



UNIVERSIDAD  
DE LA REPÚBLICA  
URUGUAY

# ROL DE LA ACTIVIDAD FÍSICA EN LA VIDA DEL NUEVO URUGUAYO

**POSGRADO DE ESPECIALIZACIÓN EN MARKETING**  
**Facultad de Ciencias Económicas y de Administración – UDELAR**  
**EDICIÓN 2018**  
**COORDINADOR: DAGOBERTO PÁRAMO**  
**30 DE AGOSTO DE 2019**

Clérico Agustina, CI: 4.664.743-6  
Torres Ma. Cecilia, CI: 3.212.317-5  
Umpierrez Melanie, CI: 4.499.000-1

## Índice

Resumen ejecutivo.....	3
Introducción.....	4
Alcance de la investigación .....	6
Antecedentes .....	7
Marco Teórico .....	13
Objetivos de la investigación .....	19
Metodología.....	20
Resultados .....	23
Conclusiones.....	47
Trabajos citados .....	50
Fuentes consultadas .....	52
Anexos .....	53

## **Resumen ejecutivo**

Este trabajo busca mostrar los resultados obtenidos a través de la investigación cualitativa sobre el rol que desempeña la actividad física para los uruguayos y sus hábitos de consumo con respecto a la misma. Se desarrolló en territorio uruguayo, Montevideo y área metropolitana. Se incluyó dentro de ésta el concepto de “nuevo uruguayo” como nueva expresión cultural y se ejemplifica como es entendido dentro de la sociedad.

## Introducción

En los últimos años se observa un constante crecimiento hacia un estilo de vida saludable, que conlleva a la realización de diversos tipos de actividad física por parte de los uruguayos, influenciado por una tendencia mundial.

Esto se ve reflejado en la gran cantidad de espacios físicos que surgen constantemente en nuestro país, como gimnasios, clubes deportivos, entrenamientos personales, tanto *indoor* como *outdoor*, que son elegidos por miles de uruguayos.

Es de conocimiento general que la realización de actividad física previene enfermedades y nos mantiene activos tanto física como emocionalmente, lo que nos lleva a cuestionarnos el motivo del crecimiento exponencial que tuvo en los últimos años y a vincularlo con el mundo de las redes sociales, la constante exposición en la que muchas personas incurren al ser usuarios de las mismas y la influencia de quienes son tomados como referentes, además de las constantes exigencias y mensajes de “imagen ideal” impulsados por las grandes marcas.

A través del presente trabajo de campo se busca entender qué rol desempeña la actividad física en Montevideo y área metropolitana y cómo esta se relaciona con nuevos hábitos y estilos de vida asociados al concepto de “nuevo uruguayo”.

Para abordar esta temática, el trabajo se enfocó en resolver la siguiente cuestión central: *¿Cuál es papel de la actividad física en Montevideo como influenciadora de un cambio cultural en la vida del “nuevo uruguayo”?*

Asociado al objetivo general y de manera de poder resolver esta interrogante es que se desarrollan los objetivos específicos a continuación:

- *¿Cuáles son los hábitos de consumo de las personas que realizan actividad física?*

30 de agosto de 2019

- *¿Cuál es el medio utilizado para realizar actividad física?*
- *¿Cuál es el significado que tiene la actividad física para el “nuevo uruguayo”?*
- *¿Cuáles son las características de quiénes influyen en la decisión de realizar actividad física?*

## **Alcance de la investigación**

El presente proyecto investigativo tiene por fin determinar el comportamiento del consumidor uruguayo que realiza actividad física y su relación con el cambio cultural.

El marco dentro del que se desarrollará el mismo se encuentra delimitado a la ciudad de Montevideo porque es donde se encuentra un 40,14% de la población total del país además de los numerosos espacios para realizar actividad física, y área metropolitana.

## Antecedentes

Este trabajo tuvo en cuenta investigaciones, estudios, estadísticas e información previa sobre la realización de actividad física en el Uruguay. A continuación, se detallan algunas de estas cuestiones, que sirvieron de sustento para el desarrollo de la investigación.

Hace unos cuantos años atrás, la práctica de actividad física como manera de prevención de enfermedades no estaba tan presente como en la actualidad, y el sedentarismo era una de las causas de muerte con un gran porcentaje en nuestro país (9,1%), según la Guía de Actividad Física ¡A Moverse! Del Ministerio de Salud y la Secretaría Nacional del Deporte. Es por este motivo que los profesionales de la salud a lo largo de estos años han contribuido a motivar a los uruguayos a determinados cambios de hábitos saludables, entre ellos la realización de actividad física y una alimentación saludable.

Los datos arrojados por el Instituto Nacional de Estadística Uruguayo en el año 2015 en las encuestas a hogares afirmaban que *“entre el año 2005 y 2015, aumentó de 40% a 53% la cantidad de personas que realizan actividades físicas en el país”*. (INE, 2017)

Adicionalmente, se desprende de ese porcentaje que el 42% corresponde a mujeres y el 48% a hombres.

Frente a dicho estudio, el Secretario Nacional de Deportes de Uruguay, Fernando Cáceres, argumentó en una entrevista que *“estamos transitando una transformación cultural de un nuevo comportamiento de la población, mucho más activo, más saludable y con una mayor apuesta a la calidad de vida”*. (Cáceres, 2017)

De todas formas, en un estudio realizado por la consultora “Equipos Consultores” en el año 2017, llamado “Estudio sobre actividad física y hábitos deportivos de los Montevideanos”, se realizaron encuestas a una determinada población sobre la realización de actividad física y se le consultó cómo se

percibían en cuanto a su nivel de sedentarismo. Los datos obtenidos dicen que mientras que un 37% se percibió como activos físicamente, el 63% restante se percibió como sedentario.

A pesar de esto, los números demuestran que la realización de actividad física por parte de los uruguayos va en aumento. Esto se debe a varios factores, uno de ellos son las propias políticas públicas desarrolladas en el Uruguay que promueven el ejercicio físico como un elemento importante para el cuidado de la salud, mediante la difusión de información y el desarrollo de nuevos espacios públicos, aptos para la realización de actividad física. Así como planes de alimentación saludable en las escuelas y la ley N° 18.213 vigente desde el año 2009, en el que se afirma que todas las escuelas incorporen dentro de sus actividades, educación física para todos de forma obligatoria.

En el mismo estudio de “Equipos Consultores”, se distinguen determinados ejercicios físicos clasificándolos en 4 grupos, siendo el primero el más practicado por la sociedad uruguaya; los mismos son:

- 1) *Caminar, trotar y correr*
- 2) *Pasear o andar en bicicleta*
- 3) *Practicar fútbol*
- 4) *Gimnasia aeróbica, danza, expresión corporal.*

No se discriminan otras actividades físicas como natación y otros deportes mencionados en el presente trabajo.

Sin embargo, otro estudio realizado en el año 2015 por la consultora “Opción Consultores”, realiza la misma clasificación que el estudio anteriormente mencionado, incorporando las actividades acuáticas como la natación, ubicándola en un 6° lugar, entre actividades como: caminar, fútbol, gimnasia, correr y andar en bicicleta.

El estudio realizado por “Equipos Consultores” menciona que los lugares públicos (parques, playas y rambla) son de preferencia por encima de las instalaciones privadas (gimnasios, clubes, etc.) u otros que se ven como segunda alternativa.

No obstante, el estudio de “Opción Consultores”, frente a lo anteriormente mencionado, destaca que salir a caminar es el ejercicio de preferencia entre los uruguayos, por la practicidad y facilidad que esto implica (no se necesita infraestructura ni indumentaria específica), además de que no tiene costo alguno, remarcando que las personas de un NSE bajo tal vez solo pueden acceder a este tipo de actividad.

Sin duda, la actividad física es muy sensible al nivel de ingresos de los montevideanos ya que no es considerada una necesidad. En un NSE alto desciende del 63% y el 39% en un NSE bajo, según el estudio realizado por “Equipos Consultores”.

En dicho trabajo también se demostró que a medida que aumenta la edad, aumenta el peso del cuidado de la salud. Este es uno de los tres principales motivos por los que realizan actividad física los uruguayos (59%), mientras que el 25% lo hace por entretenimiento.

Sin duda, la edad es un factor clave en la realización de actividad física. Entre la mayor parte de uruguayos que se consideran físicamente activos se encuentran los jóvenes; el estudio argumenta que son quienes se encuentran más informados sobre los beneficios de realizar actividad física; algo que no era tan común o habitual para generaciones anteriores.

Otro aspecto a destacar es que si bien entre los años 2005 y 2015 existió un aumento de la cantidad de personas que realizan actividad física según la Presidencia de la República (de 40% a 53%), entre el 2012 y el 2017 el porcentaje no aumentó más que un 2% según “Equipos Consultores”; pero lo que si destaca es el aumento en la frecuencia de la realización de la misma y no así la cantidad de personas.

Consideramos importante hacer hincapié en cómo la globalización junto el acceso a internet y a las redes sociales, han influido también en la realización de actividad física a nivel mundial.

Varios estudios, aseguran que las redes sociales y el hecho de que todos tengan acceso a ellas, sin duda actúan como influenciadores en los hábitos y estilos de vida de las personas; sobre todo, por parte de personas “influenciadoras” o “reconocidas popularmente”.

Dos investigadores del Instituto Tecnológico de Massachusetts, llamados Sinan Aral y Christos Nicolaides, en el año 2017 se cuestionaron lo siguiente: *“¿pueden los cientos de miles de fotos y publicaciones sobre estilos de vida saludables que día a día se suben a Facebook e Instagram ser un incentivo para que las personas, por ejemplo, decidan comenzar a hacer ejercicio?”* (Nicolaides, 2017)

Y su respuesta hacia un estudio para la revista científica de Londres “Nature Communications”, fue que definitivamente *“el ejercicio es contagioso cuando se muestra en redes sociales y puede motivar a otros a practicar actividades físicas”* (Nicolaides, 2017); estudio que consistió en el seguimiento a más de un millón de corredores, durante cinco años.

En este mismo estudio, el coach deportivo Juan Cubaque, colombiano con 28 años de experiencia, argumenta que *“efectivamente, las redes sociales tienen una capacidad seductora para personas interesadas en el mundo ‘fitness’, al punto que una imagen compartida puede ser decisiva para que alguien se decida a ingresar a un gimnasio...”* *“...la sensación de hacer ejercicio es absolutamente viral y propagable porque, de alguna manera, impacta en el inconsciente colectivo. Además, es un tema aspiracional”*. (Cubaque, 2017)

Además, Juan Cubaque, argumenta que muchas veces tanta exposición en las redes sociales de lo que uno hace a la hora de hacer actividad física, termina “distorsionando” el fin concreto que es la vida saludable, y se vuelve más un “modelo a seguir”, porque simplemente todos lo hacen, argumentando que

*“muchísimas veces es más importante la selfie en el gimnasio que la productividad en un ciclo de entrenamiento”.* (Cubaque, 2017)

Como consecuencia de esta influencia que tienen los grandes medios de comunicación y las redes sociales de la mano del avance de la tecnología, es que las nuevas tendencias se instalan con rapidez, lo que promueve el cambio constante. En Uruguay, en los últimos años se ha instaurado el concepto de “nuevo uruguayo”; no existe una definición formal de este término, sino que se asocia de forma descriptiva a nuevos hábitos y comportamientos adquiridos.

En relación con el ámbito deportivo podemos encontrar actividades y comportamientos que se desprenden de este concepto:

- *Carreras deportivas propuestas por diversas marcas que fomentan los hábitos saludables, cada vez son más frecuentes y suman más adeptos.*
- *Apps deportivas, facilitan el control del entrenamiento e incentivan la práctica y superación. Además, permiten compartir diariamente los logros en las redes sociales.*
- *Nuevos deportes, se han puesto de moda como por ejemplo el pilates, spinning y crossfit. Esto lleva a las personas a adquirir nuevos productos deportivos para uso personal tales como la pelota de pilates, la cinta trx, entre otros.*

De la mano de todos estos nuevos hábitos encontramos la alimentación como otro punto relevante. En el último tiempo la comida saludable ha ido ganando espacio, junto con la idea de crear consumo consciente, cuidar al planeta y al propio organismo, evitando consumir alimentos ultra procesados. Esto se ve reflejado en el desarrollo de nuevas aplicaciones que permiten hacer pedidos de comida a domicilio y tienen como elemento facilitador la agrupación de restaurantes y tipos de comida saludables.

Por último, el aporte del Psicólogo del deporte Pablo Del Río, para el portal digital “La Prensa” de Argentina, en el año 2017, asegura que *“la actividad física también favorece la salud mental. Mantenerse en movimiento no sólo ayuda a*

*prevenir diversas enfermedades, sino que es una excelente estrategia para promover el equilibrio psíquico a todas las edades". (Río, 2017)*

Además, argumenta que *"la práctica deportiva supone una mejora de la condición física proporcional a la cantidad y calidad del ejercicio que se realiza. Sin embargo, directamente unido al estado físico de cada persona, está su equilibrio mental, cuyos beneficios generados por la actividad deportiva "no se ven, no se tocan"*". (Río, 2017)

El doctor Miguel del Valle Soto, catedrático de la Universidad de Oviedo y delegado del rector para el Deporte y la Salud, explica a "La Prensa" Argentina en el mismo artículo anterior, que *"aunque todavía se está estudiando la repercusión del ejercicio físico sobre la salud mental, el deporte actúa sobre el sistema nervioso central, estabilizando determinadas proteínas y evitando la aparición de enfermedades producidas por la ruptura "del equilibrio de estas sustancias". (Valle, 2017)*

A su vez nombra la presencia de las endorfinas como neurotransmisores que *"son capaces de generar una sensación de relajación y felicidad". (Valle, 2017)*. Termina concluyendo que el hecho de que la realización de actividad física mejore la salud mental, *"no es una sensación subjetiva sino un proceso fisiológico objetivo". (Valle, 2017)*

## Marco Teórico

El presente trabajo, busca conocer el rol de la actividad física en la vida de los uruguayos y su comportamiento respecto al consumo de la misma, dentro de Montevideo y el área metropolitana. A través de diversos estudios, se ha concluido que existe una tendencia creciente en cuanto a su realización, así como a la masificación de los espacios que permiten su práctica. A continuación, citamos los términos que encontramos significantes para enmarcar esta temática.

### a. “El nuevo uruguayo”

Tal como mencionamos anteriormente no existe un concepto delimitado de lo que significa. Se entiende como “nuevo uruguayo” a la persona que ha adoptado nuevas tendencias mundiales, producto de la globalización y la era digital. Sus hábitos han cambiado y han modificado su comportamiento en pos del bienestar personal.

Para delimitar este concepto tomamos como disparador las siguientes afirmaciones:

- *“Sencilla y precisa caracterización de los principales elementos del fenómeno del consumo”.* (Páramo, 2004)
- *“Creciente consumo basado en las significaciones simbólicas que representan los productos más que en las funcionales propiamente dichas.”* (Páramo, 2004)
- *“Un consumo cada vez más basado en la emulación del comportamiento de personajes públicos y privados ligados al deporte, las artes y las ciencias principalmente.”* (Páramo, 2004)
- *“Consumidores más exigentes con deseos y preferencias mucho más inestables, lo cual ha perjudicado enormemente su tradicional lealtad tanto a marcas como a puntos de venta”.* (Páramo, 2004)

- *“Una mayor posibilidad de mantenerse interconectado con personas de otros lugares, lo que ha influido en la adopción de distintos y a veces extraños patrones de consumo.”* (Páramo, 2004)
- *“La presencia de sofisticadas tecnologías de comunicación que han servido como medios de publicidad, de ventas e incluso de distribución de productos alrededor del mundo”.* (Páramo, 2004)
- *“Mayores y más seductoras ofertas, resultado de los procesos de apertura vividos por las economías mundiales.”* (Páramo, 2004)

#### **b. Actividad física**

La OMS define la actividad física como *“cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos, con el consiguiente consumo de energía”.* (OMS, 2018)

*“La expresión «actividad física» no se debería confundir con «ejercicio», que es una subcategoría de actividad física que se planea, está estructurada, es repetitiva y tiene como objetivo mejorar o mantener uno o más componentes del estado físico.”* (OMS, 2018)

En el presente trabajo se entenderá actividad física como la práctica de “ejercicio” dejando por fuera los simples movimientos corporales que realiza el ser humano.

#### **c. Club Deportivo**

De acuerdo con el diccionario de la Real Academia Española en Internet, se entiende por Club: *“Sociedad fundada por un grupo de personas con intereses comunes y dedicada a actividades de distinta especie, principalmente recreativas, deportivas o culturales.”* (RAE, 2018)

El Art. 66 de la ley 17.292 de la Constitución dice lo siguiente: “A efectos de la presente ley se consideran clubes deportivos las organizaciones privadas, integradas por personas físicas o jurídicas que tengan por objeto la práctica de

una o varias modalidades deportivas por sus asociados, así como la participación en actividades y competiciones deportivas en las distintas Federaciones Deportivas. Se entienden por Federaciones Deportivas las asociaciones de segundo grado integradas por clubes deportivos (...)." (IMPO, 2001)

**d. Gimnasio**

"Establecimiento donde se practica la gimnasia". (RAE, 2018)

**e. Otros espacios**

Se tomarán como parte de estos, de acuerdo con el estudio de mercado realizado por De La Bahía (2006) para Asociación Juventus: "*Canchas, plazas, espacios abiertos; Segmento concentrado en niveles socioeconómicos bajos, exceptuando los caminantes de la Rambla.*" (Bahía, 2006)

**f. Persona activa**

*"Una persona activa es aquella que logra alcanzar los minutos de actividad física que establecen las recomendaciones para cada edad; es decir 60 minutos diarios para los niños y adolescentes y 150 minutos a la semana para los mayores de 18 años".* (MSP-SND, 2017, pág. 17)

**g. Persona inactiva**

*"Existe inactividad física cuando una persona no alcanza las recomendaciones mínimas actuales de actividad física para la salud de la OMS: es decir, cuando un individuo adulto practica menos de 150 minutos a la semana de actividad física aeróbica moderada, o cuando una persona de 5 a 17 años no alcanza a completar una hora de actividad física moderada a intensa por día".* (MSP-SND, 2017, pág. 17)

**h. Sedentarismo**

*“El sedentarismo es la conducta en la que predominan actividades que requieren bajo gasto de energía. Por ejemplo, estar sentado o acostado, ver televisión, jugar videojuegos, estar frente a la computadora, etcétera). Son sedentarias aquellas personas que la mayor parte del día llevan adelante actividades que exigen poco o ningún movimiento”.* (MSP-SND, 2017, pág. 17)

**i. Hábito**

*“Modo especial de proceder o conducirse adquirido por repetición de actos iguales o semejantes, u originado por tendencias instintivas.”* (RAE, 2018)

**j. Estética**

*“Perteneiente o relativo a la percepción o apreciación de la belleza”.* (RAE, 2018)

**k. Sentido de pertenencia**

*“Sensación de una persona al sentirse parte integrante de un grupo. El sujeto de este modo se siente identificado con el resto de los integrantes y a quienes entiende como pares y que ve reflejado en ellos por identificarse con sus valores y costumbres. Por otra parte, confiere una conducta activa al individuo que está dispuesto a defender su grupo y a manifestar su adhesión, apoyo o inclusión a la comunidad de manera pública.”* (PérezPortoyGardey, 2014)

**l. Cultura física**

*“Se denomina cultura física a las maneras y hábitos de cuidado corporal, mediante la realización de actividades como deportes o ejercicios recreativos, que no sólo buscan la salud del cuerpo, otorgándole actividad que lo aleja del sedentarismo y sus consecuencias, si no también persigue la búsqueda de plenitud y bienestar integral del ser humano, del binomio cuerpo-mente. Cada*

*individuo puede dedicar a la cultura física una porción determinada de tiempo, en relación a sus posibilidades, aunque muchos hacen de esto una forma de vida, como los deportistas". (Definición, s.f.)*

#### **m. Tendencia**

El diccionario de la Real Academia Española define tres significados de tendencia:

1. *"Propensión o inclinación en las personas y en las cosas hacia determinados fines". (RAE, 2018)*
2. *"Fuerza por la cual un cuerpo se inclina hacia otro o hacia alguna cosa". (RAE, 2018)*
3. *"Idea religiosa, económica, política, artística, etc., que se orienta en determinada dirección". (RAE, 2018)*

*"Actualmente el concepto también es aplicado en el marketing digital haciendo referencia a lo más visto en la redes sociales de algún evento o cualquier hecho noticioso visitado con mucha frecuencia en un lapso corto de tiempo". (Wikipedia, 2019)*

#### **n. Moda**

*"La moda (del francés mode y del latín modus 'modo, medida') es un conjunto de prendas de vestir, adornos y complementos basados en gustos, usos y costumbres que se utilizan por una mayoría durante un periodo de tiempo determinado y que marcarán tendencia según la duración del mismo". (Wikipedia, 2019)*

#### **o. Comportamiento del consumidor**

*"Es el estudio de los procesos que intervienen cuando una persona o grupo selecciona adquiere, usa o desecha productos, servicios, ideas o experiencias para satisfacer necesidades y deseos". (Salomón, 1997)*

*“Es la forma en que los individuos toman decisiones para gastar sus recursos disponibles-tiempo, dinero y esfuerzo- en artículos relacionados con el consumo”.* (Schiffman-Kanuk, 2001)

p. **Socializar**

La definición que se adecua fue extraída de la RAE y dentro de sus acepciones adoptamos la que entiende cómo socializar a *“hacer vida de relación social”*. (RAE, 2018)

## **Objetivos de la investigación**

### **General**

Analizar y comprender el papel de la actividad física en Montevideo como influenciadora de un cambio cultural en la vida del “nuevo uruguayo”.

### **Específico**

- a. Comprender los hábitos de consumo de las personas que realizan actividad física.
- b. Descubrir la relación del uruguayo con el medio que utiliza para realizar actividad física.
- c. Comprender el significado que tiene la actividad física para el “nuevo uruguayo”.
- d. Conocer las características de quienes influyen en la decisión de realizar actividad física.

## Metodología

La investigación fue de carácter cualitativo con la que fue posible profundizar en el desarrollo de la actividad física y su influencia en la vida del “nuevo uruguayo”. Obedeciendo a la rigurosidad de las investigaciones cualitativas, se utilizaron las 3 fuentes de recopilación de información: entrevistas, análisis de bases de datos, observación.

### *a. Recolección de la información:*

Esta investigación se apoyó en estudios ya existentes y estadísticas nacionales sobre la realización de actividad física en el Uruguay por parte de las personas mayores de edad. Se tuvieron en cuenta definiciones y conceptos claves para comprender y respaldar los resultados obtenidos y se indagó en la rutina y hábitos de consumo de los uruguayos para así obtener resultados concretos y fieles para el objetivo general de dicha investigación: “analizar y comprender el papel de la actividad física como influenciadora de un cambio cultural en la vida del “nuevo uruguayo”.

El proceso de recopilación de la información se basó en entrevistas semiestructuradas y observación participante, todo de carácter cualitativo, a un grupo de uruguayos mayores de edad (residentes de la ciudad de Montevideo y área metropolitana) y la realización de actividad física fue el elemento clave a investigar.

Este proceso nos brindó el soporte necesario para llevar adelante el análisis de información y generar evidencia que respalde nuestro interés en la investigación sobre el papel que juega la actividad física en los uruguayos.

El primer paso de recolección de datos fue consultar y conversar con 9 individuos sobre la realización de actividad física, siendo estos 7 mujeres y 2 hombres, en un rango de edad de 20 a 55 años, todas de un nivel

socioeconómico medio, medio-alto, abordados a través de entrevistas semi-estructuradas.

Las mismas fueron pensadas para poder identificar en cada una de las respuestas, los objetivos específicos que luego servirían como base en su conjunto para responder al objetivo general planteado.

Se realizaron en forma progresiva a partir de los resultados obtenidos, a su vez cada una nos brindó nuevos conceptos que luego ayudaron a estructurar la siguiente entrevista y así sucesivamente. La cantidad de personas entrevistadas se fue definiendo en la medida en que los resultados iban siendo analizados y llegando a un estado de saturación de información.

El período de las entrevistas fue de 30 días, seleccionando personas que realicen actividad física (ya sea asidua o esporádicamente) ya que ambos resultados iban a ser de gran influencia para el objetivo general de dicha investigación; al finalizar cada entrevista, la misma era transcrita de forma textual.

*b. Análisis de la información:*

El análisis de los datos en esta investigación se basó tanto en las definiciones planteadas en el marco teórico de la misma (como forma de validación de los hallazgos), así como también en las respuestas obtenidas en las entrevistas, mediante un proceso de comparación entre éstas y sus reflexiones personales sobre cada pregunta. Además de palabras claves que utilizaron, como “actividad física, estética, salud, ejercicio, redes sociales, comunicación, tendencias, moda, entre otras” que fueron cotejadas y comparadas con las definiciones formales obtenidas de portales informativos, estudios realizados previamente, RAE, artículos en internet, etc.

A su vez, se realizó una matriz de análisis donde por un lado se colocaron todas las preguntas y en el otro cada una de las respuestas, que luego de leer detenidamente cada una de ellas, se extrajeron categorías que sirvieron de base para la interpretación de los resultados.

A través de dichos procesos de análisis y codificación de los mismos, se obtuvo el conocimiento necesario para comprender y justificar el objetivo general de esta investigación, cerrando la cantidad de entrevistas en un total de 9 unidades.

*c. Interpretación de la información:*

Se buscó en la teoría, que significan cada uno de los conceptos encontrados detrás de cada categoría detectada luego de analizar la información, interpretando de esta forma cada uno de los resultados encontrados. En este último caso, se priorizo la subjetividad y lo que personalmente interpretamos de sus comportamientos, en relación a lo manifestado en las entrevistas, y no tanto la objetividad como lo fueron las respuestas obtenidas y la información teórica consultada.

Todos los análisis fueron hechos a partir de los datos obtenidos de la transcripción literal de las entrevistas, de las definiciones consultadas y además fue un proceso retroalimentado con observaciones participantes a algunos entrevistados, en el momento en el que realizaban actividad física; además de consultar sus redes sociales y analizar su comportamiento en las mismas, logrando así obtener información más rica y cercana.

## Resultados

### *Hábitos de consumo de las personas que realizan actividad física*

Si bien la población montevideana se autopercibe como sedentaria según estudios consultados, la tendencia a realizar **actividad física** ha ido en aumento. Por sedentaria, en este contexto lo entendimos como la persona que realiza poca o escasa actividad física.

En los últimos años las personas han incorporado la actividad física a su rutina diaria. Algunas mencionaron que la ven como un método de desconexión liberador luego de una jornada de trabajo. La misma les resulta útil para **renovar sus energías y liberar el estrés**.

La actividad física fomenta las endorfinas (hormonas que brindan la sensación de bienestar y felicidad) y **promueve el bienestar mental y físico**. Es por eso que muchas personas se sienten mejor luego de hacer ejercicio, aunque hayan tenido un mal día. El hacer ejercicio favorece a diversas funciones del cerebro que por ende nos proporcionan ese sentir, y así lo manifiestan algunos de los entrevistados:

***“Bueno, en mi tiempo libre me gusta hacer ejercicio, primero y principal me encanta, es lo primero que en mi rutina me hace desconectarme de todo mi día entero...” (E1)***

***“Bueno en mi tiempo libre salgo a caminar ... me he dedicado, como estoy jubilada voy a hacer pilates, gimnasia, esas actividades: caminar, gimnasia, pilates y también voy a clases de francés. Me hace bien física y***

***psíquicamente, es saludable no solo para la parte lo físico sino también para lo psicológico.” (E8)***

Si bien a la mayoría de las personas a las que entrevistamos les gusta verse bien (esto no implica un término meramente estético, sino también es utilizado como forma de sentir y percibir los beneficios que brinda el realizar algún tipo de actividad física), muchas de ellas la realizan y hacen de esto un **consumo consciente**, por los beneficios que ofrece a la salud y la sensación de bienestar que brinda. Ofrece distracción, es un lugar en donde las personas se pueden encontrar con otras, **socializar y cambiar su estado de ánimo**:

**“Bueno los motivos por los cuales yo hago deporte...deporte no perdón, actividad física, es porque me hace muy bien a mi principalmente, a la cabeza. Es como que salgo de estudiar y lo primero que hago es ir al gimnasio porque necesito como un momento de desconexión.” (E1)**

**“Los motivos en mi caso, siempre me gustó el deporte, tuve épocas de pereza, pero ahora es por salud...” (E9)**

Hay personas que han descubierto los beneficios de realizar actividad física y a partir de allí generaron un **hábito percibido como necesario**, que contribuye diariamente al bienestar físico y mental. A través de ella adquirieron valores que aportan al **desarrollo personal y emocional de la persona** en diversos ámbitos, tales como: el trabajo en equipo, compañerismo, disciplina, etc.:

**“Bien, los motivos serían que literalmente hoy en día soy deporte-dependiente, tipo, cuando no hago deporte, estoy de mal humor, estoy más cansada, eh, como más, eh, estoy con falta de energía, o sea es como que,**

**siento el cambio cuando no estoy haciendo deporte, así que ya hoy en día no es que lo haga por un beneficio, si no lo hago me siento mal.” (E1)**

**“O sea me doy el espacio y el tiempo para poder hacer las cosas tipo, de una forma que me sea bueno para mi cuerpo.” (E2)**

El tiempo es otro factor que aparece mencionado muchas veces, el **“tiempo libre”** o “darse tiempo” son expresiones que se han utilizado con frecuencia durante varias de las entrevistas. Elegir cómo trasladarse, el tipo de ejercicio y hacerlo diariamente habla de un consumo consciente pero también dirigido a lo estético, qué es lo que brinda un mayor beneficio y lo que comienza siendo el motivo primario que motiva a la realización de actividad física. La **falta de tiempo** aparece como la primera justificación en personas en las que su actividad física es poca o prácticamente nula, como podemos ver en algunas de las respuestas:

**“Eh, bien...ta para ser bien precisa en realidad lo que hago es, hago en el Juventus, en el club donde trabajo, entonces se me hace muy fácil porque salgo y no preciso ni esa motivación de salir de tu casa, y arrancar y cargar con todas las cosas, porque ya estoy acá, así que ta, eso es punto positivo...” (E2)**

**“Suelo realizarlo en lugares abiertos, me gusta mucho salir a caminar, o a correr a la rambla, porque vivo bastante cerca.” (E4)**

Por una cuestión de practicidad y comodidad varios de los entrevistados concurren a **gimnasios o centros deportivos** cerca de donde trabajan. Simplemente se encuentra de camino a su casa y se vuelve parte de ese

trayecto hacer una parada allí. Algo que es importante ya que varias de las personas que entrevistamos mencionan el tema del esfuerzo y la voluntad que requiere el hacer de la actividad física un hábito constante.

Al no sentir un compromiso real o por falta de tiempo, muchas personas optan por realizar ejercicio en **lugares abiertos**. No implica un compromiso ni presión económica, sino de un componente más motivacional para realizarlo a diario y hacer de la actividad física una rutina:

**“...considero que es importante pero quizás con el tiempo libre que tengo, no lo uso para eso entonces realmente no le estoy dando la importancia que realmente creo que tiene...y, ¿por qué lo hago? Y me hace sentir bien, me hace sentir con más energía. Cuando lo hago, me hace sentir como con más energía, más activa. Este, sí, me gusta, me hace sentir mejor.” (E3)**

**“No, me gustaría hacer más pero como tengo poco tiempo no hago mucho. A veces de repente me engancho un tiempito y dejo, y después bueno me cuesta enganchar de nuevo y bueno, así voy...”(E3)**

En algunos casos no hay **motivación** para hacer de la actividad física un hábito y generar otro tipo de consumo más consciente y saludable. Muchos suelen mencionar que lo hacen por **razones de salud** pero en realidad también existe un **componente estético**. La parte más difícil de la actividad física es convertirla en un hábito y darle la misma importancia que a cualquiera de las restantes actividades de la vida. Lo que sucede es que al no ver resultados (en este contexto el resultado es lo que cada persona espera obtener de la actividad física) con rapidez sienten que no les está siendo tan útil como pensaban y lo van dejando de lado como algo extra para lo que intentan hacerse un espacio dentro de la rutina.

Además, en muchos casos la práctica de actividad física viene acompañada de ***hábitos alimenticios*** saludables que proporcionan aún una mejor experiencia y sensación de bienestar en quienes se mantienen en movimiento. La buena alimentación y la actividad física caminan de la mano, y esto se puede ver reflejado en las siguientes afirmaciones:

**“Porque me gusta, porque me hace sentir bien, porque me hace sentir saludable, me distrae un poco. Es como una terapia, muchas veces te cambie el humor, la energía, todo. Y si, no es que haga una dieta específica, pero intento alimentarme bien, comer mucha fruta, verdura, tener una dieta balanceada...” (E5)**

**“La alimentación la estoy tratando de cambiar, la dieta, comer menos carne roja especialmente e incorporar más vegetales y frutas y hacerla más orgánica y natural también acompañando los temas de salud”. (E6)**

Nuevamente aparece el factor del bienestar físico y mental asociado a la práctica de actividad física. La ***inactividad física*** es el cuarto factor de riesgo en lo que tiene que ver con la mortalidad mundial, además de ser la principal causa de algunas enfermedades tales como cánceres de mama, de colon, de casos de diabetes y de cardiopatías isquémicas:

**“Bueno en mayor porcentaje lo que hago es deporte, tenis, natación, fútbol... también me gusta ver cine, ver películas. Me gusta también la música.” (E7)**

**“Lo hago porque me gusta porque soy una persona que siempre fue amante del deporte y me gustan todos los deportes colectivos como los deportes individuales y es el motivo por el cual hago tanto deporte”. (E7)**

*Relación entre practicantes de actividad física y el medio utilizado*

Al igual que lo destaca la OMS, es de conocimiento general que el realizar actividad física aporta beneficios para la salud. Siendo este el principal motivo por el cual la realizan, no todos han optado por el mismo medio para llevar a cabo la misma a lo largo de los años.

Se entiende como medio el tipo de **espacio utilizado para realizar actividad física**, sea este abierto, cerrado, público o privado.

En la vida actual, las personas tienen, o dicen tener, cada vez más actividades diarias y como consecuencia trae aparejada menor disponibilidad para realizar actividad física, siendo esta una de las principales razones por las cuales no se realiza la misma.

Se puede afirmar que correr en **espacios públicos** es una de las actividades preferidas, debido a la **flexibilidad y adaptabilidad a las rutinas diarias** de las personas, además del costo nulo que implica llevarla adelante.

El realizar las actividades en **espacios abiertos**, implícitamente se asocia en el pensamiento del consumidor al concepto de vida saludable, entendiéndose esta como hábitos de consumo en pro de la salud física y mental:

***“...me ha pasado los fines de semana de decir: pa’ tengo ganas de hacer algo y salgo a correr tipo por la ruta...” (E2)***

***“...siempre hago en el club, o sea, dos por tres si veo que hace muchos días que no puedo hacer deporte, tipo en época de parciales o algo de eso, salgo a correr...” (E2)***

***“Suelo realizarlo en lugares abiertos, me gusta mucho salir a caminar, o a correr a la rambla, porque vivo bastante cerca.” (E4)***

***“...Intento tener una mente de actividad física, en el sentido de que si tengo que ir a algún lugar prefiero ir caminando siempre. O sea, me doy el espacio y el tiempo para poder hacer las cosas tipo, de una forma que me sea bueno para mi cuerpo...” (E2)***

El ser humano es un ser social, entendiéndose como la necesidad de convivir con los demás y relacionarse como tal, y es por este motivo que los individuos prefieren realizar **actividades en grupo**, con la característica implícita que ello conlleva al **sentido de pertenencia**.

Por estas razones las personas prefieren realizar actividades en grupo, lo cual promueve no solamente la socialización entre los integrantes del grupo, sino que también genera **motivación interpersonal** para la realización de actividades físicas:

***“...me gusta el entorno que voy con la gente, me hace bien después salgo, sociabilizar me gusta, no es con ánimo sino con más energía...entonces eh, moverte y ahora los días que no voy se siente la diferencia en la parte física de la agilidad. Ahora pump y a veces sala, caminador elíptica...” (E9)***

***“Caminar en la rambla y pilates en la casona de Punta Carretas...si bien considero que es importante y me hace bien la gimnasia y voy y me siento bárbaro, pero siempre el salir a caminar si es sola como que no es tan entretenido como hacerlo en grupo, somos un ser social ...” (E8)***

30 de agosto de 2019

***“...el deporte en particular, o los deportes, siento que es como algo clave el hecho de que te hagan sentir partícipe de un grupo, o mucha gente capaz que solos no lo logran, y el hecho de estar acompañado o que los demás te den motivación y eso, funciona muy bien...” (E2)***

***“...forma también, de generar como más, eh, tener como más vida social. De repente lo, tienen como esa forma de relacionarse con la gente y es válido, como pertenecer a un grupo de algo. Eh, un grupo para ir a salir a la rambla, un grupo de... bueno acá tenes grupos de actividad física...” (E3)***

***“...Ahí va, motivación, necesito alguien que me controle eso digamos, porque por mi propia cuenta no, seguramente a las dos semanas dejo...” (E1)***

***“...Eh y desde este año empecé con un equipo de corredores...” (E5)***

Durante mucho tiempo se ha concebido a la actividad física como un **negocio estacional**, sobre todo en estas latitudes, es decir, las personas suelen darle mayor prioridad a su físico en el período de primavera, ya que se acerca el verano y se sienten más expuestos físicamente, por el tipo de ropa que utilizan y cómo se sienten las personas respecto a la mirada del otro.

Hoy en día dejó de serlo y las personas se ejercitan todo el año y a su vez también se ha incrementado la frecuencia con que se realiza actividad física.

Resulta contradictorio asegurar que, a pesar de poseer menor tiempo para realizar actividades extras, como ser actividad física, con el transcurso de los años se ha incrementado la **frecuencia semanal** con que se realiza.

A pesar de estar en una era donde las personas tienen cada vez menos tiempo libre, aun así, deciden dedicar parte de su escaso tiempo, para realizar actividades físicas debido a los beneficios que trae para la salud:

***“...Voy al gimnasio y hace dos años más o menos que estoy corriendo rutinariamente...” (E5)***

***“...hago deporte 6 veces por semana, corro 6 veces por semana y además 3 veces más hago entrenamiento en el gimnasio...” (E5)***

***“...45 minutos de clase, de localizada, después hago media hora de GAP y después hago media hora de correr. Y después los martes y los jueves, eh, corro apenas salgo y después entro a natación...” (E2)***

***“...máximo saldré dos veces por semana a correr, o caminar, como máximo...” (E4)***

El espacio físico elegido para realizar actividad física depende del objetivo a perseguir, dado que algunos espacios no brindan ciertas herramientas que otros sí.

Algunos usuarios necesitan de cierta infraestructura que les ayuda a lograr un objetivo determinado o tener cierta **variedad de actividades**, otros sin embargo lo que precisan es cierta motivación por parte de un docente o de un esfuerzo financiero, y algunos de lo entrevistados así lo manifestaron en sus respuestas:

***“...ahora que empecé el gimnasio era por un objetivo que tenía entonces necesitaba preparación de aparatos que no solo me lo daba el salir a caminar...” (E9)***

**“...es un club que tiene natación, sala de aparatos, algún deporte y clases. Y yo lo que hago es depende como me levante, de mis ganas, veo que es lo que tengo en la planilla para hacer y voy y elijo y a veces hago natación, a veces hago...” (E1)**

**“...pero si me influencia un club que es que necesito pagar para ir, o sea para tener como un peso de algo e ir por algo, porque si no yo por mi cuenta propia no tengo la voluntad de hacerlo...” (E1)**

**“...actividad física en general, intento, o sea, además del deporte que hago diariamente, que es, eh, hago clase de gimnasia, corro y hago natación”. (E2)**

### *Significado del nuevo uruguayo*

Cuando hablamos de **“nuevo uruguayo”**, se hace referencia, como se mencionó anteriormente, a **personas que han adoptado nuevas tendencias mundiales**, producto de la globalización y la era digital; cuyos hábitos han cambiado y han modificado sus comportamientos en pos del bienestar personal.

Hoy en día la realización de actividad física se ha convertido para los uruguayos en un elemento importante y primordial y por lo tanto, un **hábito**. Al hablar de “hábito” se hace referencia a la adopción de un procedimiento que se caracteriza por su repetición de actos iguales o semejantes.

La actividad física, considerada como importante para el cuidado de la salud por la OMS, ocupa un espacio importante en la rutina de muchos uruguayos, y sobre todo, del “nuevo uruguayo”. Además del estudio, el trabajo, y otras actividades que realizan, hacen el espacio para atender a esta necesidad que cumple un **rol**

**importante** y sanador para los mismos, según lo manifestado por los informantes:

***“...me encanta hacer ejercicio, me hace sentir bien. Vas al médico te haces chequeos, tu salud esta perfecta... eh, hay que acompañarlo también con una alimentación, creo que el deporte tiene un gran peso en todo lo que es la salud y tener una buena vida.” (E5)***

***“A mí siempre me pareció que el deporte, hacer deporte era muy beneficioso para la salud.” (E7)***

***“Empecé a hacer ejercicio, a salir a caminar por temas de salud. Por temas del colesterol alto, ansiedad y contractura.” (E6)***

***“...me parece que en ese sentido el ejercicio es fundamental, a ver yo estudio medicina, y creo que tiene mucha relevancia porque el saber cómo funciona tu cuerpo y el ser consciente de la cantidad de enfermedades que te previene, o que evita, la cantidad de riesgos que evita.” (E2)***

Por otra parte, de la actividad física se obtienen otros beneficios que van más allá de la salud física, como por ejemplo la **salud mental** a la que tanto se le presta atención hoy en día y que se reconoce como parte esencial del ser humano a cuidar, al igual que la salud y el físico.

Los beneficios a nivel mental que trae consigo la realización de actividad física por lo general no se pueden “visualizar” a simple vista, pero psicólogos deportivos y profesionales de la salud aseguran que, a nivel mental, la actividad física ayuda a mejorar los niveles de estrés y ansiedad, libera tensiones, favorece la concentración, el relacionamiento con las personas y produce sensaciones de optimismo y bienestar:

*“...siento que primeramente me hace bien a nivel de cómo funciona mi organismo adentro. De cómo, por ejemplo, salgo de hacer ejercicio, el buen humor que tengo, veo la vida de una forma más optimistamente” (E1)*

*“...también entiendo que puede ayudar en la salud mental...este y es beneficioso para los problemas de ansiedad y ese tipo de cosas” (E6)*

*“Bueno los motivos por los cuales yo hago deporte...deporte no perdón, actividad física, es porque me hace muy bien a mi principalmente, a la cabeza. Es como que salgo de estudiar y lo primero que hago es ir al gimnasio porque necesito como un momento de desconexión” (E1)*

*“Es como una terapia, muchas veces te cambie el humor, la energía, todo”. (E5)*

*“...me hace bien física y psíquicamente, es saludable no solo para la parte lo físico sino también para lo psicológico, el estar quieto y yo que me jubile el estar quieto encerrado en tu casa no es bueno.” (E8)*

Más allá de la fuerte tendencia y crecimiento de la realización de actividad física, sobre todo en el “nuevo uruguayo” que lo acompaña con una **alimentación diferente** y realiza actividades diferentes, muchos hacen actividad física desde chicos y para ellos tiene una gran importancia, más allá de las tendencias y la moda. La realización de actividad física tiene que ver también con un **tema “cultural”**; si las personas comienzan desde temprana edad a practicar deportes, moverse, caminar, entre otros, su cuerpo y su mente se acostumbran y se vuelven dependientes a todos los efectos que el realizar actividad física

produce, generando así un “hábito” constante y por lo tanto, volviéndose un **estilo de vida**. Esto tiene que ver con la definición de “cultura física” donde se entiende que la persona adopta comportamientos y hábitos relacionados con el cuidado de su cuerpo y su mente y se esfuerza por obtener un equilibrio entre ambos en todos los ámbitos de su vida:

**“soy una persona que siempre fue amante del deporte y me gustan todos los deportes colectivos como los deportes individuales y es el motivo por el cual hago tanto deporte.” (E7)**

**“...desde chica hago deporte, desde, sí, desde antes de tener memoria creo que hago deporte” (E2)**

**“...siempre me gustó el deporte, tuve épocas de pereza, pero ahora es por salud...” (E10)**

Existe una realidad, y es que las personas cada vez tienen menos tiempo. Actualmente trabajan muchas horas diarias y realizan más actividades fuera de lo laboral (cursos, entretenimiento, salidas, entre otros) y no a todas se les vuelve fácil hacerse el **tiempo para realizar actividad física** (o al menos así lo expresan); por supuesto que es un tema de prioridades. El sedentarismo es una de las principales causas de enfermedades en nuestro país y si bien el número de uruguayos que realiza actividad física ha aumentado en los últimos años, aún existe un alto porcentaje de personas que no dedican su tiempo a esto ni lo han adoptado como una prioridad. Elegir un estilo de vida saludable y acompañarlo de actividad física es un tema de prioridades, y en un mundo globalizado, ligero e inmediato como en el que vivimos hoy, muchas veces se vuelve difícil dedicarle el tiempo que requiere. Sin embargo, de eso se trata la cultura física, de entender y reconocer que necesitamos realizar actividad física para generar un **equilibrio saludable** a nivel físico y mental y entender qué cosas nos hacen bien y cuáles no:

***“No, me gustaría hacer más pero como tengo poco tiempo no hago mucho. A veces de repente me engancho un tiempito y dejo, y después bueno me cuesta enganchar “...de nuevo y bueno, así voy” “...trabajo mucho, tengo poco tiempo libre, y este, bueno cuando tengo ahí como cierto tiempo libre a veces lo aprovecho para eso, pero ya después como que me cuesta un poco seguir” (E3)***

***“Debería darle una importancia mucho mayor a la que le doy, y los motivos son meramente salud y estéticos también”. (E4)***

***“...considero que es importante pero quizás con el tiempo libre que tengo, no lo uso para eso entonces realmente no le estoy dando la importancia que realmente creo que tiene.” (E3)***

En algunos casos, la actividad física se vuelve también una “actividad social” donde compartir y socializar con otras personas y encontrar un **“sentido de pertenencia”** en el cual sentirse identificado y reflejado con sus pares, además lleva muchas veces a que encuentren más entretenida la actividad. Es sabido que el relacionarse con nuestros pares nos brinda distracción y la posibilidad de ver la vida de forma más optimista, dejando de lado el individualismo en el que muchas veces el ser humano se encuentra inmerso:

***“...si bien considero que es importante y me hace bien la gimnasia y voy y me siento bárbaro, pero siempre el salir a caminar si es sola como que no es tan entretenido como hacerlo en grupo, somos un ser social”. (E9)***

**“Voy al gimnasio y hace dos años más o menos que estoy corriendo rutinariamente digamos... eh y desde este año empecé con un equipo de corredores”. (E5)**

#### *Características de los influenciadores*

Existen **factores externos, que motivan, incentivan o condicionan** la realización de actividad física en los uruguayos.

Por eso fue importante detectar en las entrevistas, qué cosas o quiénes llevan a que las personas realicen actividad física y de la forma en la que lo hacen. Además, al ser un **fenómeno que está creciendo exponencialmente**, sin duda deben existir factores que ayuden a que esto suceda.

Cuando se habla de **tendencia**, se habla de que “todos lo hacen”, o casi todos, y su definición indica que es una **inclinación masiva** hacia algo determinado y sostenido en el tiempo, por parte de las personas. Por otra parte, **“moda”** se entiende como algo más concreto, más efímero y que no tiene por qué ser igual en todas partes; mientras que la tendencia tiende a ser a nivel más global.

Muchos uruguayos deciden realizar actividad física por el solo hecho de encontrarse bajo lo que es tendencia actualmente. Los medios de comunicación, y sobre todo el uso de las **redes sociales**, son los principales **canales de difusión** e incentivos de la misma. Dentro de la concepción de “nuevo uruguayo” se reconocieron personas que utilizan redes sociales y están al corriente de las tendencias mundiales, encontrándose muchas veces influenciados por las mismas.

Respecto a la actividad física propiamente, al ser una tendencia mundial y al existir fácil acceso a las redes sociales por parte de casi toda la población, es que se pudo identificar como las mismas funcionan como **elementos incentivadores** a la hora de adquirir nuevos hábitos saludables (entendiéndose como la adopción de un procedimiento que se caracteriza por su repetición de actos iguales o semejantes) como la alimentación, la realización de actividad física, entre otros. En las respuestas de los informantes se pudo detectar varios de estos hechos y en qué medida suceden.

El primer elemento detectado es el hecho de que la actividad física es "tendencia" y su fuerte crecimiento:

***"...hay una movida muy pro actividad física, hay mucha publicidad en la televisión, hay muchos productos, llámese bebidas energizantes, indumentaria deportiva, que permiten por las personas realizar actividad física, que les guste y lo potencia y a la vez creo que hay además también una toma de conciencia de lo importante de realizar actividad física, que antes no lo había en la época de mis padres , llámese la década de los nacidos en el 30, no lo había, hoy creo que es diferente" (E4)***

***"...la gente cada vez está más concientizándose de que hacer ejercicio y alimentarse bien en conjunto, llevan a una vida totalmente saludable..." (E2)***

***"...yo creo que la gente está adoptando más estilos de vida saludable, incluso con la comida también". (E3)***

***"...la gente está adoptando el ir al gimnasio porque creo que estamos tomando conciencia de la quietud que tenemos y de lo bien que hace moverse, el hacer gimnasia, tener una buena alimentación también". (E8)***

El simple hecho de que todos accedan a internet y estén al corriente de las tendencias mundiales, y a la vez el concepto de “nuevo uruguayo” que crece y cada vez son más quienes adoptan **hábitos de consumo saludables**, que son tendencia mundial, lleva a que algunos uruguayos actúen en consecuencia de, y se muevan para donde se mueve “la mayoría”:

***"Lo que pasa que es como que la sociedad te lleva a veces un poco a eso como que te tenes que ver bien y como qué mismo los grupos a los que pertenece los lleva a eso y la persona un poco débil de que no cambie y dice no yo no voy a hacer porque alguien lo haga, pero creo que más que nada la moda es esa y más toda la parte de las comunicaciones, la tele que todas tienen sus efectos, creo que es por eso y es todo lo que la sociedad te lleva a eso" (E9)***

***"...siempre el salir a caminar si es sola como que no es tan entretenido como hacerlo en grupo, somos un ser social". (E8)***

Por supuesto que los uruguayos perciben esta tendencia como positiva y reconocen que están dentro de ella en cierta medida; y más allá de que la reconozcan o no como una tendencia, resalta el hecho de que sea positiva y que en definitiva sirva para concientizar e incentivar el **cuidado de la salud**:

***"Sí los medios de comunicación me influyeron en cuanto a la concientización del alimentarse bien y del hacer ejercicio" (E1)***

***"...creo que es una función que está buena de las redes porque motiva al resto también a moverse. A mí me ha pasado más de una vez que me han***

***dicho que les diga dónde correr... algo de eso, por subir fotos corriendo a las redes y creo que dentro de todas las posibilidades que no dan las redes sociales es una que es beneficiosa". (E5)***

***"...creo que son nuevos hábitos que la gente está, este, está adquiriendo, la alimentación, la actividad física, y quizás las redes también tienen eso, porque si vos seguís páginas que, eh, te proveen de esa información, o que te, o que te motiven a hacer eso, bueno, está bueno" (E3)***

***"Por fuera de lo que considero de que los medios de comunicación siempre influyeron, influyen y van a influir, considero que, en esto de alimentarse bien, de hacer ejercicio, de mostrar eso como muy importante, de querer concientizar, me parece que está buenísimo..." (E1)***

***"De todas formas me parece re bien toda la parte que hay ponele, en Instagram, toda la parte de motivación que hay, en el sentido de que pila de entrenadores o de profesores, o gente que se dedica a motivación personal, que pongan frases, que pongan fotos de su cuerpo, de las posibles rutinas, de dietas, o recetas, o cosas, tipo eso me parece fantástico y me parece que ayuda al resto incluso" . (E2)***

La mayoría de los uruguayos que realizan actividad física, también utilizan redes sociales y están al tanto de lo que sucede en el mundo. Los resultados obtenidos por los informantes revelan que la mayoría se han alimentado de forma saludable por seguir páginas o personas en las ***redes sociales que los motivan e inspiran a hacerlo***; y cuando hablamos de alimentación saludable se entiende que no tenga un ingrediente que sea perjudicial para la salud:

***"...si vos ves que están, que no se, un famoso que a vos te encanta, todos los días desayuna algo, una fruta con un café con leche, almuerza una***

***ensalada que la vez y tiene tremenda pinta, tipo todos los colores, cosas, y después ves que mete 3 horas de gimnasio y después sale a correr por la rambla, y quieras o no, no es que quieras tener esa vida pero sí que te dan ganas de asimilarla, ¿entendè?” ... “por lo tanto creo que esos nuevos uruguayos de los que hablan son la gente esa, que está muy relacionada con lo que pasa en el mundo digamos” (E2)***

***“...en la parte de la nutrición empecé a seguir muchas páginas veganas y eso, entonces ahí como que lo re relaciono con el ejercicio y me re motiva” (E2)***

Los medios de comunicación siempre han influenciado la vida de las personas, se han metido en sus hogares de una forma u otra. Lo que sucede en la actualidad es que en el “mundo 2.0” las personas tienen la información en sus manos los 365 días del año las 24 horas. La ***fácil accesibilidad a internet*** que existe en nuestro país, las redes sociales y la presencia de influenciadores (entendidos estos como personas que exponen su estilo de vida y buscan difundir diversos mensajes) han logrado un alto impacto en la vida de otras personas que los toman como “ejemplos a seguir” y perciben como ideales ciertos comportamientos y lineamientos en cuanto a lo físico o estilos de vida:

***“Y ver una publicidad, de personas que están haciendo actividad física mientras yo estoy sentado mirando tele, quizá en el fondo me lleva a decir: es lo que tendría que hacer. Quizá incide mínimamente al otro día levantarme e ir a hacer actividad física.” (E4)***

Algunos entrevistados hicieron alusión al concepto de “moda” ya que actualmente se puede detectar que algunas actividades físicas en concreto como “crossfit”, “spinning”, “pilates”, entre otras, están siendo practicadas por las personas a nivel mundial, sobre todo comenzando en los países desarrollados y

luego se viraliza mediante las redes sociales y medios masivos de comunicación, generando que miles de personas en el mundo adopten dicha moda, porque los hace estar al corriente de lo que sucede en el mundo.

Más allá de la realización de actividad física como “tendencia”, los mismos uruguayos reconocen en algunas actividades concretas una moda, y así lo manifestaron algunos de los entrevistados:

***“Creo que de repente lo que está más o menos de moda, es el tipo de actividad física; de repente yo que sé, hay mucha gente que ahora hace zumba y eso si de repente ya es más moda”. (E3)***

***“Claro, ahí va, tipo, hoy en día, ponele el crossfit, está re de moda ¿no?, pila de profesores de crossfit se dedican a, eh, poner fotos de cómo van evolucionando sus alumnos...” (E2)***

***“...como que se va fomentando el tema de la moda, también el tema del mindfulness con el yoga, el pilates que después capaz que lo prueban y le resulta y ven que es beneficioso para su salud.” (E6)***

***“Son las nuevas generaciones más que nada de esos que buscan este...tendencias y cosas, se apoyan mucho la tecnología buscan tipo recetas, tendencias. Por eso también creo que está de moda el fitness”. (E6)***

Otro resultado relevante en dicha investigación es el hecho de que al existir una tendencia sobre el cuidado de la salud y adquirir hábitos saludables en general, detectamos que los **profesionales de la salud** han sido un elemento clave y de influencia sobre las personas a la hora de moverse y hacer actividad física. Médicos recomiendan realizar actividad física diariamente, como elemento medicinal para la prevención de enfermedades.

La influencia de los médicos hoy día en materia de ejercicio físico para el cuidado de la salud es un elemento clave y de vital importancia para la sociedad. Si bien realizar actividad física hoy es una tendencia mundial, el hecho de que sea respaldada e incitada por los profesionales de la salud, brinda un **respaldo más confiable y seguro**, ya que no solamente se basa en una tendencia influenciada por medios de comunicación o redes sociales que muchas veces pueden ser vistos como una fuente poco confiable.

***"...este año empecé con un equipo de corredores y ta, básicamente me dedico a eso, hago deporte 6 veces por semana, corro 6 veces por semana y además 3 veces más hago entrenamiento en el gimnasio y no... me encanta, me hace sentir bien. Vas al médico te haces chequeos, tu salud esta perfecta..." (E5)***

***"...creo que la gente adulta también se está concientizando cada vez más y siento que la, tipo los médicos cada vez intentar hacer que la gente sea más consciente de la importancia de la actividad física". (E2)***

***"...yo entiendo que hoy los médicos también están induciendo la personas a que hagan más deporte por un tema de salud, digo, yo me parece que hay una corriente general que está haciendo este conocer a todos los beneficios este que genera para la salud del deporte". (E7)***

Además de los profesionales de la salud, las **grandes marcas** por supuesto no podían quedarse fuera de esta tendencia mundial y aprovechan la oportunidad para fomentar la importancia de realizar actividad física y alimentarse de forma saludable y así ofrecerles a las personas determinados productos o marcas para que consuman. Como toda tendencia, se ve incentivada, y muchas veces generada por los propios medios de comunicación en un escenario más actual; la propia globalización lleva a que las tendencias se viralicen y, por lo tanto, se

adopten en todos lados con mayor facilidad y rapidez, justamente por eso es entendida como un proceso global. El “nuevo uruguayo” no podía quedarse fuera de esto y claramente así lo manifiestan en sus respuestas:

***“...es un tema de globalización porque lo ves en todo el mundo. Eh, las tiendas saludables, de comida saludable, bajas en calorías, eh, tiendas donde son alimentos orgánicos, y hay todo una movida bastante fuerte quizás no tanto ya en el Uruguay, país natural, pero en otros países realmente el manejo de, de actividad en el sentido de, de los productos naturales, orgánicos, como les comentaba de las bebidas energizantes, hay todo un mercado muy importante que llevan creo, que es un poco moda también, el nuevo ser, el nuevo uruguayo es formar parte, vuelvo a lo mismo, formar parte de algo. En este caso es una movida mundial, respecto al verse bien y la actividad física”. (E4)***

***“...por ejemplo, el encuentro de la 10k, veo que a la gente le gusta sacarse fotos porque la vida saludable, vine, corrí, bien, pero en realidad ahí creo que hay un trasmano de todas las marcas que están a la vista. Ese agrupamiento de personas que hacen tal día, y pasa esto, esto y esto, es para promocionar todas las marcas que aparecen ahí en la ropa deportiva...” (E1)***

Dentro de las grandes marcas que incentivan y promocionan a través de sus ventas el cuidado de la salud, se transmite un mensaje que hace ya varios años existe en nuestras sociedades y no es nuevo, que es el cuidado de la **“imagen”**, es decir la estética de las personas, según su definición lo que se percibe o se encuentra dentro de los parámetros de la belleza (concepto subjetivo y ajustado a lo que cada persona entiende).

Muchos productos que las grandes marcas ofrecen transmiten un discurso de “cuidado personal”, ya que se tiene la concepción del **ideal de belleza** bajo determinados aspectos físicos y pretenden ser instalados en la sociedad; por eso también incentivan a la realización de actividad física y alimentación saludable, por fuera de que sea beneficioso para la salud y la mente, “si te ves de este modo tu vida va a ser más exitosa”.

Las personas a la hora de realizar actividad física, inseparablemente lo relacionan con lo estético, aunque ellas reconozcan que es por un tema de salud; sin duda es menos “vergonzoso” admitir que es por un tema de salud que por estética. Ciertamente las personas sienten un poco de pudor a la hora de admitir que cuidan su cuerpo persiguiendo los “estándares de belleza” como, por ejemplo, el ser delgado.

***“...yo siento que, es horrible, pero es real que la imagen tipo, re influye, y ver gente perfecta todo el tiempo, que también, o sea, las redes tienen todo ese lado positivo y de gente que te motiva, que te, ideas que te están viniendo todo el tiempo y también tiene eso que te están mostrando gente perfecta”. (E2)***

***“Creo que lo que más tiene peso hoy en día es el tema de la salud hay como más consciencia sobre sobre la alimentación, sobre el deporte, sobre llevar una vida saludable, pero eso no quita que haya gente que de verdad lo hace 100% por un tema estético porque les preocupa cómo se ven sin ser conscientes de que eso también le hace bien a la salud.” (E5)***

***“Lo que pasa que es como que la sociedad te lleva a veces un poco a eso como que te tenes que ver bien”. (E10)***

***“Debería darle una importancia mucho mayor a la que le doy, y los motivos son meramente salud y estéticos también.” (E4)***

30 de agosto de 2019

***“...en los últimos tiempos, como que mucha gente se ha volcado al deporte por un tema estético también...” (E7)***

***“...generalmente la más joven que quieren tener el cuerpo perfecto y que se matan en el gimnasio horas y horas, pero no creo que lo hagan por salud sino por la estética... y la gente mayor lo hace más por la salud”. (E9)***

## Conclusiones

A través del presente trabajo, se reafirma el motivo que despertó el interés por esta investigación: la importancia y el rol que ocupa la actividad física en la vida de los uruguayos.

Podemos afirmar que en la actualidad se ha incrementado su consumo, tanto en personas como en la frecuencia, se han ampliado los escenarios en donde se realiza y se observa un paisaje diferente en la ciudad. Más personas realizando diversas actividades, de forma individual o en grupos.

Con respecto a lo observado en la investigación y analizando las respuestas de los entrevistados podemos concluir lo siguiente:

Las generaciones más jóvenes como la “Z”, comprenden la actividad física como algo natural y necesario para su bienestar. No lo perciben como algo impuesto, si bien conocen los beneficios que ésta les trae a su salud, lo hacen por el bienestar que les genera física, pero sobre todo mentalmente. Además, en esta generación podemos encontrar características como el cuidado y la atención a la salud mental, incluso en mayor medida que generaciones anteriores.

También existen generaciones un poco posteriores, como la “Millennial” que creen que mucha gente ha llegado a realizar actividad física gracias a diversas tendencias existentes, gente a la que le importa lo que piensen otros y se aboca más a realizarla por un tema de moda y estética.

Por otro lado, en una generación aún mayor como la del “Baby Boom”, entienden que hoy en día se ha comenzado a realizar actividad física por una preocupación estética pero no lo ven como algo “malo”, porque se puede convertir en un hábito saludable y eso es bueno. Además de esto reconocen la labor de los médicos que desde su lugar promueven la actividad física, ya que esta brinda enormes beneficios para la salud. En estos casos, ya sea por un motivo u otro, las personas sienten compromiso y reconocen lo que la actividad física aporta a sus vidas.

En todos los casos se observa un consumo más consciente de alimentos y la importancia que se le da a estos para llevar una vida más saludable y evitar consumir grandes cantidades de los alimentos que no contribuyen a la salud.

Todos los entrevistados coinciden en el concepto de “nuevo uruguayo”, algo reciente pero conocido en Uruguay, al menos quienes residen dentro de la ciudad de Montevideo y área metropolitana. Este concepto es entendido como un cambio cultural que lleva a incorporar tendencias que fomentan nuevos hábitos y a través de ello se genera un cambio cultural en cuanto a consumo, alimentación y estilo de vida, más saludable.

Por otra parte, las redes sociales y los medios de comunicación han contribuido a difundir y fomentar la actividad física en todas estas generaciones. Las personas más jóvenes de entre 20 y 30 años suelen compartir contenidos en pos de influenciar y mostrar un determinado estilo de vida. Las personas de entre 30 y 50 años no suelen subir este tipo de contenido con frecuencia, pero utilizan los medios y las redes para informarse y obtener información que les sea útil para la actividad que realizan. Las personas de más de 50 años prestan más atención a los medios tradicionales y no se rigen tanto por las nuevas tecnologías.

No en vano en los últimos años en Montevideo se han multiplicado la cantidad de gimnasios y el paisaje cotidiano se ha visto envuelto por un numeroso grupo de personas realizando algún tipo de actividad física al aire libre además de otras alternativas.

La metodología desarrollada en el presente trabajo permitió investigar a fondo la realidad de los uruguayos en su relación con la práctica de actividad física. Las entrevistas semiestructuradas fueron de vital importancia y el elemento clave para obtener información subjetiva y cercana sobre esta realidad; apoyado en la observación participante a algunos de los entrevistados, elemento que permitió comparar las respuestas obtenidas con el estilo y la forma en la que ellos viven esta realidad.

Finalmente se concluye que la realización de actividad física es un elemento de vital importancia para el bienestar del ser humano, debido al número de

30 de agosto de 2019

enfermedades y el alto porcentaje de fallecidos a causa del sedentarismo (realidad presente en nuestro país y latinoamérica), por eso es importante promocionar políticas públicas para motivarla y fomentarla y de esta forma generar mayor calidad de vida entre los habitantes.

## Trabajos citados

- Bahía, D. L. (2006). *Mercado de actividad deportiva de Montevideo*.
- Cáceres, F. (noviembre de 2017). *Presidencia de la República*. Obtenido de <https://www.presidencia.gub.uy/comunicacion/comunicacionnoticias/deporte-salud-sedentarismo-agenda-gobierno>
- Cubaque, J. (junio de 2017). *Diario El Tiempo*. Obtenido de <https://www.eltiempo.com/salud/redes-sociales-impactan-de-forma-positiva-la-actividad-fisica-100094>
- Definición, P. (s.f.). *Portal Definición*. Obtenido de <https://definicion.mx/cultura-fisica/>
- IMPO, C. d. (2001). *Centro de Información Oficial - IMPO*. Obtenido de <http://www.parlamento.gub.uy/leyes/ley17292.htm>
- INE, I. N. (noviembre de 2017). *Presidencia de la República*. Obtenido de <https://www.presidencia.gub.uy/comunicacion/comunicacionnoticias/deporte-salud-sedentarismo-agenda-gobierno>
- MSP-SND, M. d. (2017). *Sitio oficial de la República Oriental del Uruguay*. Obtenido de <https://www.gub.uy/ministerio-salud-publica/sites/ministerio-salud-publica/files/documentos/campanas/WEB%20-%20Guia%20de%20actividad%20fisica%20-%20MSP.pdf>
- Nicolaidis, A. y. (junio de 2017). *Diario El Tiempo*. Obtenido de <https://www.eltiempo.com/salud/redes-sociales-impactan-de-forma-positiva-la-actividad-fisica-100094>
- OMS, O. M. (febrero de 2018). *Organización Mundial de la Salud - OMS*. Obtenido de <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>
- Páramo, D. (2004). El Fenómeno de Consumo y el Consumo en Marketing. *Convergencia - Revista de Ciencias Sociales*, 5 y 6.
- PérezPortoyGardey. (2014). *DefiniciónDe*. Obtenido de <https://definicion.de/sentido-de-pertenencia/>
- RAE, R. A. (2018). *Real Academia Española - RAE*. Obtenido de <https://dle.rae.es/srv/search?m=30&w=club>
- RAE, R. A. (2018). *Real Academia Española - RAE*. Obtenido de <https://dle.rae.es/?id=JC0mqyW>
- RAE, R. A. (2018). *Real Academia Española - RAE*. Obtenido de <https://dle.rae.es/?id=Jvcxrlo>
- RAE, R. A. (2018). *Real Academia Española - RAE*. Obtenido de <https://dle.rae.es/?id=GrPCrf2>

30 de agosto de 2019

RAE, R. A. (2018). *Real Academia Española - RAE*. Obtenido de <https://dle.rae.es/?id=ZSZtERx>

RAE, R. A. (2018). *Real Academia Española - RAE*. Obtenido de <https://dle.rae.es/srv/search?m=30&w=socializar>

Río, P. P. (enero de 2017). *La Prensa*. Obtenido de <http://www.laprensa.com.ar/450804-La-actividad-fisica-tambien-favorece-la-salud-mental.note.aspx>

Salomón. (1997). *Comportamiento del Consumidor*.

Schiffman-Kanuk. (2001). *Comportamiento del Consumidor*.

Valle, D. M. (enero de 2017). *La Prensa*. Obtenido de <http://www.laprensa.com.ar/450804-La-actividad-fisica-tambien-favorece-la-salud-mental.note.aspx>

Wikipedia. (2019). *Wikipedia*. Obtenido de <https://es.wikipedia.org/wiki/Tendencia>

Wikipedia. (2019). *Wikipedia*. Obtenido de <https://es.wikipedia.org/wiki/Moda>

## Fuentes consultadas

- Encuesta sobre Hábitos deportivos de los uruguayos. Opción Consultores. Año: 2015

<http://www.opcion.com.uy/marketing/habitos-deportivos-de-los-uruguayos/>

- Encuesta sobre hábitos deportivos y actividad física - Secretaría Nacional del deporte. Año: 2016

[https://www.deporte.gub.uy/images/encuesta\\_habitos\\_dep\\_y\\_act\\_fisica-1.pdf](https://www.deporte.gub.uy/images/encuesta_habitos_dep_y_act_fisica-1.pdf)

- Estudios sobre actividad física y hábitos deportivos de los montevideanos. Intendencia de Montevideo. Año: 2017

<http://www.montevideo.gub.uy/sites/default/files/biblioteca/presentaciondeportesyactividadfisica-dic17im.pdf>

- Carta Internacional de la Educación Física, Actividad Física y el Deporte. Unesco. Año: 2015

<http://www.cou.org.uy/cou/es/noticias/72-unesco-aprueba-nueva-carta-internacional-de-la-educacion-fisica-la-actividad-fisica-y-el-deporte.html>

- Guía de Actividad Física ¡A Moverse!. Ministerio de Salud y Secretaría Nacional de Deporte. Año: 2017

<https://www.gub.uy/ministerio-salud-publica/comunicacion/publicaciones/guia-actividad-fisica>

- Organización Mundial de la Salud (OMS)

<https://www.who.int/es>

## Anexos

### 1. Ejemplo de entrevista

Entrevistador: Hoy es 6 de junio, son las 15h de la tarde, estamos con la siguiente entrevistada. Vamos a abrir el espacio para que se presente, para que nos cuente su edad, su nombre, a que se dedica, donde vive...

Entrevistada: Bien, mi nombre es Marina Montes, tengo veinte años, eh, soy de Las Piedras, pero en este momento estoy viviendo en Montevideo, eh, soy estudiante de medicina y trabajo en el Club Juventus, club deportivo, en la parte de administración.

Entrevistador: Bien, Marina, ¿podrías contarnos que te gusta hacer en tu tiempo libre?

Entrevistada: Eh, bien, en mi tiempo libre me gusta leer, juntarme con mis amigas, mirar series, películas, hacer deporte, eh, hacer actividades de voluntariado...

Entrevistador: ¿A qué te referís con actividades de voluntariado?

Entrevistada: Eh, generalmente... generalmente no, en realidad los últimos 5 años he dedicado mis sábados a ir al oratorio que es una actividad con niños, que los sábados en realidad sería donde tengo más tiempo libre y lo dedico a pasarlo ahí, así que es como una opción.

Entrevistador: Y decías recién que tú realizabas deporte... ¿qué tipo de deporte? ¿solo deporte haces o actividad física en general?

30 de agosto de 2019

Entrevistada: Actividad física en general, intento, o sea, además del deporte que hago diariamente, que es, eh, hago clase de gimnasia, corro y hago natación, aparte de eso intento tener una mente de actividad física, en el sentido de que si tengo que ir a algún lugar prefiero ir caminando siempre. O sea, me doy el espacio y el tiempo para poder hacer las cosas tipo, de una forma que me sea bueno para mi cuerpo.

Entrevistador: Perfecto, vos sabías que la OMS reconoce a la actividad física como beneficiosa, para la salud. ¿Vos podrías decirnos qué opinión te merece esta afirmación?

Entrevistada: Bien, si, creo que es algo clave saber eso... eh, me parece que hoy en día todo el mundo es consciente de, solo que requiere esfuerzo y por lo tanto no todos logran hacerlo, pero...

Entrevistador: ¿A qué te referís con que requiere esfuerzo?

Entrevistada: Eh, no... cuando desde chico te enseñan, o yo considero que cuando desde chica te instruyen en el deporte, o sea, que cualquier tipo de actividad física la sientas como un beneficio y no como, como que te estás esforzando, o como que tenes que hacerlo porque es una obligación, me parece que se te hace más fácil, pero mucha gente, no te enseñan eso y querer arrancar de cero a los 25 años porque te diste cuenta que era algo importante, cuesta mucho más.

Entrevistador: ¿Y vos es un hábito que venís incorporando de chica o es algo que arrancaste con esta...?

Entrevistada: Eh, si, desde chica hago deporte, desde, sí, desde antes de tener memoria creo que hago deporte, y toda mi vida arrancaba el año y mis padres, bueno elegí, tenes que hacer un idioma, tenes que hacer un deporte, y tenes

30 de agosto de 2019

que hacer algún otro tipo de actividad recreativa, tipo pintura, danza o algo de eso, todos los años de mi vida.

Entrevistador: Bien, perfecto. ¿Y tú piensas que realizar actividad física es una moda o que realmente las personas están adoptando estilos de vida más saludables? ¿Podrías ampliarnos un poco más que piensas de esto?

Entrevistada: Bien, eh, creo que de a poco la gente se va concientizando, no... sí porque es una moda, si creo que hoy en día hay deportes en particular que son una moda, yo que se, como que todos los años sale algo nuevo, que es lo que llama a la gente y atrae, pero me parece que también es la forma de ir llegando e ir concientizando, porque los profesores no lo dan porque sea una moda, lo dan porque de verdad quieren que la gente tipo, este bien y se preocupen, y me parece que por más que la moda es la forma de entrada, no es tipo el mensaje que deja sino que el mensaje es eso de que, es un beneficio.

Entrevistador: Perfecto, clarísimo. ¿Y cuáles son los motivos por los cuales usted realiza actividad física y que importancia le das a eso, a la actividad física en tu vida? Los motivos y que importancia le das...

Entrevistada: Bien, los motivos serían que literalmente hoy en día soy deporte-dependiente, tipo, cuando no hago deporte, estoy de mal humor, estoy más cansada, eh, como más, eh, estoy con falta de energía, o sea es como que, siento el cambio cuando no estoy haciendo deporte, así que ya hoy en día no es que lo haga por un beneficio, si no lo hago me siento mal. Así que ta, esos serían los motivos y aparte de que es beneficioso y me gusta, o sea, lo disfruto, no es como una carga.

Entrevistador: ¿No lo haces por una obligación?

Entrevistada: No lo hago por una obligación, no no. Lo hago porque lo disfruto. Y eh...

Entrevistador: ¿Qué importancia le das?

Entrevistada: Ah, la importancia... bien, me parece que en ese sentido es fundamental, a ver yo estudio medicina, y creo que tiene mucha relevancia porque el saber cómo funciona tu cuerpo y el ser consciente de la cantidad de enfermedades que te previene, o que evita, la cantidad de riesgos que evita, o sea, es impresionante y es, o sea, muy muy muy necesario y me parece que hay mucha gente, sobre todo la gente mayor, no es consciente de que, lo fundamental que es, o sea una vez que empiezas a estudiar el cuerpo humano te das cuenta que es tipo, un requisito fundamental.

Entrevistador: Perfecto, y te hago una consulta... ¿Qué opinas de la gente que realiza actividad física por moda como forma de pertenecer o participar de determinado grupo?

Entrevistada: Bien, me parece que la actividad física en sí, tiene la función de ser un beneficio y que te hace bien y todo eso, pero el deporte en particular, o los deportes, siento que es como algo clave el hecho de que te hagan sentir partícipe de un grupo, o mucha gente capaz que solos no lo logran, y el hecho de estar acompañado o que los demás te den motivación y eso, funciona muy bien... Yo en particular, ponele no puedo ir a la sala de aparatos y hacer rutina sola, me aburre, voy a una clase de gimnasia, tengo un profesor que me está motivando, diciendo: ¡dale, dale dale! Y yo hago todo. O sea, eso es re psicológico y es lo que tiene, el participar de, de un grupo, o sea, la parte psicológica es fundamental y tenes que estar convencido de lo que estás haciendo. Y si no estás convencido de lo que estás haciendo, y ves gente que lo está haciendo y decís no puede ser que el otro lo haga, yo lo tengo que hacer, también funciona porque en realidad es, de todas formas, termina haciéndote bien, así que ta.

Entrevistador: Vos hoy mencionabas, cuando comentabas lo importante que era para vos el ejercicio, hablaste en un momento del tema de la alimentación,

30 de agosto de 2019

¿podrías contarnos un poco más eso? Para vos están en conjunto, tiene que ser, como es tu alimentación, como la llevas...

Entrevistada: Eh, bien. Ta en realidad eso tiene más, eh, lo relaciono más con el tema que dije de conocer el cuerpo humano, o sea, para mi uno sabe el, o sea, hoy en día creo que la gente joven como que está bastante instruida en el tema y sabe que es lo que podes y lo que no, o sea yo siento que hay gente mayor que le explicas que, no sé, los carbohidratos tipo arroz, pasta, todo eso, o sea, obvio que no te hacen mal pero si estás haciendo una dieta no es algo sano para comer. Ellos como que no lo entienden porque toda la vida dijeron: tenes que comer esto. Hoy en día creo que la gente joven está más concientizada sobre qué es lo fundamental, que es lo sano, que tiene que ser la base de tu plato y que no. Yo en particular, em, creo que mi dieta diaria es a base de frutas y verduras, todo el día tipo, todo el tiempo, pero eh, soy consciente también de cuando tenes eventos sociales, cuando tenes reuniones, cuando tenes comidas, es complicado y entonces como que me permito el... cuando yo tengo la elección del plato elijo lo que es más sano para mí, cuando estoy en una situación donde ya dependo más de un grupo o algo, me dejo llevar ya que si comí toda la semana bien, el finde de semana comer un, o sea, lo más sano posible no es lo que sale, bueno ta, no hay problema porque me controlo.

Entrevistador: Perfecto, y te consulto... ¿Qué opinión te merece al respecto sobre las actividades físicas que realizan y comparten las personas en las redes sociales?

Entrevistada: Eh bien, en realidad ahí, eh, no comparto mucho. Me parece que está bien y me...

Entrevistador: ¿Qué es lo que no compartís?

Entrevistada: No comparto que la gente haga actividad solo para mostrar lo que está haciendo. O sea...

Entrevistador: ¿Consideras que sí hay gente que lo hace?

Entrevistada: Si, si si... o sea, no comparto en el sentido de que no comparto con ninguna actividad, no solo con el deporte, sino que con cualquier actividad que hagas y que la hagas solo para mostrarla, me parece que no lo está haciendo por los motivos necesarios. Y en caso del deporte, me parece que, si un día estás con una amiga y subiste una foto, ta bárbaro... pero esa gente que todos los días va al gimnasio, se saca una foto solo para mostrar que está yendo al gimnasio y después en el gimnasio ves que no hace nada, es tipo, me da rabia porque es mostrar algo que no sos, y eso me molesta en cualquier aspecto.

Entrevistador: O sea, vos crees que las personas que vienen a entrenar y suben fotos a las redes de que están entrenando, ¿no están mostrando algo que están haciendo de verdad?

Entrevistada: Para mí se intentan autoconvencer de lo que hacen, o sea, me parece que es más psicológico, es más, ni siquiera los culpo... creo que es más por ellos que lo hacen, que por el resto, tipo, creo que quieren convencerse de que ta, hoy fui al gimnasio, y en realidad es tipo...

Entrevistador: ¿Y consideras que después capaz que no siguen yendo al gimnasio?

Entrevistada: Capaz que no, claro...

Entrevistador: Bien, y consideras que las redes...

Entrevistada: Igual para, ¿puedo agregar algo?

Entrevistador: Si claro

30 de agosto de 2019

Entrevistada: De todas formas me parece re bien toda la parte que hay ponele, en Instagram, toda la parte de motivación que hay, en el sentido de que pila de entrenadores o de profesores, o gente que se dedica a motivación personal, que pongan frases, que pongan fotos de su cuerpo, de las posibles rutinas, de dietas, o recetas, o cosas, tipo eso me parece fantástico y me parece que ayuda al resto incluso, pero cuando ves que es realidad lo que están mostrando, no cuando es tipo...

Entrevistador: ¿O sea que utilizan capaz las redes sociales decís como un medio para influenciar?

Entrevistada: Claro, ahí va, tipo, hoy en día, ponele el crossfit, está re de moda ¿no?, pila de profesores de crossfit se dedican a, eh, poner fotos de cómo van evolucionando sus alumnos. Eso me parece bueno, ¿entendè? Me parece que está mostrando algo que es realidad. Pero la fotito en el espejo, y estoy en el gimnasio, mmm, dudoso (risa).

Entrevistador: Bien, ¿y tú consideras que las redes sociales y los medios de comunicación han influido en tus hábitos de consumo? De ser así, ¿podrías explicarnos cómo?

Entrevistada: Emm, no tanto en el deporte porque ya te digo, lo tengo como muy incorporado de chica, pero ponele en la parte de la nutrición empecé a seguir muchas páginas veganas y eso, entonces ahí como que lo re relaciono y me re motiva, tipo, todos los días ver una historia de una posible receta que puedo hacer o ver una, una, un posteo que subió alguien de... no sé, podes, o sea me parece que son ideas, y están...

Entrevistador: ¿Intencionaizadas?

30 de agosto de 2019

Entrevistada: No no, incentivando todo el tiempo a uno mismo, o sea, cuando estas un poco tipo: pa' me quiero comer un alfajor y ves tipo, para mira esta receta, es a base de, y te motiva, quiere decir que estas tipo concientizada vos y aparte estas recibiendo información del resto que te ayuda a que eso siga.

Entrevistador: Y para vos, ese tipo de influencia entonces de los medios, es una influencia, para tus hábitos de consumo, ¿ha sido positiva o ha sido negativa?

Entrevistada: Positiva, re positiva. Pero porque uno elige seguir lo que, algo que, o sea yo por lo menos en mi caso elijo seguir algo que me haga bien. O sea, puedes eh, o sea esas páginas las tenes que buscar, no te aparecen de la nada. Si no te interesa, si no te interesa saber ningún, nada de nutrición, nada de deporte, nada de nada, no te va a aparecer de la nada. Seguramente te aparezca y es más probable que te aparezca una propaganda de Cola Cola, que una receta vegana.

Entrevistador: Perfecto, bien... y te consulto, ¿tu conoces el concepto de nuevo uruguayo ¿Lo has escuchado en algún momento?

Entrevistada: Ay no, perdón...

Entrevistador: Bien, el concepto de nuevo uruguayo es un concepto que circula, este, en nuestra sociedad en estos últimos años, eh, pensando un poco en este nuevo uruguayo que bueno, todo lo comparte, estem, está siempre en las redes, está presente todo el tiempo, ha cambiado sus hábitos y ahora todos los hábitos son re saludables, come comidas que de repente antes no consumió, eh, es como un nuevo uruguayo que ha cambiado sus hábitos por completo, estem, también muy relacionados o con una fuerte influencia de los medios de comunicación, y de las nuevas redes, y bueno queremos saber un poco, estem, qué te parece este concepto, si lo has escuchado, si no, o bueno si realmente te

30 de agosto de 2019

parece que hay un cambio en el nuevo uruguayo, y cómo relacionarías este concepto con todo esto de realizar actividad física, la alimentación, etc...

Entrevistada: Bien, eh, no había escuchado el concepto pero me parece que sí existe eso, o sea, siento que es como "los millennials" que estas describiendo, pero la parte de los millennial que quieren estar bien digamos, y no tanto los que están adictos a las...

Entrevistador: O sea, ¿vos crees que esto es una corriente más de gente joven, como decís vos, millennials, y no tanto de la gente más adulta?

Entrevistada: Si, para mí lo que pasa con las redes sociales que si vos estas todo el día siguiendo no sé, seguís actores, cantantes, modelos, cosas, y todo, tipo, quieras o no, en el mundo está esta moda de estar, emm, estar haciendo deporte, de ser vegano, de ser saludable, de comer bien, o sea la gente se está preocupando porque lo ves en todas, o sea lo ves hasta en propagandas eso entendès, o sea hoy en día hay mucha más concientización, entonces si vos ves que están, que no se, un famoso que a vos te encanta, todos los días desayuna algo, una fruta con un café con leche, almuerza una ensalada que la vez y tiene tremenda pinta, tipo todos los colores, cosas, y después ves que mete 3 horas de gimnasio y después sale a correr por la rambla, y quieras o no, no es que quieras tener esa vida pero sí que te dan ganas de asimilarla, ¿entendès? Entonces lo que pasa con la gente joven es que, yo siento que ven todo eso, entonces el querer no llegar a eso, pero sí intentarlo por lo menos, y a través del deporte y de comer sano, es la forma. Bien, por lo tanto, creo que esos nuevos uruguayos de los que hablan, son la gente esa, que está muy relacionada con lo que pasa en el mundo digamos.

Entrevistador: Y te consulto, eso que vos decías al principio del concepto de nuevo uruguayo relacionado con los millennials, ¿vos consideras que este

concepto no estaría tan relacionado con las personas de una edad más avanzada? ¿No lo ves tanto, o como es?

Entrevistada: Bien, en realidad no es que crea que sea solo de los jóvenes, sino que siento que los jóvenes, quieras o no, es, hoy en día la imagen es una prioridad. Y la imagen se basa en estar bien, estar sano y el deporte tiene un, no sé, 80% de importancia y el otro, la nutrición. Así que, siento que, en los jóvenes, al ser como, al priorizar más la imagen, como que priorizan también el deporte. Capaz que no es la razón, la mejor razón para, pero bueno, tipo yo siento que influye. De todas formas, creo que la gente adulta también se está concientizando cada vez más y siento que la, tipo los médicos cada vez intentar hacer que la gente sea más consciente de la importancia de la actividad física. Y aparte es una prevención de todo, o sea, los adultos son, o sea hoy cada vez que vas te dicen como mínimo caminar, tipo... solo eso piden, capaz que no lo tienen tan incorporado pero de a poco si siento que en general si se está generando eso.

Entrevistador: Perfecto, y cuando vos hablas de los millennial y esos jóvenes, ¿estás hablando de vos misma también? Porque vos en realidad en cuanto a tu edad estarías dentro de esa categoría. ¿vos sentís que lo vivís de la misma forma?

Entrevistada: Si, o sea yo siento que, es horrible, pero es real que la imagen tipo, re influye, y ver gente tipo perfecta todo el tiempo, que también, o sea, las redes tienen todo ese lado positivo y de gente que te motiva, que te, ideas que te están viniendo todo el tiempo y también tiene eso que te están mostrando gente perfecta, y es lo mismo que decía hoy de...

Entrevistador: ¿A qué te referís con gente perfecta?

30 de agosto de 2019

Entrevistada: Y, cuerpos perfectos, eh, todo, pieles perfectas, pelo perfecto... o sea...

Entrevistador: ¿Pero entonces consideras que cuando realizan actividad física, es para lograr ese cuerpo perfecto o es también por un tema de salud?

Entrevistada: Para mí los dos, o sea esta gente que son, para mí perfectos en el sentido de que cumplen con todo eso, es que, o sea, yo siento que son personas que se dedican a hacer deporte, a comer saludable, a cuidarse todos ellos, o sea tanto la parte de de, emocional como, o sea, se dedican, le dan tiempo a uno mismo y para mí hoy en día...

Entrevistador: ¿En todos los aspectos?

Entrevistada: En todos los aspectos de su vida, entonces el que te muestren eso también te motiva a que vos también quieras cuidarte entendès, y estar bien, o sea, en todos los aspectos literal.

Entrevistador: Marina, y cuando decís que haces actividad física todos los días, emm, podrías contarnos donde haces, qué tipo de actividades haces, bueno cuantas horas, ¿podrías contarnos un poco más eso?

Entrevistada: Eh, bien...ta para ser bien precisa en realidad lo que hago es, hago en el Juventus, en el club donde trabajo, entonces se me hace muy fácil porque salgo y no preciso ni esa motivación de salir de tu casa, y arrancar y cargar con todas las cosas, porque ya estoy acá, así que ta eso es punto positivo, y los lunes miércoles y viernes hago dos clases de gimnasia y corro después, tipo... 20 minutos, media hora y...

Entrevistador: ¿20 minutos, media hora solo el correr, o todo?

Entrevistada: Correr, no, hago... 45 minutos de clase, de localizada, después hago media hora de GAP y después hago media hora de correr. Y después los martes y los jueves, eh, corro apenas salgo y después entro a natación.

Entrevistador: ¿Y cuánto tiempo haces de natación?

Entrevistada: 45 minutos de natación, y media hora de correr.

Entrevistador: ¿Y los fines de semana?

Entrevistada: Los fines de semana, no, no hago nada, descanso. Y si algún día faltó intento reponerlo en la noche.

Entrevistador: Bien, y Juventus, eso que tu mencionabas, ¿qué es? ¿es un club público, privado, qué es? ¿gimnasio, club?

Entrevistada: No, en realidad Juventus es, es, como... un club, o sea la gente viene se anota, tenes todas las actividades, los socios tienen como un pase libre, o sea pueden venir todos los días en el horario que ellos quieran, y para mí es lo mismo, o sea en el horario que yo quiera puedo venir, tenes la sala de aparatos que está todo el día, la piscina que tenes piscina libre o clase de enseñanza, yo en realidad hago enseñanza porque es tipo más, actividad tipo... no me está saliendo la palabra, eh, tipo entrenamiento. Porque cuando es piscina libre me descanso más, por lo que dije hoy...

30 de agosto de 2019

Entrevistador: Bien, y te hago una consulta, ¿en algún momento, eh, haces actividad física afuera, al aire libre o siempre lo haces en el club?

Entrevistada: Bien, no en realidad siempre hago en el club, o sea, dos por tres si veo que hace muchos días que no puedo hacer deporte, tipo en época de parciales o algo de eso, salgo a correr.

Entrevistador: ¿A dónde?

Entrevistada: Eh, ta yo en realidad soy de Las Piedras y los fines de semana me ha pasado los fines de semana de decir: pa' tengo ganas de hacer algo y salgo a correr tipo por la ruta y ta, estando acá en Montevideo vengo al club porque me queda muy cerca.

Entrevistador: Perfecto, bueno muchas gracias Marina por tu tiempo entonces.

Entrevistada: De nada, a las órdenes, cuando quieran.

Entrevistador: Gracias.

## 2: Clasificación de los entrevistados

<b>Edad</b>	<b>Estado Civil</b>	<b>Empleo</b>	<b>CÓDIGO</b>
24	Soltera	Estudiante de Lic. en Psicología	<b>E1</b>
20	Soltera	Estudiante de medicina y administrativa en sector privado	<b>E2</b>
31	Soltera	Lic. En Nutrición y administrativa en sector privado	<b>E3</b>
50	Casado	Contador Público (empleado en sector privado)	<b>E4</b>
21	Soltera	Estudiante de Lic. en Comunicación y empleada en sector privado	<b>E5</b>
31	Soltera	Lic. En Comunicación y empleada en sector privado	<b>E6</b>
54	Casado	Empleado en sector público	<b>E7</b>
59	Casada	Maestra retirada	<b>E8</b>
32	Soltera	Contadora Pública y administrativa en sector público	<b>E9</b>