

Prácticas y percepciones entorno a la cultura física de dos localidades de Toluca, México

María de Jesús Serrano Plata¹

Yajaira Isayana Godínez Espinosa²

Norma Elena Martínez Martínez³

Resumen

Planteamiento del problema. Existe un respaldo científico sólido respecto los beneficios de la actividad física sobre la salud biopsicosocial, sin embargo, en México parece ser un derecho social complejo.

Objetivo. Describir las prácticas y percepciones entorno a la cultura física de dos localidades de Toluca, México.

Metodología. Se acudió a ambas localidades como parte de las actividades académicas de estudiantes de pregrado. El muestreo fue a conveniencia, se recorrieron las calles de las localidades y se invitó a participar a las personas, se aseguró la confidencialidad de sus datos. Se aplicó el cuestionario de salud de la batería Alpha-fit para saber si las personas eran aptas para realizar pruebas de aptitud física.

Adicionalmente se realizaron tres preguntas abiertas ¿Qué sabe sobre la actividad física, ejercicio o deporte?, ¿Qué costumbres o tradiciones hay en la comunidad en torno a la cultura física? y ¿cómo percibe el entorno (instalaciones, calles, parques, etc.) para realizar actividades físicas? Las respuestas de estas tres preguntas se categorizaron mediante análisis temático. Los resultados se presentaron con porcentajes y se aplicó la prueba χ^2 o la prueba exacta de Fisher para saber si había diferencia entre las localidades con un nivel de significancia de $p \leq 0.05$.

Resultados y discusión. El 52% de la población fueron mujeres, en su mayoría adultos (69.8%), en el trabajo reportan carga física medio pesada (34.7%) y pesada (27.1%), la mayoría realizó actividad física moderada (52.9%) en los últimos tres meses, cifra más alta que la reportada por el Instituto Nacional de Estadística y Geografía. Las actividades físicas más practicadas son caminata (30.2%) y fútbol (22.7%). Respecto los datos de salud, el 93.1% reporta no padecer enfermedades crónicas, no presentan disnea en reposo (89.3%) ni durante la actividad física (85.9%), ni vértigo (89.7%), tampoco gripe o fiebre (78.7%) pero el 85.2% reporta problemas lumbares; el 86.6% reporta no fumar ni ha bebido alcohol en las últimas 24 horas (88.7%). En términos generales las poblaciones mencionan estar

¹ Doctora en Ciencias de la Salud, UAEMéx, mdserranop@uaemex.mx

² Doctora en Ciencias de la Educación, UAEMéx, yigodineze@uaemex.mx

³ Doctora en Ciencias de la Educación, UAEMéx, nemartinezm@uaemex.mx

sanas, cifras más bajas a las reportadas por las Encuesta Nacional de Salud y Nutrición. Se resalta que las poblaciones reconocen los beneficios a la salud física, esto pone de manifiesto que practicar actividades físicas, ejercicio o deporte se reduce a una concepción biologicista centrada en el cuerpo, que se puede ver mermada por la falta de instalaciones o su mantenimiento.

Conclusiones. Ambas poblaciones reportaron practicar actividades físicas (caminata y fútbol) y reconocen los beneficios a la salud física, sin embargo, la percepción del entorno podría limitar su práctica. Es de vital importancia sumar esfuerzos intersectoriales para gestionar entornos favorables para la práctica regular de actividad física, así como lograr que se garantice el derecho a la salud como un valor fundamental en toda la región. Se puede dar continuidad al trabajo a través de talleres que sensibilicen, activen y mejoren la salud física de las personas, pero, además, de manera transversal se reconozca a la actividad física como un medio para promover la salud mental y social en todo el municipio de Toluca que incide en la calidad de vida de los habitantes. Más personas sanas pueden contribuir al desarrollo económico y social de una región, por lo tanto, la cultura física representa una vía para lograrlo.

Conceptos clave:

- Cultura física: conjunto de bienes, conocimientos, ideas, valores y elementos materiales que el hombre ha producido con relación al movimiento y uso de su cuerpo.
- Actividad Física: Actos motores propios del ser humano, realizados como parte de sus actividades cotidianas.
- Deporte: Actividad física, organizada y reglamentada, que tiene por finalidad preservar y mejorar la salud física y mental, el desarrollo social, ético e intelectual, con el logro de resultados en competiciones.

Introducción

En la Ley General de Cultura Física y Deporte (2022: s/p) se define a la cultura física como el “conjunto de bienes, conocimientos, ideas, valores y elementos materiales que el hombre ha producido con relación al movimiento y uso de su cuerpo”. La actividad física o deporte son las formas de expresar dicho movimiento. Existe un respaldo científico sólido respecto a los beneficios de la actividad física sobre la salud biopsicosocial (Thyfault y Bergouignan: 2020). Sin embargo, en México parece ser un derecho social complejo (Flores-Fernández: 2019; Venegas-Álvarez: 2019).

Objetivo

Describir las prácticas y percepciones entorno a la cultura física de dos localidades de Toluca, México.

Hipótesis

La población de ambas localidades practica actividades físicas típicas del entorno.

Metodología

Se acudió a ambas localidades como parte de las actividades académicas de estudiantes de pregrado. El muestreo fue a conveniencia, se recorrieron las calles de las localidades y se invitó a participar a las personas, se aseguró la confidencialidad de sus datos. Se aplicó el cuestionario de salud de la batería Alpha-fit para saber si las personas son aptas para realizar pruebas de aptitud física. Adicionalmente se realizaron tres preguntas abiertas ¿Qué sabe sobre la actividad física, ejercicio o deporte?, ¿Qué costumbres o tradiciones hay en la comunidad en torno a la cultura física? y ¿cómo percibe el entorno (instalaciones, calles, parques, etc.) para realizar actividades físicas?

Las respuestas de estas tres preguntas se categorizaron mediante análisis temático (Braun y Clarke: 2006). Los resultados se presentaron con porcentajes y se aplicó la prueba χ^2 o la prueba exacta de Fisher para saber si había diferencia entre las localidades con un nivel de significancia de $p \leq 0.05$.

Resultados y discusión

El 52% de la población fueron mujeres, en su mayoría adultos (69.8%), en el trabajo reportan carga física medio pesada (34.7%) y pesada (27.1%), la mayoría realizó actividad física moderada (52.9%) en los últimos tres meses, cifra más alta que la reportada por el Instituto Nacional de Estadística y Geografía (2022). Las actividades físicas más practicadas son caminata (30.2%) y fútbol (22.7%) (Gráfico 1). Respecto los datos de salud, el 93.1% reporta no padecer enfermedades crónicas, no presentan disnea en reposo (89.3%) ni durante la actividad física (85.9%), ni vértigo (89.7%), tampoco gripe o fiebre (78.7%) pero el 85.2% reporta problemas lumbares; el 86.6% reporta no fumar ni ha bebido alcohol en las últimas 24 horas (88.7%). En términos generales las poblaciones reportan estar sanas, cifras más bajas a las reportadas por las Encuesta Nacional de Salud y Nutrición (2021). En la tabla 1 se resalta que las poblaciones reconocen los beneficios a la salud física, esto pone de manifiesto que practicar actividades físicas, ejercicio o deporte se reduce a una concepción biologicista centrada en el cuerpo (Soto-Lagos: 2018), que se puede ver mermada por la falta de instalaciones o su mantenimiento.

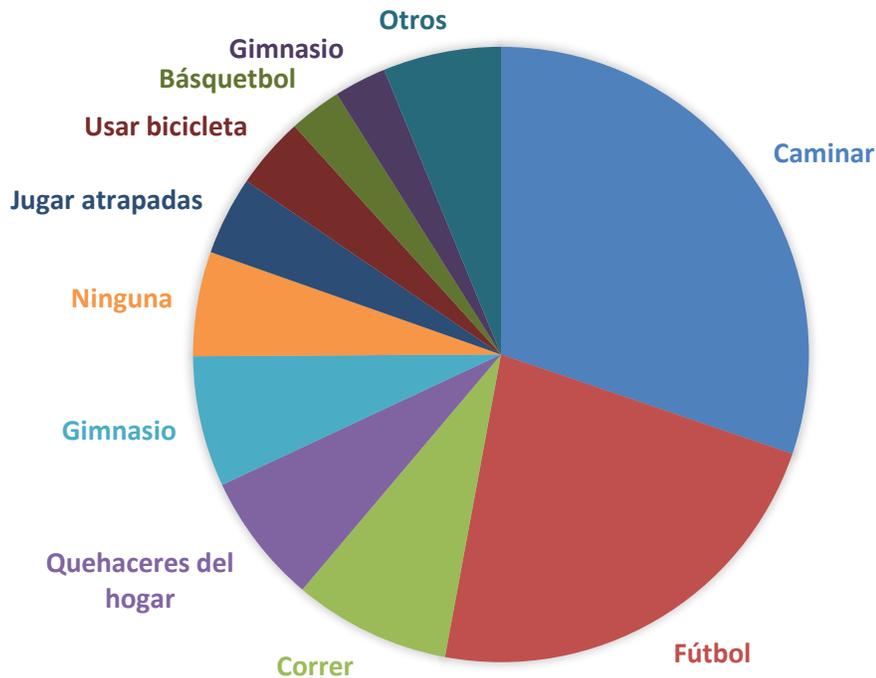
Conclusión y propuesta

Ambas poblaciones reportaron practicar actividades físicas (caminata y fútbol) y reconocen los beneficios a la salud física, sin embargo, la percepción del entorno podría limitar su práctica. Es de vital importancia sumar esfuerzos intersectoriales para gestionar entornos favorables para la práctica regular de actividad física, así como lograr que se garantice el derecho a la salud como un valor fundamental en toda la región. Se puede dar continuidad al trabajo a través de talleres que sensibilicen, activen y mejoren la salud física de las personas, pero, además, de manera transversal se reconozca a la actividad física como un medio para

promover la salud mental y social en todo el municipio de Toluca que incide en la calidad de vida de los habitantes. Más personas sanas pueden contribuir al desarrollo económico y social de una región, por lo tanto, la cultura física representa una vía para lograrlo.

Apoyos gráficos

GRÁFICO 1. ACTIVIDADES FÍSICAS MÁS COMUNES EN LAS LOCALIDADES



Fuente: elaboración propia

Tabla 1. Percepciones sobre la cultura física por localidad

	San Cayetano	Tlachaloya	Total
Conocimientos sobre la actividad física, ejercicio o deporte			
Sabe los beneficios a la salud física	63.4	61.2	62.5
No distinguen diferencias entre AF, ejercicio o deporte	26.3	20.7	24.1
No sabe nada al respecto	6.9	9.5	7.9
Piensa que es divertido	3.4	8.6	5.5
Costumbres o tradiciones hay en la comunidad en torno a la cultura física			
Jugar fútbol	40.6	44.8	42.3
No conoce ninguna	28.0	41.4	33.3
Hacen carreras*	14.3	3.4	10.0
Hay torneos en general	5.7	0.9	3.8
Actividades en las escuelas	2.3	4.3	3.1
Caminar	2.9	1.7	2.4
Jugar en la calle	2.9	0.9	2.1

Jugar en el parque	0.6	2.6	1.4
Hacen rodadas	1.7	0.0	1.0
Hay zumba	1.1	0.0	0.7
Características del entorno			
Faltan instalaciones o su mantenimiento	53.1	50.0	51.9
No tiene ninguna observación	21.1	22.4	21.6
Instalaciones regulares	14.9	8.6	12.4
Falta pavimentar*	2.3	10.3	5.5
Faltan parques o su mantenimiento	6.3	2.6	4.8
Falta alumbrado o seguridad	2.3	6.0	3.8

* $p \leq 0.05$

Fuente: Elaboración propia.

Referencias

- Braun, Virginia, Clarke, Victoria.** (2006). "Using thematic analysis in psychology" en *Qualitative Research in Psychology*, vol. 3, núm. 2, pp. 77-101. <https://doi.org/10.1191/1478088706qp063oa>.
- Flores-Fernández, Zitlally.** (2019). "La cultura física y la práctica del deporte en México. Un derecho social complejo" en *Cuestiones constitucionales*, vol. 40, pp. 185-220. <https://doi.org/10.22201/ij.24484881e.2019.40.13232>
- Instituto Nacional de Estadística y Geografía,** (2022), "Módulo de Práctica Deportiva y Ejercicio Físico (MOPRADEF)", *Sitio Web*, [Internet], México, disponible en: <https://www.inegi.org.mx/programas/moprade/> [25 de julio de 2023].
- Cámara de Diputados del H. Congreso de la Unión,** (2022), "Ley General de Cultura Física y Deporte. Diario Oficial de la Federación No. 20-12-2022", *Sitio Web*, [Internet], México, disponible en: <https://www.diputados.gob.mx/LeyesBiblio/pdf/LGCFD.pdf> [17 de julio de 2023].
- Shamah-Levy, Teresa, Rivera-Dommarco, Juan,** (2022), "Encuesta Nacional de Salud y Nutrición 2021 sobre Covid-19. Resultados nacionales. Instituto Nacional de Salud Pública", *Sitio Web*, [Internet], México, disponible en: https://ensanut.insp.mx/encuestas/ensanutcontinua2021/doctos/informes/220804_Ensa21_digital_4ago.pdf [22 de julio de 2023].
- Soto-Lagos, Rodrigo.** (2018). "Deporte, Prácticas Corporales, vida saludable y buen vivir: Un Análisis crítico para una nueva praxis" en *The Journal of the Latin American Socio-cultural Studies of Sport (ALESDE)*, vol. 9, núm. 1, pp. 29-44.
- Thyfault, John. y Bergouignan, Audrey.** (2020). "Exercise and metabolic health: beyond skeletal muscle" en *Diabetologia*, vol. 63, núm. 8, pp. 1464-1474. <https://doi.org/10.1007/s00125-020-05177-6>
- Venegas Álvarez, Sonia.** (2019). "El derecho fundamental a la cultura física y al deporte: un derecho económico, social y cultural de reciente constitucionalización en México" en *Cuestiones constitucionales*, vol. 41, pp. 151-180. <https://doi.org/10.22201/ij.24484881e.2019.41.13944>

