

**ACTIVIDAD FÍSICA EN PERSONAS DIABÉTICAS Y SU APROXIMACIÓN A UN ESTILO DE VIDA SALUDABLE EN EL ESPACIO SOCIAL DEL CAMPO Y EL HABITUS**

**PHYSICAL ACTIVITY IN DIABETIC PEOPLE AND ITS SOCIOLOGICAL APPROACH IN THE SOCIAL SPACE OF CAMPUS AND HABITUS**

**Ángel Alexi Vásquez Araujo**

[avasaru15@gmail.com](mailto:avasaru15@gmail.com)

ORCID 0000-0001-9231-8523

Universidad de Carabobo. Facultad de Ciencias de la Salud. Valencia. Venezuela

Recibido 15/12/2020 - Aprobado 18/03/2021

**Resumen**

El siguiente artículo tiene como propósito fundamental hacer una analogía de la teoría de Pierre Bourdieu sobre el espacio social del campo y el hábitus relacionado con las personas diabéticas que practican actividad física, quienes eligen opciones en función de sus condiciones socio-económicas, generando así cambios en sus estilos de vida, los cuales sirven de insumo para hacer disertaciones sobre la base de esos cambios y proponer aproximaciones hacia un estilo de vida saludable, dejando abierta la posibilidad de continuar estudiando el tema.

**Palabra clave:** Espacio social, campo, habitus, estilo de vida, actividad física.

**Abstract**

The main purpose of the following article is to make an analogy of Pierre Bourdieu's theory on the social space of the field and the habitus related to diabetic people who practice physical activity, who choose options based on their socio-economic conditions, generating changes in their lifestyles, which can be used to make lectures on the basis of these changes and propose approaches towards a healthy lifestyle, leaving open the possibility of continuing to study the subject

**Keywords:** Social space, campus, habitus, lifestyle, physical activity.

## **El espacio vital**

### **Estudio y contextualización del fenómeno**

De todas las cosas que tiene la vida una a la que los seres humanos le dan gran importancia, es la salud, si la miramos desde el ámbito de las Ciencias Sociales esa importancia cada día tiene más valor, ya sea para estudiarla, analizarla, comprenderla y hacer aportes sobre la base de algunos factores que están relacionados con ella y que a la vez tienen incidencia directa en lo que se refiere a los hábitos saludables, ya que para nadie es un secreto, que hoy por hoy, estar sano depende parcialmente de la individualidad donde la familia y la educación formal tienen una gran influencia en los hábitos de las personas y por consiguiente en los estilos de vida que cada quien lleva en la medida que transcurre el tiempo.

En las sociedades del mundo globalizado actualmente uno de los estilos de vida que ha desarrollado gran importancia es aquel que hace referencia a la actividad física, ya que ella está presente en el día a día de nuestro quehacer cotidiano, y a través de ella podemos de la manera más sencilla obtener grandes beneficios en la salud, esta aseveración ha sido comprobada desde el ámbito de las Ciencias Biomédicas que ha investigado, analizado la naturaleza de los actos motores, fenómenos anatómicos, fisiológicos y bioquímicos del cuerpo humano con relación a la obtención de los beneficios para la salud.

Lo descrito anteriormente, sirve de como punto de referencia para estudiar y conocer desde las Ciencias Sociales diversos beneficios sobre la salud, todo esto impulsado por los escenarios donde se desarrollan las experiencias de personas con condiciones especiales como el padecimiento de la enfermedad

de Diabetes y que practican actividad física, quienes han adoptado un estilo de vida saludable desde hace aproximadamente hace cuatro años en la comunidad de la Cidra del municipio Naguanagua del estado Carabobo, donde se ha constituido un espacio que propicia la salud.

Es necesario destacar, que estas personas han desarrollado sus actividades en los espacios de la comunidad donde habitan, ellas se han organizado a través de una asociación civil, la cual han denominado Asociación para la Educación y Formación de la Actividad Física (ASEFAF), organización sin fines de lucro que les ha brindado asesoramiento en el desarrollo y aplicación de los planes de actividad física y divulgación del conocimiento con la programación de charlas informativas, todo esto con el apoyo del departamento de Ciencias Sociales de la Escuela de Salud Pública y Desarrollo Social de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad de Carabobo, a través de un proyecto de extensión.

Las experiencias desarrolladas en esta comunidad, son una clara referencia que existen cambios en la dinámica de las sociedades contemporáneas, de manera que, en la actualidad se generan transformaciones en todas las áreas de nuestro conocimiento humano, en virtud de la importancia de esta dinámica de cambios, en este escenario emergen vivencias y experiencias que nos han permitido comprender que la actividad física, está intrínseca en todas las cosas que hacemos en el accionar de nuestro existir diario y habitual, sobre este aspecto Vásquez (2015) explica que: *“La actividad física está implícita en todos los actos que produce el cuerpo humano (pensamiento, motricidad, acciones socializadoras y aprendizajes), es decir ella está presente en todo el quehacer de nuestra vida cotidiana”* (p. 11 ).

También es importante destacar que, se trata de un contexto que está relacionado con la salud, más aún, es el caso de estas personas que participan activamente en el programa de actividad física en la comunidad de la Cidra quienes bajo la supervisión de su entrenador, expresan sus ideas y aportes en el desarrollo de este programa que se va enriqueciendo constantemente, por consiguiente la explicación que expresa el autor, hace referencia a la acción socializadora de la actividad física, es allí donde se pueden obtener aproximaciones desde plano sociológico, ya que las relaciones entre las personas permite la complementación de ideas y experiencias donde se generan cambios en las diferentes actitudes y la manera de vivir, todo esto enmarcado en una esfera de solidaridad.

Esta consideración por otra parte, permite mencionar que las participaciones espontáneas en actividades físicas han sido estudiadas con relación al sedentarismo, el cual sirve de base a la Organización Mundial de la Salud (OMS) (2018) en una nota descriptiva explica que:

*la inactividad física es el cuarto factor de riesgo de mortalidad más importante a nivel mundial y provoca el seis por ciento de todas las muertes, ya que es muy significativa la disminución de la práctica de actividades físicas y deportivas en las personas, es por ello que las causas apuntan a cambios en los estilos de vida, limitaciones impuestas por ciertos procesos patológicos y reducción de la capacidad fisiológica para el ejercicio.*  
(p.2)

Sin lugar a dudas, la anterior nota descriptiva muestra estadísticamente una realidad latente a nivel mundial, pero en el caso de las personas que están en la comunidad de la Cidra por el contrario han encontrado en el ejercicio físico parte de la solución a una problemática existente en sus vidas, y a la vez les ha

permitido realizar cambios significativos en sus actitudes, relaciones personales y en general transformaciones en sus estilos de vida, para sobreponerse y contrarrestar el avance de los efectos de la enfermedad de Diabetes, y estar exentos de esa realidad estadística de la tasa de disminución de actividad física.

Es de vital importancia prestar la atención necesaria en conocer la condición física en general de una persona, tomando como punto de referencia las realidades biológicas y socio-culturales que permitan construir pequeños espacios que generen estilos de vida saludables, vale destacar que estén íntimamente relacionado con las decisiones que toman las personas cuando tratan de estar saludable, es por ello que vale expresar lo que denota la ley sistémica del presente en continuo cambio que expresa Maturana y Dávila (2008), el cual señala que: “

*esto es, solo después de haber hecho lo hecho o vivido lo vivido que podemos decir que nos equivocamos, porque no cabe la culpa o equivocación por el error vivido, solo cabe la reflexión que invita a ampliar la consciencia y actuar de otra manera en la conservación de la honestidad y el respeto por sí mismo. (p. 161)*

Esta reflexión de ampliar la consciencia hace referencia a los cambios que un individuo puede realizar sobre su condición, en este sentido aquellas personas que poseen la enfermedad de diabetes con solo hacer una reflexión de sus equivocaciones de la praxis de lo ya hecho, lo ya vivido, como lo es el sedentarismo y los malos hábitos alimenticios, han encontrado en la actividad física la manera de alcanzar esa reflexión y comprender el valor de la salud.

La actividad física, es un factor determinante para mantener un buen estado de salud, con relación a esta afirmación, Vázquez (2008) explica lo siguiente:

*La salud se ha convertido en otro de los referentes de la sociedad actual, tampoco es que la salud no haya preocupado antes, ahí está toda la historia de la Medicina para confirmarlo, sino que ha variado la percepción y la concepción de la misma. La salud no depende solo de la dotación biológica, sino también de los modos de vivir sociales, es por ello que la salud ha dejado de ser un asunto exclusivo de los médicos y ha cobrado nuevas dimensiones. (p. 73)*

Esta aseveración señala la relevancia que tiene la actividad física para propiciar cambios en las condiciones de salud de las personas, no como factor exclusivo del área médica, sino como una forma de mejorar la manera cómo viven las personas en una sociedad determinada, lo cual está estrechamente relacionado con los estilos de vida.

Por otra parte, es importante destacar que la construcción de espacios que propician la salud, es necesario hacer referencia a lo que plantea Domínguez (2008): *“Educar es convivir y no es cierto que se pueda educar con el ejemplo, porque el ejemplo no es sino un hacer de otros y lo único que educa es el hacer propio”* (p.138), tomando en consideración lo que manifiesta este autor, haciendo una analogía en la práctica de la actividad física, estamos realizando un acto educativo, y en consecuencia direccionando lo que se puede considerar un estilo de vida saludable desde las experiencias de las personas de la comunidad de la Cidra, quienes están en un constante proceso de aprendizaje y construyendo su hacer propio, obteniendo grandes beneficios para su salud.

Con referencia a lo que es un estilo de vida saludable, es algo que varía según la percepción de cada persona, y más aún para aquellas que tienen el padecimiento de la enfermedad de diabetes, en este sentido cabe plantearse la siguiente interrogante:

¿Es posible hacer una aproximación sociológica a un estilo de vida saludable en personas diabéticas que practican actividad física?

Considerando todo lo anteriormente expuesto e intentando dar respuesta a esta interrogante, el artículo tiene como propósito principal hacer disertaciones que sugieren una aproximación sociológica a un estilo de vida saludable, basadas en los fundamentos la teoría social de Pierre Bordieu sobre el concepto del espacio social del campo y el habitus.

### **Importancia de esta aproximación**

Las enfermedades de síndrome metabólico siempre han afectado a la salud de los seres humanos, el origen de estas se debe a múltiples factores y uno de ellos es aquel que está relacionado con los estilos de vida que lleva cada persona, los cuales a su vez están intrínsecos con sus realidades culturales, económicas y sociales, y en el caso específico de las personas que tienen la condición de padecer la enfermedad de diabetes, implica tener muchas limitaciones en el quehacer de su vida cotidiana, y ello a su vez en algunos aspectos les permite tener una visión muy particular de su salud, donde estas limitantes abren las brechas para la posible búsqueda de alternativas de solución, que les guíe el camino para sobrellevar esa condición y aliviar en parte los problemas que esta enfermedad les produce.

Principalmente lo que se debe reconocer es que los estudios médicos con sus referentes clínicos, son el punto de partida para que estas personas den un viraje en sus estilos de vida una vez determinada esa condición, sobre la base de orientaciones que contribuyan a mejorar su salud, es allí donde la recomendación del ejercicio físico bien dirigido es de vital importancia como una de las tantas alternativas que coadyuvan a mejorar la condición que padecen, además de contribuir con otros beneficios que refuerzan esos hábitos los cuales están relacionados con algunos aspectos sociales y sirven de insumos para hacer disertaciones hacia una aproximación sociológica, ya que los cambios que se han propiciado a través de la actividad física en estas personas, les ha permitido transformar sus estilos de vida y la de su entorno.

### **Teoría social de Pierre Bourdieu el habitus y el espacio social de los estilos de vida**

La intencionalidad de este artículo es hacer algunas interpretaciones teóricas y sociológicas de cómo una persona con la enfermedad de diabetes cambia hacia un estilo de vida saludable con su práctica de la actividad física, para ello se toman algunos fundamentos la teoría social de Pierre Bourdieu, como lo son el espacio social del Campo y el Habitus en el cual está inserto adicionalmente también el Gusto, como un acercamiento a su teoría, y utilizar sus preceptos como marco de referencia para la construcción de un contexto que propicia la salud, en consecuencia por analogía relacionar estos fundamentos consustancialmente con la práctica del ejercicio físico y el fortalecimiento de un hábito saludable, en este sentido tenemos que:



## **El campo**

Es el espacio social que se va constituyendo con relación a algo que tiene valor, de modo que se pueden identificar algunos ejemplos que son fundamentales en cualquier sociedad, tales como los bienes de consumo en general, los avances científicos-tecnológicos, los deportes, las actividades recreativas, las expresiones culturales, las expresiones artísticas, la educación, los procesos políticos, la salud, siendo estos ejemplos una pequeña muestra dentro una gran gama de factores sociales. El campo involucra otro aspecto que es inherente al espacio social, ya que él considera como base vital de sus fundamentos a los elementos históricos presentes en una sociedad. Por otra parte, el campo está conformado por las fuerzas que coexisten en el espacio social, ya que muestra las diferencias que constituyen las posiciones que los actores asumen entre sí en una sociedad determinada, y estas posiciones tienen sus anclajes en los recursos que posee cada actor social, es decir las diferentes formas de capital que poseen las personas.

## **El habitus de Bourdieu**

Para hacer referencia a la conceptualización que hace Bourdieu sobre el Habitus, es necesario conocer los factores que él ha tomado como base y que están presentes en el espacio social donde se desarrolla este fenómeno, estas son los pilares que le permitieron aglutinar su teoría en el estudio de los estilos de vida de las personas, y que hoy por hoy también tienen gran valor en los estudios sociológicos, los cuales están relacionados con algunas de las particularidades presentes en el campo de la salud, de esta manera él toma como ejemplo e hizo gran énfasis en los hábitos alimentarios y algunas preferencias deportivas a las que denominó precisamente **habitus**, ello

determinado como una variedad de costumbres para actuar de maneras específicas. Según Bourdieu, las personas que se interrelacionan en una misma clase social desarrollan los mismos estilos de vida, así pues, les gusta ciertos alimentos, practican deportes similares, todo esto debido a que ellos poseen las mismas oportunidades, ya que los hábitos se direccionan en perfecta congruencia con sus ideales de vida y sus posibilidades de alcanzar metas objetivas.

Por otra parte, Bourdieu (1991), explica que el “habitus” es aquel que abre las brechas para generar las prácticas en cualquier contexto o espacio social, lo que él llama prácticas objetivamente operativas, las cuales producen a su vez el sistema operativo de las prácticas. Por otra parte, explica también, que siempre concurren dos particularidades que especifican al habitus: la capacidad de producir unas prácticas, y las acciones para diferenciar y apreciar los productos de estas prácticas. La correspondencia entre estas dos capacidades es la que nos construye el mundo social representado, esto es, el espacio de los **estilos de vida**.

Sobre la base de esta conceptualización del “Habitus” que Bourdieu ofrece, ella orienta el camino teórico como insumo necesario para poder hacer disertaciones, ya que la práctica de la actividad física en personas diabéticas refleja las acciones para producir unas experiencias dirigidas a mejorar la salud.

Es importante hacer énfasis que, el hábitus como lo explica Bourdieu manifiesta cómo se componen los estilos de vida en las diferentes clases sociales, y la relación que semeja su teoría social, en el caso de las personas diabéticas y su práctica de la actividad física, es una estructura que a su vez genera otras estructuras que van constituyendo prácticas en la sociedad para

cada estilo de vida, como lo pueden ser una buena alimentación y mantener un peso corporal adecuado, esto según Bourdieu está definido, de modo inseparable, por sus propiedades intrínsecas y por las propiedades relacionales que debe a su posición en el sistema de condiciones (condición de diabético), que es también un sistema de diferencias, de posiciones diferenciales, por todo lo que la distingue de todo lo que no es y en particular de todo aquello a lo que se opone (persona sana), la identidad social se define y se afirma en la diferencia.

Por otra parte, Bourdieu explica que los estilos de vida son productos consecuentes de los habitus, ya que las principales oposiciones de la estructura de las condiciones de una persona, como por ejemplo alto y bajo, gordo y flaco, rico y pobre, habría que agregar también lo que es estar sano y enfermo, intentándose explicar con este último ejemplo que existen habitus que preceden a ciertas enfermedades en las personas, en este sentido Bourdieu explica, que la sociedad impone principios fundamentales de estructuración de las prácticas que expresa la forma sistemática de la necesidad, las libertades inherentes a la condición de clase y la diferencia constitutiva de la posición, considerando esta aseveración podemos decir que una persona diabética tiene una condición que lo diferencia en la sociedad.

Ahora bien, cuando una persona aprehende las diferencias de su condición, las retiene bajo la forma de diferencias entre prácticas que están latentes en su clase social, ellas son unos principios de diferenciación que a su vez son el producto de estas diferencias, son objetivamente atribuidas y tienden por consiguiente a percibir las como naturales, vale decir malos hábitos alimenticios, sedentarismo y la obesidad como precursores de la enfermedad de diabetes.

## **El gusto**

Otro concepto relevante en la teoría de Bourdieu adicionalmente es aquel que se refiere al gusto, ya que, según él en cualquier contexto o espacio social, todo gusto es clasificatorio, primero es conocimiento selectivo y luego reconocimiento de un orden establecido que también lo está en el cuerpo y en el cerebro. Tal como se explicó anteriormente el habitus es el principio unificador y generador de todas las prácticas, pero por otra parte el gusto, es propensión y actitud para la apropiación de una clase determinada de objetos o de prácticas operantes y operativas, es en este punto que en donde las personas diabéticas encuentran la manera de generar los cambios en la base del estilo de vida, vale decir apropiarse de la práctica en la actividad física como conjunto unitario de preferencias distintivas que se manifiestan en la misma intención de realizar cambios.

Esto significa algo interesante, y es que Bourdieu distingue al gusto como un operador práctico de la modificación de las cosas en signos distintivos y distintos, de las distribuciones continuas en oposiciones intermitentes, el gusto hace comprender a las diferencias inscritas en el orden físico de los cuerpos en el orden simbólico de las distinciones significantes. Esto permite develar las transformaciones que las personas diabéticas han opuesto a unas prácticas objetivamente operativas que las han llevado a esa condición (enfermedad de diabetes), en otras prácticas operantes, como es el habitus en la actividad física, es decir, expresión simbólica por el hecho de percibir las en sus relaciones recíprocas.

## **El habitus y la actividad física como generador de cambios en los estilos de vida de personas diabéticas**

## **A manera de conclusión**

La disertación final sobre estos interesantes conceptos, se hace sobre la base de interpretaciones de dos aspectos que son importantes para el espacio social donde estas personas desarrollan sus actividades físicas, los cuales consideran necesariamente un anclaje desde la teoría sociológica de Pierre Bourdieu, en este sentido la aproximación del fenómeno que se intenta estudiar, indica que el habitus es la fuerza que impulsa permanentemente a la necesidad como una virtud, ya que las personas desde un determinado espacio del campo, es decir el espacio donde interactúan y eligen opciones en función de su condición de la que son producto, cambian de posición social por las diferentes formas de capital que poseen, pero para el caso de las personas que tienen la condición de diabéticos en la comunidad de la Cidra del municipio Naguanagua, unos de los cambios relevantes que se observa, es a través de la actividad física, en este sentido ella les ha mejorado las condiciones de salud en las que se ha producido el habitus, ya que se van generando cambios hacia una posición diferente de su estatus social con relación a su estilo de vida, lo cual pudiera considerarse como algo que determina a lo que ellas manifiestan que es sentirse saludables, condiciones que no coinciden en su espacio social del campo con las prácticas en las que anteriormente estaban habituadas.

Finalmente, no cabe la menor duda que la práctica de la actividad física bien dirigida proporciona muchos beneficios a la salud, siendo uno de los más importantes la prevención enfermedades crónicas, y en el caso de padecerlas, ella ayudar a sobrellevarlas. Por otra parte en esta disertación también cabe

retomar lo expresado inicialmente sobre las condiciones de malos hábitos alimenticios, sedentarismo y la obesidad como precursores de la enfermedad de diabetes, y otras enfermedades en las que no es posible identificar la propia eficacia de algunas personas para mantenerse en un estilo de vida saludable, pero cuando en ellas opera el gusto hacia la actividad física, Bourdieu (1988), indica que “es el habitus el que hace que se tenga lo que gusta porque gusta lo que se tiene”, dicho en otras palabras y haciendo analogía en lo expresado por el autor, una persona tiene un mejor estilo de vida a pesar de su condición de diabético, porque le gusta el ejercicio físico.

## Referencias

- ASEFAF (2015). *Asociación para la educación y formación de la actividad física*. Asociación civil sin fines de lucro. Comunidad la Cidra, municipio Naguanagua, Carabobo.
- Bourdieu, P. (1988). *La distinción. Criterio y bases sociales del gusto*. Madrid: Taurus (e.o. 1979).
- Bourdieu, P. (1991). *El sentido práctico*. Madrid: Taurus (e. o. 1980).
- Dávila, X., Maturana H. (2008). *Habitar humano*. Chile: Quebecor World..
- Domínguez, D. (2008). *Teoría y práctica de la educación integral*. Barquisimeto. Venezuela: Editorial Horizonte.
- Organización Mundial de la Salud (OMS). (2018) “Notas descriptivas”. Documento disponible en: <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs312/es/>
- Vásquez, A. (2015). *Ensayo sobre algunos aspectos Socioantropológicos, culturales e históricos de la actividad física en Venezuela*. Problemas de epistemología en las ciencias sociales. Doctorado en Ciencias Sociales de la Universidad de Carabobo, Valencia. Venezuela.
- Vázquez, B. (2008): *Educación Física, Género y Salud: Modelo para la observación para el análisis del comportamiento del alumnado y el profesorado*. (3ra edición). Madrid. España: Editorial Gymnos.