/doc/ejercicio/doc/beneficios_actividad_fisica2.htm
- PROAPS. (2007). *Manual de Comunicación para la Salud. Herramientas para la producción de materiales y acciones comunicativas en las prácticas comunitarias*. Área de Comunicación del Programa de Reforma de la Atención Primaria de Salud (PROAPS). Segunda edición. Córdoba, Argentina. Disponible en:
www.proaps.cba.gov.ar
- Rodríguez Hernández, Mynor, (2008). *La actualidad de la educación física en el desarrollo integral del ser humano* en InterSedes: Revista de las Sedes Regionales [en línea], vol. 9, núm. 17, Universidad de Costa Rica, Costa Rica. pp. 121-133. Disponible en:
<http://redalyc.uaemex.mx/src/inicio/ArtPdfRed.jsp?iCve=66615066009>
- Romero García, A. (2003). *Actividad física beneficiosa para la salud* en Efdeportes [revista digital], año 9, núm. 63, Buenos Aires, agosto 2003. Disponible en:
<http://www.efdeportes.com/efd63/activ.htm>
- Saavedra, C. (2004). *Aspectos relevantes de la condición física, el ejercicio y la salud*. Universidad Laval, Canadá. 2004. Disponible en:
http://www.biosportmed.cl/archivos/articulos/aspectos_relevantes_ejercicio_salud.pdf

Sánchez, Nájera, R. M. (2009). *La investigación-acción-participativa en la gestión de iniciativas locales de desarrollo de la actividad artesanal textil de Guadalupe Yancuictlalpan, estado de México*. *Quivera*. Vol. 11, núm. 2, junio-diciembre, 2009, pp. 191-218. Universidad Autónoma del Estado de México. Disponible en: <http://redalyc.uaemex.mx/src/inicio/ArtPdfRed.jsp?iCve=40113786012>

Scharager, J. y Armijo, I. (2001). *Muestreo no probabilístico*. Disponible en: http://cursos.poc.cl/unimit_psi_003-1/alm

Secretaria de Salud (SS). (2010). *5 Pasos por tu salud*. Disponible en: <http://5pasos.mx/>
Sn autor. (2009). *Falta de ejercicio–Sedentarismo*. Disponible en: <http://www.fundaciondelcorazon.com/prevencion/riesgo-cardiovascular/falta-ejercicio-sedentarismo.html>

SNIS. (2003). *Manual de procedimientos administrativos. Brigadas Integrales de Salud*. Sistema Nacional de Información en Salud. La Paz, Bolivia. Disponible en: http://www.disaster-info.net/PED-Sudamerica/leyes/leyes/suramerica/bolivia/salud/Manual_de_Procedimiento.pdf

Sociedad Española de Cardiología (SEC). (2010). *Controla tu riesgo: actividad física regular*. Disponible en: www.secardiologia.es/herramientas-clinicas/...riesgo.../download


Zas, Ros, B. (2001). *La prevención en salud. Algunos referentes conceptuales*. Artículos, Psicología. Disponible en: <http://www.psicologia-online.com/colaboradores/articulos-psicologia-2001.html>


ANEXOS

Anexo 2

Cuestionario del sondeo

Página 1 de 2

¡San Sebastián se mueve!	
	
Instrucciones: por favor anota los datos solicitados y enseguida responde o marca las respuestas que más se acerquen a tu opinión. El cuestionario es confidencial.	
1. Del siguiente listado marca las opciones que más se identifican con tus actividades diarias. _Tareas domésticas _Trabajar _Estudiar _Ver televisión _Hablar por teléfono _Usar la computadora _Leer _Tomar una siesta Otra: _____	
2. "Cuidar mi salud física es importante" a)Definitivamente sí b)Probablemente sí c)Indeciso/a d)Probablemente no e)Definitivamente no	
3. "Durante el día le dedico tiempo al cuidado de mi cuerpo" a)Siempre b)A veces c)Nunca	
4. "Cuento con la información necesaria para saber cómo tener un cuerpo saludable" a)Definitivamente sí b)Probablemente sí c)Indeciso/a d)Probablemente no e)Definitivamente no	
5. ¿Actualmente practicas alguna actividad de ejercicio físico? a)Sí (<i>continúa</i>) b)No (<i>pasa a la pregunta 9</i>)	
6 Al día, ¿qué tiempo le dedicas a esa actividad? a)20-30 min b)30-45 min c)45 min-1 h d)1 h-1 h 15 min e)1 h 15 min-1 hr.1/2 f)Más de 1 h 1/2 g)Otro: _____	
7. "Mi práctica en esa actividad se caracteriza por ser constante" a)Definitivamente sí b)Probablemente sí c)Indeciso/a d)Probablemente no e)Definitivamente no	
8. ¿En qué lugar practicas esa actividad? a)Hogar b)Parque c)Deportivo d)Centro comunitario e)Gimnasio f)Escuela g)Trabajo h)Otro: _____	
9. "Para cuidar mi cuerpo practicaría ejercicio regularmente" a)Definitivamente sí b)Probablemente sí c)Indeciso/a d)Probablemente no e)Definitivamente no	
10. La práctica habitual del ejercicio beneficia la salud de las personas: a)Definitivamente sí b)Probablemente sí c)Indeciso/a d)Probablemente no e)Definitivamente no ¿Por qué? _____	

¡San Sebastián se mueve!	
	
<p>11. Marca tres principales razones por las que crees que la gente no hace ejercicio. Percepciones</p> <p><input type="checkbox"/> Falta de tiempo <input type="checkbox"/> Falta de dinero <input type="checkbox"/> Flojera <input type="checkbox"/> Discapacidad física</p> <p><input type="checkbox"/> Enfermedades Otras: _____</p>	
<p>12. Para llevar el ejercicio a la práctica, ¿qué sería lo más importante?</p> <p><input type="checkbox"/> Tener actitud propia <input type="checkbox"/> Motivación de profesionales <input type="checkbox"/> Contar con espacios recreativos</p> <p><input type="checkbox"/> Variadas actividades de ejercicio <input type="checkbox"/> Tener información sobre el ejercicio</p> <p>Otro: _____</p>	
<p>13. Es necesaria la participación y motivación de profesionales para practicar ejercicio:</p> <p>a) Definitivamente sí b) Probablemente sí c) Indeciso/a d) Probablemente no</p> <p>e) Definitivamente no ¿Por qué? _____</p>	
<p>14. ¿Cómo te gustaría informarte acerca de temas relacionados con actividades físicas? <i>Puedes marcar más de una opción.</i></p> <p><input type="checkbox"/> Pláticas informativas <input type="checkbox"/> Conferencias <input type="checkbox"/> Talleres prácticos de activación física</p> <p>Otro: _____</p>	
<p>15. Anota tres actividades de ejercicio que te gustaría practicar:</p> <p>1. _____ 2. _____ 3. _____</p>	
<p>16. A la hora de practicar ejercicio cómo elegirías hacerlo: PREFERENCIAS E INTERESES</p> <p>a) Solo/a b) En grupo ¿Por qué? _____</p>	
<p>17. En San Sebastián Tecoloxtlán ¿qué lugares públicos conoces donde se pueda hacer ejercicio?</p> <p>a) Deportivo b) Canchas deportivas c) Casa de cultura d) Centro comunitario</p> <p>e) Otro: _____</p>	
<p>18. Si tuvieras que pagar para poder practicar actividades físicas en un centro comunitario, ¿cuánto pagarías semanalmente?</p> <p>a) Menos de \$20 b) Entre \$20 y \$50 c) Más de \$50 d) Más de \$100 e) Nada</p> <p>f) Otro: _____</p>	
<p>19. ¿Conoces los beneficios del ejercicio para la salud?</p> <p>a) Sí ¿Cuáles? _____</p> <p>b) No</p>	
<p>20. ¿Qué crees que es el sedentarismo? _____</p>	
<p>¡Gracias por participar!</p>	