

“CONOCIMIENTOS, ACTITUDES Y PRÁCTICAS RELACIONADAS CON LA ALIMENTACIÓN, ACTIVIDAD FÍSICA, CONSUMO DE TABACO Y ALCOHOL COMO FACTORES DE RIESGO MODIFICABLES PARA ENFERMEDADES CRÓNICAS NO TRANSMISIBLES EN JÓVENES DEL DEPARTAMENTO DE ANTIOQUIA - COLOMBIA, 2011”

INFORME FINAL

Elaborado por:

Luz Elena Tamayo Acevedo

Antropóloga-Magíster en Salud Pública

**SECRETARIA SECCIONAL DE SALUD Y PROTECCIÓN SOCIAL DE
ANTIOQUIA-HOSPITAL GENERAL DE MEDELLÍN
MEDELLÍN
2011**

CONTENIDO

	Página
Lista de Tablas	4
Lista de Anexos	5
Introducción	6
1 Planteamiento del problema	9
2 Objetivos	14
3 Marco Teórico y conceptual	15
4 Elementos metodológicos	25
4.1 Enfoque etnográfico-cualitativo	25
4.2 Muestra y muestreo	30
4.3 Gestión de acercamiento a la población	31
4.4 Validez de la metodología	32
4.5 Aspectos éticos	32
4.6 Análisis de la información	34
5. RESULTADOS	40
5.1 Conocimientos, actitudes y prácticas en alimentación	40
5.1.1 La alimentación en la vida	40
5.1.2 Alimentos que más gustan consumir	58
5.1.3 Alimentos que menos gustan consumir	68
5.1.4 Relación alimentación y salud	77

5.2 Conocimientos, actitudes y prácticas en actividad física	87
5.2.1 La importancia de la actividad física en la vida	87
5.2.2 La actividad física en la cotidianidad	99
5.2.3 Actividad física que más realiza	108
5.2.4 Actividad física que no le gusta realizar	115
5.2.5 Espacios que más utilizamos para la actividad física	121
5.2.6 Relación actividad física y salud	129
5.3 Conocimientos, actitudes y prácticas relacionadas con el consumo de cigarrillo y alcohol	142
5.3.1 Lo que se conoce del consumo de tabaco y alcohol	142
5.3.2 La forma como se consume tabaco y alcohol	154
5.3.3 Momentos o situaciones en las cuales se consume tabaco y alcohol	163
5.3.4 Espacios donde se consume tabaco y alcohol	173
5.3.5 Lo que produce el consumo de tabaco y alcohol en el cuerpo	181
5.3.6 El significado que tiene consumir tabaco y alcohol	191
6 Conclusiones y recomendaciones a políticas públicas	204
Bibliografía	
Anexos	

LISTA DE TABLAS

	Página
Tabla 1. Temas motivadores utilizados en los grupos de discusión	29
Tabla 2. Subregiones de Antioquia y Municipios seleccionados para realizar los grupos de discusión	31
Tabla 3. Número de enunciados relacionados con las categorías de análisis en alimentación	35
Tabla 4. Número de enunciados relacionados con las categorías de análisis en actividad física	35
Tabla 5. Número de enunciados relacionados con las categorías de análisis en consumo de tabaco y alcohol	36
Tabla 6. Composición grupos de discusión por municipios	37

LISTA DE ANEXOS

	Página
Anexo A. Guía metodológica para la realización de grupos de discusión	214
Anexo B. Consentimiento Informado	220
Anexo C. Enunciados y memos analíticos	222

INTRODUCCIÓN

El título del presente estudio “Conocimientos, Actitudes y Prácticas relacionadas con la Alimentación, Actividad Física, Consumo de Tabaco y Alcohol, como Factores de Riesgo Modificables para Enfermedades Crónicas No Transmisibles en Jóvenes del Departamento de Antioquia”, explicita de manera adecuada la temática que ha sido abordada durante varios meses del presente año (2011), como continuación de propuestas que anteriormente habían sido realizadas. La intención de esta investigación, con sus posibilidades y limitaciones, radicó en proporcionar otros puntos de vista para solidificar de mejor manera los diagnósticos que sobre Estilos de Vida de los y las jóvenes han sido desarrollados en esta región de Colombia. Y como éstos repercuten de manera benéfica o disfuncional en la salud tanto individual como colectiva; constituyéndose de esta forma en pilar de análisis y aplicación en las Políticas Públicas del departamento; y por extrapolación de beneficio para otras regiones y el país.

El estudio desarrollado en 2011, tuvo un período de preparación y diseño, para ser implementado por el equipo de intervenciones colectivas en el trabajo de campo, y su posterior sistematización e interpretación por parte de los investigadores. Se determinaron las regiones de Antioquia que por sus características socioculturales, históricas y geográficas revestían algún grado de diferenciación entre sí, y obviamente también de semejanzas por compartir un mismo ente territorial. Al respecto, esta división geopolítica y sociocultural ha sido convenida anteriormente por especialista del tema en años anteriores: Magdalena Medio, Bajo Cauca, Urabá antioqueño, Occidente, Oriente, Suroeste, Valle de Aburrá, Norte, Nordeste. Al interior de cada subregión departamental se escogieron municipios representativos, que sirviera como hitos identificatorios, como especie de muestreo, de las percepciones y prácticas que desarrollan las y los jóvenes que participaron de los diálogos grupales establecidos.

Por el carácter de estudio sociocultural, se optó por instrumentos metodológicos compatibles con este tópico. Igualmente se adscribió al enfoque que genéricamente se denomina Cualitativo y Etnográfico, ya que posibilitaba implementar de mejor manera los diálogos establecidos a manera de conversatorios grupales, acompañados por una persona guía, perteneciente al equipo de intervenciones colectivas, que fue el encargado de esta fase de recolección de información primaria en los municipios asignados con antelación. Hubo una serie de temas motivadores en cada uno de los grupos, para de esta forma los y las jóvenes pudieran intervenir con sus aportes y percepciones en un diálogo informal y abierto, compartidos por las estrategias etnográficas. Posteriormente esta información primaria, directa o “cara a cara” fue sistematizada e interpretada desde las posibilidades humanas y temporales que se tuvo. El material recopilado durante el Trabajo de Campo se encuentra adecuadamente grabado y preservado, para servir en posteriores abordajes, quizás desde otras perspectivas de interpretación. Por esto, la riqueza del material recogido puede constituir una cantera potenciales de estudios futuros.

Por lo anterior, la “Secretaria Seccional de Salud y Protección Social de Antioquia” y el “Hospital General de Medellín” tienen la posibilidad de continuar explorando otras miradas sobre la misma o temáticas conexas. En este sentido la continuidad en este tipo de estudios favorecen mejores resultados en el tiempo y en el espacio; más aún cuando la transformación de estilos de vida disfuncionales, con variables sociales y culturales, tienen un relativo éxito, si permanecen como Políticas públicas en la acción y el largo plazo.

El escrito que se presenta tiene varias partes: Una que alude a Antecedentes temáticos, a manera de Marco Conceptual y Teórico. Otra sobre Elementos Metodológicos y de enfoque afines al estudio. Igualmente, constituyendo el núcleo central de la investigación, están los Resultados allegados durante la fase de recolección y sistematización, enfatizando por supuesto, en los tópicos planteado

previamente en relación a los Conocimientos y Prácticas manifestados en los Estilos de Vida que se asocian a las implicaciones en la salud individual y colectivo según el tipo de Alimentación ingerida, la Actividad Física desarrollada y el consumo de Bebidas Alcohólicas y Tabaco.

A manera de conclusión, se incluye una evaluación general del estudio y recomendaciones al respecto, que podrán ser tenidas en cuenta para el desarrollo de políticas públicas en las áreas respectivas. El estudio tuvo limitaciones en su fase de sistematización e interpretación, ya que solamente fue asignada una persona para esta actividad, lo cual influye en el análisis desde una perspectiva interdisciplinaria. Asimismo se reitera las grandes posibilidades y aplicaciones de esta investigación en los sectores de salud, educación y recreación y cultura, sirviendo igualmente de referente para posteriores abordajes.

1. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

En el departamento de Antioquia, las Enfermedades Crónicas no transmisibles ocupan el primer puesto entre las principales causas de enfermedad y muerte, sobrepasando incluso las causadas por violencia y accidentes. Las enfermedades del sistema circulatorio, principalmente la isquémica del corazón, la cerebrovascular y la hipertensión arterial y sus complicaciones, ocupan el primer lugar, seguido de tumores, enfermedades pulmonares crónicas, enfermedades degenerativas y enfermedades osteoarticulares (1). Constituyéndose en un problema creciente en **Salud Pública** que conlleva al deterioro de la calidad de vida de los individuos y colectivos, a discapacidad, incurabilidad y muertes prematuras, generando altos costos en el Sistema General de Seguridad Social en Salud (SGSSS) y por consecuencia en la economía familiar.

De acuerdo con el perfil epidemiológico departamental del 2008, las enfermedades del aparato circulatorio causaron 8117 muertes en el año 2008, equivalentes al 28.7% del total de muertes. En forma individual las tasas de mortalidad por 100.000 habitantes fueron de 67.2 para Infarto Agudo al Miocardio (IAM); 29.2 para enfermedades cerebrovasculares; 13 para enfermedad hipertensiva y 6.3 para enfermedad isquémica del corazón (2). Asimismo, las enfermedades cardiovasculares representan aproximadamente el 10% de los eventos atendidos y registrados según los RIPS con un total de 463.631 casos por consulta externa, de los cuales el 57.4% pertenecen al municipio de Medellín; siendo el sexo femenino el mayor aportante con un 67.6%. En su distribución por zona de residencia se encontró que el 67.6% eran provenientes de la zona urbana (2).

Es importante reconocer que en el departamento no existen datos representativos que permitan monitorizar las tendencias sobre diabetes. Aunque, la información existente reporta que la diabetes aportó el 1% a la totalidad de las consultas y fue sexta causa en el grupo de edad de 45 a 59 años, y en el grupo de población mayor de 60 años, representó el cuarto motivo de consulta (2).

Concomitante a las Enfermedades Crónicas no transmisibles, se reconocen factores de riesgo comportamentales reflejados en los **Estilos de Vida**, como un régimen alimentario insalubre: rico en grasas y sal, bajo en verduras y frutas, sedentarismo y ciertas creencias, prácticas y actitudes como el consumo de tabaco y alcoholismo (3). Sin embargo, para el departamento de Antioquia no hay suficiente información, descriptora de factores de riesgo comportamentales para las enfermedades crónicas no transmisibles¹. Esto sustenta con sobradas razones el presente estudio, para avanzar en los factores concomitantes que influyen en la aparición de disfunciones orgánicas motivadas por elementos comportamentales asociados a los estilos de vida generados en ambientes socioculturales de orden local y global.

Al contrastar los resultados de la Encuesta Nacional de la Situación Nutricional en Colombia –ENSIN 2005 y 2010, se encuentra que la prevalencia de sobrepeso en el país en adultos de 18 a 64 años en el 2005 fue de 32.3%, siendo mayor en mujeres (33%) que en hombres (31.1%); ubicándose el departamento de Antioquia en un porcentaje similar al promedio Nacional; mientras que en el 2010, uno de cada dos colombianos adultos de 18 a 64 años presenta exceso de peso, siendo mayor en mujeres con 55,2% frente a 45.6% en hombres. A la valoración de la circunferencia de la cintura u obesidad abdominal como factor de riesgo para enfermedades

¹ Sustentado por la consulta del meta-buscador de la Universidad Nacional de Colombia, que suscribe diferentes recursos electrónicos, el catálogo del Sistema Nacional de Bibliotecas –SINAB y catálogos de otras universidades que pertenecen a la red RUMBO (OVID-Journals@ovid, EBM Reviews, Cochrane Database, Medline-OVID, Evidence Based Medicine Review – EBMR, PubMed, EBSCO Medline, SciELO, Web of Science - Arts & Humanities Citation Index, Science direct, REDALyC).

cardiovasculares, en personas de 18 a 64 años en el 2005, demuestra que el 50.4% de las mujeres presentan obesidad abdominal frente al 22.6 en hombres; mientras que las tendencias en el 2010 siguen en aumento, siendo nuevamente las mujeres las que aportan la mayor prevalencia con el 62% frente a 39.8% en hombres.

Respecto a las prácticas de alimentación de los colombianos, discriminados por grupos de alimentos, se encontró que para el 2005, el 26.6% de las personas entre 2 y 64 años no consume productos lácteos; el 56.2% de los colombianos no consumieron huevos el día anterior a la aplicación de la encuesta; el 27, 9% de las personas no incluyeron verduras en su alimentación diaria; en cuanto al consumo de frutas el 35,3%, no ingirió ninguna en su alimentación diaria, destacándose el departamento de Antioquia, con un 51.1% que no consumieron este alimento. Mientras que el 90% de los colombianos consumen diariamente alimentos del grupo de los cereales, tubérculos y plátanos; la gaseosa aparece en el puesto 17 de los productos más consumidos en el país, con un consumo de 21.8%.

Sin embargo, la ENSIN 2010, reportó que: el 39% no consume productos lácteos diariamente; el 33.2%, es decir, una de cada tres personas no consume frutas diariamente, ubicándose la región central con el menor consumo de este grupo de alimentos; cinco de cada siete colombianos, no consume hortalizas y verduras, siendo el 71.9%; el 14,8% no consume carnes o huevos diariamente, aproximadamente uno de cada siete colombianos; los jóvenes de 9 a 18 años, reportan un consumo diario y semanal de embutidos de 56.2% y 55.1% respectivamente; el 24.6% de los colombianos, consume comidas rápidas, destacándose el 34.2% de los jóvenes entre 14 y 18 años y el 34.2% de los adultos de 19 a 30, son los mayores consumidores de estos alimentos; el 22.1% de los colombianos consume gaseosas o refrescos diariamente. Por lo anterior, se demuestra que los colombianos entre 5 y 64 años no practican una alimentación saludable (4) (5).

Recurriendo a los datos disponibles de las líneas de base de 2007 del Plan de Desarrollo Departamental, la prevalencia de consumo de alcohol en jóvenes escolarizados fue de 60%; la edad promedio de inicio consumo de tabaco fue de 12.63 años, la prevalencia de actividad física global en adolescentes entre 13 y 17 años fue de 42.6 (4) y la prevalencia de actividad física mínima en adultos entre 18 y 64 años fue 26(4). Para el 2010, la ENSIN demuestra que solo uno de cada dos colombianos realiza actividad física (tiempo libre y transporte). Relacionado con el tiempo dedicado a ver televisión o jugar con videojuegos, se encontró que el 62% de los niños y adolescentes juega con video-juegos y ve televisión más o menos 2 horas diarias. Al comparar estos resultados con la ENSIN-2005, se demuestra que la prevalencia de ver televisión y jugar video-juegos aumentó 4.5% en la frecuencia de 2 a 4 horas diarias; resaltando la ciudad de Medellín como la ciudad con mayor frecuencia de actividades sedentarias en el grupo de edad de 5 a 17 años (5).

No obstante, el departamento de Antioquia, tampoco dispone de información más específica sobre los conocimientos, las actitudes y las prácticas respecto a alimentación, actividad física y consumo de tabaco y alcohol, como factores comportamentales incidentes en la presencia de enfermedades crónicas no transmisibles.

Por lo anterior y teniendo en cuenta que los conocimientos, actitudes y prácticas de un individuo y a su vez del colectivo se arraigan desde edades muy tempranas con la intervención de diversos factores culturales, biológicos, ambientales y educativos desde los servicios de salud; cuya interacción consecuentemente se manifestará, después de largos periodos de exposición a los mismos, como es el caso de las enfermedades crónicas no transmisibles. Se propuso para esta investigación responder a la pregunta: ¿cuáles son los conocimientos, actitudes y prácticas acerca de la alimentación, la actividad física, el consumo de tabaco y alcohol de los jóvenes antioqueños de 14 a 29

años, relacionados con los factores de riesgo comportamentales para Enfermedades Crónicas no Transmisibles?

2. OBJETIVOS

2.1. Objetivo General

Describir los conocimientos, actitudes y prácticas que los jóvenes de 14 a 29 años tienen acerca de la alimentación, la actividad física y el consumo de tabaco y alcohol, en relación con los factores de riesgo comportamentales de enfermedades crónicas no transmisibles en dieciocho (18) municipios de Antioquia-Colombia, 2011.

2.2. Objetivos Específicos

- Analizar los *conocimientos, las actitudes y prácticas de los* jóvenes de algunos municipios de Antioquia, relacionados con alimentación, actividad física y consumo de tabaco y alcohol.
- Recomendar de acuerdo con los resultados obtenidos ajustes a las políticas públicas en salud tendientes a la promoción de alimentación saludable, práctica regular de actividad física y desestimulación y prevención del consumo de tabaco y alcohol, dirigidos a jóvenes de 14 a 29 años en el departamento de Antioquia.

3. MARCO TEÓRICO Y CONCEPTUAL

Entendiéndose por enfermedades crónicas no transmisibles, aquellos eventos que se caracterizan por largos periodos de latencia, de curso prolongado, conduciendo al progresivo deterioro de la salud e incapacidad, cuyas causas son definidas por la interacción de varios factores de riesgo, y se clasifican en:

- Enfermedades Cardiovasculares: Hipertensión Arterial (HTA), Enfermedad Cerebrovascular (ECV), Enfermedad Coronaria y Enfermedad Vascular Periférica.
- Enfermedades metabólicas: obesidad, diabetes, dislipidémias y osteoporosis.
- Enfermedades neoplásicas: cánceres de cuello uterino, seno, próstata, gástrico, colon y recto.
- Enfermedades crónicas del pulmón: bronquitis, enfisema, asma y tuberculosis.
- Enfermedades musculoesqueléticas osteoarticulares: artritis y osteoartrósis.
- Enfermedades neurológicas: accidente cerebrovasculares (ECV), isquemia cerebral transitoria (6).

Sin embargo la hipertensión arterial (HTA), se considera un factor de riesgo asociado a la morbilidad y mortalidad por enfermedades cardiacas y cerebrovasculares, por lo que las personas hipertensas tienen de dos a cuatro veces más riesgo de presentar Enfermedades coronarias. En Colombia, la HTA es la principal razón de visitas médicas y su tratamiento es el factor más importante en la disminución de la incidencia de ACV, y según los registro de pacientes hipertensos al primer semestre del 2009, se encuentran controlados el 54.9% (7).

Además, la hipertensión arterial se le considera una enfermedad, determinada por la constante elevación de las cifras tensiionales tanto sistólica como diastólica, y se ubica como la patología de mayor frecuencia en el mundo y es la desencadenante de otros eventos cardiovasculares potenciada con otros factores de riesgo como el tabaquismo, alcoholismo, alimentación insalubre, hipercolesterolemia e inactividad física. Aproximadamente el 25% de la población mundial adulta la padece y se encuentra distribuida en todas las regiones y establecida por la influencia de patrones sociales, económicos, culturales, ambientales, étnicos entre otros. Cerca de 691 millones de personas tiene la enfermedad e interviene en 15 millones de muertes por enfermedades circulatorias, 72 millones son causadas por enfermedades coronarias del corazón y 4.6 millones por afecciones cerebrovasculares (8).

Para Colombia, el panorama es similar pues entre los años 1992 y 2002, la mortalidad por enfermedades Cardiovasculares fue del 37.6% donde la HTA y el Infarto Agudo al Miocardio (IAM) fueron la principal causa. Según las Estadísticas vitales del DANE y el informe quinquenal (1990 - 2005) epidemiológico Nacional 2008, la tasa de mortalidad por enfermedad hipertensiva disminuyó de 14 a 11 decesos por cada 1000 habitantes; observándose durante el periodo, las mayores tasas en hombres. No obstante, para el 2005 la tasa de mortalidad hipertensiva total en hombres fue 10 x 1000 habitantes, mientras las mujeres aportaron 12.0. (9).

La Diabetes Mellitus por su parte, es otro evento de gran importancia en salud pública, debido a la alta prevalencia, el incremento progresivo de la incidencia de sus manifestaciones clínicas, la evolución de la enfermedad y en sus maneras clínicas básicas (diabetes tipo I y II) y la incurabilidad. Para Estados Unidos, según proyección realizada por Grundy SM et al, se espera que la prevalencia aumente de 15 a 22 millones en el 2025, incremento relacionado directamente con el aumento de la obesidad (10), de igual forma, los casos confirmados en este país, alcanzan el

5.9% de la población total. En Latinoamérica, la prevalencia estimada es de 5.7% y se estima que para el 2025 sea de 8.1% (11).

En Colombia, la diabetes se posiciona como la decima causa de mortalidad, aportando una tasa de 2.3 por 100.000 habitantes (12). Según el DANE, en el periodo de 1986 a 2007, se observa que la tasa de mortalidad por diabetes cambia de 8.3 a 15.5 defunciones por 100.000 habitantes, siendo el sexo femenino el mayor aportante con respecto del sexo masculino durante el periodo analizado; para el año 2005, la tasa de mortalidad en mujeres fue de 17.7 frente a 13.3 en hombres (13).

Asimismo, las enfermedades neoplásicas se establecen como otra problemática mundial en salud pública. Aproximadamente, el cáncer es el causante del 8.5% de las muertes anuales que suceden en el mundo. Para Colombia, el cáncer, contribuye con el 14% de las muertes sucedidas en este país. Según el DANE, durante el periodo de observación del 2000 a 2007, el total de muertes por cáncer gástrico cambio de 3.964 a 4.726, con un 19% de aumento. Le sigue el cáncer de pulmón con una frecuencia que cambio de 2.605 muertes a 3.824 para el periodo de observación 1998 a 2007, ubicándose los departamentos de Antioquia, Caldas, Risaralda, Valle del Cauca, Norte de Santander y Guainía, como las zonas de mayor riesgo de morir por este evento (14).

Ahora bien, al considerar los factores de riesgo modificables para padecer una Enfermedad Crónica no Transmisibles, es importante acoger la definición de riesgo de la Organización Mundial de la Salud, entendiéndose este como la probabilidad de que se produzca un resultado adverso o un factor que aumenta esa probabilidad (15). Luego, un factor de riesgo es un acontecimiento detectable en los individuos o en el ambiente, que potencia la probabilidad de sufrir un daño a la salud. Los factores de riesgo pueden ser la consecuencia de la condición biológica, como la edad, el sexo o el grupo étnico o causado por una condición de vida, como el estrato socioeconómico, la vivienda, la escolaridad o la ocupación.

Los factores de riesgo pueden relacionarse con los comportamientos individuales o del estilo de vida, a su vez definido como una forma de vida basada en patrones de comportamiento identificables, determinados por la interacción de las características personales, sociales y las condiciones de vida socioeconómicas y ambientales; lo que sustenta que las acciones no deben dirigirse únicamente al individuo, además deben examinarse las condiciones sociales de vida desencadenantes de estos patrones de comportamiento, como los hábitos alimentarios, practica de actividad física y el consumo de tabaco y alcohol o estar determinados por elementos socioculturales del sistema, entre los cuales también se encuentra la accesibilidad y la calidad de la atención en salud (15).

Es evidente que uno de los principales factores de riesgo para las enfermedades crónicas es el consumo de tabaco, pues cada año mueren aproximadamente 4.9 millones de personas como resultado de sus efectos, se estima que para el año 2030 ocurran 10 millones de defunciones anuales por esta causa, y más del 70% de dichas defunciones se espera que ocurran en países en vía de desarrollo (3).

Según la OMS, en los países de ingresos bajos y medios el consumo de tabaco incrementa un 3.4% cada año, y reporta que el 82% de todos los fumadores reside en países en vía de desarrollo. A consecuencia del sobrepeso y la obesidad mueren 2.6 millones de personas cada año; la hipercolesterolemia reporta un 4.4 millones de fallecimientos como resultado de niveles elevados de colesterol total. Además, la hipertensión arterial causa la muerte a 7.1 millones de personas, derivada del descontrol de las cifras tensionales arteriales, el consumo de alcohol, la inactividad física y la dieta poco saludable (16).

Asimismo, en un estudio descriptivo transversal, realizado en 2.859 adolescentes españoles escolarizados (1.357 hombres, 1.502 mujeres; rango de edad: 13-18,5 años), con el objetivo de conocer la relación existente entre el consumo de tabaco y la práctica de actividad física se encontró que: un 40,8% de los adolescentes indicaron no practicar actividad física, mostrándose los varones más activos que las mujeres. Un 29,9% de los adolescentes indicaron consumir tabaco

habitualmente, no existiendo diferencias en función del sexo. Tanto en varones como en mujeres, los adolescentes activos manifiestan un menor consumo de tabaco. Y a mayor edad mayor consumo de tabaco y menor práctica de actividad física, tanto en varones como en mujeres (17).

En otro estudio realizado en 54 estudiantes de primer año y 77 de quinto año de medicina de la Pontificia Universidad Javeriana, para determinar la prevalencia de tabaquismo, bebedores en riesgo, dieta inadecuada y sedentarismo, comparando el primero y el quinto año. Valorándose la opinión sobre el papel de la Facultad en la generación de hábitos saludables y la actitud hacia la práctica preventiva. Se encontró que la prevalencia de alimentación inadecuada fue de 74,8%, el consumo riesgoso de alcohol fue de 55,6% y 55,8% en primer y quinto año, respectivamente. El sedentarismo es mayor en el quinto año (45,5% frente a 25,9%). El porcentaje de fumadores se incrementa en estudiantes mayores (25,9% frente a 33,8%). El 29,9% de los estudiantes de quinto año opina que la Facultad promueve hábitos saludables, y el 61% considera que hay énfasis en la prevención durante su formación. Los conocimientos sobre prevención fueron mejores en el quinto año con un promedio general bajo; la puntuación más baja fue la de nutrición. En general, los estudiantes dan mayor relevancia al tratamiento que a la prevención (74,8%) (18)

Siendo preponderante reconocer que la promoción de la salud y la prevención de la enfermedad son temáticas prioritarias a considerar en el abordaje de políticas y acciones de salud pública; también es necesario comprender que la conducta de las personas constituye gran parte del andamiaje de estos dos temas.

En este mismo sentido, la cultura de la salud que incluye estilos de vida, el autocuidado y la manera de percibir, afrontar y resolver una situación de salud o enfermedad, en este caso de enfermedades crónicas no transmisibles, parece estar lejos del imaginario social de las personas, al no figurar en la vida cotidiana como preocupación y necesidad de incorporarla en la existencia como factor de calidad de vida. En este escenario, por falta de hábitos a favor de una vida

saludable (1) se presentan las enfermedades crónicas no transmisibles, con altos índices de morbilidad, incapacidad, mortalidad y costos en la atención en salud. (2)

Por otra parte, los programas orientados al control de las Enfermedades crónicas no transmisibles sugieren la planeación con base en elementos culturales de la comunidad que se interviene. En este sentido, la cultura influye en la apropiación del cuerpo y decisiones que las personas toman frente al mismo, en los conocimientos, actitudes y prácticas frente a la salud-enfermedad, por estas razones la opinión de la población tiene un puesto relevante en la formulación y ejecución de programas de salud; sin embargo, comúnmente se organizan desde el punto de vista de los técnicos y se deja por fuera las necesidades de la comunidad (19).

De otro lado, el concepto de lo juvenil posee una amplia trayectoria en varias escuelas académicas de distintos países, muchas veces radical y excluyente durante su historia, pero sustancial para la mirada actual, aprendizajes y métodos que han generado y reformulado nuevas líneas de análisis que en consecuencia afectan sistemas sociales, políticos y económicos; actualmente desde la mirada compleja cada vez se reconocen muchas más variables que configuran la categoría de lo juvenil. Ante ello, se analizará a los jóvenes a partir de los condicionantes bio-culturales del individuo humano desde el enfoque de George Mead, (20) la perspectiva del interaccionismo simbólico que según Zermeño, (21) describir y clasificar a los jóvenes es una tarea compleja porque “ser joven es una condición históricamente construida que remite a los cambios sociales, a las condiciones de género, de clase, de etnias; por lo tanto, la mirada analítica está obligada a no cerrar su concepción sobre este fenómeno”.

De acuerdo a Carles Feixa (22), la juventud es una “construcción cultural” relativa en el tiempo y en el espacio; cada sociedad organiza la transición de la infancia a la vida adulta, aunque este proceso tiene una base biológica (el proceso de maduración sexual y desarrollo corporal), lo importante es la percepción social

de estos cambios y sus repercusiones para la comunidad. Los contenidos que se atribuyen a la juventud depende de los valores asociados a este grupo de edad y de los ritos que marcan sus límites, ello explica que no todas las sociedades reconozcan un estadio nítidamente diferenciado entre la dependencia infantil a la autonomía adulta.

En el texto, *Adolescencia y Juventud en América Latina* (23) publicado en el año 2001, se plantea los desafíos con relación a la juventud. El primero de los desafíos son los políticos y de ciudadanía, en los que menciona el reconocimiento político social de la existencia del grupo, el reconocimiento de la ciudadanía, la diversidad y la necesidad de una política social específica para este grupo, el segundo desafío es la exclusión, en el que está la participación social y en salud, la privación educativa y cultural, privación económica, desempleo y carencia de seguridad social, carencia de legislación, privación recreativa y las carencias en la atención integral de la salud, en el tercer desafío, la inclusión coloca la visión peyorativa estigmatizante, a los consumidores y formadores de consumo, los actores y los objetos de la violencia y las formas diversas de explotación y abuso, en el cuarto desafío, el del ámbito de los valores pone a la cultura del consumo y consumo de cultura y la cultura del riesgo, la del placer, la del cuerpo, los ganadores y perdedores, las relaciones entre los géneros, ecología, la maquinaria de la violencia, aceptación tecnológica, manejo de la sexualidad/genitalidad, la virtualidad, velocidad y drogas, la familia como entidad de cambio, confusión en los límites, el cambio vertiginoso del cambio y el valor de la vida, en el quinto desafío es el de la equidad, en donde están los adultos-adolescentes y jóvenes, los empobrecidos y los no empobrecidos, el joven-más joven, la mujer-varón, el rural-marginal-urbano, las etnias y las opciones de desarrollo humano y el sexto desafío la desesperanza del futuro. En este sentido, las investigaciones sobre jóvenes deben indagar sobre estos desafíos relacionados con la salud y el desequilibrio social.

De acuerdo a la consulta bibliográfica realizada, los estudios socioculturales sobre conocimientos, actitudes y prácticas de los jóvenes sobre aspectos de salud/enfermedad, hacen referencia a problemas como el VIH/SIDA, consumo de psicofármacos y practicas alimentarias, entre otras. Sin embargo los factores de riesgo modificables en enfermedades crónicas no transmisibles, por su imaginario de suceder en personas adultas, no se han considerado como tema principal de estudio en jóvenes.

En este sentido, el estudio de los conocimientos, actitudes y prácticas es objeto de creciente interés en el campo de las ciencias sociales, relacionados con los valores sociales o las creencias. (24) Las experiencias percibidas de nuestro entorno adquieren significado de pautas culturales e ideológicas específicas aprendidas desde la infancia sin plena conciencia de ello y es a partir de esto que los humanos tenemos la capacidad de seleccionar y organizar las sensaciones orientadas a satisfacer las necesidades; (25) ejemplo la percepción de la salud y la enfermedad, ligada a aspectos que identifican la cultura como propios, entre ellos las creencias y teorías míticas que responden al concepto de enfermedad, tratamiento y curación; por tanto cobra sentido las conocimientos, las actitudes y las prácticas de la población relacionadas con la salud y la enfermedad, señalando que la salud y la enfermedad son construcciones sociales y culturales.

De esta manera, Los estilos de vida, integran en su concepto la “forma de ser y de actuar de una persona”, y por consiguiente atañe a comportamientos o ethos colectivos que identifican a los individuos de una comunidad, bien sea regional o local. En este caso, se nota una mayor equivalencia entre cultura y estilo de vida. (19) Es claro un nexo de inclusión entre cultura (como el todo) y estilo de vida (como la parte), aquí también se ratifica la no separabilidad entre los dos conceptos. Se podría afirmar que la manera de ser y de pensar identificadora de una persona o comunidad es aplicable tanto al concepto de cultura como al de estilo de vida. En ambos casos, por ser sistemas integrales, se componen de elementos interrelacionados, como por ejemplo las practicas alimentarias, y de

actividad física, las pautas de consumo de tabaco y alcohol, en definitiva las formas de salud (o etnosalud) que se practican en la comunidad, las creencias sobre el origen de las enfermedades y cómo se restablece el estado de salud, las causalidades microbiológicas, las etiologías culturales o mágicas, los recursos terapéuticos utilizados, los y las especialistas de la etnosalud, los fármacos y demás preparados terapéuticos (19).

Por su parte, el derecho de los jóvenes a tener información, educación y comunicación es primordial para resolver interrogantes tales como: qué pasa con el cuerpo, qué son las enfermedades crónicas no transmisibles y cómo se previenen; lo cual está en correspondencia con la manera de asumir o no una práctica determinada para el cuidado de sí (26). Es en este sentido, que los estudios cualitativos son importantes para conocer lo que piensan, actúan y desean los jóvenes con respecto sus estilos de vida en relación con la alimentación, la actividad física y el consumo de tabaco y alcohol.

En esta misma dirección, los conocimientos se definen como la información o saber que una persona posee y que es necesaria para llevar a cabo una actividad. La actitud es un gesto exterior manifiesto que indica la preferencia y entrega del sujeto hacia alguna actividad observable, es una predisposición a actuar, mientras que el comportamiento es manifiesto. Las actitudes no son en sí mismas respuestas sino estados de disposición a responder. Una actitud es un predicado de un comportamiento futuro, por eso los esfuerzos desde la promoción de la salud y la prevención de la enfermedad deben estar orientados a inculcar o modificar actitudes en los seres humanos.

Asimismo, la práctica es entendida como una actividad que realizan los individuos en un momento determinado y en un contexto específico. Estas están vinculadas a las prácticas sociales en cuanto a las acciones e interacciones de las personas consigo mismas y con su entorno, las cuales repercuten directa o indirectamente en su estado de salud. Estas prácticas sociales son expresadas a través de las

costumbres, valores, creencias, actitudes y normas que rigen el comportamiento de los individuos. (18)

4. ELEMENTOS METODOLÓGICOS

4.1. Enfoque etnográfico-cualitativo

La Metodología Etnográfica se ha basado en un enfoque y estrategia investigativa que ha venido siendo asumida con variados matices y aproximaciones a los sujetos u “objetos” de estudio, especialmente por disciplinas antropológicas, desde la segunda mitad del siglo XX. Ha sido con mayor énfasis en las últimas dos décadas, cuando diversos estudios de las ciencias de la salud, la educación, las sociales y otras, han planteado estrategias, técnicas y enfoques concordantes con la visión etnográfica-etnológica, pero con aplicabilidad a disciplinas como la salud comunitaria, asumida en su concepción amplia.

La Etnografía como estudio de los grupos o comunidades socioculturales tiene especial relevancia en la actualidad. Los abordajes etnográficos aluden a estudios socioculturales que son realizados en poblaciones o grupos humanos bajo una óptica contextualista, procesual, integrativa², humanística, entre otras. La perspectiva de análisis para la investigación propuesta, asume la forma de “metodología etnográfica”, lo cual posibilita una mirada que integra la teorización, la práctica y la aplicación. Por eso, esta metodología es preferida para desarrollar estudios en contextos comunitarios.

² La investigadora Jaqueline Hurtado comenta: “Se hace referencia a lo holístico como una actitud del investigador hacia el proceso de generación del conocimiento. Una actitud de apertura y de búsqueda de una comprensión integradora de su evento de estudio.” La comprensión holística de la investigación se desarrolla en el año 1995, en el contexto de la Fundación Sypal (Servicios y proyecciones para América Latina y el Caribe) a partir de una serie de inquietudes planteadas por investigadores respecto a la rigidez y limitación de las formas tradicionales de hacer ciencia. Con anterioridad, autores como Capra (1994), Weil (1993), Bohm (1980), Wilber, Pribram (1992) plantean una concepción integrativa de la ciencia.

Algunas características de la Metodología Etnográfica que se han tenido en cuenta son:

- Parte de estudios de campo donde se realizan observaciones, conversaciones, entrevistas con las personas que integran el grupo social.
- La información recolectada es abordada de forma cualitativa, dándole interpretación según los contextos.
- La contextualización de los aspectos socioculturales posibilita hacer diagnósticos, los cuales son de gran utilidad para diseñar programas, proyectos o planes de acción en salud.

La metodología etnográfica no excluye procesos de sistematización, ya que lo cualitativo es el enfoque y la manera de interpretar, lo cual no debe confundirse con lo asistemático de los abordajes empíricos, sin importar el tipo de disciplina; ya que la científicidad no la aporta un determinado campo del conocimiento “per sé”, sino la manera como se visualiza, sistematiza, interpreta y aplica cierto conocimiento en un contexto particular. (29)

Según lo planteado por Wolcott, 1995 (citado en Velasco y Díaz, 1997), la etnografía es un enfoque que permite describir y analizar los procesos culturales dentro de un contexto determinado³. Es el contexto un elemento central de la etnografía donde la conducta de las personas sólo puede ser entendida en su medio, más allá que las situaciones meramente físicas, se recurre al análisis e interpretación (que implica más que el ambiente físico, los procesos de reflexión contextualizada y abstracción).

³ Un ejemplo de este enfoque etnográfico se plantea en el texto de Harry Wolcott “Una aldea y una escuela Kwakiutl”, donde la temática central consiste en descubrir la posición de la escuela en el proceso de aculturación de una comunidad, para este fin se realiza un estudio holístico

Relacionado con lo anterior, se enfoca los planteamientos que realiza la investigación holística o la comprensión holística de la investigación en la cual se hace referencia a una manera de ver el proceso investigativo y la posibilidad de observar los diferentes aportes que los modelos epistémicos han realizado en investigación. La comprensión holística es una propuesta que presenta la investigación como un proceso global, evolutivo, integrador, concatenado y organizado, teniendo en cuenta los principios de: Unidad (el universo es una totalidad y todo en él está íntimamente relacionado), así pues la investigación es un proceso continuo que procura abordar los eventos como totalidad para llegar a ciertos conocimientos sobre él. (30)

La Simultaneidad-sincronicidad es otro de los principios guías de esta metodología de investigación, implica una serie de acciones que se ejecutan conjuntamente de manera integrada. Durante todas las etapas de la investigación se observa, se reflexiona y se formulan interrogantes continuamente, con la finalidad de ir creando adaptaciones en los procesos a seguir de acuerdo a las nuevas condiciones presentes. Este principio presenta, a su vez, el planteamiento conceptual y perceptivo del investigador, y lo que se investiga, constituyendo una unidad indeslindable e interdependiente.

Igualmente, la Integralidad que tiene en cuenta la visión integral del ser humano desde diversas dimensiones (biofísica, cognitiva, volitiva, ética) teniendo presente que la investigación es una experiencia de integralidad, se da en un contexto sociocultural e histórico y está además inmersa en un sistema axiológico. Este principio se evidencia en las diversas fuentes de donde proviene el conocimiento: experiencia, observación, imaginación, reflexión, intuición.

Además, la Flexibilidad, tanto de pensamiento como de utilización de técnicas e instrumentos durante la dinámica investigativa. Y la Complementariedad de áreas de conocimiento lo cual posibilita la trans-disciplinariedad que conlleva a un pensamiento holístico. (30)

El estudio se apoyó en una estrategia metodológica cualitativa para comprender los conocimientos, actitudes y prácticas que tienen los jóvenes acerca de la alimentación, actividad física, consumo de tabaco y alcohol, como factores de riesgo para padecer enfermedades crónicas no transmisibles. Se recolectó información empírica y contextual sobre estos aspectos relacionados con la salud, mediante la aplicación metodológica y técnica de la etnografía, como la entrevista colectiva y la observación. La etnografía contribuyó para comprender cómo los conocimientos, actitudes y prácticas en salud, incorporadas en los jóvenes sirven para disminuir o incrementar el problema de las enfermedades crónicas no transmisibles en este sector poblacional. A su vez, se conoció la cultura de la salud de los jóvenes; así mismo se logró comprender cómo estas prácticas sociales reflejan la cultura compartida de un grupo social en su propio contexto.

Con la entrevista colectiva se exploraron los conceptos que estos jóvenes tienen sobre: conocimientos, actitudes y prácticas en hábitos alimentarios, actividad física, consumo de tabaco y alcohol, factores de riesgo y estrategias del cuidado de la salud.

El tiempo de duración de la entrevista colectiva fue flexible, con una duración entre 45 y 60 minutos aproximadamente. Las conversaciones fueron grabadas en audio, con el previo consentimiento de los jóvenes. Luego se hizo la transcripción textual de la entrevista, las cuales se codificaron con la inicial del nombre del municipio, el número secuencial de la entrevista grupal y la fecha.

Tabla 1. Temas Motivadores utilizados en los Grupos de Discusión, Municipios de Antioquia-2011.

	Alimentación	Actividad Física	Consumo de Tabaco y Alcohol
Vamos a conversar sobre...	La importancia que tiene la alimentación en su vida...	La importancia de la actividad física en su vida...	Lo que sabemos acerca del consumo de tabaco y alcohol...
	Tipos de alimentos que más nos gusta consumir...	La forma como realizamos actividad física en nuestra cotidianidad...	La forma como se consume tabaco y alcohol...
	Tipos de alimentos que no nos gusta consumir...	La actividad física que más nos gusta realizar...	Los momentos o situaciones en las cuales se consume tabaco y alcohol...
	Los alimentos que contribuyen a mejorar nuestra salud...	La actividad física que no nos gusta realizar...	Los espacios donde acostumbramos a consumir tabaco y alcohol...
	Los alimentos que hacen que nos enfermemos...	Los espacios que más utilizamos para realizar actividad física...	Lo que produce el consumo de tabaco y alcohol en nuestro organismo (cuerpo)...
	La relación que hay entre alimentación y salud...	La relación que hay entre la actividad física y nuestra salud/bienestar...	El significado que tiene para los jóvenes consumir tabaco y alcohol...

4.2. Muestra y muestreo

La población de estudio fueron jóvenes de 14 a 29 años⁴. Por tratarse de un estudio cualitativo el muestreo fue teórico, se esperó la participación de 20 jóvenes por municipio, o menos cuando se considero la saturación de las categorías. Como criterio de inclusión se tuvo en cuenta el tiempo de residencia en el municipio, al menos los últimos cinco años, como elemento de incorporación social al municipio.

El Departamento de Antioquia está conformado por 125 municipios, distribuidos en nueve regiones con características, sociales, culturales, económicas y geográficas diferentes entre las regiones y similares entre los municipios. Para efectos de este estudio, se realizó una estratificación por subregiones: Valle de Aburra, Bajo Cauca, Norte, Nordeste, Suroeste, Occidente, Oriente, Urabá y Magdalena Medio.

El tamaño de la muestra fue no probabilístico o por conveniencia. Este fue representativo desde las características socioculturales heterogéneas de los municipios de la región.

⁴ Población prioritaria a orientar las intervenciones preventivas, debido a que es en esta edad en que los hábitos se arraigan en las personas (OPS, 2007).

Tabla 2. Subregiones de Antioquia y Municipios seleccionados por contraste geográfico y cultural

Subregión	Municipio
Bajo Cauca	<ul style="list-style-type: none"> • Caucasia • El Bagre
Occidente	<ul style="list-style-type: none"> • Santa Fe de Antioquia • Frontino
Oriente	<ul style="list-style-type: none"> • Sonsón • Cocorná • Guarne
Norte:	<ul style="list-style-type: none"> • Gómez Plata • Angostura
Urabá	<ul style="list-style-type: none"> • Apartadó • Carepa
Suroeste	<ul style="list-style-type: none"> • La Pintada • Urrao
Nordeste	<ul style="list-style-type: none"> • Cisneros • Remedios
Valle de Aburrá	<ul style="list-style-type: none"> • Copacabana • Medellín • Barbosa
Magdalena Medio	<ul style="list-style-type: none"> • Puerto Triunfo • Maceo

4.3. Gestión de acercamiento y sensibilización de los participantes

Los jóvenes fueron llamados a participar en el estudio a través de las instituciones educativas, los programas de promoción y prevención que se realizan en los hospitales, secretarías de salud o por medio de redes de jóvenes u organizaciones (hogares de bienestar familiar, organizaciones religiosas, acciones comunales, vecindad, etc.). En el mismo municipio se gestionó un lugar común ó

afín a todos ellos para realizar las entrevistas colectivas (salón comunal, auditorio de hospital o de escuela, casa)

4.4. Validez de la metodología utilizada

Para cuidar la validez de esta estrategia metodológica cualitativa, se analizaron los hallazgos e interpretaciones del estudio con base en el empleo de las siguientes fases de recolección y análisis de la información:

- Triangulación de datos al obtener información de los jóvenes participantes acerca de los conocimientos, actitudes y prácticas que estos tienen sobre la alimentación, la actividad física, el consumo de tabaco, factores de riesgo y estrategias del cuidado de la salud.
- Se efectuó la transcripción literal de las cintas de audio y las fichas de observación, que aportaron al análisis no solo lo expresado verbalmente, sino todos aquellos gestos y lenguaje no articulado capturados por el observador.

4.5. Aspectos éticos

Esta investigación no constituyó ningún riesgo para los participantes (Resolución 8430 de 1993), debido a que las técnicas y métodos utilizados para obtener la información, no implicó ninguna intervención o modificación intencional de la realidad social de los informantes.

A cada participante antes de entrar a formar parte del estudio, se le informó de los objetivos del mismo y se procedió a firmar el consentimiento informado. Se les

informó sobre su participación voluntaria, al igual que su retiro en el momento que desearan del estudio. No hubo incentivos económicos de por medio. Al final de cada sección, se dejó un espacio para aclarar las dudas que tuvieran los jóvenes sobre la alimentación, la actividad física, el consumo de tabaco y alcohol, lo cual se reforzó con la entrega de un plegable-módulo sobre el autocuidado y la prevención de enfermedades crónicas no transmisibles, además se les invitó a hacer parte del programa que lleva cada hospital.

Se les protegió la privacidad y se cuidó la confidencialidad en la información y en la identidad, en este sentido a cada entrevista y conversatorio se le asignó un código, utilizado internamente con fines de facilitar la sistematización.

Otros elementos considerados durante la realización de la investigación para cumplir con los aspectos éticos fueron:

- En la selección y planteamiento del problema se tuvo en cuenta el componente del contexto socio-cultural, tornándose este útil en la medida en que se provee de información importante para el diseño de programas para promoción de la salud y prevención de enfermedades crónicas no transmisibles, estilos de vida saludables y prácticas de autocuidado en entornos escolares y laborales.
- La revisión bibliográfica se hizo a partir de fuentes bibliográficas reconocidas y útiles para este Estudio.
- La devolución sistemática de los resultados a la comunidad a través de las organizaciones o grupos de jóvenes de la comunidad y de las instituciones educativas y de salud, existentes.
- Entrega de un Informe final de los resultados de la investigación a la Secretaría Seccional de Salud y Protección Social de Antioquia, y al Hospital General de Medellín.

4.6. Análisis de la información

Durante la realización de la investigación, el proceso de análisis de la información se consideró como una etapa reflexiva generadora de nuevos temas de discusión, recolección de información adicional, búsqueda de relaciones entre códigos y categorías mediante las cuales se facilitó el proceso de escritura del texto final.

La información adquirida en los 71 Grupos de Discusión fue grabada y transcrita para comprender mejor y posibilitar la sistematización del discurso aportado por los 326 jóvenes participantes, logrando así establecer estructura y sentido a las conversaciones. Posteriormente se identificaron los temas de los que hablaron, las opiniones, experiencias, percepciones, que expresaron, evidenciando de esta manera, las representaciones sociales en los procesos de salud-enfermedad y los factores de riesgo modificables en relación con la alimentación, la actividad física y el consumo de tabaco y alcohol.

En este sentido, la codificación de la información se realizó considerando los “enunciados en vivo” que fueran significativos de acuerdo a lo expresado por los jóvenes en cada grupo de discusión.

Luego, se agruparon estos datos de acuerdo a las categorías de análisis establecidas. Posterior a esta fase se realizaron algunas anotaciones o comentarios para facilitar el proceso de sistematización, interpretación de datos y la escritura del texto final.

Para salvaguardar la confidencialidad de cada participante se les asignó un código con la letra inicial del Municipio al que pertenece, el grupo de discusión de acuerdo a la edad y género de los participantes.

Tabla 3. Número de enunciados relacionados con las categorías de análisis en conocimientos, actitudes y prácticas alimentarias. Antioquia, 2011

Categoría	Número de enunciados
La importancia que tiene la alimentación	59
Tipos de alimentos que más nos gusta consumir	48
Tipos de alimentos que no nos gusta consumir	37
Alimentos que contribuyen a mejorar la salud	35

Tabla 4. Número de enunciados relacionados con las categorías de análisis de acuerdo a los conocimientos, actitudes y prácticas en actividad física. Antioquia, 2011

Categoría	Número de enunciados
La importancia de la actividad física en nuestra vida	47
La forma como realizamos actividad física en la cotidianidad	37
Actividad física que más nos gusta realizar	40
Actividad física que no nos gusta realizar	32
Los espacios que utilizamos para hacer actividad física	45
La Relación que establecemos entre la actividad física y la salud	42

Tabla 5. Número de enunciados relacionados con las categorías de análisis en conocimientos, actitudes y prácticas en cuanto al consumo de cigarrillo y alcohol. Antioquia, 2011

Categoría	Número de enunciados
Lo que sabemos acerca del consumo de cigarrillo y alcohol	44
La forma como se consume cigarrillo y alcohol	33
Los momentos o situaciones en que se consume cigarrillo y alcohol	38
Los espacios donde se consume cigarrillo y alcohol	15
Lo que produce el consumo de cigarrillo y alcohol en el cuerpo	21
El significado que tiene para los jóvenes consumir cigarrillo y alcohol	24

Tabla 7. Composición Grupos de Discusión por Municipios de Antioquia, 2011

Subregión	Municipio	Grupos de discusión realizados	Código	Fechas	Participantes	Edades en años	Número de Participantes
Bajo Cauca	Caucasia	4	CAUGD1	09/09/2011	Hombres	14 a 20	4
			CAUGD2	09/09/2011	Mujeres	14 a 20	4
			CAUGD3	09/09/2011	Hombres	21 a 29	2
			CAUGD4	09/09/2011	Mujeres	21 a 29	2
	El Bagre	4	BGD1	01/09/2011	Hombres	14 a 20	6
			BGD2	01/09/2011	Mujeres	14 a 20	5
			BGD3	01/09/2011	Hombres	21 a 29	4
			BGD4	01/09/2011	Mujeres	21 a 29	5
Occidente	Santa Fe de Antioquia	4	SFAGD1	10/09/2011	Hombres	14 a 20	4
			SFAGD2	10/09/2011	Mujeres	14 a 20	5
			SFAGD3	10/09/2011	Hombres	21 a 29	5
			SFAGD4	10/09/2011	Mujeres	21 a 29	5
	Frontino	4	FRGD1	17/08/2011	Hombres	14 a 20	5
			FRGD2	17/08/2011	Mujeres	14 a 20	10
			FGD3	Por realizar	Hombres	21 a 29	0
			FGD4	Por realizar	Mujeres	21 a 29	0
Oriente	Sonsón	4	SGD1	18/08/2011	Hombres	14 a 20	3
			SGD2	18/08/2011	Mujeres	14 a 20	4
			SGD3	18/08/2011	Hombres	21 a 29	4
			SGD4	18/08/2011	Mujeres	21 a 29	5
	Cocorná	3	COGD1	31/08/2011	Hombres	14 a 20	5
			COGD2	31/08/2011	Mujeres	14 a 20	5
			COGD3	31/08/2011	Hombres	21 a 29	1
			COGD4	31/08/2011	Mujeres	21 a 29	6
Norte	Gómez Plata	4	GPGD1	16/09/2011	Hombres	14 a 20	5
			GPGD2	16/09/2011	Mujeres	14 a 20	5
			GPGD3	16/09/2011	Hombres	21 a 29	4
			GPGD4	16/09/2011	Mujeres	21 a 29	4
	Angostura	4	ANGD1	01/09/2011	Hombres	14 a 20	5
			ANGD2	01/09/2011	Mujeres	14 a 20	5
			ANGD3	01/09/2011	Hombres	21 a 29	4
			ANGD4	01/09/2011	Mujeres	21 a 29	5

Continuación...Tabla 7. Composición Grupos de Discusión por Municipios de Antioquia, 2011

Subregión	Municipio	Grupos de discusión realizados	Código	Fechas	Participantes	Edades en años	Número de Participantes
Urabá	Apartadó	4	APAGD1	19/10/2011	Hombres	14 a 20	5
			APAGD2	19/10/2011	Mujeres	14 a 20	5
			APAGD3	19/10/2011	Hombres	21 a 29	5
			APAGD4	19/10/2011	Mujeres	21 a 29	5
	Carepa	4	CARGD1	04/09/2011	Hombres	14 a 20	5
			CARGD2	04/09/2011	Mujeres	14 a 20	5
			CARGD3	04/09/2011	Hombres	21 a 29	5
			CARGD4	04/09/2011	Mujeres	21 a 29	5
Suroeste	La Pintada	3	LPGD1	16/08/2011	Hombres	14 a 20	4
			LPGD2	16/08/2011	Mujeres	14 a 20	3
			LPGD3	Por realizar	Hombres	21 a 29	0
			LPGD4	16/08/2011	Mujeres	21 a 29	4
	Urrao	4	UGD1	07/09/2011	Hombres	14 a 20	4
			UGD2	07/09/2011	Mujeres	14 a 20	2
			UGD3	7/09/211	Hombres	21 a 29	2
			UGD4	07/09/2011	Mujeres	21 a 29	3
Nordeste	Cisneros	2	CISGD1	13/10/2011	Hombres	14 a 20	3
			CISGD2	13/10/2011	Mujeres	14 a 20	4
			CISGD3	Por realizar	Hombres	21 a 29	0
			CISGD4	Por realizar	Mujeres	21 a 29	0
	Remedios	4	REMGD1	30/08/2011	Hombres	14 a 20	10
			REMGD2	30/08/2011	Mujeres	14 a 20	10
			REMGD3	30/08/2011	Hombres	21 a 29	0
			REMGD4	30/08/2011	Mujeres	21 a 29	0
			MEDGD2	25/09/2011	Mujeres	14 a 20	5
			MEDGD3	25/09/2011	Hombres	21 a 29	5
MEDGD4	25/09/2011	Mujeres	21 a 29	5			

Continuación...Tabla 7. Composición Grupos de Discusión por Municipios de Antioquia, 2011.

Subregión	Municipio	Grupos de discusión realizados	Código	Fechas	Participantes	Edades en años	Número de Participantes
Valle de Aburrá	Barbosa	4	BARGD1	05/09/2011	Hombres	14 a 20	5
			BARGD2	05/09/2011	Mujeres	14 a 20	5
			BARGD3	05/09/2011	Hombres	21 a 29	6
			BARGD4	05/09/2011	Mujeres	21 a 29	2
	Copacabana	4	COPGD1	21/10/2011	Hombres	14 a 20	5
			COPGD2	21/10/2011	Mujeres	14 a 20	5
			COPGD3	21/10/2011	Hombres	21 a 29	5
			COPGD4	21/10/2011	Mujeres	21 a 29	5
	Medellín	4	MEDGD1	25/09/2011	Hombres	14 a 20	5
			MEDGD2	25/09/2011	Mujeres	14 a 20	5
			MEDGD3	25/09/2011	Hombres	21 a 29	5
			MEDGD4	25/09/2011	Mujeres	21 a 29	5
Magdalena Medio	Puerto Triunfo	4	PTGD1	18/10/2011	Hombre	14 a 20	5
			PTGD2	18/10/2011	Mujeres	14 a 20	5
			PTGD3	18/10/2011	Hombres	21 a 29	5
			PTGD4	18/10/2011	Mujeres	21 a 29	5
	Maceo	3	MAGD1	08/09/2011	Hombres	14 a 20	8
			MAGD2	08/09/2011	Mujeres	14 a 20	10
			MAGD3	08/09/2011	Hombres	21 a 29	4
			MAGD4	08/09/2011	Mujeres	21 a 29	1

5. RESULTADOS

Para la presentación de los resultados se privilegia la enunciación de los textos significativos expresados por los jóvenes con el fin de que el lector visualice los contextos socioculturales en que surgen cada uno de ellos. Además se agruparon en las categorías de análisis correspondientes, para luego plantear la conceptualización que integren estos.

5.1. CONOCIMIENTOS, ACTITUDES Y PRÁCTICAS RELACIONADAS CON LA ALIMENTACIÓN

5.1.1 La alimentación en la vida

- Enunciados aportados por los jóvenes del **Bajo Cauca antioqueño**, en los Grupos de Discusión realizados en los municipios Caucasia y El Bagre:

“De todos modos el organismo de nosotros necesitamos esos alimentos para poder tener una buena salud, buen porte”. (Caucasia, mujer, grupo 14 a 20 años)

“Es importante alimentarnos porque nos da una buena nutrición y ayuda a nuestro fortalecimiento de los huesos”. (Caucasia, hombre, 14 a 20 años)

“La alimentación es parte de nuestra vida diaria porque es lo que necesita el cuerpo humano y... es bueno para que nos tenga sanos de enfermedades”. (Caucasia, hombre, 14 a 20 años)

“Bueno sobre la alimentación, uno tiene que estar muy balanceado, lo que dicen a uno es que no debe tener exceso de nada, nada de exceso de harinas, comer muchos vegetales”. (Caucasia, hombre, grupo 21 a 29 años)

“La alimentación es el sustento diario que tenemos cada uno de nosotros, entonces de una buena alimentación parte que tengamos una vida saludable, o

sea un buen día, por qué?, porque si nosotros estamos bien alimentados podemos rendir eficientemente en nuestro trabajo, en nuestro estudio, entonces una de los puntos fundamentales, en la vida cotidiana o en la vida humana es al nutrición... o sea una buena nutrición te ayuda a tener una buena energía por decir así, estar fuerte, tener capacidad pa´ hacer cosas que te exijan una buena eficiencia, estar bien alimentado es tener buena fluidez en tu vida, estar bien dotado por decirlo así". (El Bagre, hombre, grupo 21 a 29 años)

"La alimentación es muy importante porque debemos estar siempre saludables, fuertes, es muy bueno nutrirse porque necesitamos vitaminas, también minerales para tener el cuerpo fuerte" (El Bagre, mujer, grupo 14 a 20 años)

"Yo pienso que es muy importante porque uno diariamente, o sea, está haciendo labores tanto de la casa como en el estudio, entonces se requiere de una buena alimentación para poder cumplir todo lo que uno necesita hacer el día, ya, pienso eso". (El Bagre, mujer, grupo 21 a 29 años)

CONCEPTUALIZACIÓN

De lo planteado por los y las jóvenes de esta región de Antioquia, se puede visualizar que están inscritos dentro de la información general que transmiten los medios de comunicación sobre la importancia y necesidad de una alimentación balanceada en nutrientes. En cuanto de esta manera se mantiene una buena salud que repercute en todos los niveles de la actividad de cada persona, posibilitándole un desempeño adecuado en la vida cotidiana. Hasta pudiera decirse que hacen parte de una forma de ser de la sociedad globalizante.

- Enunciados aportados por los jóvenes del **Occidente antioqueño**, en los Grupos de Discusión realizados en los municipios Frontino y Santa Fe de Antioquia:

“La alimentación es la importancia...es que si uno no se alimenta bien es imposible estar bien y estar bien de salud, es una de las cosas más importantes de la vida...Bueno para mí la comida o sea los alimentos es lo primero porque sin alimentación uno no, porque cuando uno no tiene un buen alimento puede enfermarse”. (Frontino, mujeres, grupo 14 a 20 años)

“Para mí si es importante porque la alimentación nos ayuda a tener energía y salud”. (Frontino, hombre, grupo 14 a 20 años)

“Bueno para mí la comida, o sea, los alimentos es lo primero porque sin alimentación...cuando uno no tiene un buen alimento puede enfermarse.” (Frontino, mujer, grupo 14 a 20 años)

“Bueno yo creo que la alimentación en la edad que nosotros tenemos es muy importante porque depende como nos alimentemos el crecimiento de nosotros se va beneficiar, o sea, en la edad que nosotros nos estamos desarrollando como personas, entonces la alimentación influye mucho en esto , si una persona se alimenta bien va a rendir mas académicamente, físicamente que una persona que solamente se acuesta con una sola comida sea el desayuno o el almuerzo, ya una persona que tiene sus tres comidas lo que es básico pues desayuno , almuerzo y comida pienso pues que su rendimiento va ser mayor y va se va a desarrollar más satisfactoriamente”. (Santa Fe de Antioquia, hombre, grupo 14 a 20 años)

“Yo creo que los estudiantes, o sea, los jóvenes nos hemos basado más fácil en la comida chatarra, nos hemos alimentado muy mal, solamente nos gusta las comidas rápidas pero no llevamos una dieta, un ritmo de ejercicios, eso no lo tenemos nosotros, la alimentación debe ser balanceada y controlada, bien controlada”. (Santa Fe de Antioquia, hombre, grupo 14 a 20 años)

“La alimentación influye en muchas cosas, de ellas somos lo que de ella vivimos, pues obviamente de ella vivimos, y también para nuestros hijos”. (Santa Fe de Antioquia, mujer, grupo 21 a 29 años)

“Bueno, nosotros como estudiantes y como miembros de este departamento antioqueño, sabemos que los hábitos de alimentación tienen un puesto muy importante en la vida del ser humano, a nivel fisiológico porque es en los alimentos donde el cuerpo humano adquiere los carbohidratos, las proteínas por decir así la energía del cuerpo, especialmente cuando se está en una etapa de crecimiento o desarrollo, o cuando se tiene un estado de estudiantes, o trabajadores, porque el cuerpo va gastando de acuerdo al oficio que tiene. Nosotros como antioqueños, se puede ver en las familias el desconocimiento de los buenos hábitos, se pueden dejar ver porque estamos encontrando desnutrición en los niños y cosas, incluso, se puede ir al otro extremo, encontramos gente que come en exceso y que esto le puede traer problemas ya sea para el corazón y al buen desarrollo de los demás órganos del cuerpo. Pero también los hábitos de alimentación inciden en el nivel económico de las personas y el nivel de cultura y estudio que tengan, por ejemplo, una familia pobre escasamente puede comprar los más básicos de la canasta familiar regularmente los granos, pero ya que son en riquezas vegetales, frutas, cereales, pues balanceados es muy difícil en las familias de uno tratar de tener una alimentación balanceada, incluso los conocimientos nutricionales que nosotros tenemos son muy precarios también. Esto incide que haya ciertas dificultades en la alimentación incluso les gusta mucho la comida chatarra y ciertos alimentos que le van a dar una taza de alimentación, de energía sana a su cuerpo, entonces es difícil pues dar una opinión muy acertada de esto”. (Santa Fe de Antioquia, hombres, grupo 21 a 29 años)

“La importancia de la alimentación de nosotros sería tenemos que alimentarnos bien, adecuadamente con los alimentos que necesitemos para nuestro organismo, para mantener bien nuestra salud”. (Santa Fe de Antioquia, mujer, grupo 14 a 20 años)

CONCEPTUALIZACIÓN

Es importante observar como jóvenes que participaron en los Grupos de Discusión tenían una información, aunque posiblemente genérica, sobre aspectos de nutrición y hasta de fisiología introductoria, que posiblemente han recibido a través de asignaturas en sus instituciones educativas. Esto se detecta en los comentarios que afloran durante los diálogos. Reiterándose que si se tiene una información o conocimientos adecuados sobre estos temas, pero se presentan unos nudos, que se atraviesan en las prácticas de estas personas.

- Enunciados aportados por los jóvenes del **Oriente antioqueño**, en los Grupos de Discusión realizados en los municipios Cocorná, Guarne, Sonsón:

“Yo antes era muy robusto, entonces fui donde una nutricionista y me mandaron una dieta muy bien, muy rigurosa y ya me tiene muy bien... Yo tengo conocimiento de los dos trastornos alimenticios que es la anorexia y la bulimia... Eso acompleja a muchas personas y más como se quiere ver físicamente”. (Cocorná, Grupo de Discusión: hombres, 14 a 20 años)

“La alimentación es importante “por muchas cosas...porque si uno no se alimenta bien no puede trabajar, se enferma, se muere”. (Cocorná, mujeres, grupo 21 a 29 años)

“Para estar saludables. Nos da resistencia. Si porque además cuando usted hace ejercicio, si usted no se alimenta bien necesita vitaminas, puede causarse desmayos y así también puede causarse otras enfermedades como por ejemplo anemia, cosas así”. (Cocorná, mujeres, grupo 14 a 20 años)

“Para mí la importancia que tiene alimentarnos es que nos da proteínas, vitaminas, calorías, pues que uno necesita”. (Sonsón, mujer, grupo 14 a 20 años)

“Es fundamental, lo que pasa es que es difícil crear hábitos saludables de alimentación, yo creo que eso es el problema que tenemos la mayoría, que aunque sepamos que no lo podemos consumir de igual manera lo consumimos, que nos excedemos en grasas, que nos excedemos en harinas, o que nos excedemos en bebidas que no podemos pues consumir, eso es lo difícil, pero de igual pues es fundamental la alimentación.” (Sonsón, hombre, grupo 21 a 29 años)

“Si bastante importante, lo que pasa es que a veces nos excedemos ya sea porque comemos mucho o porque comemos muy poquito, pero los antioqueños tenemos la costumbre de que se cocina mucho en las casas, en mi caso tenemos una vida organizada en la alimentación, se hacen las tres comidas al día, y las comidas intermedias, media mañana y algo, lo que pasa es que a veces uno por el trabajo y por el estudio se desorganiza mucho, deja para comer muy tarde y come mucho cuando ya puede comer o ya no tiene hambre, entonces puede resultar afectando el organismo, pero realmente si es muy importante” (Sonsón, mujer, grupo 21 a 29 años)

CONCEPTUALIZACIÓN

Es bueno anotar para esta subregión de Antioquia que, en el caso de las mujeres, muchas comparten, transmiten los conocimientos y la información que han recibido, ya sea a través de charlas educativas, programas de televisión o radio acerca del valor nutricional de los alimentos. Existiendo además, una conciencia generalizada acerca del valor nutricional de los alimentos, aunque en la práctica alimentaria se busque comer algo para “llenar” o “quitar” el hambre, más que para suplir las necesidades nutricionales del organismo. Más aun cuando muchos de los nutrientes se pierden o desvaloran por la costumbre y practica de los antioqueños de cocinar en excesos los alimentos en las casas y esto se asocia en el imaginario colectivo a una vida organizada en la alimentación, situación que suele ser reiterativa en gran parte de los hogares del Oriente antioqueño.

- Enunciados aportados por los jóvenes del **Norte antioqueño**, en los Grupos de Discusión realizados en los municipios Angostura y Gómez Plata:

“La alimentación tiene una gran influencia en nosotros, porque si no nos mantenemos bien alimentados de unas buenas grasas y buenas proteínas no vamos a poder desarrollar las actividades cotidianas de nuestro vivir, por ejemplo, las actividades físicas requieren mucho de eso, también el estudio, diferentes cosas que le pueden surgir en el momento a uno” (Angostura, hombre, grupo 14 a 20 años)

“Pues para la alimentación de uno debe de comer también muchas verduras para tener bien el cuerpo, porque si comemos muchas grasas nos puede dar colesterol y de pronto nos puede dar un infarto o un paro cardiaco” (Angostura, hombre, grupo 14 a 20 años)

“Yo pienso que la manera de alimentarnos tiene mucha influencia en nuestro sistema digestivo y en todo el sistema pues de nosotros... Al igual nosotros para poder vivir requerimos de una buena alimentación. También poder demostrar una buena presencia, una buena manifestación de que es lo que consumes”. (Angostura, mujeres, grupo 14 a 21 años)

“Me parece que la alimentación es muy importante, pero debemos saber que comemos, yo creo que es importante saber a qué horas comemos y también en que cantidades, porque bueno comer pero no exagerados, porque eso nos puede afectar también nuestra salud y muchos alimentos que también pueden hacer daño a nuestro organismo, por ejemplo, hay personas que comen mucho chocolate y entonces les puede dar dolor de cabeza”. (Angostura, mujer, grupo 21 a 29 años)

“La alimentación es esencial para poder sobrevivir, sino pues como seríamos capaz de sostener las vías, pues es importante en ese aspecto...También es importante para tener una buena salud en las personas...Evita riesgos de desganación o enflaquecimiento todo eso... No solamente es importante alimentarse, sino llevar una buena alimentación acorde a la persona, pues si no se alimenta bien también se va a enfermar”. (Angostura, hombres, grupo 21 a 29 años)

“Yo creo que la alimentación es de los principales factores que ha influido en la evolución del hombre, porque a medida de que vamos consumiendo nuevos alimentos nos trae nuevas proteínas y así tenemos una buena calidad de vida y pues cuidamos nuestro cuerpo”. (Gómez Plata, hombre, grupo 14 a 20 años)

“En comer está el vivir...Es que si no nos alimentamos no estamos bien para salir adelante”. (Gómez Plata, grupo de discusión hombres, grupo 21 a 29 años)

“La alimentación es muy importante para todos los procesos que tenemos a diario desde el levantarnos hasta el acostarnos”. (Gómez Plata, Grupo de Discusión jóvenes mujeres, entre 21 y 29 años)

CONCEPTUALIZACIÓN

Para reiterar el grado de conocimiento que se tiene por parte de los y las jóvenes sobre generalidades de la buena alimentación y salud, y su no aplicación en la práctica cotidiana, tengamos en cuenta algunos comentarios enunciados por ellos (as): *“...si no nos mantenemos bien alimentados de unas buenas grasas y buenas proteínas no vamos a poder desarrollar las actividades cotidianas...”* *“...uno debe de comer también muchas verduras para tener bien el cuerpo...”* *“...No solamente es importante alimentarse, sino llevar una buena alimentación acorde a la persona...”* *“...a medida de que vamos consumiendo nuevos alimentos nos trae nuevas proteínas y así tenemos una buena calidad de vida...”* Y así por el estilo, los comentarios que surgieron durante los diálogos están cargados de demostraciones sobre el saber genérico que se tiene sobre la alimentación y la salud, lo cual es reiterativo de un conocimiento adecuado por parte de los jóvenes, pero posiblemente desligado de una práctica real.

- Enunciados aportados por los jóvenes del **Urabá antioqueño**, en los grupos de discusión realizados en los municipios Apartadó y Carepa:

“Porque por medio de la alimentación recibimos los nutrientes necesarios para desarrollarnos como seres humanos...porque podemos tener un estado de salud bueno...porque por medio de la alimentación podemos tener una vida saludable sin enfermedades”. (Apartadó, hombres, grupo 14 a 20 años)

“Yo digo que es muy importante porque hay personas que dejan de consumir sus alimentos y se van deteriorando, van resultando enfermedades, es muy importante para mí sobretodo en la salud”. (Apartadó, mujer, grupo 14 a 20 años).

“Por ejemplo, la mala alimentación nos genera que se nos bajen las defensas y a raíz de eso como estamos hablando acá, que por ejemplo hay enfermedades crónicas, por ejemplo uno no las alcanza a detectar, entonces si nos alimentamos mal tiende a que el organismo se va decayendo y cuando menos pensamos resulta que sufrimos un problema, de pronto interno o que tienen que cambiarnos un órgano a raíz de eso, que nos estamos alimentando mal”. (Apartadó, hombre, grupo 21 a 29 años)

“Para tener una salud más adecuada y acorde así como yo me alimento, así va a estar mi cuerpo, mi salud y el bienestar de mi cuerpo...Pero también hay que saber cómo alimentarse, como mezclar los alimentos, que hay muchas clases de alimentos, hay harinas, grasas, no mezclar esas dos clases de alimentos...Es interesante saber alimentarse porque de eso depende nuestra salud. (Apartadó, mujeres, grupo 21 a 29 años)

“La alimentación es algo fundamental, no solo para obtener una etapa de conocimiento y desarrollo pleno, sino que además te permite llevar una actividad, un estado físico y emocional tranquilo. Dependiendo también de la alimentación va a ser tu rendimiento académico, tu rendimiento laboral y tu rendimiento intelectual, la alimentación puede ser digamos el eje de partida o el eje fundamental para que un individuo se desarrolle plenamente” (Carepa, hombre, grupo 21 a 29 años)

“Una problemática que tenemos acá, que yo he visto en muchas familias aquí en la zona de Urabá es que si desayunan no almuerzan y si almuerzan no comen. Me entienden, no hay que buscar culpables, tal vez los culpables si sean las condiciones sociales de esas familias... esto básicamente se genera por la falta de un mercado que dure toda una quincena, porque aquí los trabajadores se les paga por quincena, entiende, ya se merca si la primera semana se come bien, ya la segunda semana se empieza a padecer, y no solamente una o dos familias que viven eso, son muchas, y de ahí es donde parte de que la gran mayoría de los niños usted los ve por ahí en la calle desnutridos, mal vestidos, aquí los niños también ejercen el trabajo a una temprana edad. Y aparte de eso no tienen para

la alimentación en la familia, porque ellos no tienen para comerse un chito o alguna cosa, entonces se ponen mejor a trabajar que pedirle a los padres, que los padres obviamente no van a tener, entienden. (Carepa, hombres, grupo 21 a 29 años)

CONCEPTUALIZACIÓN

Enunciados que hacen parte de los Grupos de Discusión, como este: “...*por medio de la alimentación podemos tener una vida saludable sin enfermedades...*”, que independiente de la región en la que se ha dividido el departamento de Antioquia, siguiendo criterios administrativos, territoriales y socioculturales, no se evidencia diferencias notables en la forma como se aprecia la influencia de la alimentación en el estado de salud y bienestar de las personas. Lo cual es reiterado por aseveraciones como: “...*es muy importante porque hay personas que dejan de consumir sus alimentos y se van deteriorando...*”, “...*hay personas que dejan de consumir sus alimentos y se van deteriorando, van resultando enfermedades...*”

Inclusive hay una mirada sobre la importancia del adecuado balance nutricional: “...*también hay que saber cómo alimentarse, como mezclar los alimentos...*”. Y como estos generan estados integrales de salud: “...*Dependiendo también de la alimentación va a ser tu rendimiento académico, tu rendimiento laboral y tu rendimiento intelectual...*”

Es resaltante igualmente, como afloran asuntos económico-políticos en una región donde se presenta cierto grado de sensibilidad al respecto “...*esto básicamente se genera por la falta de un mercado que dure toda una quincena...*”

- Enunciados aportados por los jóvenes del **Suroeste antioqueño**, en los Grupos de Discusión realizados en los municipios La Pintada y Urrao:

“Si uno no se alimenta tiene una salud que no deseada entonces es bueno alimentarse para ser alguien en la vida, de fuerza”. (La Pintada, hombre, grupo 14 a 20 años)

“Para mí no es tan importante la alimentación pero si fundamental para uno hacer sus funciones, para que el cuerpo humano haga sus funciones”. (La Pintada, hombre, grupo 14 a 20 años)

“Es importante porque la alimentación nos ayuda a tener energía y salud”. (La Pintada, hombre, grupo 14 a 20 años)

“La importancia es porque es una gran fuente de energía, entonces tenemos que alimentarnos bien para poder desarrollar más nuestras capacidades y poder cumplir nuestros deberes, o sea nuestros trabajos que tengamos que hacer, entonces es muy importante alimentarnos por eso”. (La Pintada, mujer, grupo 14 a 20 años)

“Considero que la alimentación es un tema bastante importante porque de igual manera sino consumimos alimentos nuestro organismo y nuestro cuerpo no tendrían la fuerza suficiente para poder estar de pie y poder realizar todas las funciones o actividades para las que estamos preparados o digamos dispuestos, para lo que hemos sido creados, realizar alguna función”. (La Pintada, mujer, grupo 21 a 29 años)

“La alimentación debe ser especial para cada persona ya que de ahí es donde uno pues se alimenta físicamente y mentalmente, ya que uno tiene que estar nutriendo su cuerpo para estudiar, pensar, al igual nutrirse interiormente y no causar enfermedades en nuestro organismo”. (La Pintada, mujer, grupo 21 a 29 años)

CONCEPTUALIZACIÓN

Se tiene conocimientos e información acerca de la importancia de llevar una alimentación adecuada para conservar un buen estado de salud. Sin embargo se evidencia a partir de las conversaciones con los jóvenes de los Grupos de Discusión, que estos conocimientos no son asumidos en las prácticas alimentarias cotidianas. Inclusive podría pensarse que hay exceso de información impartida por los diferentes medios de comunicación, charlas educativas, etcétera. Esto daría razón a los que piensan que el hecho que la población esté informada no necesariamente implica que se tengan prácticas adecuadas en salud, lo cual amerita reflexiones sobre las estrategias de concientización.

En este mismo sentido, para la mayoría de los jóvenes el acto de alimentarse se asocia con ser alguien en la vida; para que la alimentación dé fuerza, vigor, energía para vivir (como lo expresa uno de los participantes). Por esto la alimentación es considerada un acto fundamental para que el cuerpo realice bien sus funciones. Y los de jóvenes esta región y otras lo reiteran, al afirmar que la alimentación ayuda a tener energía y salud y a potencializar las capacidades del ser humano.

En este caso como en los de otros municipio se puede decir que hay conocimiento en cuanto alimentación, pero no hay una práctica adecuada que se refleje en la vida cotidiana saludable.

- Enunciados aportados por los jóvenes del **Nordeste antioqueño**, en los Grupos de Discusión realizados en los municipios Cisneros y Remedios:

“Muy importante para nuestra salud, porque por medio de la alimentación podremos aumentar nuestras defensas e interactuarnos mejor...y estar más sanos, yo pienso que es muy importante porque por medio de ella también podemos eliminar muchas enfermedades, sino nos alimentamos bien podemos sufrir muchas enfermedades como la obesidad... Si no nos alimentamos entonces como vamos a hacer tantas cosas que nos gustan”. (Remedios, mujeres, grupo 14 a 20 años)

“La alimentación es buena pero en determinado punto también, porque puede llegar uno a producir obesidad y más enfermedades que cuando uno no come, podemos realizar actividades físicas, bajar un poco los índices de enfermedades que se producen”. (Remedios, mujer, grupo 14 a 20 años)

“Bueno yo pienso que es importante ya que se refleja mucho en su estado de ánimo, en su cuerpo, la alimentación que uno tenga”. (Cisneros, hombre, grupo 14 a 20 años)

“Es muy importante para uno estar saludable, no con tantas enfermedades...Para uno las defensas las proteínas lo alimenta mucho a uno y uno tiene que estar porque si uno no come se debilita”. (Cisneros, mujeres, grupo 14 a 20 años)

CONCEPTUALIZACIÓN

En regiones como el nordeste de Antioquia, de acuerdo a lo manifestado por los jóvenes, se reitera un comportamiento de la sociedad global, cual es el culto al cuerpo y la estética, que también refleja una salud adecuada, evitando el mal del siglo XXI (el sobrepeso), expresado en *“...sino nos alimentamos bien podemos sufrir muchas enfermedades como la obesidad...”* Y *“...porque puede llegar uno a producir obesidad y más enfermedades que cuando uno no come...”*. E

igualmente la necesidad de conservarnos fisiológica y anímicamente en buenas condiciones de salud porque “... *Si no nos alimentamos entonces como vamos a hacer tantas cosas que nos gustan...*”, “...*es importante ya que se refleja mucho en su estado de ánimo, en su cuerpo...*”

- Enunciados aportados por los jóvenes del **Valle de Aburrá**, en los Grupos de Discusión realizados en los municipios Barbosa, Copacabana y Medellín:

“Para las energías, para el modo, el ritmo de vida que uno lleve la alimentación debe ser balanceada”. (Barbosa, mujer, grupo 21 a 29 años)

“Si uno no se alimenta bien le puede dar muchas enfermedades como lo es la desnutrición, desfallecimiento, y así por ejemplo la azúcar o se le pueden... pues ya también eso tiene que ser una alimentación sana porque si usted se pone a comer muchas cosas también... o sea como le digo si no come se enferma y si come demasiado también se enferma”. (Barbosa, hombre, grupo 14 a 20 años)

“La alimentación en nuestras vidas es muy importante, porque de los alimentos que consumamos tenemos las proteínas, el calcio todas esas cosas vitales que nos ayudan a tener un buen físico, un buen rendimiento alimentario y eso nos ayuda para que no estemos como sin defensas y para que no se nos agote la energía que uno tiene así sin casi no hacer nada”. (Barbosa, mujer, grupo 14 a 20 años)

“La importancia es mucha porque, la alimentación para nuestra nutrición se refleja mucho en los que somos y en lo que demostramos, por ejemplo, cuando no nos alimentamos bien nos vemos pálidos, el cabello se nos pone pues reseco y cambian como cosas que no deben ser y se van empeorando nuestra estética y todo” (Copacabana, mujer, grupo 14 a 20 años)

“La alimentación es muy importante porque eso tiene mucho que ver con lo que es la salud y el estado físico de una persona, entonces hace parte muy importante de eso”. (Copacabana, hombre, grupo 21 a 29 años)

“La importancia que tienen la alimentación, yo creo que nos lleva a una mejor calidad de vida, nos ayuda a vivir de una manera mejor, a recrearnos mejor, también porque tenemos un cuerpo sano”. (Copacabana, hombre, grupo 21 a 29 años)

“Es bueno tener una óptima alimentación para evitar enfermedades a nivel intestinal, también para tener mente sana, para la educación. También es bueno tener buena alimentación para tener buena apariencia física ya que el espejo de todas las jóvenes de ahora son las modelos con cuerpos perfectos y así pueden causar problemas como la anorexia o la bulimia. Y los hábitos alimentarios vienen de la casa”. (Medellín, mujeres, grupo 14 a 20 años)

“La alimentación es importante porque satisface el gusto, da nutrición y aporta energía”. (Medellín, hombres, grupo 21 a 29 años)

CONCEPTUALIZACIÓN

Hay una especie de saberes genéricos aprendidos a través de libros o conocimientos recibidos especialmente en la Educación Básica o a través de los medios masivos de comunicación, constituyéndose en una fisiología básica, a veces imprecisa; pero que refleja un aprendizaje sobre temáticas de nutrición y salud. Dejemos que hablen los y las jóvenes al respecto: *“...cuando no nos alimentamos bien nos vemos pálidos, el cabello se nos pone pues reseco...”*; *“...porque de los alimentos que consumamos tenemos las proteínas, el calcio todas esas cosas vitales que nos ayudan a tener un buen físico...”*; *“...tener buena*

alimentación para tener buena apariencia física ya que el espejo de todas las jóvenes de ahora son las modelos con cuerpos perfectos y así pueden causar problemas como la anorexia o la bulimia...”; “...da nutrición y aporta energía...”

- Enunciados aportados por los jóvenes del **Magdalena Medio**, en los Grupos de Discusión realizados en los municipios Maceo y Puerto Triunfo:

“Que tengamos un desempeño óptimo, si uno tiene una buena alimentación, una adecuada alimentación se desempeña en el estudio y en el trabajo, en todo lo que uno realice lo está haciendo bien”. (Maceo, grupo de discusión jóvenes hombres entre los 14 a 20 años)

“Para mantenernos sanos no débiles... para estar bien tener energía... alimentación es tener energía proteínas”. (Maceo, mujeres, grupo 14 a 20 años)

“La importancia en la que radica la alimentación es porque es, pues, nuestra forma para poder sobrevivir, supongo que el cuerpo que no recibe alimentos, es un cuerpo que tiende a morir, de pronto lo que nos perjudica a los seres humanos es que no somos constantes ni ordenados al momento de alimentarnos de pronto por las ocupaciones o simplemente desde pequeños no tenemos los hábitos alimenticios adecuados”. (Maceo, mujer, grupo 21 a 29 años)

“Desde lo personal, básicamente nos alimentamos por cantidad más que por calidad, nos alimentamos por, como por estar llenos, más no por si lo que estamos comiendo es lo adecuado, o lo que debemos alimentarnos, entonces como no tenemos practicas alimenticias desde muy temprana edad entonces estamos como repitiendo lo mismo y si seguimos así los niños o los hijos de nosotros también lo van a seguir repitiendo”. (Maceo, grupo de discusión jóvenes mujeres entre los 21 a 29 años)

“Los hábitos alimenticios son importantes para nuestra vida para nuestra vida, para nuestra formación y desarrollo, porque un cuerpo bien alimentado es un cuerpo bien desarrollado y pues por lógica bien cuidado y al tener mejores hábitos alimenticios vamos a sufrir menos enfermedades, lo que debemos alimentarnos, entonces como no tenemos practicas alimenticias desde muy temprana edad entonces estamos como repitiendo lo mismo los hábitos porque con ellos, como lo dije ahora, tenemos un mejor desarrollo y vamos a tener mejores capacidades para desempeñarnos en cualquier papel, en cualquier espacio”. (Maceo, hombre, grupo 21 a 29 años)

“Pues para mi es algo muy importante porque es lo que nos gusta hidratarnos de las defensas, pues alguien sin alimentación pues no es nada, porque si no estoy hidratado o con las defensas altas no puedo moverme, tengo que estar quieto y el ánimo se me baja, la cara es muy fea porque uno queda pálido y con ojeras si uno no come, entonces uno tiene que ser muy bien alimentado y como dicen por ahí uno no sabe si mañana va a comer entonces toca comer”. (Puerto Triunfo, hombre, grupo 14 a 20 años)

CONCEPTUALIZACIÓN

Hay una especie de filosofía cotidiana que emplean los y las jóvenes en la cual relacionan la buena alimentación con características positivas a nivel de la apariencia corporal, diciendo: *“...si uno tiene una buena alimentación, una adecuada alimentación se desempeña en el estudio y en el trabajo...”; “...lo que nos perjudica a los seres humanos es que no somos constantes ni ordenados al momento de alimentarnos de pronto por las ocupaciones...”; “...lo que debemos alimentarnos, entonces como no tenemos practicas alimenticias desde muy temprana edad entonces estamos como repitiendo lo mismo...”;*

E igualmente se asocia la ingesta de buenos alimentos con poseer unas pautas de vida igualmente armónica, considerándose así una visión integral de la salud, que no solamente es lo físico sino en otros aspectos sociales. Y se manifiestan de esta manera: *“...lo que debemos alimentarnos, entonces como no tenemos practicas alimenticias desde muy temprana edad entonces estamos como repitiendo lo mismo...”*; *“...Los hábitos alimenticios son importantes para nuestra vida para nuestra vida, para nuestra formación y desarrollo...”*; *“...la cara es muy fea porque uno queda pálido y con ojeras si uno no come, entonces uno tiene que ser muy bien alimentado...”*

5.1.2 Alimentos que más gustan consumir

- Enunciados aportados por los jóvenes del **Bajo Cauca** antioqueño, en los Grupos de Discusión realizados en los municipios Caucasia y El Bagre:

“Más que todo la manzana, las verduras, me alimento sano”. (Caucasia, hombres, grupo 14 a 20 años)

“Me encantan los frijoles, las lentejas....la carne, el hígado. A mí lo que más me gusta es la sopa pero de costilla...Yo no sé, yo digo que la sopa de costilla tiene como un gusto lo más de bueno, o sea, da una sustancia que no la da la sopa de hueso y la sopa de pollo, o sea, yo digo que la sopa de costilla es la mejor”. (Caucasia, mujeres, grupo 14 a 20 años)

“El desayuno...porque uno pasa toda una noche sin comer nada, si debería de ser como el almuerzo que nosotros tenemos al medio día, así debería de ser al desayuno. ¿Comida favorita? Haber home, la bandeja paisa parece. No sí, me gustan mucho los frijoles, el arroz, la carne, la arepa, el arroz de coco y...con

patacones, ave maría, y un pescado frito, ave maría." (Caucasia, hombre, grupo 21 a 29 años)

"Yo como de todo...de todo, frutas, a mí lo que casi no me gusta son las verduras... A mí me fascina comer frijoles, carne, tajadas, frutas, jugo". (Caucasia, mujeres, grupo 21 a 29 años)

"El arroz, la carne, los frijoles, los espaguetis...Los fritos nunca faltan, en el día, siempre algún frito tiene que aparecer". (El Bagre, mujeres, grupo 21 a 29 años)

"Lo que más nos gusta pienso yo, los jóvenes es lo que menos nos sirve, como decía el compañero lo que son los fritos, las comidas rápidas que son las que de una u otra manera vienen deteriorando el organismo a un largo plazo...ya seamos adultos vamos a ver lo que nosotros consumíamos en enfermedad como la hipertensión, diabetes...todas esas cosas que nos gustan mucho los dulces, pero lo ideal que son las ensaladas, las frutas, muchas veces los jóvenes no las consumen no porque no quieren sino porque no tenemos ese recurso económico, porque decir que vamos a desayunar todos los días fruta no podemos tener ese recurso económico, una fruta, un desayuno de fruta te puede estar costando tres mil pesos, mientras que un desayuno cotidiano de los que nosotros manejamos te puede costar por ahí casi mil pesos, usted compra un vaso de tinto con una empanada que lleva alto contenido de grasa que es lo que nos va afectando, pero entonces nosotros no lo vemos desde ese punto de vista, lo miramos primero que todo desde la parte económica, segundo que todo, la rapidez con que uno desayuna, porque hoy en día la vida nos exige esa chispa de que tenemos que estar a las seis de la mañana despierto, irte a trabajar o irte a estudiar, entonces uno opta por esas cosas que son esas comidas chatarra por decirlo así". (El Bagre, hombres, grupo 21 a 29 años)

- Enunciados aportados por los jóvenes del **Occidente** antioqueño, en los Grupos de Discusión realizados en los municipios Frontino y Santa Fe de Antioquia:

“A mí me gusta mucho las carnes frías, las frutas, las verduras, los lácteos el yogurt, la leche...A mí me gusta mucho la sopa de alverjas, me encantan las ensaladas, no me gusta mucho la carne, me encantan los lácteos... a mí casi todas y me gustan los lácteos”. (Frontino, mujeres, grupo 14 a 20 años)

“Huevo, carne, arroz, leche...A mí como los frijoles cargamanto, leche, los frijoles el arroz que no puede faltar, la sopas, que no puede faltar, el arroz, la sopa de mondongo muy rica, manzana...Me encanta la sopa de mondongo, también me gusta mucho lo que son las comidas chatarras, panseroti, empanada... me gusta mucho como de día como los frescos gaseosas”. (Frontino, hombres, grupo 14 a 20 años)

“La comida pues que yo creo que me gusta más a mí y creo pues que le gusta a la mayoría de los jóvenes, es pues como decía el compañerito, la comida chatarra, ya sea perros, hamburguesas, el arroz y las papitas fritas con tajadas maduras, eso es lo que más come la gente, o sea, no se preocupan por comer una sopa que le va aportar a usted las vitaminas o una carne que le aporta a usted las proteínas, sino que llega usted y hizo un arroz de pronto por afán o porque le dio pereza de poner a cocinar unas papas por una carne sí o no, o sea, yo reo pues es que la gente lo que más está consumiendo es puros cereales como el arroz y así pura harina, pero usted sabe que solo engorda, pero no aporta proteínas ni vitaminas para el cuerpo”. (Santa Fe de Antioquia, hombre, grupo 14 a 20 años)

“Nos gusta consumir muchas frutas y las sopitas y los juguitos naturales...No nos gusta consumir muchos ácidos o muchas grasas”. (Santa Fe de Antioquia, mujer, grupo 14 a 20 años)

“Entre las comidas que más me gusta son los frijoles, pues las comidas típicas, las harinas, la comida chatarra, también las gaseosas, las ensaladas también, pero

poquitas, más que todo lo que más hace daño”. (Santa Fe de Antioquia, mujer, grupo 21 a 29 años)

“Según la cultura antioqueña y lo que podemos ver en nuestros hogares hay unos alimentos básicos que la gente le gusta consumir mucho, normalmente en un hogar nunca falta la carne roja ni las carnes blancas regularmente, pues se come mucha carne de res o de cerdo, la gente es feliz comiendo embutidos, como por ejemplo los chorizos, las carnes frías, los salchichones, las salchichas, el arroz que creo es algo fundamental, yo creo que en el 80 % del mundo, el arroz sería un cereal, los frijoles, los garbanzos, las lentejas, la mayoría de gente consume esto normalmente la sopa se la hacen mucho a los niños, a los jóvenes casi no les gusta mucho consumir sopas, más que todo les gusta más la carne, las papitas fritas, les gusta mucho los plátanos fritos, les gusta mucho los fritos, ahora está muy de moda en el mercado lo que es la comida chatarra, herencia de los países del norte, las hamburguesas, los perros calientes y ahora las comidas enlatadas y se van perdiendo ciertas prácticas alimenticias que de pronto de la antigüedad vienen y son un poco más sanas. Ahora los jóvenes poco les gusta las ensaladas, poco las sopas, poco consumen frutas, les gusta mucho los frescos, gaseosas o mezclas para preparar, y esto incide mucho en el sentido económico porque depende del consumo de la canasta familiar y los valores del mercado y ahora se está apropiando mucho la comida fácil, la comida chatarra, la comida ligera, los enlatados, los embutidos, porque muchas veces incide en que el papá trabaja, la mamá trabaja o la mamá es madre soltera y llega tarde del trabajo y le da pereza arreglar un sancocho o algo así, entonces optan por lo más fácil, entonces por eso los niveles alimenticios yo le diría en un 70% han bajado mucho, y yo creo que esto también trae enfermedades del corazón, obesidad, niveles elevados de colesterol y que eso podemos encontrar en jóvenes y pienso que estas prácticas alimenticias normalmente es lo que más puede pasar en nuestras familias antioqueñas”. (Santa Fe de Antioquia, hombre, grupo 21 a 29 años)

- Enunciados aportados por los jóvenes del **Oriente** antioqueño, en los Grupos de Discusión realizados en los municipios Cocorná, Guarne, Sonsón:

“A mí en lo personal comida chatarra aunque yo sé que eso es muy malo, pero muchas veces prefiero la comida de la calle que la de la propia casa”. (Cocorná, hombre, grupo 14 a 20 años)

“Hamburguesa, mecato, colombiana, pincho, papitas, hay eso iba a decir yo pero con pollo y con queso parmesano, o espagueti con salchicha, ay si los helados, ay las alitas de pollo, los sandwiches de atún con mayonesa, la trucha, el morrillo, pero a la plancha, las pechuga”. (Cocorná, mujer, grupo 14 a 20 años)

“La parva cierto? Los frisoles, las sopas...los sancochos, que ahora como estoy en dieta la verdura”. (Cocorná, mujer, grupo 21 a 29 años)

“La comidita paisa, pues que todo lo general a diferencia de la compañera muy poca comida chatarra, esas cosas así no, me encanta en todas las comidas que no falte un plato de arroz, me encanta y el huevo, haya o no haya carne, indiscutiblemente el huevo es lo mejor, las cosas de parva también nos gusta mucho en la casa y jugos que no falten eso sí”. (Guarne, mujer, grupo 21 a 29 años)

“Las pastas, las frutas, comidas rápidas, los cereales”. (Guarne, mujer, grupo 14 a 20 años)

“Yo tengo una hermanita y ella dice que yo soy hippie, porque me gusta comer cosas integrales, por ejemplo el arroz integral, el arroz blanco mucha gente no sabe, el arroz blanco casi no tiene ningún nutriente, es como una cosa que uno consume”. (Sonsón, mujer, grupo 21-29 años)

- Enunciados aportados por los jóvenes del **Norte** antioqueño, en los Grupos de Discusión realizados en los municipios Angostura y Gómez Plata:

“Como lo dice mi compañero, verduras y también todo lo que venga con proteínas, calcio, para así poder tener un cuerpo saludable y tener unas buenas porciones para no tener un exceso, porque todo en exceso es malo”. (Angostura, hombre, grupo 14 a 20 años)

“Los alimentos que a nosotros los jóvenes nos gusta más consumir son más que todo las comidas chatarras y los refrescos y las frutas, los mecatos”. (Angostura, mujer, grupo 14 a 20 años)

“Si la alimentación depende, de la alimentación que consumamos variadamente grupos de alimentos, pero yo por particular estudio “bimiobiología”, y pues consideramos que la alimentación es importante dependiendo del grupo de sangre que tenga una persona, si por ejemplo, los O positivo consumen alimentos se deben enfocar más en la carne, porque ellos fueron los primeros nómadas, los que consumían más carne, después pasaron los que cultivaron que fueron los A, después vienen los AB que son los híbridos que consumen más como pescado, los A consumen más como verduras, cereales, pues de acuerdo a su sangre, y los B si son como los lácteos y esos otros, o sea, hay que considerar los siete grupos de alimentos, pero también hay que considerar el grupo de sangre que se debe ubicar en cada uno de ellos porque no todos somos iguales”. (Angostura, hombre, grupo 21 a 29 años)

“De todo, menos pescado...De todo menos que la carne cruda...Cruda no, gorda...de todo, chorizos caseros...Yo de todo, menos el huevo”. (Gómez Plata, hombres, grupo 21 a 29 años)

“A mí me gusta consumir muchas frutas...a mí me gusta consumir muchos fritos... a mí también los fritos...me gustan los fritos y las frutas... me encantan los lácteos y las frutas. (Gómez Plata, mujeres, grupo 14 a 20 años)

“Pues en general todo menos ensaladas...para mí todo menos el brócoli y el repollo... para mi todos los alimentos me gustan”. (Gómez Plata, hombres, grupo 14 a 20 años)

- Enunciados aportados por los jóvenes del Urabá antioqueño, en los Grupos de Discusión realizados en los municipios Apartadó y Carepa:

“Me gusta mucho lo que son el fosforo y el hierro que tienen lo que es el pescado y los mariscos...A mí la verdad el arroz, siempre el arroz, la carne y el pescado pues, más que a veces pues, y el plátano...Pues a mí me gusta lo que son los frijoles, la carne de cerdo y pues las tajadas de plátano maduro...Me gusta los granos, las carnes y el pollo, poco consumo de pescado...Me gustan las carnes, los granos, no consumo pescados, frutas tampoco, muy poco, ensaladas me gustan”. (Apartadó, hombres, grupo 14 a 20 años)

“Bueno, por lo general como dijo aquel compañero, utilizamos siempre comer mucho los granos, de pronto a uno si le gusta comer legumbres y frutas pero en el sitio que estamos no hay el acceso tan fácil a ellas, entonces por ejemplo a mí me gusta las lentejas, los frijoles, los garbanzos, la papa, el plátano, el banano, etc...El regionalismo influye mucho en la forma de alimentarnos, pero como podemos ver la zona de Urabá, nosotros somos de la zona de Urabá, hay gran variedad de frutas y de granos entonces por lo tanto en la zona pues comemos bastante lo que son como granos”. (Apartadó, hombres, grupo 21 a 29 años)

“Personalmente me gusta comer es el pollo, es lo único que me gusta”. (Carepa, hombres, grupo 21 a 29 años)

- Enunciados aportados por los jóvenes del **Suroeste** antioqueño, en los Grupos de Discusión realizados en los municipios La Pintada y Urrao:

“Los frijoles, el huevo, la carne, el arroz...la chocolatina, el pan, la hamburguesa, la gaseosa...frijoles, lentejas, frutas”. (La Pintada, hombres, grupo 14 a 20 años)

“Bueno, yo anteriormente si era muy dada a consumir muchos dulces, harinas, cosas que realmente no enriquecían mas mi alimentación, pero he sido más consciente de la importancia que tiene el consumo de las verduras, entonces ya como ensaladas, frutas en la mañana o varias veces al día que es como lo más apropiado y ya pues estoy en ese proceso de cambiar mis hábitos de alimentación, que anteriormente no tenían presente”. (Urrao, mujer, grupo 21 a 29 años)

“Como el pollo que ya viene listo, y la hamburguesa, la pizza, si o qué”. (Urrao, hombre, grupo 14 a 20 años)

“Las hortalizas, las lentejas y que nos guste consumir o que me guste consumir las pastas”. (Urrao, hombre, grupo 21 a 29 años)

- Enunciados aportados por los jóvenes del Nordeste antioqueño, en los Grupos de Discusión realizados en los municipios Cisneros y Remedios:

“A muchos adolescentes no nos gusta casi la sopa, los sudados, sancocho. Más como los friticos”. (Remedios, mujer, grupo 14 a 20 años)

“Arrocito y frijolitos...papitas con carne...a mí me gustan las sopas, con yuca plátano...yo más que todo como ensaladas”. (Remedios, hombres, grupo 14 a 20 años)

“Bueno en lo personal pues las sopas casi no me gustan, pues son muy contaditas, los frijoles me gustan, pero aparte de las sopas casi no, y me gustan mucho los fritos...La verdad a mí me gusta todo, pues, lo que más me gusta son las lentejas con salsa de tomate o salsa BBQ y pues si no tengo ningún problema en digerir cualquier comida”. (Cisneros, hombres, grupo 14 a 20 años)

“Las verduras si las frutas también se comen un poquito las verduras pero así comidas rápidas y si cosas así mecató, mucho frito también come uno” (Cisneros, mujer, grupo 14 a 20 años)

- Enunciados aportados por los jóvenes del **Valle de Aburrá**, en los Grupos de Discusión realizados en los municipios Barbosa, Copacabana y Medellín:

“Los dulces, la comidita de sal, me cae muy bien, no si es muy buena”. (Barbosa, hombre, grupo 14 a 20 años)

“A mí me gusta prácticamente todo no soy muy exigente con las comidas pero si a veces uno es muy empeñado en no comer porque no tiene hambre. A mí me gusta más que todo la comida chatarra”. (Barbosa, mujer, grupo 14 a 20 años)

“Los alimentos que generalmente más nos gustan consumir no son los más apropiados, porque generalmente lo menos apropiado tiene mejor sabor, tomamos como un hábito comer cosas que no se deben comer....Contradigo lo que dice la compañera, porque yo soy una que le presto mucha atención a lo que como y si, y, las personas de hoy en día los jóvenes de hoy en día no se fijan mucho en lo que contiene la comida, entonces eso también ocasiona enfermedades, por ejemplo yo, yo me fijo mucho en lo que contiene cada comida, como mucha fruta y verdura y me gusta mucho tomar agua, yo llevo una buena dieta en referente a la alimentación, pero si también no todos los jóvenes son así, conozco muchos que comen muy mal y se mantienen muy enfermos y otros que también comen bien y también se mantienen enfermos, entonces yo no sé... Fortalezco el comentario que digo la compañera, porque tanto como hay personas que tienen el mal hábito de comer cosas que son nocivas para el cuerpo, o que como comida chatarra, gaseosa etc., que incrementan y aumentan el desarrollo de varias enfermedades, entonces también hay personas como comen saludable y les gusta pues mantenerse bien, también uno también es, eso es costumbre, uno se va

acostumbrando a los alimentos y piensa que es mejor para su cuerpo”.
(Copacabana, mujeres, grupo 14 a 20)

“Las frutas, para mí sobre todo las frutas y la leche por las vitaminas y el calcio...Pues yo lo más fácil, pues cuando estoy en mi casa yo siempre preparo lo más fácil, o sea seco y frito, seco y frito, y en la calle ya comida chatarra”.
(Copacabana, mujer, grupo 21 a 29 años)

“Pues, es variable, las comidas que uno utiliza pues cuando uno como joven, pues prueba de todo, pero más que todo uno come mucha comida chatarra, las comidas frías y todo eso y uno no tiene en cuenta pues las comidas saludables, lo que son frutas, las que son las sopas, las cosas, las que no son pesadas pues, las que le pueden a uno afectar tanto no las tenemos mucho en cuenta”.
(Copacabana, hombre, grupo 21 a 29 años)

“Ensaladas, sopas...hamburguesas, salchipapas, picadas, perros”. (Medellín, mujeres, grupo 14 a 20 años)

- Enunciados aportados por los jóvenes del **Magdalena Medio**, en los Grupos de Discusión realizados en los municipios Maceo y Puerto Triunfo:

“Bueno aun así en muchas ocasiones, hay una etapa de los jóvenes que se vuelven alternativos entonces dicen de pronto me vuelvo vegetariano entonces la comida cambia entonces ya posiblemente dejan cierta manía por cierta comida”.
(Maceo, hombre, grupo 14 a 20)

“Yo pienso que son por etapas, no? Por ejemplo los niños, los niños por ahí de doce años los dulces, los adolescentes como dice él lo que es la comida chatarra o cosas así, y los adultos pues ya les gusta es mucho es comer el tipo se sancocho, frijoles pues ya uno no los ve comiendo es sino eso”. (Maceo, hombre, grupo 14 a 20)

“Postre dulce...helados, muchas azucares, hamburguesas”. (Maceo, mujeres, grupo 14-20)

“La dieta en mi casa está basada en el ACPM, el arroz, la carne, el maduro y la papa, eh si como lo han dicho los compañeros se basa es en lo que eh es más rápido de hacer, eh las grasas, bastante consumo de grasas, harinas y dejamos de lado lo que son las verduras”. (Maceo, hombre, grupo 21 a 29 años)

“Los enlatados, los fritos, mucha harina, mucha grasa, mucha gaseosa es como lo que más se ve en la casa y también en la escuela”. (Maceo, mujer, grupo 21 a 29 años)

“Las sopas por qué es lo que nos da más proteínas, mucha verdura lo que nos mantiene en buen estado, para mí es como la hidratación, nos mantiene muy enérgicos y con ganas de seguir adelante”. (Puerto Triunfo, hombre, grupo 14-20)

“Yo como todo lo que me sirven en la casa pero la que más me gusta es la más y uno sabe sino que le gusta, de bebidas gaseosa pero alimentación el pan, el ponqué pero obviamente esos son como chucherías que uno como después de desayunar o almorzar, son como refrigerios que uno se da eso es lo que más me gusta me gusta consumir el pan o ponqués pero yo si me como que la carne frita con la papa y el arroz, el sudado, las comidas que me sirven en la casa”. (Puerto Triunfo, hombre, grupo 14-20)

5.1.3 Alimentos que menos gustan consumir

- Enunciados aportados por los jóvenes del Bajo Cauca antioqueño, en los grupos de discusión realizados en los municipios Caucasia y El Bagre:

“A mí el pescao una vez al año, no me gusta casi el pescao y lo que no me gusta casi es el pollo, yo el pollo lo como es ahí por si no hay más. O sea el pollo casi no me gusta porque dicen que trae mucho formol, pero sí lo como”. (Caucasia, mujer, grupo 14 a 20 años)

“Las coles...ensalada de zanahoria, a mí no me gusta la zanahoria... a mí no me gusta la ensalada de remolacha”. (Caucasia, hombres, grupo 14 a 20 años)

“A mí el jugo de tomate de árbol, La remolacha”. (Caucasia, hombre, grupo 21 a 29 años)

“Ay no, a mí no me gusta la sopa...la mazamorra”. (Caucasia, mujeres, grupo 21 a 29 años).

“A mí el repollo si me gusta, la que no me gusta es la remolacha no me gusta...o sea, a mí las verduras si me gustan hay una que otra que si no como el repollo cuando hace ensalada de repollo no me gusta porque el repollo me da un sabor muy feo en la boca, más que todo la lechuga en las ensaladas”. (El Bagre, mujeres, grupo 21 a 29 años)

“Bueno, por ejemplo en la casa hacen una sopa de verduras eso si es verdad que no lo como ni...”. (El Bagre, hombre, grupo 21 a 29 años)

- Enunciados aportados por los jóvenes del **Occidente** antioqueño, en los grupos de discusión realizados en los municipios Frontino y Santa Fe de Antioquia:

“A mí no me gusta la remolacha la cebolla... el garbanzo, lechuga, remolacha... a mí no me gusta una sopa que es muy maluca es dizque sopa de mondongo y esas fritangas que hacen por ahí la chunchurria... no me gusta la morcilla... la ahuyama, el chicharrón, la yuca”. (Frontino, hombres, grupo 14 a 20 años)

“A mí me gusta mucho la sopa de alverjas me encantan las ensaladas no me gusta mucho la carne me encantan los lácteos”. (Frontino, mujer, grupo 14 a 20 años)

“La alimento que a mí no me gusta son casi los vegetales pero en la casa me lo hacen comer obligado lo que es el brócoli todo eso me lo hacen comer pero lo que no me gusta y no me lo como a si sea molido lo que es la arracacha lo que es la remolacha eso no me gusta a si me la hagan comer yo no me como eso sabiendo que son vegetales que es lo que más nos beneficia para el desarrollo de nosotros como personas”. (Santa Fe de Antioquia, hombre, grupo 14 a 20)

“El alimento que menos me gusta son por ejemplo ensaladas que tengan cebolla que no me gusta las cosas enlatadas tampoco me gusta las alverjas ni la habichuela nada de eso”. (Santa Fe de Antioquia, mujer, grupo 21 a 29 años)

“No nos gusta consumir muchos ácidos o muchas grasas”. (Santa Fe de Antioquia, mujer, grupo 14 a 20)

- Enunciados aportados por los jóvenes del **Oriente** antioqueño, en los grupos de discusión realizados en los municipios Cocorná, Guarne, Sonsón:

“Pepino, yo no como huevo, no me gusta el huevo cuando tiene la yema blandita, cebolla y tomate tampoco, no me gusta, ay sopa de mondongo, el arroz con papa es raro, las brevas”. (Cocorná, mujer, grupo 14 a 20 años)

“Yo no como ni frijoles, no me gustan, yo no le como granos”. (Cocorná, mujer, grupo 21 a 29 años)

“Las sopas yo las sopas a metros conmigo, casi no las consumo...las gaseosas no consumo ya casi gaseosas... algunas ensaladas... no consumo brócoli ni coliflor, de resto de todo”. (Cocorná, hombre, grupo 14 a 20)

“Que pasa con la alimentación, yo creo que es que uno se volvió muy, culturalmente uno viene de pequeño, lo levantaron a punta de frijoles y de arroz y de arepa, entonces uno creció en medio de eso, solo se come la sopa, los frijoles y el arroz y la arepa, nunca de pequeños lo tenían enseñado mucho a las ensaladas, a las frutas o que vamos a hacer verduras al vapor todo eso y todo tenía que ser frito, entonces uno siguió como ese ritmo de vida, pero en general que, digamos en mi casa yo vivo con 9 personas entonces se come de todo, yo no puedo decir de un alimento que no consumamos, yo pienso que consumimos de todo, lo que decía la compañera igual uno deja de consumir muchas cosas que entre comillas uno cree que son costosas, entonces si yo me pongo a comprar el brócoli o cierta cantidad de cosas que me sirven para una ensalada entonces no me voy a poder comprar el kilo de frijoles que me va a durar para hacer dos comidas en la semana para 9 personas, yo creo que es como dejamos de consumir algunas cosas por creer que son costosas y que nos va a quitar el dinero para comprar algo que creemos que llena más y que va a rendir más, pero en general en mi casa se come de todo”. (Guarne, mujer, grupo 21 a 29 años)

“A mí también casi todo, haber que sería lo que no, de pronto lo que está muy condimentado, pero del resto si todo me gusta” (Sonsón, mujer, grupo 21-29 años)

- Enunciados aportados por los jóvenes del **Norte** antioqueño, en los Grupos de Discusión realizados en los municipios Angostura y Gómez Plata:

“A mí no me gusta consumir la lechuga, las alverjas...Pues más que todo hay algunos que tienen demasiadas proteínas, pero el sabor no es como demasiado agradable, entonces por eso las dejo atrás...Comer zanahoria, verdura, no es que me guste tanto, pues hay unas, como decía el compañero que son de mucha vitamina y de muchas proteínas, eso que hay unas que alimentan mucho, pero, y son las que menos nos gusta, tiramos más por el mecato, comida chatarra”. (Angostura, hombres, grupo 14 a 20 años)

“Pues yo pienso que específicamente no hay nada que no me guste, algunas personas no nos gusta cierta clase de comidas, pero yo pienso que prácticamente no hay nada en específico que no nos guste, simplemente hay personas que no tenemos distintos gustos, entonces no nos sabe lo mismo, pues por ejemplo a mí no me gusta ¿cómo es que se llama esto?, ‘isque’ las coles, esas cosas así no me gustan, casi la lechuga no sé porque, será porque sabe tanto como a hierba, o sea, no tiene como ningún sabor que nos agrade”. (Angostura, mujer, grupo 14 a 20 años)

“Lo que yo no consumo de acuerdo a la información que he tenido muy recientemente, ya no volví a consumir mecato ni nada de eso por los riesgos que tiene”. (Angostura, hombre, grupo 21 a 29 años)

“Las Verduras, casi no, no le gusta a la gente consumir verduras”. (Gómez Plata, mujer, grupo 21 a 29 años)

“A mí no me gusta consumir algunos vegetales...no me gustan algunos vegetales como la cebolla...no me gusta la carne”. (Gómez Plata, mujeres, grupo 14 a 20 años).

“Sancocho...las ensaladas y los vegetales no me gustan...la sopa de verduras...las ensaladas y jugo de remolacha”. (Gómez Plata, hombres, grupo 14 a 20 años)

- Enunciados aportados por los jóvenes del **Urabá** antioqueño, en los Grupos de Discusión realizados en los municipios Apartadó y Carepa:

“La verdad yo no tengo problemas con los alimentos, lo que me pongan en el plato eso lo machaco, como dicen por ahí”. (Carepa, hombre, grupo 21 a 29 años)

- Enunciados aportados por los jóvenes del **Suroeste** antioqueño, en los grupos de discusión realizados en los municipios La Pintada y Urrao:

“El sancocho, la sopa de alverjas, las lentejas...Las lentejas, los frijoles... y la yuca”. (La Pintada, hombres, grupo 14 a 20 años)

“Bueno a mí las grasas y los dulces, especialmente las grasas, no me gustan...Para mí la grasa también no es, ni tampoco las carnes, pues si las consumo, pero no como decir que sean de mi agrado, no tanto...Los alimentos las grasas y los alimentos muy salados tampoco”. (Urrao, mujeres, grupo 21 a 29 años)

- Enunciados aportados por los jóvenes del **Nordeste** antioqueño, en los grupos de discusión realizados en los municipios Cisneros y Remedios:

“La cebolla, el garbanzo...El cilantro, la remolacha...Repollo...El mondongo”. (Remedios, hombres, grupo 14-20)

- Enunciados aportados por los jóvenes del **Valle de Aburrá**, en los Grupos de Discusión realizados en los municipios Barbosa, Copacabana y Medellín:

“Yo últimamente lo que no estoy consumiendo es la carne, el pollo a veces en las ensaladas le echan cebolla y no me gusta...Lo que no me gusta es la cebolla, la remolacha y la carne... A mí la cebolla y la remolacha... A mí las ensaladas el aguacate, el tomate, todo eso.” (Barbosa, mujeres, grupo 14 a 20 años)

“Más o menos las verduras yo creo” (Barbosa, mujer, grupo 21 a 29 años)

“A mí, no me gusta comer consumir casi verduras, lo que es cebolla, tomate, prefiero más bien como la sopita sin aliño, eh, los frijoles no me gusta casi consumir, perdón aunque son alimenticias algunas, pero no, no me gusta el sabor

que tienen las verduras...Los alimentos que no nos gusta consumir, son las ensaladas con limón, con cebolla, porque por el sabor que tienen, aunque son saludables pero no me gustan consumir... Pues no es que, uno no le guste si no que muchas veces se le apetece más, otros alimentos que otros, igual por ejemplo yo mezclo mucho más bien de todo entonces, por ejemplo frutas de vez en cuando sí o la comida, más bien un poquito de todo.” (Copacabana, hombres, grupo 21 a 29 años)

“Los alimentos que no nos gusta consumir son los más saludables, como las verduras, las frutas, muchas veces los lácteos...En la mayoría de los casos sí, me pongo yo como ejemplo, los alimentos que no acostumbramos son las verduras, e, pues si, las verduras...De lo contrario a las dos compañeras los alimentos que yo no prefiero es, los empaquetados, como el mecato, las gaseosas, como los pasteles eso tiene, aparte de que tiene muchas calorías, tiene muchos carbohidratos y es muy malo para el cuerpo, yo me fijo más que todo como en los vegetales y en las verduras, y en las frutas, porque son muy saludables, aunque de vez en cuando no le falta a uno comerse una galleta o algo pero alimentos que no me gusta comer es la comida chatarra la detesto no me gusta para nada.” (Copacabana, mujeres, grupo 14 a 20 años)

“No me gusta consumir verduras, lácteos, kumis” (Medellín, hombre, grupo 21 a 29 años)

“Alimentos que no consumo: lentejas, garbanzos, bofe, chinchurria, mayonesa, remolacha, cebolla, brócoli, pastas”. (Medellín, mujer, grupo 14 a 20 años)

- Enunciados aportados por los jóvenes del **Magdalena Medio**, en los Grupos de Discusión realizados en los municipios Maceo y Puerto Triunfo:

“Los alimentos que más tienen nutrientes y menos los consumimos...Los que más nos sirven para la alimentación, los más benéficos y casi no nos gusta...casi no nos gusta porque no los consumimos” (Maceo, hombres, grupo 14 a 20 años)

“Las sopas...la remolacha...los garbanzos...legumbres yuca”. (Maceo, mujeres, grupo 14 a 20)

“Hay lo que nunca como es el brócoli, los garbanzos, casi no me gusta hacer jugos, como que no le encuentro el dulce, entonces no me gustan los jugos, así le eche mucha azúcar no me saben bueno, siempre la gaseosas, es que se siente mejor para la sed”. (Maceo, mujer, grupo 21 a 29 años)

“Lo que no consumimos en la casa es, si es ese brócoli, no nos gusta para nada, eh lo que es verduras sí, me encantan las ensaladas lo consumimos mucho, pero lo que es ese brócoli si no pega bueno en la ensalada, no nos gusta para nada, ni el coliflor, empezando porque cuando se cocina huele horrible”. (Maceo, hombre, grupo 21 a 29 años)

“A mí lo que no me gusta consumir casi es el sudado, pues uno llega como con ganas de otra cosa y ve el sudado y a veces que a uno se le quita como el hambre pues pero yo creo que eso ya es gusto de cada uno pero de todas maneras yo no aguanto hambre yo como lo que hay pero la que no me gusta consumir todo es el sudado a y el atún, un atuncito todo feo que trae cosas ahí...A mí lo que no me gusta, pues cuando uno llega a la casa y me dan rabia los frijoles, no sé uno espera otra cosa, como una sopa porque un seco bien bacano y unos frijoles pues a veces son buenos pero ya casi todos los días no aguanta eso es lo único que a mí me estorba...A mí lo que no me gusta es la sopa de ahuyama yo la detesto es lo único que no me gusta como de resto yo como de todo”. (Puerto Triunfo, hombres, grupo 14 a 20 años)

CONCEPTUALIZACIÓN

Hay varias situaciones que se vislumbran en lo planteado por las y los jóvenes, en los Grupos de Discusión que fueron asumidos como estrategia metodológica para el presente estudio, en lo que hace referencia a “los alimentos que más y que menos les gusta consumir:

- Se percibe una diversidad de prácticas alimentarias respecto a estas preguntas que a manera de “detonantes” fueron planteadas. Lo cual expresa una diversidad igualmente en las personas, no pudiéndose decir que hay una tendencia hacia una homogeneidad en cuanto al tipo de alimentos consumidos.
- El matiz de variedad en los perceptos respecto a la alimentación que se plantea, indica igualmente cierta variedad en los estilos de vida que se tienen dentro de las familias. Y también los diversos tipos de influencia formativa en los-as jóvenes que participaron en estos diálogos, desde los que provienen de los diferentes medios de comunicación hasta las formaciones de personalidades diversas a través del ciclo vital de cada persona.
- Respecto a la mayor apetencia por alimentos llamados “chatarra”, reconocen que no son los más aportantes de beneficios, pero que si son los más gustosos. Bien sea porque están influenciados de manera inconsciente por los medios de comunicación y otras formas sutiles, como podrían ser los mensajes que les comunican los pares sociales, como son los amigos y amigas con las que interactúan directamente, telefónicamente o en el ciberespacio.

- En algunos casos, en una sociedad globalizada, pero a la vez local; también se siente apetencia por alimentos locales, que tradicionalmente se han consumido, dependiendo de las regiones, bien sea costeras, ribereñas, montañosas, de sabana, etcétera. Situación que no es mayoritaria. Por esta razón en algunos casos se presenta una especie de alimentación sincretizada, explicable por la presencia de la “glocalidad” en la sociedad actual (coexisten en la misma persona los alimentos de la sociedad mundial homogeneizante con las formas de alimentación tradicional en porcentajes variados, donde pareciera ser que lo “nuevo” de la cultura global le saca ventaja a lo “conservadurista tradicional”

5.1.4 Relación alimentación y salud

- Enunciados aportados por los jóvenes del **Bajo Cauca** antioqueño, en los Grupos de Discusión realizados en los municipios Caucasia y El Bagre:

“Porque uno come, vea, porque si uno no come se desnubre, o sea yo digo, la alimentación es muy importante para todos nosotros porque o sea, cada alimento trae su vitamina y trae su mineral”. (Caucasia, mujer, grupo 14 a 20 años)

“Porque si nosotros no comemos, si dejamos de comer se... de ahí no está sano y...y si nosotros no nos alimentamos nuestro cuerpo no tendrá fortaleza para hacer fuerza y ejercicio...Hay unos que comen así y como se quieren ve flacos se llevan todo a la boca, vomitan porque se quieren ver flaca y están todas flacas así todas deformes”. (Caucasia, hombres, grupo 14 a 20 años)

“Porque es donde uno está comiendo todo lo que nuestro cuerpo necesita, si uno se mal alimenta va a rebajar algo, va a desproporcionar de lo que necesita el cuerpo de uno”. (Caucasia, hombre, grupo 21 a 29 años)

“Cuando estoy deprimida como mucho, si como mucha harina, yo sí, los fritos bastante pero cuando estoy de buen ánimo a si normal lo necesario.”. (El Bagre, mujeres, grupo 21 a 29 años)

- Enunciados aportados por los jóvenes del **Occidente** antioqueño, en los Grupos de Discusión realizados en los municipios Frontino y Santa Fe de Antioquia:

“Bueno para mí la comida o sea los alimentos es lo primero porque sin alimentación.... Hay personas que no comen carne y se ponen muy enfermas, lo que tiene fibra como la avena” (Frontino, mujeres, grupo 14 a 20 años)

“El banano es una de las frutas que como y da más alegría a uno. Como que, uno puede estar muy aburrido y se come un banano y como que uno se transforma”. (Frontino, hombre, grupo 14 a 20 años)

“En mi concepto creo que los alimentos que ayudan a desarrollarnos son el pescado ya que fortalece nos aportan fosforo y nos ayudan a los huesos, también creo que los vegetales ya que nos aportan mucha proteína, mucha vitaminas, la carne, la carne y la lenteja nos aporta demasiada proteína en mi concepto que es los que el cuerpo necesita y lo que son los lácteos lo que son leche quesito que eso aporta mucho par el calcio lo que son la remolacha eso da mucha sangre como el hígado y todo eso...No hay cualquier tipo de alimento que le haga mal a alguien excepto que sea alérgico o no le guste, los lácteos todo como decía el compañero todo son beneficios para el cuerpo que le dan fuerza alimentación y salud...los compañeros nos dijeron las frutas aportan minerales y vitaminas o sea que mantienen el cuerpo sano y nos mantienen muy pero muy activos, pero como dijeron ellos la carne la lenteja los vegetales el pescado eso contribuye para hacer más sano nuestro cuerpo y hacer lo mejor como le dijera a nivel de uno pensar”. (Santa Fe de Antioquia, hombres, grupo 14 a 20 años)

“Para mí lo que más nos sirve es como la remolacha las carnes molidas las lentejas los frijoles es lo que más nos sirve para tener una buena salud...Yo pienso que todos los alimentos contribuyen pues a eso pero no en exceso ó sea todo pero en cantidades moderadas pues pienso yo”. (Santa Fe de Antioquia, mujeres, grupo 21 a 29 años)

“Bueno yo pienso que en un porcentaje todos los alimentos bien distribuidos en el consumo te aportan su grado de vitamina a la salud pero bien se ha sabido recomendada por los médicos la alimentación muy balanceada en frutas, verduras, legumbres, también granos cereales carnes rojas carnes blancas no en exceso y tampoco en pocas cantidades porque lo que pasa es que no conocemos muy bien la valoración de cada producto y entonces la gente muchas veces tiene de a consumir más buenos productos alimenticios que otros , pero sabemos que el cuerpo necesita mucha vitamina C que nos protege de las gripas, que la encontramos en las naranjas en el limón que se yo en qué tipo de frutas se necesita la vitamina D para los huesos en tipos de granos pero en general yo pienso que colocan su granos específico para el buen equilibrio de la salud una buena combinación de alimentos bien equilibrada es muy beneficiosa porque si una persona se dedica a comer solo fruta se va a enfermar, o si se va dedicar a consumir solo vegetales , o solo grano y cereales entonces todos los excesos son malos basta una sabia distribución claro está que depende porque si la persona es alérgica algún tipo de comida tiene que ser dependiendo su cuerpo y organismo”. (Santa Fe de Antioquia, hombre, grupo 21 a 29 años)

“Las frutas porque las frutas pues nos ayudan mucho para nuestra salud son muy importantes y los jugos naturales son también muy importantes para la salud”. (Santa Fe de Antioquia, mujer, grupo 14 a 20 años)

- Enunciados aportados por los jóvenes del **Oriente** antioqueño, en los Grupos de Discusión realizados en los municipios Cocorná, Guarne y Sonsón:

“Las frutas, la leche, la sopa de guineo, dicen que los japoneses duran más porque la base de su alimentación es el pescado... el chocolate, yo cuando estoy desesperada mede ansias de comer chocolate, yo cuando estoy sola me como todo lo hay en la casa, cuando uno no tiene nada que hacer , nada pero nada que hacer uno es mirando la comida y cuando uno no encuentra nada que le gusta entonces hace unos casados todos raros...yo cuando estoy aburrida no como nada, otra cosa buena, es que a mí me gusta comer panela”. (Cocorná, mujeres, grupo 14 a 20 años)

“Pues los alimentos, más que todo tienen muchas proteínas, por ejemplo lo que son, eh, frutas y verduras, traen mucho lo que son vitaminas, carnes lo que son grasas, y carbohidratos y sí, todos estos, contribuyen al, al, buen funcionamiento del cuerpo.” (Guarne, hombres, grupo 14 a 20 años)

“Los alimentos que pueden enfermarnos: Todo lo que tenga grasa excesiva, las salsas, eh, a ver que más, algunos condimentos y pues lo que sea agua en mal estado, las y las gaseosas de color...Las gaseosas, también como dijo nuestro amigo las grasas, y, aguas mal tratadas...Las frituras, las gaseosas, algunos condimentos, los colorantes, que se ven excesivamente en muchos alimentos... Los fritos, todo como mayonesas, todas esas cosas que crean grasas, la mantequilla, esa me hace daño, ya...Mas que todo si, las grasas, porque, cuando se frita en exceso, eh, la grasa se satura y esta es la que, nos hace, que, se taponen las arterias y dejen y no dejen bombear directamente la sangre a todo el sistema circulatorio. (Guarne, hombres, grupo 14 a 20 años)

“Para mi muy importante, de hecho cuando paso mucho tiempo comiendo cosas que no son buenas, me enfermo y me doy cuenta y se porque es. Yo pienso que

todos (los alimentos), en una medida adecuada, sin exceder y tener en cuentas las frutas, verduras y todas las proteínas, es lo que se necesita para una alimentación saludable. Todos los alimentos se deben consumir mientras que sean pues de forma moderada o balanceada". (Sonsón, mujer, grupo 21 a 29 años)

- Enunciados aportados por los jóvenes del **Norte** antioqueño, en los Grupos de Discusión realizados en los municipios Angostura y Gómez Plata:

"Como decía la compañera, pues si nosotros tenemos una forma de alimentarnos exageradamente porque muchas veces buscamos alimentarnos con mecato y eso muchas veces nos llena pero no nos deja como se dice nuestro organismo, muchas veces eso nos afecta y nos puede dar gastritis y esas enfermedades pues que nos dan, pues malas para nuestra salud". (Angostura, mujer)

"Si los consumimos en exceso yo creo que los carbohidratos y la harinas...La carne mal cocida... alimentos hechos con mucha grasa...alimentos con demasiada sal...lo que es la sal, mucha azúcar, los alimentos con demasiada grasa y si la persona es alérgica todo lo que le haga daño, lo que le produce una irritación". (Gómez Plata, hombres, grupo 14 a 20 años)

- Enunciados aportados por los jóvenes del **Suroeste** antioqueño, en los Grupos de Discusión realizados en los municipios La Pintada y Urrao:

"Frutas, verduras, vegetales, aunque también sirve para la salud lo que son las carnes frías y carnes rojas que eso también dice uno que las deja de comer y todo pero eso algo que el cuerpo necesita para tener fuerza y vitalidad...Yo pienso que todos los alimentos generan bienestar al organismo, todo es cuestión de calcular y regular las harinas...lo más beneficioso para la salud son las verduras, ensaladas, hortalizas y las comidas bajas en grasa y en sal...No consumir mucha

azúcar y tomar mucha agua es bueno para la salud y el cuerpo, todo en buena cantidad, harinas, carnes, verduras”.(La Pintada, mujeres, grupo 21 a 29 años)

“Las grasas tras de que aumentan la masa muscular afectan la piel, el azúcar para la diabetes y la sal para el riñón...las gaseosas y las bebidas como el frutiño afectan el organismo...el exceso de grasa como el chicharrón, las harinas son malas para el organismo...las grasas saturadas, los embutidos son lo más malo que puede haber, tiene mucha grasa y mucha harina”. (La Pintada, mujeres, grupo 21 a 29 años)

“Yo diría que todos los alimentos contribuyen al mejor estar de la salud, que como se elaboran, que la forma en que los comemos, que las cantidades, es otra cosa diferente, pero yo creo que todos nos ayudan a la salud, lastimosamente no sabemos cómo comerlos, o la preparación no es la más óptima y las cantidades tampoco, pero yo pues creo no se ustedes, que los alimentos todos contribuyen a la, porque el organismo necesita de ciertas cantidades de cada uno de esas propiedades que tienen todos los alimentos, pero en ultimas las mejores pues lógicamente van hacer los que están dentro de la misma naturaleza que son los vegetales y las, las frutas...Pues, yo estoy de acuerdo con Henry, y no estoy de acuerdo con algunos nutricionistas que solo mandan a comer verduras, porque igual no sé, el organismo uno necesita las harinas las grasas todo eso, ya que uno en el organismo tiene demasiadas, pero llegar uno y someter al organismo a que tenga una dieta estricta de un momento a otro sin ir bajando sino quitarle todo uno debe tener un desequilibrio muy bravo, considero yo, todo en exceso es malo, pero también se puede ir reduciendo de a poquito”. (La Pintada, hombres, grupo 21 a 29 años)

“Para tener un mejor desarrollo intelectual. Con una buena alimentación también podemos estar bien de salud”. (Urrao, mujer, grupo 14 a 20 años)

“Yo creo que sí, porque muchas veces yo como mucho dulce pero mucho...Y eso pues como que me sube el ánimo, me da , hay veces yo como mucho banano,

helados eso como que me sube el ánimo, pero en cambio a veces como que no consumo y estoy bajita de ánimo, entonces yo pienso que esos alimentos me ayudan a tener buenas energías durante el día, buen estado... Por ejemplo es mi caso yo soy muy dada a consumir muchos dulces o harinas, cuando estoy ansiosa, como estresada, entonces yo como y como y ya es como mi forma de evadir como el estrés que tengo en el momento y también siento que es una forma de adquirir como un poco mas de energía". (Urrao, mujeres, grupo 21 a 29 años)

"Es mejor la fruta, la fruta contiene más pues como que está más natural... más nutritiva, si más natural, más saludable que las otras comidas". (Urrao, hombres, grupo 14 a 20 años)

- Enunciados aportados por los jóvenes del **Nordeste** antioqueño, en los Grupos de Discusión realizados en los municipios Cisneros y Remedios:

"Mucha, por medio de alimentarnos bien podemos tener una salud adecuada, una salud buena...Como decíamos ahora, si uno no se alimenta puede tener debilidades en el cuerpo, dolores de cabeza, mareos, para uno estar sano sin enfermedades tiene que comer y nutrirse pero variadamente, no solo vegetales, sino variar todo, harinas, frutas... También los vegetales son buenos, porque así no nos guste por ejemplo la zanahoria es buena para la visión, pues, el agua también a muchas personas no les gusta pero es buena para hidratarles la cara, es saludable...Nos gusta más lo que nos hace daño que...el limón, la sal, los dulces, los ácidos. Tanta parva en demasiado". (Remedios, mujeres, grupo 14 a 20 años)

"Si uno se alimenta mal bajan las defensas...Es la que lo ayuda a uno a estar bien, sobre todo con el tema de la gastritis y todo eso...Si uno se alimenta bien debe hacer actividades para que el cuerpo no se vaya acostumbrando a estar quieto porque si uno come entonces, si uno se queda quieto sigue como

engordando, entonces es bueno uno hacer física". (Remedios, hombres, grupo 14 a 20 años)

- Enunciados aportados por los jóvenes del **Valle de Aburrá**, en los Grupos de Discusión realizados en los municipios Barbosa, Copacabana y Medellín:

"Las verduras, las frutas, las carnes, las harinas que son disque proteínas, vitaminas y minerales...Esas malteadas que están saliendo en unos tarros, eso también es bueno" (Barbosa, mujeres, grupo 14 a 20 años)

"Las frutas y las verduras.....todo lo que contenga proteínas". (Barbosa, mujer y hombre, grupo 21 a 29 años)

"Casi todos los alimentos sirven para cada cosa...Si porque cada uno viene con unas vitaminas, unos nutrientes que le son muy funcionales al cuerpo". (Barbosa, hombres, grupo 14 a 20 años)

"Las verduras las legumbres y los vegetales y también los granos...las frutas no? y las verduras, es porque es como lo que más le fortalece como el cuerpo". (Copacabana, mujeres, 21 a 29 años)

"Lo que son las sopas de pescado, el pescado frito ya que le da proteína a uno le da energía, pues eso es lo que dicen, también que, los, el sancocho, porque trae yuquita, papa, también trae la carne, la carne no puede faltar tampoco porque la carne también tiene mucha proteína y minerales". (Copacabana, hombre, 21 a 29 años)

"Las comidas chatarras, eh, son un, son prácticamente un problema ya que la gente no está comiendo saludable, porque eso sabe más bueno, pero eso también requiere muchas enfermedades del corazón, aumenta el colesterol y, ó sea la obesidad, eso enferma mucho". (Copacabana, mujer, grupo 14 a 20 años)

“Pescado, granos, cereales, zanahorias, aguacate, guayaba, cítricos...arroz, pastas, lentejas, frijoles, pollo” (Medellín, mujeres, grupo 14 a 20 años)

- Enunciados aportados por los jóvenes del **Magdalena Medio**, en los Grupos de Discusión realizados en los municipios Maceo y Puerto Triunfo:

“Los alimentos que más contribuyen a nuestra salud eh lo sabemos muy bien que son las verduras, eh es el primer tren de la alimentación las verduras, eh las frutas también contribuyen a nuestro sistema alimenticio pues al mejoramiento de la salud, que desafortunadamente lo hacemos todo lo contrario empezamos el tren de atrás para adelante empezamos con los azucares y las grasas y al final cogemos lo que son las verduras si acaso nos alcanza para las verduras en el mercado cierto, entonces considero y vemos pues analizando las respuestas de los compañeros eh considero que lo más importante en nuestra alimentación sería el alto consumo de frutas y verduras”. (Maceo, hombre, grupo 21 a 29 años)

“Yo le decía alguna vez a mi esposo, yo soy consciente que me hace daño, pero entre lo que me gusta y entre lo que me necesito prevalece mi gusto, el que tiene el vicio del cigarrillo tiene su vicio, yo tengo mi vicio de pronto al comer, en ocasiones me hago el propósito y lo, y lo cumplo bien en una semana de consumir alimentos saludables voy y compro las verduras, las frutas pero no me siento igual de satisfecha, que nos hagan bien las verduras indiscutiblemente, que no nos llenan porque nos enseñaron que no era no era comer lo que me alimente si no lo que me llene entonces en casa siempre desde pequeños nos servían el plátano de sopa con el arroz y la carne y las tajadas y ... y el jugo que si pues ese fue, pero siempre una gran cantidad no era balanceado”. (Maceo, mujer, grupo 21 a 29 años)

“Si nos alimentamos mal las consecuencias: nos puede dar gastritis, Cuando estoy así deprimida o algo se me da es por pensar y pensar y pensar en lo que me está pasando pero no me da casi hambre”...una bacteria...

anemia...cáncer...llevarnos al sedentarismo, nos puede volver muy obesos...nos debilitamos mucho perdemos muchas fuerzas y todo porque es como la alimentación la que más nos ayuda para (estar saludables)...” (Maceo, hombre, 14 a 20 años)

“Más para la salud son más que todo las lentejas tienen mucho calcio, también me gusta mucho la ahuyama y ya la papaya, las uvas, las frutas y las cositas así”.
(Puerto Triunfo, hombre, grupo 14 a 20 años)

CONCEPTUALIZACIÓN

Los y las jóvenes que participaron en los Grupos de Discusión relacionados en el tema referente “Alimentación y Salud”, plantearon una serie de comentarios que apuntan a unos nodos centrales como:

- Ellos y ellas hablan desde lo que cada uno supone y conoce como especies de verdad, que los coloca desde la percepción de cada uno-a como si fueran verdaderos especialistas en nutrición y salud, lo cual es fácil de percibir al leer los enunciado que aparecen como: “...si uno no come se desnutre...”; “...si nosotros no nos alimentamos nuestro cuerpo no tendrá fortaleza...”; “...Cuando estoy así deprimida o algo se me da es por pensar y pensar y pensar en lo que me está pasando pero no me da casi hambre...”; “...cuando uno no tiene un buen alimento puede enfermarse...”; “...creo que los vegetales ya que nos aportan mucha proteína, mucha vitaminas, la carne, la carne y la lenteja nos aporta demasiada proteína en mi concepto que es los que el cuerpo necesita y lo que son los lácteos lo que son leche quesito que eso aporta mucho par el calcio lo que son la remolacha eso da mucha sangre como el hígado...”.

- Se nota igualmente, que aprecian las comidas que hacen parte de la tradición alimentaria de cada localidad y región, por eso se mencionan en varios apartes a los alimentos preparados con carne, yuca, arroz, papa, lentejas, entre otros. Y además tienen en buen aprecio las frutas (como el banano) y las legumbres como parte de sopas y ensaladas. Faltaría saber si lo que se dice y lo que se hace coinciden.

- Como se ha dicho hay una especie de conocimiento general y desde los conocimientos y creencias que posiblemente han recibido a través de los Medios de comunicación, de los contenidos temáticos recibido en las asignaturas relacionadas que se estudian en la Educación Básica Primaria y Secundaria. Y también la información que a manera de consejas reciben de los vecinos-as y amigos-as.

5.2 CONOCIMIENTOS, ACTITUDES Y PRÁCTICAS RELACIONADAS CON LA ACTIVIDAD FÍSICA

5.2.1 Importancia de la actividad física en la vida

- Enunciados aportados por los jóvenes del **Bajo Cauca** antioqueño, en los Grupos de Discusión realizados en los municipios Caucasia y El Bagre:

“Yo pienso que es muy bueno uno hacer ejercicio para agilizar nuestros músculos, porque eso que a veces uno se sienta a ver televisión uno se levanta como cansado y se pone a hacer cualquier actividad y se siente estresado, por ejemplo mira que nosotros en un equipo de micro y entrenamos cada ocho días y al día

siguiente amanecemos que no podemos con el cuerpo, es muy importante hacer ejercicio en todo momento” (Caucasia, mujer, grupo 14 a 20 años)

- Enunciados aportados por los jóvenes del **Occidente** antioqueño, en los Grupos de Discusión realizados en los municipios Frontino y Santa Fe de Antioquia:

“Pues yo digo que también es muy importante porque, por ejemplo el deporte eso ayuda mucho en la salud hay muchas personas que cuando están enfermas las mandan hacer deporte también mantener bien físicamente no la deja uno subir de peso, estar en forma”. (Frontino, mujer, grupo 14 a 20 años)

“yo no le doy mucha importancia porque no practico ningún deporte”. (Frontino, hombre, grupo 14 a 20 años)

“La importancia del deporte es que nos ayuda a mantenernos en forma esos que les gusta mantener en forma nos ayuda a fortalecer los huesos...” “mantener el buen ánimo para cualquier actividad”. (Frontino, hombres, grupo 14 a 20 años)

“Mi concepto en lo del ejercicio yo llevaba una rutina primero pero ya como que va avanzando a subiendo el nivel de las edades o va superando esas etapas de la goma de que uno va al gimnasio de que y vamos, las etapas van cambiando cuando lleva una rutina uno no sabe qué puede pasar al día que sigue, si uno al día siguiente que no que ya no quiere ir por pereza la pereza a uno lo domina uno va dejando a un lado la rutina del deporte y se dedica más bien a lo que vemos hoy en día como son las tecnologías del computador los celulares y los play, que ya no hacemos deporte y nos pegamos más bien a las pantallas de televisor o computador o hacer nada”. (Santa Fe de Antioquia, hombre, grupo 14 a 20 años)

“Yo pienso que la actividad física es muy importante porque nos ayuda con muchos, sentidos los órganos todos estos y nos ayuda a ver bien físicamente no

simplemente superficial si no también interior nos ayuda mucho la actividad física...Si es muy bueno el deporte tanto para el funcionamiento de nuestro cuerpo y para tener una línea espectacular...El deporte ayuda a lo que son o no la actividad física como en total ayuda mucho a lo que es prevenir enfermedades tanto para el corazón que es lo que más se ve, para el corazón, para el cuerpo por q lo mejor para una mujer es tener el cuerpo esbelto y eso más que todo las enfermedades que es lo que más previene". (Santa Fe de Antioquia, mujeres, grupo 21 a 29 años)

"La actividad física es primordial en nuestra vida por el que ayuda a eliminar toxinas que nuestra que nuestro organismo no necesita bien sabemos que eliminamos toxinas cuando defecamos cuando orinamos y cuando sudamos he ay la importancia de la actividad física para eliminar toxinas que el organismo no necesita y porque más importante el ejercicio por que nos da cierto equilibrio emocional por que nos mantiene alegres porque nos da fuerza para seguir luchando y nosotros estamos en esa inducción nos resalta mucho la importancia del deporte precisamente atreves del deporte se puede relajar aun el que esta estresado coge nuevas fuerzas se está cada revitalizando y coge nuevas fuerzas para seguir luchando; porque otro lado es importante la actividad física porque nos ayuda a ser longevos y esas observa nuestras sociedad que la persona que no hace deporte se envejece más rápido en cambio que es una persona que está en el deporte se mueve que lucha y que madruga a hacer deporte o que va a un gimnasio mantiene más fuerte y aun más joven". (Santa Fe de Antioquia, hombre, grupo 21 a 29)

"Es para mantenerse bien en forma para que circule bien la sangre y para estar bien de salud que es lo más importante". (Santa Fe de Antioquia, mujer, grupo 14 a 20 años)

- Enunciados aportados por los jóvenes del **Oriente** antioqueño, en los Grupos de Discusión realizados en los municipios Cocorná, Guarne, Sonsón:

“Cuando yo hago actividad física, es una forma para desestresarse y también uno tiene conciencia de que eso es bien para la salud, además porque cuando uno practica un deporte y cuando uno se encarreta con él, es muy bueno ya que uno se esfuerza por hacerlo bien, cierto? O también porque las salidas que hacen todo el equipo son muy didácticas y muy buenas”. (Cocorná, mujer, grupo 14 a 20 años)

“Nosotros aunque tengamos conciencia que hace bien para la salud no hacemos no hacemos ninguna actividad física por pereza, porque hay otras cosas más buenas que hacer que ir hacer deporte”. (Cocorná, mujeres, grupo 14 a 20 años)

“En cambio yo si hago mucho porque me gusta y además porque estiliza el cuerpo”. (Cocorná, mujer, grupo 14 a 20 años)

“Porque mejora mucho la salud...porque nos rinde mucho en nuestro rendimiento académico... porque nos hace sentir bien coge alientos”. (Cocorná, mujer, grupo 21 a 29 años)

“Me gusta mucho el deporte, la actividad física lo mantiene muy bien de estado a uno, mire que hay mucha gente que es obesa y que caminan y son demasiado cansados y por ejemplo uno pues mi físico es muy liviano, yo juego mucho y uno aprende muchas cosas entonces el deporte es lo primero, pues en eso soy demasiado deportista... A mí me parece el deporte muy importante porque cuando estemos más avanzados de edad no nos va a traer tantas dificultades con el corazón... Me parece pues muy importante en la vida de uno y nos sirve para no tener problemas en los huesos ni en las articulaciones más adelante, y también como una forma de uno inducirse a un camino mejor y no inducirse en otros caminos...Para no tener malos vicios...Son mejores formas de vida...Para tener

buena resistencia...Es una distracción...". (Cocorná, hombres, grupo 14 a 20 años)

"Le aporta muchos beneficios a nuestra salud, aunque yo si camino una hora desde que no esté laborando, pues hay ciertos trabajos que nos permite eso, yo todas las mañanas salgo con mi hija a llevarla al colegio, entonces camino una hora diaria con ella y a veces en la casa hago ciertos ejercicios también que me enseñó pues una amistad, pero podría decir que soy muy irregular, pero se sabe que el ejercicio físico tanto uno mantenerse mentalmente fresco, como físicamente activo, es importante". (Guarne, mujer, grupo 21 a 29)

"Es buena para tener una vida sana...para la circulación de la sangre...para bajar la grasa además". (Guarne, mujer, grupo 14 a 20)

"La actividad física es muy importante porque yo he analizado cuando hago deporte analizo mejor los temas. Me siento anímicamente bien y casi no me enfermo cuando dejo esta actividad y me vuelvo sedentario subo de peso y me da de toda clase de malestares, entonces es muy importante la actividad física en mi vida". (Sonsón, hombre, grupo 21 a 29 años)

"La actividad física es supremamente importante, eh lo que pasa es que uno se descuida mucho con eso, por el trabajo y por el estudio, entonces el día que le queda de descanso duerme hasta tarde y no se levanta a hacer ejercicios y... esa yo no sé si es por épocas en algunas personas porque hay gente que lo tiene por habito pues, pero si yo también hacia mucho ejercicio cuando estaba en el colegio ya no tanto". (Sonsón, mujer, grupo 21 a 29 años)

"Para mí la actividad física es para la salud más que todo...Es muy importante así como nosotros comemos también tenemos que hacer ejercicio". (Sonsón, mujer, grupo 14 a 21 años)

"Es muy importante así como nosotros comemos también tenemos que hacer ejercicio" (Sonsón, mujer, grupo 14 a 20 años)

- Enunciados aportados por los jóvenes del **Norte** antioqueño, en los Grupos de Discusión realizados en los municipios Angostura y Gómez Plata:

“Es importante pues mantener un buen cuerpo en un buen estado físico, nos ayuda a tener un buen desempeño en las actividades deportivas, también laborales, pues, porque hay que tener un buen desempeño en lo que estemos realizando para tener nuestro modo de vivir que en este momento es el estudio, tener un buen desempeño en ambas áreas y en nuestra cotidiana vida”. (Angostura, hombre, grupo 21 a 29 años)

“Me parece que la actividad física es muy importante porque ayuda a mantener como una mejor circulación de la sangre, y yo creo que es sobre todo la actividad física, es super importante para nosotras para cuando ya estemos más viejitos, ya no estemos como puros tiesos, ya oxidados, entonces es importante para que nuestro cuerpo se mantenga sano, ya no nos oxidemos, después llenos de ánimos y eso mejor el cuerpo, nuestra salud es importante...La actividad física es una de las bases principales de nuestra vida cotidiana porque muchas veces por pereza, por desánimo o no sé qué, no la hacemos o no nos gusta sacar tiempo, y llegamos y descuidados la actividad física y sabiendo que eso ayuda a ejercitar nuestros músculos, nos ayuda también a facilitar nuestra capacidad de razonamiento y pensamiento, y también nos enseña muchas cosas, de cómo tener un organismo físico ya muy activo...Por algo es que se manda mínimo treinta minutos diario para una actividad física”. (Angostura, mujer, grupo 21 a 29 años)

“Yo pienso que ahora en días, además que todo, los jóvenes se ve que no nos gusta hacer ejercicio por estar durmiendo, viendo televisión, y yo pienso que el ejercicio es muy importante porque así seamos viejitos o jóvenes, las consecuencias se van viendo día a día.” (Angostura, mujer, grupo 14 a 20 años)

“Pues, tenemos conocimiento de que es muy importante, pero más sin embargo el trabajo no nos permite hacerlo”. (Gómez Plata, mujer, 21 a 29 años)

“Para mí es muy importante la actividad física porque nos ayuda a estar bien y desarrollar bien nuestro organismo...Para mi hacer actividad física contribuye a tener una buena salud...Para mí la actividad física nos ayuda a tanto a vernos bien como a sentirnos bien...La actividad física nos ayuda a subir nuestro ego, porque se mantienen bien físicamente entonces se siente atractivo”. (Gómez Plata, mujeres, grupo 14 a 21 años)

“El deporte es importante ya que si nos alimentamos bien engordar y todo el deporte nos ayuda a eliminar todo esos residuos que no necesitamos lo que no le aporte nada al cuerpo...el deporte es bueno ya estimula nuestro organismo” (Gómez Plata, hombres, grupo 14 a 20 años)

- Enunciados aportados por los jóvenes del **Urabá** antioqueño, en los Grupos de Discusión realizados en los municipios Apartadó y Carepa:

“Sé que la actividad física le hace muy bien al ser humano pero no la practico...La actividad física es recomendada también por un científico, ya que gracias a ella nosotros podemos tener un buen organismo y desarrollar muy buenas defensas para el cuerpo y mantener en forma....Pues igual que la alimentación, la actividad física es de gran importancia al ser humano porque esta le brinda un estado o una condición física adecuada, sabiéndola llevar pues un poco porque igual que la comida en exceso puede ser defectiva para la salud...A pesar de que no practico la actividad física tengo presente que es fundamental para el buen funcionamiento y mantenimiento del cuerpo es necesario realizar una o dos veces a la semana alguna actividad física para hacer un mantenimiento de todo el torrente sanguíneo, ayudar al corazón a que trabaje y se esfuerce más en sus días para que este en perfecto uso... O sea no tengo el conocimiento y los estudios dicen que la actividad física es fundamental para la salud, no la practico mucho pero me encanta caminar, y caminar es bastante, y también se dice que la actividad física no lo deja a uno ser obeso, le regula pues el metabolismo, la hipertensión, los

problemas cardiacos, el buen funcionamiento del corazón, la circulación, pues eso es lo que yo tengo entendido sobre actividad física". (Apartadó, hombres, grupo 14 a 20 años)

"La importancia de la actividad física en nosotros los seres humanos por la cuestión de que una persona que hace mucho deporte tienden a durar un poquito más, a alargar un poquito más la vida, debido a que mantiene el cuerpo energizado, con buen oxígeno a diferencia de una persona que casi no hace deporte, el deporte lo ayuda a mejorar la salud...Por ejemplo porque es importante el hacer deporte porque te ayudan como dicen los médicos y lo tienen recomendado, por ejemplo si tienes colesterol te mandan a trotar para quitar esas calorías, que el colesterol se genera por acumulación de grasa y si empezás a hacer deporte empiezas a quemar esas grasas entonces eso te genera que tu organismo este en un mejor funcionamiento y el sistema inmunológico te va funcionar a la vez a un ritmo normalmente adecuado para cada ser humano". (Apartadó, hombres, grupo 21 a 29 años)

"Es importante hacer ejercicio porque nuestro cuerpo necesita botar calorías y recuperar fuerzas haciendo ejercicio". (Apartadó, mujer, grupo 14 a 20 años)

"Pues mi punto de vista la actividad física es fundamental, todos los días porque es que debo desplazarme para mi trabajo todos los días en bicicleta, llego a mi casa tengo que hacer bicicleta, tengo que salir es en bicicleta o sea mi estado físico digamos depende la condición en la que yo me encuentre, digamos que la actividad física es el eje fundamental de mi desempeño no solo laboral sino también en lo académico, porque yo vivo en una parte muy lejos y tengo que caminar y caminar, ese es mi punto de vista de la actividad física, es fundamental en mi vida diaria". (Carepa, hombre, grupo 21-29 años)

- Enunciados aportados por los jóvenes del **Suroeste** antioqueño, en los Grupos de Discusión realizados en los municipios La Pintada y Urrao:

“El deporte es importante porque nos ayuda en la salud, a la circulación” (La Pintada, hombre, grupo 14 a 20 años)

“Pues...muy importante pues igual pues nos ayuda a ejercitar nuestro cuerpo”. (La Pintada, mujer, grupo 14 a 20 años)

“Tener unos huesos fuertes, tener calcio...Y además el ejercicio es muy bueno pa.....no ve que todas esas señoras se van a trotar por las mañanas, bueno...ejercicio pa ellas mismas”. (Urrao, mujeres, grupo 14-20 años)

“Yo pienso que la actividad física es fundamental en todas las personas para tener eh un buen ritmo cardíaco, sentirnos bien porque en ocasiones nos sentimos cansados agotados... Yo creo que también la actividad física constituye una parte pues fundamental en el que hacer de todas las personas, porque necesitamos de esta para estar bien, para realizar diferentes actividades que comúnmente desempeñamos, también nos ayuda a estar saludables a de pronto cambiar un poquito la rutina que tenemos por decir en la parte del trabajo y del estudio y como para sentirnos bien, como saludables” (Urrao, mujeres, grupo 21 a 29 años)

“La actividad física también hace parte de eso que uno llama estilos de vida saludable, o sea no es suficiente con decir alimentarse bien, con tener un buen descanso es necesario un complemento, es potenciar el cuerpo mismo, que nosotros tenemos como herramienta , pues si la actividad física es importante también determinante en los procesos de enfermedad, de alivio y de prevención”. (Urrao, mujer, grupo 21 a 29 años)

“Creo que la buena alimentación y la actividad física son muy importantes, porque si uno no se alimenta bien no rinde cuando uno va a hacer alguna algún deporte que le guste, cuando va ir hacer ejercicio uno no rinde de igual forma cuando no se alimenta bien, uno hay veces escucha que los que los carbohidratos son la principal fuente de energía pal organismo, entonces muchas veces uno trata de consumir ese tipo de alimentos...O puede ocurrir también que uno consume

determinada cantidad de alimentos y realmente si no está haciendo ejercicio no se está consumiendo esa energía y eso se está acumulando y ocasiona malestar , pues ocasiona algo que no es conveniente pal organismo, ya sea obesidad”. (Urrao, hombres, grupo 21 a 29 años)

- Enunciados aportados por los jóvenes del **Nordeste** antioqueño, en los Grupos de Discusión realizados en los municipios Cisneros y Remedios:

“Bueno si yo pienso que, que la actividad física es fundamental porque el organismo si usted es una persona sedentaria entonces vas a sufrir de muchas enfermedades y el cuerpo no te va a responder pues igual como si estas en, en constante movimiento, ejercicio entonces si es importante y es fundamental” (Cisneros, hombre, grupo 14-20 años)

“Uno prefiere estar durmiendo que estar ahí haciendo ejercicio o corriendo con ese sol y todo sudado...Muy pocos lo hacen, y empiezan a hablar, en cambio cuando uno va con un parchecito es mejor... A uno no le nace casi hacer ejercicio... Tiene que ser una persona que lo incentive a uno”. (Remedios, mujeres, grupo 14 a 20 años)

- Enunciados aportados por los jóvenes del **Valle de Aburrá**, en los Grupos de Discusión realizados en los municipios Barbosa, Copacabana y Medellín:

“Lo físico también es importante para nuestro cuerpo, usted sale a trotar y eso es salud, hace deporte eso es salud, en cambio si usted hace deporte y fuma no es salud, lo que usted hace es, lo que usted hace en el deporte se le quema en lo que fuma y lo que toma también, el alcohol...El deporte también es muy

importante para cuando este de mucha edad eso le sirve mucho". (Barbosa, hombres, grupo 14 a 20 años)

"Dependiendo del físico que tengamos o la resistencia, podemos tener un mejor desempeño en nuestra vida cotidiana, si no tenemos un buen físico podemos sufrir más enfermedades como del corazón, de la respiración, de los riñones, las arterias, de la vista, el cerebro, y de los músculos y de muchos órganos del cuerpo." (Barbosa, mujer, grupo 14 a 20 años)

"Es de mucha importancia pero uno lo practica, así sepa que se va a morir de un día a sepa uno sigue comiendo y no hace ejercicio...el deporte es salud...sabe más no está consciente". (Barbosa, mujeres y hombre, grupo 21 a 29 años)

"Referente a la actividad física, es muy buena para el cuerpo y para mantener una salud buena, ya que, como dijo la compañera al no hacer ejercicio y no practicar algún deporte así sea por lo menos una o media hora al día, eso nos va afectar en la salud el corazón, e, la diabetes, e, todo ,todo afecta e, me pongo como ejemplo y a mí me gusta mucho practicar ejercicio y también eso es como para mantenerse en forma, porque a la gente siempre le va a gustar estar en forma, ya....Este factor en la salud, en la salud es muy importante, aunque la mayoría de las personas como en Colombia, acostumbran un gran porcentaje a no hacer ejercicio, simplemente la pereza o la mala costumbre no, no, no deja pues que los, los, la comunidad progrese, el ejercicio es fundamental aparte de que ayuda a sentirnos mejor con nuestro cuerpo ayuda a fortalecer la salud de esto y es vital para nosotros." (Copacabana, mujeres, grupo 14 a 20 años)

"El deporte, también es como muy importante para la salud porque cuando uno tiende hacer como más deporte tiende como a durar más, sabe porque, por ejemplo las personas que van a educación física o son atletas llegan a viejitos y son como más, más animados, en cambio las personas que casi no hacen ejercicio son como más sentadas como más débiles entonces yo creo que el ejercicio es algo como importante". (Copacabana, hombre, grupo 21 a 29 años)

“Facilita la circulación, previene enfermedades, mejora las condiciones de vida, ayuda a la calidad de vida”. (Medellín, mujer, grupo 14 a 20 años)

- Enunciados aportados por los jóvenes del **Magdalena Medio**, en los Grupos de Discusión realizados en los municipios Maceo y Puerto Triunfo:

“Yo digo que eso depende, porque hay gente que la práctica no tanto para darle salud sino para mantenerse en forma, esa es la actividad física que más se debe de practicar, no? Como las mujeres que van todos los días a los gimnasios que para mí yo creo que ellas no consideran eso como salud, sino para subir el autoestima, para mí la actividad física que vale es cuando usted por lo menos trota, que usted a juega un partido de futbol ó sea es como cuando usted se siente bien practicándola, para mí la actividad física eso depende también de la persona que la práctica”. (Maceo, hombre, grupo 14 a 20 años)

“Mentalmente tengo claro que, que me gusta hacer deporte, pero prácticamente no, eh voy, soy desordenada para, ósea no tengo disciplina, voy al gimnasio una vez, digo vuelvo pasado mañana, y el pasado mañana se vuelve por ahí otro mes, eh soy malita para salir a caminar, cuando me invitan a un campeonato, de hecho practico el microfútbol pero, como al no encontrarme en un círculo social donde tengo el equipo o con quien practicarlo entonces me vuelvo sedentaria... Bueno la actividad física que yo de pronto manejo y que es contemporánea es el ajedrez que pues le permite a uno pues a pensar, analizar, criticar, pero ya así de que yo vaya a ir a jugar, que de yo esté en un gimnasio nada, me aburren los gimnasios no me gusta caminar, no me gusta salir a hacer deportes”. (Maceo, mujeres, grupo 21 a 29 años)

“Para mí la actividad física es como lo primordial para la salud porque si uno se queda en la casa solo comiendo y acostado ya desde hay comienzan las enfermedades la anemia por tanto dormir ya el malestar en el cuerpo ya no es capaz si sale a correr el físico no lo deja, puede empezar a sufrir de presión o

algo, en cambio si empieza hacer actividades físicas, ir al gimnasio, trotar, jugar futbol, voleibol, mucho deporte eso le da a uno mucha actividad física, y le da animo y ya no mantiene uno tan aburrido y tan estresado". (Puerto Triunfo, hombres, grupo 14 a 20 años)

"Mucho imagínese mucho y es lo que poco hacemos por lo menos lo que más recomiendan es que uno debe hacer de salida trotar en las mañanas o puede ser en las tardes así no sea trotar sea caminar y uno no maneja eso por halla por ahí de vez en cuando es que uno se hace una caminada y cuando llega a la casa llega muerto...me gustaría tener alguien que me diga vámonos pa tal parte andar". (Puerto Triunfo, mujer, grupo 21 a 29 años)

5.2.2 La actividad física en la cotidianidad

Enunciados aportados por los jóvenes del **Bajo Cauca** antioqueño, en los grupos de discusión realizados en los municipios Caucasia y El Bagre:

"Buenos, las pocas veces que yo he empleado en mi actividad física más que todo en el colegio en educación física, cuando nos colocan a correr o nos dan un balón para jugar baloncesto o voleibol, a mi no me gusta el futbol, pienso que de correr por un balón, entonces mejor me gusta jugar baloncesto o voleibol, entonces estar jugando o en contacto con las demás personas." (El Bagre, hombre 14 a 20 años)

"A veces en la parte deportiva, recreativa, que por ejemplo a alguien le gusta correr bastante, entonces aquí no se ve, si nos vamos pal poli, no tenemos un sitio apropiado donde hacer ejercicio". (El Bagre, mujer, 14 a 20 años)

- Enunciados aportados por los jóvenes del **Occidente** antioqueño, en los Grupos de Discusión realizados en los municipios Frontino y Santa Fe de Antioquia:

“Yo casi no hago, monto bicicleta ... Yo a veces monto bicicleta o trotar... Yo por ejemplo troto cuando estoy estudiando media hora y tiro piscina.... Yo también camino todos los días... Cuando nos toca física con el profe, jugamos micro y después le damos 10 vueltas a la cancha, hacemos abdominales” (Frontino, mujeres 14 a 20 años)

“Yo llevaba una rutina primero pero ya como que va avanzando a subiendo el nivel de las edades o va superando esas etapas de la goma de que uno va al gimnasio de que y vamos, las etapas van cambiando cuando lleva una rutina uno no sabe qué puede pasar al día que sigue, si uno al día siguiente que no que ya no quiere ir por pereza la pereza a uno lo domina uno va dejando a un lado la rutina del deporte y se dedica más bien a lo que vemos hoy en día como son las tecnologías del computador los celulares y los play, que ya no hacemos deporte y nos pegamos más bien a las pantallas de televisor o computador o hacer nada”. (Santa Fe de Antioquia, hombre, 14 a 20 años)

“En mi vida cotidiana casi no realiza actividad física pero yo digo que la única forma es caminar no que salgo así a caminar por hacer deporte si no que salgo hacer vueltas mandados algo así, eso es lo único”. (Santa Fe de Antioquia, mujer, 21 a 29 años)

- Enunciados aportados por los jóvenes del **Oriente** antioqueño, en los Grupos de Discusión realizados en los municipios Cocorná, Guarne y Sonsón:

“Yo si tengo una rutina, que a la 5 de la mañana voy a trotar todos los días y los fines de semana practico voleibol, yo en las tardes juego jueguitos así con mis sobrinitos”. (Cocorná, mujer, grupo 14 a 20 años)

“Caminando, si es eso?...trotando....saltando....corriendo...Usted trota todos los días?...Si uno todos los días camina...no?...Por lo general camina, es lo que pues más contribuye en eso, bailar también...El deporte por ejemplo el baloncesto.” (Cocorná, mujeres, y hombre, grupo 21 a 29 años)

“De alguna manera las que somos amas de casa, también estamos todo el día en función que arregle el cuarto, que lave la ropa, que barra, que trapee, que vaya lleve la comida al perrito, que lleve el almuerzo al esposo, que lleve los niños al colegio, para mi caminar es, para las personas que somos entre comillas sedentarias, eso es una manera de hacer ejercicio a diario, porque hay cositas que estamos haciendo, que vaya a la tienda, porque estamos en constante movimiento aunque eso es un ejercicio sedentario por decirlo de alguna manera, pero yo pienso que por ejemplo una compañera que trabaja con cosméticos, me imagino que ella tendrá que visitar a sus clientes.” (Guarne, mujer, grupo 21 a 29 años)

“Yo en algún tiempo cuando era más joven hacia spinning, caminaba, pero no sé, desde que empecé a trabajar como que no encuentro ese espacio, me mantengo muy cansada y el tiempito que me queda, descanso estiro los pies y realmente no tengo como una rutina de ejercicio”. (Sonsón, mujer, grupo 21 a 29 años)

“Yo siempre trato de mantener... de hacer ejercicios de estiramiento, tengo unos ejercicios de pilates, pero eso no es tampoco así por mucho tiempo son como 20 minutos y no son todos los días, o sea, no tengo un habito pero si a veces cuando al contrario estoy más cansada es cuando más lo quiero hacer para relajarme para descansar”. (Sonsón, mujer, grupo 21 a 29 años)

“Desde hace dos meses para acá estoy haciendo media hora de elíptica y media hora de abdominales, pero fue porque toque fondo, del resto pues estaba en mi vida sedentaria”. (Sonsón, mujer, grupo 21 a 29 años)

- Enunciados aportados por los jóvenes del **Norte** antioqueño, en los Grupos de Discusión realizados en los municipios Angostura y Gómez Plata:

“Yo sobre todo la actividad física la realizo sobre todo jugando futbol de salón, claro que por ejemplo por las mañanas casi siempre troto y siempre juego por ahí cada ocho días antes de empezar a jugar el entrenamiento todas las mañanas el calentamiento y para jugar futbol de salón”. (Angostura, mujer, grupo 14 a 20 años)

“Caminando al colegio y también hago deporte, practico voleibol y además en la jornada escolar los días jueves que nos toca educación física, entonces lo practicamos en el colegio también. Pues hago ejercicio, juego micro, monto bicicleta...Corro todos los días por la mañana, entreno tenis de mesa como él dijo en educación física”. (Angostura, hombres, grupo 14 a 20 años)

“No hay tiempo...No me queda tiempo, pa ponerme hacer deporte...Tampoco me queda tiempo, para hacer deporte por la obligaciones...Yo cuando estoy en descanso saco el tiempesito pal, billar”. (Gómez Plata, hombres, grupo 21 a 29 años)

“Las salidas a vereda, pues, en mi trabajo las salidas a vereda... Pues, en mi trabajo subo y bajo escalas, porque no salgo a ningún otro lado...Del trabajo a mi casa y de mi casa al trabajo”. (Gómez Plata, mujeres, grupo 21 a 29 años)

“Yo por mi parte hago deporte todos los días más o menos dos horas, entonces uno tiene a como un ritmo y se mantiene energético no como aquellas personas que se dedican a dormir entonces siempre van a mantener pereza...Yo en mi

opinión y en mi ser casi no hago mucho ejercicio, pero si lo hago lo práctico media hora...yo no hago ejercicio pero si también si lo práctico me dedico un buen tiempo a hacerlo...es muy bueno practicarlo pero no exceso...Yo practico ejercicio pero de vez en cuando así cuando los amigos me invitan a jugar de vez en cuando casi siempre tres horas". (Gómez Plata, hombres, grupo 14 a 20 años)

- Enunciados aportados por los jóvenes del **Urabá** antioqueño, en los Grupos de Discusión realizados en los municipios Apartadó y Carepa:

"Personalmente no la práctico mucho, me gusta caminar, únicamente trotar de vez en cuando, cuando toca, pues cuando vengo para acá para el Sena y voy tarde, pero en si como una rutina que diario no, no lo práctico...La única actividad física que practico es caminar, cuando está haciendo un buen clima aprovecho para caminar largas distancias". (Apartadó, hombres, grupo 14 a 20 años)

"La forma en que nosotros hacemos deporte más que todo trotando o salir a hacer deporte, ir a jugar futbol, pero la mayoría de las personas aquí en la zona más que todo hacemos deporte debido al futbol y eso, de pronto aquellas personas que son muy dedicadas a lo que es la gimnasia y hacen muchas barritas en la casa". (Apartadó, hombre, grupo 21 a 29 años)

"Cabe resaltar que uno cree que viniendo de la casa a estudiar está haciendo ejercicio, no, el ejercicio se debe hacer todos los días a la misma hora si se va a hacer la rutina pues para que sea correcto tiene que ser con máquinas adecuadas y con un instructor no estoy de acuerdo que montar bicicleta de aquí a donde mi amiga es hacer ejercicio una vez a la semana no creo que sea hacer ejercicio....Como ese es nuestro hacer diario creo que si montar bicicleta, caminar no es precisamente, si uno la máquina no la tienen para hacer todos los días para hacer el mismo ejercicio algo, pero si debes en cuando una caminadita, una trotadita, ir a partes lejos no siempre corriendo pero caminando yo creo que eso si ayuda mucho". (Apartadó, mujeres, grupo 14 a 20 años)

“De la forma como realizar realizamos la actividad física es variada, varía con respecto a la condición de ánimo, como uno se encuentre, pues en mi caso si quiero caminar me dedico a caminar, si quiero jugar futbol juego futbol, si quiero montar bicicleta monto bicicleta, si quiero irme a nada voy a nadar, yo es lo que se me antoje eso lo hago y cada ejercicio que realizo es una es una actividad física diferente”. (Carepa, hombre, grupo 21 a 29 años)

- Enunciados aportados por los jóvenes del **Suroeste** antioqueño, en los Grupos de Discusión realizados en los municipios La Pintada y Urrao:

“No lo práctico (hace referencia al deporte), en física porque nos ponen”. (La Pintada, hombre, 14 a 20 años)

“Yo soy muy perezosa, demasiado, pero sin embargo en las noches antes de acostarme hago varias series de abdominales, salgo a trotar, camino, en el colegio me ponen hacer ejercicio, pienso ir al gimnasio, no volví porque no ha habido recursos”. (La Pintada, mujer, grupo 21 a 29 años)

“Pues yo, no realizo pues así no, no soy muy amante a la actividad física pero procuro una o dos veces a la semana realizar actividad física, en la semana me queda un poco difícil por el empleo y porque tengo una bebita, en la mañana tengo que estar con ella, estoy con ella y mientras llega la empleada pues me queda un poco difícil y ya por la noche no puedo visitar el gimnasio pero por ejemplo los fines de semana el sábado a veces el sábado y el domingo puedo montar bicicleta , camino , voy a natación , practico algún deporte en, por ejemplo de 2 a 3 horas...En mi caso trato de aprovechar lo que más pueda para realizar actividades físicas; eh a veces con grupos de compañeras o vamos y practicamos un deporte en específico o en mi casa cualquier cosa que uno pueda improvisar, aeróbicos o si tiene una herramienta para realizar trabajos físicos también lo hago. A veces no soy muy constante porque a veces uno no se programa como para eso, pero cuando puedo lo realizo”. (Urrao, mujeres, grupo 21 a 29 años)

“En los en el rato libre, con una frecuencia de por hay 3 veces a la semana 4, practicar algún deporte, ir al gimnasio, e caminar, trotar, montar en bicicleta eso es la actividad más regular que hace uno acá en el municipio”. (Urrao, hombre, grupo 21 a 29 años)

- Enunciados aportados por los jóvenes del **Nordeste** antioqueño, en los Grupos de Discusión realizados en los municipios Cisneros y Remedios:

“Pues uno siempre camina mucho cuando pues tiene que ir hacer un mandado pues ahí al pueblo cuando tienen que salir por ahí a caminar o a los charcos entonces pues eso es una forma uno está en constante, en constante, en constante movimiento entonces es también como uno en ese pues en ese sentido también hacer mucho ejercicio y estar de un lado para el otro”. (Cisneros, hombre, grupo 14 a 20 años)

“Lo único que realizamos todos los días caminar...Yo también, a veces me dan ganas de ir a trotar pero después me da pereza...Y sola menos, y no hay actividad física que hace uno así”. (Cisneros, mujeres, grupo 14 a 20 años)

“De mi casa al colegio, del colegio a la casa...Por los alrededores trota una o dos horas...Las caminatas y ya”. (Remedios, mujeres, grupo 14 a 20 años)

- Enunciados aportados por los jóvenes del **Valle de Aburrá**, en los Grupos de Discusión realizados en los municipios Copacabana y Medellín:

“La actividad física la practicamos diario, el caso es que ejercicio lo hacemos diario, deporte muy pocos, porque al caminar, al caminar hacemos ejercicio, al correr al simplemente uno, uno moverse es hacer ejercicio, pero en el deporte si estamos muy quedados la mayoría de los jóvenes porque prefieren pegarse de computadores o simplemente ver televisión y no hacen nada, porque uno de los

ejercicio fundamentales esos que tonifican el cuerpo, así como para la resistencia y ya”.(Copacabana, mujer, grupo 14 a 20 años)

“Pues caminando, cuando uno se desplaza de un lugar a otro...Si, o sea, cuando uno por ejemplo va al gimnasio, cuando camina y de por si cada ser humano día tras día está haciendo ejercicio, diferentes formas pero está en ejercicio”.
(Copacabana, mujer, grupo 21 a 29 años)

“Uno realiza más que todo siempre por ejemplo yo caminar, un, en el día uno camina mucho también, eh, de pronto montar bicicleta y ya eso es como lo que más práctico yo los ejercicios...Por ejemplo yo, yo salgo con, con mis amigos a trotar, lo que es un domingo, nos vamos para el polideportivo y allá que hacemos ejercicio y todo, hacer ejercicio y ya”. (Copacabana, hombres, grupo 21 a 29 años)

- Enunciados aportados por los jóvenes del **Magdalena Medio**, en los Grupos de Discusión realizados en los municipios Maceo y Puerto Triunfo:

“También la actividad física nosotros la practicamos en, por ejemplo en los grupos culturales, cuando estamos, cuando estoy en la banda sinfónica practicamos actividad física pero con la respiración, para el abdomen, cuando estamos en el grupo de teatro hacemos estiramiento, y de vez en cuando yoga, y cuando uno está en daza hacemos mucho estiramiento, entonces yo creo que no solo es el deporte lo que uno más, en lo que uno funcione el cuerpo, en la medida que uno funcione el cuerpo, está haciendo actividad física”. (Maceo, hombre, grupo 14 a 20 años)

“Los viernes en física con el profe...Cada ocho días en educación física...A veces en piscina” (Maceo, mujeres, grupo 14 a 20 años)

“No realizo actividad física pues eh regularmente no, es esporádico últimamente estoy, hace dos semanas estoy yendo una vez a la semana a jugar tejo vamos a

ver hasta dónde me aguanto ahí el ritmo, pero así pues ósea, nunca desde pequeña nunca tuve el habito de hacer deporte ni ejercicio, de hecho mi mama y mi papa son, son gorditos porque nunca, el ejemplo nunca, yo pienso que el ejemplo es muy importante de hecho si trato de hacerlo con mi hijo de sacarlo al parque, que juegue que camine, pero como habito mío no lo tengo.” (Maceo, mujer, grupo 21 a 29 años)

“Pues yo considero que si lo tenemos todos, porque nosotros como docentes tenemos que estar caminando en el salón, ó sea que mientras nosotros estamos dando clase estamos caminando dentro del salón, ósea que ahí hay un movimiento físico cuando estamos en nuestra casa, nosotras como mujeres lavando la el movimiento en las manos, cuando estamos trapeando el movimiento también contrae, entonces cotidianamente como mujeres y también el hombre debe tener su actividad física tanto en el trabajo como en su casa”.(Maceo, mujer, grupo 21 a 29 años)

“Yo casi siempre hago deporte en mi vida diaria, a las 6 de la tarde me voy para el gimnasio y salgo a las 8, me pongo a trotar, o a jugar futbol es bueno porque se desestrea uno y suda y bota el malestar, esta enérgico”. (Puerto Triunfo, hombre, grupo 14 a 20 años)

“Para mi actividad física en el trabajo yo por ejemplo que me transporto todos los días en bicicleta y es más de media hora diario por la tarde por las mañanas entonces para mí todo eso incluye hay en la actividad física”. (Puerto Triunfo, hombre, grupo 21 a 29 años)

“Caminando, subir ligero la escalera...Montando bicicleta...Yendo al gimnasio de vez en cuando”. (Puerto Triunfo, mujeres, grupo 14 a 21 años)

5.2.4 Actividad física que más realiza

- Enunciados aportados por los jóvenes del **Bajo Cauca** antioqueño, en los Grupos de Discusión realizados en los municipios Caucasia y El Bagre:

“Futbol...correr...trotar...jugar”. (Caucasia, mujeres, grupo 14 a 20 años)

“Lo que nos gusta de la actividad física es correr, el profesor nos pone a hacer calentamientos para que cuando entremos a jugar no estemos mal, no lleguemos así como así...Lo que más me gusta es correr y jugar futbol...Y la bicicleta...Mantenerse en forma”. (Caucasia, hombres, grupo 14 a 20 años)

“Yo juego futbol...Yo baloncesto”. (Caucasia, hombres, grupo 21 a 29 años)

“A mí de la actividad física, me gusta mucho jugar futbol, pues hace de todo, todo lo que sea deporte lo hago, natación, lo que sea, lo que digan deporte....A mí me gusta más como la natación, como dice el compañero, me gusta más nadar, o sea, no sé, como una forma para que yo me relaje, o sea cuando yo nado me quedo flotando y me quedo ahí todo el día...A mí me gusta más jugar futbol porque el futbol me da alegría, o hacer abdominales porque el profesor siempre me dice que haga abdominales porque de pronto me llega un puño mal dado me deja, y dice que los abdominales evitan que el golpe a uno no sea tan fuerte”. (El Bagre, hombres, grupo 14 a 20 años)

“A mí me gusta correr...A mí también, porque me gusta, por ejemplo el voleibol, uno tiene que correr de todas maneras si toca...No ve que el atletismo es el complemento de todo deporte”. (El Bagre, mujeres, grupo 14 a 20 años)

- Enunciados aportados por los jóvenes del **Occidente** antioqueño, en los Grupos de Discusión realizados en los municipios Frontino y Santa Fe de Antioquia:

“A mí me gusta la bicicleta...Bicicleta, trotar...Cuando estoy estudiando camino porque me toca caminar, media hora...Yo también camino todos los días...cuando nos toca física jugamos micro y después le damos vueltas a la cancha...Hacemos abdominales”. (Frontino, mujeres, grupo 14 a 20 años)

“A mí la natación...Montar cicla...Micro”. (Frontino, hombres, grupo 14 a 20 años)

“La actividad física que más me gusta realizar es la gimnasia si en el gimnasio me gusta trabajar mucho lo que son la actividad física para resistencia ya sea bicicleta porque me gusta pues tener buen resistencia y trabajo también lo que son las pesas y el futbol me gusta mucho el deporte son las actividades que mas practico...El futbol, trotar e ir al gimnasio pero más que todo me gusta el futbol porque el futbol pienso que tiene toda las dinámicas fuerza resistencias y además de eso le ayuda a uno tener el cuerpo saludable lo pienso de esa forma, el gimnasio ya es por ejemplo si uno es muy complejo entonces usted va y voy a sacar tal y tal cosa para que la mujeres me vean entonces a nivel personal yo pienso eso para mí.” (Santa Fe de Antioquia, hombres, grupo 14 a 20 años)

“Lo que más me gusta hacer es jugar futbol, microfútbol y muy poco voleibol, basquetbol perdón...A mí el deporte que más me gusta es montar bicicleta y los aeróbicos pero no los practico...Me gusta mucho lo que es la natación, me gusta nadar bastante, me gusta montar bicicleta y caminar”. (Santa Fe de Antioquia, mujeres, grupo 21 a 29 años)

“Personalmente el deporte que mas practico es el micro futbol y cuando puedo el futbol pero no obstante también me gusta jugar voleibol, basquetbol y por medio que estamos en el clima cuando se puede la natación porque es importante es el deporte en que está más activo todo nuestro organismo”. (Santa Fe de Antioquia, hombres, grupo 21 a 29 años)

- Enunciados aportados por los jóvenes del **Oriente** antioqueño, en los grupos de discusión realizados en los municipios Cocorná y Guarne:

“El deporte voleibol nadar también es muy rico, pero yo casi no practico, pero no tengo preferencia, yo como que veo y ya, o también muy rico montar bicicleta...Nadar también...Caminar, pues yo casi no practico”. (Cocorná, mujeres, grupo 14 a 20 años)

“Yo juego mucho micro e me gusta demasiado hacer ejercicio, voy mucho al gimnasio...Camino, me gusta mucho caminar”. (Cocorná, hombres, grupo 14 a 20 años)

“Yo no soy muy buena para la actividad física...Nadar, si danzar también...Si, nadar frecuentamos mucho los charquitos”. (Cocorná, mujeres, grupo 21 a 29 años)

“El basquetbol...Caminar”. (Guarne, mujeres, grupo 21 a 29 años)

“Jugar microfútbol...el voleibol...basquetbol”. (Guarne, mujeres, grupo 14 a 20 años)

- Enunciados aportados por los jóvenes del **Norte** antioqueño, en los grupos de discusión realizados en los municipios Angostura y Gómez Plata:

“A mí el deporte, los deportes que más me gustan es la natación y el atletismo y el ciclismo...A mí los deportes que más me gustan son el futbol”. (Angostura, hombres, grupo 14 a 20 años)

“La actividad física que a mí personalmente me gusta realizar es montar bicicleta, pero no digo que es en las bajadas, me gusta subir en las lomas porque es donde una más gasta, hace más físico, en cambio en las bajadas me toca frenar y nada más, me gusta donde si haya que hacer la actividad física, pero buena, que suba,

que uno sienta que se cansa...La actividad física que a mí me gusta más realizar es caminar y trotar...La actividad física que más me gusta es jugar baloncesto y hacer pues una rutina en el gimnasio, en bicicleta, hacer abdominales". (Angostura, mujeres, grupo 14 a 20 años)

"Correr y jugar...montar bicicleta...gimnasio y voleibol, micro". (Angostura, hombres, 21 a 29 años)

"A mí me gusta mucho montar en bicicleta...Jugar billar y el vólibol...Jugar futbol." (Gómez Plata, mujeres, grupo 21 a 29 años)

"A mí me gusta el voleibol...el atletismo y el voleibol... me encanta el baloncesto". (Gómez Plata, mujeres, grupo 14 a 20 años)

"El baloncesto y la natación...el microfútbol y el baloncesto...trotar y montar bicicleta...futbol...el ciclismo y el futbol". (Gómez Plata, hombres, grupo 14 a 20 años)

- Enunciados aportados por los jóvenes del **Urabá** antioqueño, en los Grupos de Discusión realizados en los municipios Apartadó y Carepa:

"La actividad física para mí es el futbol, me encanta la forma como uno se puede interactuar, recrearse y participar en el futbol...Pues a mí en particular la actividad que más me gusta es estar corriendo, en el futbol la puedo practicar mucho porque este es un deporte de constante movimiento y fuera de ahí pues no tengo otra actividad." (Apartadó, hombres, grupo 14 a 20 años)

"La actividad que más me gusta realizar es el futbol porque uno se siente, por naturaleza me gusta y nos sentimos bien hacer ese deporte...Me gusta mucho jugar microfútbol, jugar baloncesto y voleibol...Me gusta mucho el bicicrós, natación y el futbol". (Apartadó, hombres, grupo 21 a 29 años)

“Montar bicicleta es lo que más me gusta y la que más realizo...A mí me gusta mucho es la natación pero casi no la realizo porque no hay como el tiempo...Si montar bicicleta, soy feliz en bicicleta...Montar bicicleta y ya porque lo transporta a uno también”. (Apartadó. Mujeres, grupo 21 a 29 años)

“Jugar mucho micro y caminar pues es lo que más yo hago, camino mucho”. (Carepa, hombre, grupo 21 a 29 años)

- Enunciados aportados por los jóvenes del **Suroeste** antioqueño, en los Grupos de Discusión realizados en los municipios La Pintada y Urrao:

“El futbol...El baloncesto...El voleibol”. (La Pintada, hombres, grupo 14 a 20 años)

“Para mi jugar voleibol, me encantaría jugar voleibol espero jugarlo es algo que le da tanto fuerza al cuerpo y es algo que lo mantiene a uno activo, pues para uno estarse enfermado, tener más fortalezas en cada transcurso que uno tenga...Yo la natación, me parece como un buen deporte, te ejercita tanto los pulmones como los brazos, piernas, la natación me parece un buen deporte”. (La Pintada, mujeres, grupo 21 a 29 años)

“Lo que es futbol y microfútbol, nos gusta mucho”. (Urrao, hombres, grupo 14 a 20 años)

“Las actividades físicas que a mí me gusta hacer por ejemplo es la bicicleta, aeróbicos, patinar”. (Urrao, mujer, grupo 21 a 29 años)

“A mí me gusta montar bicicleta, caminar, e practicar voleibol e ir al gimnasio de vez en cuando”. (Urrao, hombre, grupo 21 a 29 años)

- Enunciados aportados por los jóvenes del **Nordeste** antioqueño, en los Grupos de Discusión realizados en los municipios Cisneros y Remedios:

“yo soy un jugador activo, yo practico varios deportes, practico baloncesto, voleibol y más que todo futbol y también con el compañero acá, con el parcerito estamos en el equipo del municipio intentando pues representarlos lo mejor posible y si no por eso le digo que, que es importante lo de la actividad física pero en si esos son como los deportes que más me gustan a mí”. (Cisneros, hombre, grupo 14 a 20 años)

“A mi jugar baloncesto me gusta...jugar futbol...voleibol...a mí también me gusta nadar”. (Cisneros, mujeres, grupo 14 a 20 años)

“A mí me gusta nadar...ay si nadar...a mí el voleibol”. (Remedios, mujeres, grupo 14 a 20 años)

“Fuera de las actividades del colegio me mantengo en una cancha de allí abajo y ya...Yo me mantengo jugando play y ya...Caminando pa’ arriba y pa’ abajo”. (Remedios, hombres, grupo 14 a 20 años)

- Enunciados aportados por los jóvenes del **Valle de Aburrá**, en los Grupos de Discusión realizados en los municipios Copacabana y Medellín:

“Amo el porrismo, todo lo referente a la gimnasia y la flexibilidad me encanta eso, he estado mucho tiempo en eso y creo que voy a seguir con eso, y es la que más me gusta, también me gusta mucho los deportes que tienen adrenalina, me gusta mucho sentir eso pero, eso si ya son más bruscos, pero así que me gusten mucho, mucho, el porrismo y todo lo que tenga que ver con flexibilidad....Por ejemplo a mí me gusta mucho el futbol, aunque dicen pues las mujeres que no lo practican son muy machistas, pues machistas, como, feministas que no, que si yo lo práctico, puedo ser machorra, y los hombres también, pues critican mucho a las mujeres que juegan futbol y si ya...A mí personalmente me gusta, hacer de deporte, caminar y bailar, porque pues muchas veces he escuchado que el baile es uno el deporte como que más divertido y que, hace igualmente como el

atletismo, el bicicletas cosas así como el futbol, ejercitan bien todos los músculos del cuerpo.” (Copacabana, mujeres, grupo 14 a 20 años)

“Montar en bicicleta...El futbol y un poquito lo que es caminar, pero poquito...Salir a trotar y jugar tenis de mesa.” (Copacabana, hombres, grupo 21 a 29 años)

“Personalmente, yo diría que caminar, es como si es divertido más si lo hace uno con una persona a la que uno le tiene confianza y quiere por lo que uno aparte de hacer ejercicio se divierte y pasa el tiempo rápido y ya pues en grupos grandes diría yo que el volibol es una muy buena manera de coordinarse con los demás...Pues para mí el futbol, especialmente con los amigos.” (Copacabana, hombres, grupo 14 a 20 años)

- Enunciados aportados por los jóvenes del **Magdalena** Medio, en los Grupos de Discusión realizados en los municipios Maceo y Puerto Triunfo:

“Ir al gimnasio...Jugar baloncesto...A mí me gustan todos los deportes”. (Maceo, mujeres, grupo 14 a 20 años)

“Pues a mí me inclina mucho lo que es el básquet, el baloncesto, pero de igual forma eso era cuando uno estaba en el colegio, ya hoy en día no se practica, ahora me gusta el ajedrez ese si se va jugando por ahí de vez en cuando”. (Maceo, mujeres, grupo 21 a 29 años)

“Pues muy de vez en cuando me gusta montar mucho en bicicleta, y si como les digo desde que yo pueda que me digan vamos a Santiago listo vamos por la vía a San Miguel, es como la que más manejo yo por lo menos, en mi caso, y es la que más la gente hace, como que sí, porque en las mañanas ve uno muchos saliendo en bicicleta hacer el ejercicio se van hasta el puente, hay unos que se van hasta más acasito de Doradal y se devuelven así haciendo el ejercicio” (Puerto Triunfo, mujer, grupo 21 a 29 años)

5.2.4 Actividad física que no le gusta

- Enunciados aportados por los jóvenes del **Occidente** antioqueño, en los Grupos de Discusión realizados en los municipios Frontino y Santa Fe de Antioquia:

“Me gusta el baloncesto” (Frontino, mujer, grupo 14 a 29 años)

“El básquet...El voleibol...El futbol” (Frontino, hombres, grupo 14 a 29 años)

“La actividad física que no me guste realizar hasta el momento ninguna porque ósea soy una persona muy curiosa sí o no entonces todo lo que veo haciendo me gusta irlo a realizar a ver si aprendo entonces hasta el momento no tengo actividad que no me guste realizar todo me gusta hacerlo si no lo sé hacer me gusta aprender entonces creo que todo lo que venga me gusta realizarlo, entonces hasta el momento no tengo”. (Santa Fe de Antioquia, hombre, grupo 14 a 20 años)

“La actividad física que menos me gusta hacer es caminar, no me gusta de resto me gusta todo de a poquito pero me gusta...La actividad que menos me gusta es jugar voleibol...La actividad física que menos me gusta hacer es hacer cuclillas con las piernas, no me gusta eso...No me gusta nadar, no me gusta estar en el agua.” (Santa Fe de Antioquia, mujeres, grupo 21 a 29 años)

“Una de las actividades físicas que no me gusta realizar es el voleibol no se requiere de mucho movimientos si no como de mucha concentración de estar uno hay en un lugar estático por eso digo que generalmente no me gusta...El deporte que no me gusta por lo mismo es el tenis de mesa o tenis de campo no le veo como gracia eh y nunca me ha llamado la atención que poco práctico”. (Santa Fe de Antioquia, hombres, grupo 21 a 29 años)

“No me gusta hacer abdominales pues no me gusta ir al gimnasio me gusta más bien practicando en otras formas como por ejemplo jugando o caminando que es lo que más me gusta”. (Santa Fe de Antioquia, mujer, grupo 14 a 20 años)

- Enunciados aportados por los jóvenes del **Oriente** antioqueño, en los Grupos de Discusión realizados en los municipios Cocorná, Guarne, Sonsón:

“El baloncesto, pero por eso hay tantos deportes de donde escoger, porque a uno le gusta una cosa y puede hacerlo. Pero es que en todos los deportes hay riesgos hasta el más simple...el futbol, porque corren detrás de una pelota todo el tiempo, cada uno le ve lo bueno...Otra cosa que no me gusta es taekwondo no pues imagínese uno exponerse a que lo maten y le peguen por todos lados yo tengo una amiguita que juega eso y llega todos los sábados llena de morados por todos lados, pero esa niña va a morir, es que se pegan unas aporreadas horribles y eso me parece más bien violencia...El baloncesto porque es como todo brusco y uno siente que se le van a tirar encima, apnea eso es súper estresante”.(Cocorná, mujeres, grupo 14 a 20 años)

“A mí no me gusta hacer ejercicio, me da mucha pereza...a mí me gusta pero no me queda tiempo”. (Cocorná, mujeres, grupo 21 a 29 años)

“El futbol, el micro de mujeres, no me gusta. La mejor manera de practicar deporte es la aire libre ya sea caminando, trotando, corriendo, montar en bicicleta, fascinante, hacer ejercicio en bicicleta delicioso, y ya si uno tiene la oportunidad de ir a un gimnasio también es delicioso, pero obviamente la mejor manera de hacer deporte es al aire libre”. (Guarne, mujeres, grupo 21 a 29 años)

“¿Que no me gusta hacer? El voleibol”. (Sonsón, hombre, grupo 21 a 29 años)

- Enunciados aportados por los jóvenes del **Norte** antioqueño, en los Grupos de Discusión realizados en los municipios Angostura y Gómez Plata:

“El ciclismo no es que me guste mucho, basquetbol o el voleibol, bueno no me atrae mucho porque uno pues desde niño jugando, teniendo la atracción de tener una pelota en el pies, pues jugar con las manos no me atrae tanto, el futbol es el único...Pues las actividades que menos me gustan son aquellas, aunque no requieren como tanto físico, pero es necesario de él y como lo dicen mis compañeros, uno se levanta desde pequeño con un balón, entonces son aquellas que nos piden como más físico y nos ayudan en nuestro vivir” (Angostura, hombres, grupo 14 a 20 años)

“No me gusta para nada correr, o sea, no, eso cansa horrible, o sea, fuera de que uno quema muchas calorías y todo, pero es que correr es muy cansón y a uno le da como pereza la parte de la respiración, como que le afecta, entonces, a mí por ejemplo, me da como asfixia, entonces por eso no me gusta”. (Angostura, mujer, grupo 14 a 20 años)

“Que no me guste hacer, no sé, me falta como, ponerme a pensar que no me gusta hacer...No me gusta jugar futbol...No me gusta pescar.” (Gómez Plata, hombres, grupo 21 a 29 años)

“El futbol, el baloncesto...El vólibol...Estoy de acuerdo con todas el vólibol no...No es lo mío”. (Gómez Plata, mujeres, grupo 21 a 29 años)

“La actividad física que no me gusta realizar es el voleibol...la actividad física que no me gusta realizar es correr...la actividad física que no me gusta realizar es baloncesto...la actividad física que no me gusta realizar es baloncesto y resistencia”. (Gómez Plata, mujeres, grupo 14 a 20 años)

- Enunciados aportados por los jóvenes del **Urabá** antioqueño, en los Grupos de Discusión realizados en los municipios Apartadó y Carepa:

“Son pocas las actividades que no me gustan, ya que por ende, desde chamaco he sido muy hiperactivo y aporto a lo que se trata pues de juego y deporte por lo tanto, son muy poquitas las que no me llaman la atención...Por mi contextura física me queda muy difícil hacer abdominales pero cuando me toca hacerlos los hago...La actividad física que menos me gusta es hacer abdominales, de pechito”. (Apartadó, hombres, grupo 14 a 20 años)

“A mí la que no me gusta hacer es de pronto jugar baloncesto...La que no me gusta es natación....No me gusta trotar me agito mucho”. (Apartadó, hombres, grupo 21 a 29 años)

“Micro o futbol no me gusta para nada...No me gusta caminar”. (Apartadó, mujeres, grupo 21 a 29 años)

“A mí que no me gusta hacer de la actividad física, pues en realidad no tengo peros de la actividad peor si hay algo de un deporte que no me gusta practicar es el básquet, no me llama la atención para nada...Bueno lo que no me gusta a mi es el boxeo, es lo que no me gusta de la actividad física es el boxeo”. (Carepa, hombres, grupo 21 a 29 años)

- Enunciados aportados por los jóvenes del **Suroeste** antioqueño, en los Grupos de Discusión realizados en los municipios La Pintada y Urrao:

“El básquet...El voleibol...El futbol”. (La Pintada, hombres, grupo 14 a 20 años)

“A mí el baloncesto, me aterra...A mi correr o trotar no me gusta me canso horrible....La lucha libre ese deporte nunca me ha gustado...A mí no me gusta el voleibol para nada”. (La Pintada, mujeres, grupo 21 a 29 años)

“A mí no me gusta el voleibol, basquetbol y natación”. (Urrao, hombre, grupo 14 a 20 años)

“A mí me gusta caminar, pero no me gusta trotar”. (Urrao, hombre, grupo 21 a 29 años)

- Enunciados aportados por los jóvenes del **Nordeste** antioqueño, en los Grupos de Discusión realizados en los municipios Cisneros y Remedios:

“Correr...El micro...No me gusta correr...El baloncesto pues o sea uno trotar...A mí no me gusta el micro tampoco”. (Cisneros, mujeres, grupo 14 a 20 años)

“No me gusta el baloncesto, no sé, pues pienso que por ejemplo uno en esos deportes que son pues con las manos eh hay que tener como que una cierta habilidad con las manos entonces no pues no lo manejo muy bien eh, esa sería como la que no me gusta”. (Cisneros, hombre, grupo 14 a 20 años)

“Uno prefiere estar durmiendo que estar ahí haciendo ejercicio o corriendo con ese sol y todo sudado...Muy pocos lo hacen, y empiezan a hablar, en cambio cuando uno va con un parchecito es mejor...A uno no le nace casi hacer ejercicio...Tiene que ser una persona que lo incentive a uno...O uno hace unos díftas y ya después no...O uno comienza así toda contenta y ya a los días no”. (Remedios, mujeres, grupo 21 a 29 años)

- Enunciados aportados por los jóvenes del **Valle de Aburrá**, en los Grupos de Discusión realizados en los municipios Copacabana y Medellín:

“No me gusta para nada el futbol, no me gusta ningún deporte que tenga que ver con balones, la verdad es que no le encuentro sentido a esos deportes, no me gusta, o sea, ni el futbol, ni el basquetbol, ni el volibol, ni el balón mano, el water

polo tampoco me gusta y ya...A mí personalmente no me gustan los deportes que tienen que ver como con algo brusco, como que pueda contribuir a que nos aporriemos a lesiones personales y cosas así, esa clase de deportes así, tan, tan, tan excesivamente bruscos no me gustan". (Copacabana, mujeres, grupo 14 a 20 años)"

"El gimnasio no me gusta asistir a eso, porque para muchos no es hacer, es como que les gusta ir pero para ver a otros no solamente se les vuelve una costumbre ir, o a mirar quien va y quien no va". (Copacabana, mujer, grupo 21 a 29 años)

"Una actividad física puede ser por ejemplo que no me guste caminar, aunque uno por ejemplo jugando futbol se exige más pero a la hora de caminar es como muy aburrido no, no me gusta". (Copacabana, hombre, grupo 21 a 29 años)

- Enunciados aportados por los jóvenes del **Magdalena Medio**, en los Grupos de Discusión realizados en los municipios Maceo y Puerto Triunfo:

"Trotar...El atletismo". (Maceo, mujeres, grupo 14 a 20 años)

"Es como los aeróbicos, es lo que menos me gusta hacer pues me parece cursi parase hay a bailar porque lo he hecho y uno no suda nada, en sí creo que no sirve para nada porque uno hay bailar, suda más comiendo que estar bailando". (Puerto Triunfo, hombre, grupo 14 a 20 años)

"A mi trotar...A mí tampoco me gusta...Que yo me voy a salir a trotar, que me voy a ir de aquí trotando no eso si son mentiras". (Puerto Triunfo, hombres, grupo 21 a 29 años)

5.2.5 Espacios que más utilizamos para la actividad física

- Enunciados aportados por los jóvenes del Bajo Cauca antioqueño, en los grupos de discusión realizados en los municipios Caucasia y El Bagre:

“En la cancha, en la calle caminamos...nos ponemos a correr...mejor dicho en todas partes”. (Caucasia, mujeres, grupo 14 a 20 años)

“En la cancha” (Caucasia, hombres, grupo 21 a 29 años)

“Aquí en el colegio casi no, para educación física nos vamos es al Puerto, hacemos abdominales, hacemos las competencias atléticas, que nosotros competimos contra reloj en la clase de educación física, acá en el colegio más que todo nos ponemos es a jugar fútbol y basquetbol”. (El Bagre, hombre, grupo 14 a 20 años).

“Pues yo digo, depende de cada persona, ¿si o qué?, o lo que busque para jugar, pues digamos yo con un balón me puedo colocar a una pared y empiezo a tirar el balón contra la pared y empiezo a jugar, las mujeres buscan unas cuerdas, entonces empiezan a saltar, con un balón uno hace cualquier cosa, si uno busca la manera de estar jugando, entonces uno pues puede encontrar, digamos en la escalera una p´arriba, p´abajo, ahí uno se entretiene”. (El Bagre, hombre, grupo 14 a 20 años)

“A veces en la parte deportiva, recreativa, que por ejemplo a alguien le gusta correr bastante, entonces aquí no se ve, si nos vamos pal poli no tenemos un sitio apropiado donde hacer ejercicio. La pista la quitaron, era ahí donde uno corría todo lo que quería correr”. (El Bagre, mujer, grupo 14 a 20 años)

- Enunciados aportados por los jóvenes del **Occidente** antioqueño, en los Grupos de Discusión realizados en los municipios Frontino y Santa Fe de Antioquia:

“Por ahí en una vereda o en la carretera monto cicla mucho... en el gimnasio aunque yo todos los días hago ejercicio”. (Frontino, hombres, grupo 14 a 20 años)

“La clase de educación física...En las tardes juego guaya con los muchachos en la carretera... yo por ejemplo donde vivo hay una cancha y nos reunimos un viaje todos y todas y nos vamos pa la cancha a jugar...yo monto bicicleta para ir por halla a ver los pueblos y a ver el ganado”. (Frontino, mujeres, grupo 14 a 20 años)

“Los espacios que yo utilizo son acá en el colegio en las canchas en mi casa, y hay veces que cuando termino de hacer los quehaceres que hay que hacer lavar ayudar a organizar la casa me pongo hacer ejercicio, abdominales, flexiones, y en el gimnasio hay veces, pues el gimnasio está a la intemperie o en el coliseo esos son los espacios...Pues para hacer deporte yo creo pues los lugares específicos los que nos brinde la mejor, si la mejor estadio o la mejor capacidad para tener un buen nivel deportivo...La casa el colegio las cancha y de pronto un poco el gimnasio y los caminos como caminos tranquilos y solo...Una cosa que se olvido al principio es que me gusta también estar solo, o sea, como así estar en una manga relajarme y ahí hacer deporte yo solo, me gusta mucho a meditar soy una persona de las que me gusta meditar entonces me gusta es estar solo”. (Santa Fe de Antioquia, hombres, grupo 14 a 20 años)

“Casi toda la actividad física, la poca actividad física que yo hago es en la calle, la casa no la utilizo, la calle...Pues toda la actividad que yo realizo es acá en el colegio porque ya no queda tiempo y uno no sale a caminar ni nada...Mi casa, la sala de mi casa que es amplia ahí hago las rutinas que hago...Mi tiempo para el deporte es así por las tardes que tengo el tiempo libre y me voy o para zonas así ambientes naturales, paisaje me gusta irme a hacer deporte por esos lugares”. (Santa Fe de Antioquia, mujeres, grupo 21 a 29 años)

“Regularmente los lugares más propicios para realizar actividades deportivas el colegio primariamente incluso jardín porque ministerio de salud también exige y también las entidades universitarias también lo exigen y tiene cierto espacio de deporte y ya digamos que los pueblos existen ya ciertas actividades que toman el deporte Indeportes, Coldeportes y bueno entre otras que propician mucho espacios deportivos y ya uno encuentro lo que es un club o un gimnasio también para realizar deportes algunos paseos como canotaje o otras cositas de más riesgo como el canotaje el softball o los que se tiran de un parapente el patinaje pero más que todo con los pequeños espacios pero en la vida no creo que hay muchos lugares”. (Santa Fe de Antioquia, hombres 21 a 29 años)

“Por ejemplo ir de mi casa por ejemplo ir al hospital no siempre uno irse en moto si no irse caminando por ejemplo a uno le parece lejos ir algún lado no debemos siempre coger lo más fácil debemos caminar mucho porque es muy importante”. (Santa Fe de Antioquia, mujer, grupo 14 a 20 años)

- Enunciados aportados por los jóvenes del **Oriente** antioqueño, en los Grupos de Discusión realizados en los municipios Cocorná, Guarne, Sonsón:

“Yo utilizo mi sala, yo hago ejercicio en mi casa, hago aeróbicos...En las canchas deportivas...en el charco...Quien frecuenta el gimnasio de aquí del pueblo...yo he ido pero vez en cuando”. (Cocorná, mujeres, grupo 21 a 29 años)

“Los escenarios deportivos...La calle, el agua, los charcos...El coliseo, las piscinas...El gimnasio, el piso de la casa, pero a mi casi no me dejan ir a la piscina si no es con un adulto responsable, pero no voy nunca, casi nunca, mejor dicho es que yo no salgo casi”. (Cocorná, mujeres, grupo 14 a 20 años)

“Las calles del municipio...Los coliseos...Las canchas...Las placas deportivas...El gimnasio, la cancha...Para uno trotar y coger estado físico y resistencia el

parquecito de la cancha para hacer barras". (Cocorná, hombres, grupo 14 a 20 años)

"Al aire libre definitivamente, un parque, una zona recreativa son los lugares más indicados". (Guarne, mujer, grupo 21 a 29 años)

"El gimnasio y una cancha de micro futbol o un estadio me pongo a practicar ese deporte". (Sonsón, hombre, grupo 21 a 29 años)

"Mi cuarto...un espacio abierto, una carretera...Bueno dado que es tan sedentaria lo ideal sería una carretera para trotar". (Sonsón, mujeres, grupo 21 a 29 años)

"En la calle y los abdominales en la sala de mi casa...los alrededores del municipio" (Sonsón, mujeres, grupo 14 a 20 años)

- Enunciados aportados por los jóvenes del **Norte** antioqueño, en los Grupos de Discusión realizados en los municipios Angostura y Gómez Plata:

"Los espacios que más utilizo son la cancha de futbol y también utilizo los distintos centros recreativos...Por ejemplo, las canchas, los que practicamos natación también los ríos, también en la calle jugando balón en las mangas...Pues en este momento las placas que nos ofrece el municipio, que son como las de futbol de salón, voleibol, la cancha de futbol, también lugares hídricos, así sea piscina o río...Los espacios que me gustan montar cicla es por las calles del pueblo para ir a las veredas y para practicar natación en los ríos o en una piscina...En lo que yo mantengo practicando mi deporte que es el futbol, es en las dos placas de nuestro municipio y en la cancha de futbol, placa vieja, porque hicieron un coliseo nuevo, pues hay una placa vieja que queda acá arriba al lado del cementerio y la placa nueva al lado de las piscina del municipio". (Angostura, hombres, grupo 14 a 20 años)

“El espacio que más me gusta para hacer físicos es el coliseo y pues a veces la vía que va hacia Medellín, pues porque uno se va caminando, trotando, hasta cierta parte y luego se regresa”. (Angostura, mujer, grupo 14 a 20 años)

“El coliseo y la calle...canchas...gimnasio...las carreteras”. (Angostura, hombres grupo 21 a 29 años)

“La manga, pues...Espacios libres...Espacios libres, una carretera, un gimnasio, pues, cosas libres...El coliseo y un salón de billar, pues donde más me gusta ir. (Gómez Plata, mujeres, grupo 21 a 29 años)

“La cancha, la cancha pues pa jugar futbol, la carretera pa montar cicla”. (Gómez Plata, hombre, grupo 21 a 29 años)

“Los espacios que más utilizo son el colegio, el coliseo, el gimnasio y la cancha de baloncesto”. (Gómez Plata, mujer, grupo 14 a 20 años)

“El coliseo y las placas auxiliares del municipio...El parque infantil...Las calles principales de Gómez plata...La cancha de futbol”. (Gómez Plata, hombres, grupo 14 a 20 años)

- Enunciados aportados por los jóvenes del **Urabá** antioqueño, en los Grupos de Discusión realizados en los municipios Apartadó y Carepa:

“Los espacios para mí son las calles, porque la actividad que yo más realizo es caminar...Para mi están las canchas y las placas polideportivas...Gimnasio y el patio de mi casa”. (Apartadó, hombres, grupo 14 a 20 años)

“Practico el deporte en el coliseo en la parte de atrás que esta la pista de bicigrós”. (Apartadó, hombre, grupo 21 a 29 años)

“La placa polideportiva...El coliseo...El gimnasio...Las calles”. (Apartado, mujeres, grupo 14 a 29 años)

“La carretera es donde más monto bicicleta...la carretera, las calles, todo apartado...el corregimiento donde yo vivo prácticamente es donde más camino...el pueblo donde vivo, todo en las calles carreteras...donde se me dé la oportunidad de hacerlo”. (Apartado, mujeres, grupo 21 a 29 años)

“Aquí son abundantes los espacios, son bastaste, pero las condiciones son deplorables, entiendes, hay un coliseo el cual no prestan al público, solamente son partidos digamos de importancia, ahí se realizan partidos solo de importancia, aquí pues la cancha del estadio eso se mantiene, no es la mejor cancha, pero bueno si se presta para uno jugar uno un partido, las demás canchas, pues ya hacen parte de los barrios, de cada localidad, digámoslo así, y también no están en muy buenas condiciones que digamos”. (Carepa, hombre, grupo 21 a 29 años)

- Enunciados aportados por los jóvenes del **Suroeste** antioqueño, en los Grupos de Discusión realizados en los municipios La Pintada y Urrao:

“Si aquí en la placa polideportiva es donde más se hace...pero casi siempre es aquí en las canchas del colegio y ya”. (La Pintada, mujeres, grupo 14 a 20 años)

“En mis ratos libre y cuando tengo la oportunidad de ir al gimnasio...Yo si es en la caminata del trabajo en la salida”. (La Pintada, mujeres, grupo 21 a 29 años)

“Pues esta la casa, pues salir en el aire libre, no tanto el gimnasio sino en el aire libre, salir a caminar o montar en bicicleta por el mismo municipio...Inicialmente también en la casa y en los escenarios deportivos con que cuenta el municipio de los cuales uno puede emplear para trotar, para caminar y también para realizar otros deportes específicos...Bueno, el escenario que yo tengo es mi casa, pues allí tengo las herramientas y las uso”. (Urrao, mujeres, grupo 21 a 29 años)

“La gente yo he visto que madruga mucho a caminar, caminan lejos hacia arriba, caminan lejos y vuelven y bajan”. (Urrao, hombres, grupo 14 a 20 años)

- Enunciados aportados por los jóvenes del **Nordeste** antioqueño, en los Grupos de Discusión realizados en los municipios Cisneros y Remedios:

“Pues aquí no es que hayan muchas canchas la verdad apenas hay dos canchas pero aunque a veces uno va y están ocupadas igual si no se pienso que el espacio donde usted haga su ejercicio es fundamental también porque para usted poder desarrollar todas sus capacidades...Yo eh, yo digo que los espacios se los crea uno mismo, pues yo muchas veces en la casa mismo me pongo pues hacer deporte y cuando de pronto las canchas están ocupadas pues uno convoca a los parceros para ir por ahí a las mangas o así hacer deporte por allá”. (Cisneros, hombres, grupo 14 a 20 años)

“Ir así al estadio a trotar...O cuando sacan paseos que lo llevan a uno y uno se va caminando...Juegos callejeros...Pero caminar también es una actividad...Si caminar es lo que más hace uno”. (Cisneros, mujeres, grupo 14 a 20 años)

- Enunciados aportados por los jóvenes del **Valle de Aburrá**, en los Grupos de Discusión realizados en los municipios Copacabana y Medellín:

“Me gusta mucho salir allí al aire libre, para yo mirar también mucho la naturaleza, en las canchas así que estén destapadas así como y cuando hay veces toca entrenar, sí toca en un lugar cerrado, pero me gusta mucho así entrenar al aire libre salir y trotar y hacer mi ejercicio pero en un lugar que esté totalmente abierto”. (Copacabana, mujer, grupo 14 a 20 años)

“Ir a la cruz me gusta mucho y caminar al cabuyal y así”. (Copacabana, mujer, grupo 21 a 29 años)

“Lo que son las canchas y por ejemplo parque o, o gimnasios todo se utiliza mucho para hacer ejercicio”. (Copacabana, hombre, grupo 21 a 29 años)

“Los andenes de la vía peatonal por los que uno siempre va y la unidad deportiva el IDEM....La ciclo vía....La unidad deportiva Cristo Rey, la unidad deportiva Atanasio Girardot”. (Copacabana, hombre, grupo 14 a 20 años)

- Enunciados aportados por los jóvenes del **Magdalena Medio**, en los Grupos de Discusión realizados en los municipios Maceo y Puerto Triunfo:

“Algunas veces las calles del barrio para jugar”. (Maceo, hombre, grupo 14 a 20 años)

“Lo del espacio sería el gimnasio y también las clases de educación física en la escuela, también otras actividad sería el desplazamiento al lugar de trabajo, yo soy profesor de una escuela rural me toca entrar caminando a lugares inclinados, por eso le tengo pereza ha... al ejercicio con dolor en los pies porque me toca subir lugares muy inclinados esos serían los espacios”. (Maceo, hombre, grupo 21 a 29 años)

“Pues más que todo practico en la calle y en la cancha, en la calle cuando troto, camino y en la cancha cuando juego”. (Puerto Triunfo, hombre, grupo 14 a 20 años)

“El coliseo...Ninguno...Pues yo pues mi actividad física es el camino del trabajo a la casa y así”. (Puerto Triunfo, hombre, grupo 21 a 29 años)

“En el colegio...en el gimnasio...en la calle...en la cancha”. (Puerto Triunfo, mujeres, grupo 14 a 20 años)

5.2.6 Relación entre la actividad física y la salud

- Enunciados aportados por los jóvenes del **Bajo Cauca** antioqueño, en los Grupos de Discusión realizados en los municipios Caucasia y El Bagre:

“Yo pienso que es muy bueno uno hacer ejercicio para agilizar nuestros músculos, porque eso que a veces uno se sienta a ver televisión uno se levanta como cansado y se pone a hacer cualquier actividad y se siente estresado, por ejemplo mira que nosotros en un equipo de micro y entrenamos cada ocho días y al día siguiente amanecemos que no podemos con el cuerpo, es muy importante hacer ejercicio en todo momento”. (Caucasia, mujer, grupo 14 a 20 años)

- Enunciados aportados por los jóvenes del **Occidente** antioqueño, en los Grupos de Discusión realizados en los municipios Frontino y Santa Fe de Antioquia:

“Pues yo digo que también es muy importante porque, por ejemplo el deporte eso ayuda mucho en la salud hay muchas personas que cuando están enfermas las mandan hacer deporte también mantener bien físicamente no la deja uno subir de peso, estar en forma...“porque los huesos no se le van apegar...porque hay que hacer deporte” (Frontino, mujeres, grupo 14 a 20 años)

“Pues creo que para ambas cosas pues tanto como la salud porque uno como le dije ahora ya tiene uno el cuerpo normal ya el cuerpo lo ejercita como por ejemplo aquel que no hace ejercicio ya muy duro que por ejemplo una corrida se cansa mucho en cambio el que está bien tiene la ventaja...Y en cualquier momento ¡pan! se cayó y se rompe un hueso, en cambio el que hace ejercicio tiene más ventajas que el otro”. (Frontino, hombres, grupo 14 a 20 años)

“Yo pienso que la actividad la salud y el bienestar siempre van a estar ligao por que si no hace actividad física no tiene salud cierto y si usted tengo bienestar y no tengo actividad física pienso que no hay salud siempre se van a usar eso tres componentes para a formar el conjunto de tener un cuerpo sano y activo”. (Santa Fe de Antioquia, hombre, grupo 14 a 20 años)

“Yo pienso que la relación entre la actividad física y la salud tiene que ver en mucho sentido, pues casi en todo, porque la actividad física, como lo decían las compañeras ahora al principio, también nos ayuda a prevenir enfermedades que de pronto más tarde cuando estemos mas ya de edad nos puedan dar entonces ya de jóvenes si practicamos ya deporte eso nos puede ayudar a prevenir muchas cosas”. (Santa Fe de Antioquia, mujer, grupo 21 a 29 años)

“El deporte ciertamente es muy importante para realizar ciertas actitudes psicológicas y para mantener el buen equilibrio sano del cuerpo porque el cuerpo produce cierta adrenalina genera cierto movimiento del corazón que impulsa nuestro torrente sanguíneo y para que usted también pueda liberarse de problemas sexuales, ese estrés, tristezas, por ejemplo usted va a mantener cuerpo sano mente sana entonces el deporte como hábito sino al menos 3 a 4 veces a la semana”. (Santa Fe de Antioquia, hombre, grupo 21 a 29 años)

- Enunciados aportados por los jóvenes del **Oriente** antioqueño, en los Grupos de Discusión realizados en los municipios Cocorná, Guarne, Sonsón:

“Tiene que ver mucho porque desde uno no haga salud y el que no haga deporte tiende a ser obeso y va afectar nuestra salud de la presión, la presión arterial nos vamos a sentir más fatigados con cualquier cosita que hagamos después”. (Cocorná, hombre, grupo 14 a 20 años)

“La actividad física sirve para la salud...Van como de la mano asociados...Si porque mire uno esta estresado y hace ejercicio y uno se relaja...Si ayudan a mantener el cuerpo así en forma, estable...Ya no volvemos a sufrir tanto de la sangre, porque estamos haciendo deporte entonces ya circula más”.(Cocorná, mujeres, grupo 21 a 29 años)

“Nos ayuda a mantenernos en forma... Y buena circulación y buena respiración...A evitar enfermedades...Evitamos sufrir de sobrepeso”. (Guarne, mujeres, grupo 14 a 21 años)

“Es muy importante porque si tenemos una actividad física así para hacer va estar bien nuestro cuerpo, va a estar más vital, con más fuerza, como libre de tanto estrés, hace mucha falta des estresarnos para poder tener una convivencia más o menos, digamos que bien, para estar bien tendríamos que hacer 3 o 4 horas de ejercicio y uno si hace una hora hace mucho...El ejercicio nos ayuda a prevenir problemas cardiovasculares, nos da agilidad mental y física indiscutiblemente, si vos salís a caminar no te vas a cansar tanto como una persona que se mantenga sentada todo el tiempo en su casa, al correr uno sabe cómo siente el corazón, me parece que es importantísimo para la salud se maneja mucho y se prevé esa obesidad, que eso nos preocupa en cantidad a las mujeres, entonces está muy conectada con la salud...Nos ayuda a tener una mejor salud, para el cuerpo para la mente...Para mantener el peso ideal, que no nos estemos subiendo de peso y prevenir toda clase de enfermedades”. (Guarne, mujeres, grupo 21 a 29 años)

“La actividad física es para la salud más que todo”. (Sonsón, mujer, grupo 14 a 20 años)

“Realmente uno en este momento que estamos jóvenes no lo sentimos mucho pero la actividad física ayuda enormemente a mantener una buena salud”. (Sonsón, mujer, grupo 21 a 29 años)

“Eso es una relación que creo que va generalizada es que es cuerpo uno para estar vitalizado en mente también necesita el cuerpo por eso estos dos aspectos bien compactos muy interesantes”. (Sonsón, hombre, grupo 21 a 29 años)

- Enunciados aportados por los jóvenes del **Norte** antioqueño, en los Grupos de Discusión realizados en los municipios Angostura y Gómez Plata:

“Pues como son distintas, pero todo se relaciona, porque nuestro bienestar influye en todo, por ejemplo, tenemos problemas o estamos contentos, el día que tenemos problemas vamos a tener menor desempeño, nos podemos cansar fácilmente también, y el modo contrario, no podemos también tener tan buen desempeño, pero tratamos de hacer las cosas de mejor modo, aunque de pronto también los problemas pueden empezar por las actividades cotidianas de uno, las cuales se puede desempeñar por ejemplo en el estudio, así no se requiera tanto como una actividad física para unas áreas, pero ahí puede influir un problema, para luego salir y practicar un deporte en el cual no vamos a tener rendimiento”. (Angostura, hombre, grupo 14 a 20 años)

“Si yo tengo una buena rutina de físico, practico mucho deporte mi salud no se vería afectada y estaría como menos enfermo, tendría más riguroso, más rico en salud....Pues yo pienso que si la actividad física es muy importante, pero al igual las enfermedades si van a llegar se concentran, pero al igual es una forma muy buena de prevenirlas, pues al futuro que cuando estemos más ancianitos, más cuchitos, mas viejitos ya si vamos a ver que la actividad física si servía para algo, en esta edad tal vez no lo sepamos hacer, no lo sepamos valorar y todo eso, pero en un tiempo vamos a ver que eso si es importante hacerlo.” (Angostura, mujeres, grupo 14 a 20 años)

“La buena condición física es solo una parte de los tres conceptos de salud que yo manejo, entonces, para el bienestar tendríamos que tener también un buen estado psicológico y una buena adaptación social, entonces no solamente con tener un

buen estado físico tendremos salud...Si tenemos un buen estado físico tenemos más autoestima, mejoramos nuestra calidad de vida". (Angostura, hombres 21 a 29 años)

"Cada una como que depende de la otra, ó sea la actividad física, a la estabilidad, e, van como de la mano porque sí yo no tengo una buena actividad física, pues como voy a estar bien, sí, me mantengo decaída, o no sé, entonces se va empeorando, pero todas tienen que ir de la mano, para, poder funcionar". (Gómez Plata, mujer, grupo 21 a 29 años)

"Tenés que alimentarte bien y adquirir bastantes proteínas sí o no, para poder hacer ejercicio bien y no, que no te vaya muy mal en el ejercicio todo, cierto...Pues, si es que si uno no se alimenta no puede realizar ningún deporte, ni nada, entonces van como, unidas ahí pegadas de la mano". (Gómez Plata, hombres, grupo 21 a 29 años)

"La relación es que la actividad física para mi es buena porque me siento bien cuando lo práctico...Yo me siento muy bien cuando lo práctico, me desahogo mucho...Es algo que yo utilizo para des estresarme y practicar algún deporte, o en ocasiones para verme y sentirme bien...Lo hago para combatir el sedentarismo". (Gómez Plata, mujeres, grupo 14 a 20 años)

"El deporte con respecto a la salud es principalmente lo que es la eliminación de sustancia que no nos genera bienestar físico e intelectual ya que si estamos comiendo bien y haciendo ejercicio salimos con una mejor calidad de vida". (Gómez Plata, hombre, grupo 14 a 20 años)

- Enunciados aportados por los jóvenes del **Urabá** antioqueño, en los Grupos de Discusión realizados en los municipios Apartadó y Carepa:

“Gracias a la actividad me puedo cuidar tengo un buen desarrollo de mi metabolismo y de mi organismo y luego, buen funcionamiento de mi cuerpo, un cuerpo bueno, bonito...Pues la actividad física con respecto a la salud tiene gran importancia, porque esta nos permite desarrollar nuestro cuerpo, permitirle tener un sistema defensivo más alto, podría decirse, en ocasiones cuando practico actividad física si me canso y me desmotivo porque yo no veo los resultados, entonces eso me desmotiva, pero sí sé que con la actividad física y la salud hay gran vinculación”. (Apartadó, hombres, grupo 14 a 20 años)

“La relación que hay entre mi bienestar y mi relación física es que tienen que ser muy compatibles porque primero que todo nos ayuda saludablemente y nos mantiene fortalecidos”. (Apartadó, hombre, grupo 21 a 29 años)

“Creo que si uno tiene una actividad física estable, buena, nuestra salud siempre va a estar en una dimensión más alta, como más saludable y todo eso entonces muy bueno relacionar esas cosas...Muchas personas creen que porque están bien de salud ya el cuerpo está bien, pienso que la actividad física es muy importante porque va muy relacionada con la salud porque si una persona hace constantemente actividad física su cuerpo va a reaccionar de otra forma y creo que tienden a enfermarse menos esas personas que están todo el tiempo ahí tienen una monotonía el trabajo y la casa y ya, creo que van muy de la mano”. (Apartadó, mujeres, grupo 14 a 20 años)

“Eso va ligado cierto, actividad física a la salud, o sea ¿qué opino yo? Señor yo tengo muchas controversia con respecto a la salud y la actividad física , dicen que si uno practicaba mucho ejercicio, si uno realiza mucho ejercicio las condiciones de salud se van a pesar de que dicen de que entre más actividad física tenga mejor calidad tiene uno pues, hay científicos que han demostrado que entre más se exija el cuerpo humano o sea menos oportunidades, menos calidad de vida se va a obtener o sea las enfermedades van a entrar a tu cuerpo más fácilmente, entonces es algo que yo no sé qué hacer yo simplemente me dedico a practicar una actividad física el día que puedo descansar descanso, pero en realidad no me

excedo en actividad física, siempre manejo un límite". (Carepa, hombres, grupo 21 a 29 años)

- Enunciados aportados por los jóvenes del **Suroeste** antioqueño, en los Grupos de Discusión realizados en los municipios La Pintada y Urrao:

"El deporte es importante porque nos ayuda en la salud, a la circulación... Yo pienso que es bueno hacer el deporte porque si nos da salud, nos protege los huesos, mas energía nos da". (La Pintada, hombres, grupo 14 a 20 años)

"Pues, muy importante pues igual pues nos ayuda a ejercitar nuestro cuerpo... Si, si tiene mucha relación porque, por ejemplo, nosotros ya después de que salgamos del colegio, nosotros obviamente no vamos a seguir realizando la misma actividad física, obviamente nos vamos a engordar y vamos a tener exceso de grasas o de harinas, si nosotros no hacemos educación física después de que salgamos, aquí nos mantenemos en forma por lo que hacemos educación física por lo menos dos veces a la semana y nos la hacen hacer pero en la calle no". (La Pintada, mujeres, grupo 14 a 20 años)

"Si porque tanto como usted ejercita su cuerpo ejercita su salud, porque así usted va a tener buen estado físico, las dos tiene demasiadas cosas en común, cosas que se ligan demasiado". (La Pintada, mujer, grupo 21 a 29 años)

"Mucha gente no juegan, ó sea no hacen deporte casi y los huesos van cogiendo debilidad". (Urrao, hombre, grupo 14 a 20 años)

"Bueno, si una persona sale a caminar, realiza actividad física se siente bienestar entonces es una persona que va a estar anímicamente bien, se va a sentir bien, entonces las enfermedades no van a estar tan presentes en su vida pienso, pues... Generalmente pues nos recomiendan tener un, realizar actividades físicas para mantener también un buen estado de salud y realmente

es pues lo que aporta en gran medida aporta pues la prevención de muchas enfermedades que últimamente se están evidenciando por la falta de actividad física precisamente entonces creo que constituye pues esa vida saludable que se debe llevar". (Urrao, mujeres, grupo 21 a 29 años)

- Enunciados aportados por los jóvenes del **Nordeste** antioqueño, en los Grupos de Discusión realizados en los municipios Cisneros y Remedios:

"Yo pienso que sí que existe una relación muy grande entre estas dos cosas puesto que, que como dijo el parcerito eso va muy de la mano pues lo de la actividad física y lo de la salud porque si tú eres una persona de una actividad física constante vas a tener una salud buena". (Cisneros, hombre, grupo 14 a 20 años)

"Si nosotras hacemos ejercicio vamos a estar bien en lo de la salud...Pero también hay que alimentarnos muy bien para esto poder hacer actividad física...Si porque uno que no coma y ponerse hacer ejercicio halla...y no es lo mismo uno hacer ejercicio y no nutrirse bien hay no está haciendo nada". (Cisneros, mujeres, grupo 14 a 20 años)

"Si uno no hace una actividad física puede que el cuerpo, el cuerpo se va engordando y el problema de la obesidad es que afecta mucho, da muchos problemas cardíacos...imagínese que normalmente una actividad física se debe hacer mínimo dos veces en la semana". (Remedios, hombres, grupo 14 a 20 años)

- Enunciados aportados por los jóvenes del **Valle de Aburrá**, en los Grupos de Discusión realizados en los municipios Copacabana y Medellín:

“La actividad física contribuye mucho en nuestra salud y bienestar ya que mantiene nuestro sistema mucho más activo y, y con una salud mucho más alta porque eso, e, le da mucho bienestar al corazón a todos los órganos del cuerpo a los músculos y ya...El ejercicio y las practicas así son muy importantes para nuestro cuerpo, porque todo, todo el organismo, de nosotros necesita estar ejercitado y, y buenos tratos y para nuestro cuerpo es muy bueno el ejercicio y el aire limpio y cosas que hagan que el corazón por ejemplo coja fuerza que haya mejor circulación en la sangre y cosas así”. (Copacabana, mujeres, grupo 14 a 20 años)

“Yo creo que eso va mutuo, ambas se ayudan, porque si uno come bien y al mismo tiempo hace ejercicio va a estar bien, bueno si, va a estar bien, bueno en la salud, también emocionalmente”. (Copacabana, mujer, grupo 21 a 29 años)

“Pues sí hay una relación muy grande, que es por ejemplo que es el que practica más deporte más actividad física tiene mejor salud física mejor salud del cuerpo”. (Copacabana, hombre, grupo 21 a 29 años)

“La relación que existe es mucho por lo que, cuerpo y mente pues se complementan, para poder mandar una orden la mente tiene que estar sana y saludable para que el cuerpo se pueda mover y ya que el cuerpo no se puede mover solo y entonces necesitamos como estar ya en un estado, estado anímico muy bueno para poder responder a todas las actividades que realizamos, por lo tanto no es bueno como tener una mente como un poco frustrada y el cuerpo como ejercitado no hace mucho efecto”. (Copacabana, hombre, grupo 14 a 20 años)

- Enunciados aportados por los jóvenes del **Magdalena Medio**, en los Grupos de Discusión realizados en los municipios Maceo y Puerto Triunfo:

“Pero la actividad física también puede, no es sola es para mantenernos en forma, o para llevar un ritmo de vida bien, sino que hay veces que también nos puede servir como para desestresarnos, si nosotros estamos tristes o aburridos, salimos solos a trotar...Yo digo que eso depende, porque hay gente que la práctica no tanto para darle salud sino para mantenerse en forma, esa es la actividad física que más se debe de practicar, no? Como las mujeres que van todos los días a los gimnasios que para mí yo creo que ellas no consideran eso como salud, sino para subir el autoestima, para mí la actividad física que vale es cuando usted por lo menos trota, que usted juega un partido de futbol ósea es como cuando usted se siente bien practicándola, para mí la actividad física eso depende también de la persona que la práctica. (Maceo, hombres, grupo 14 a 20 años)

“La actividad física ha mejorado notablemente mí, mi salud porque tuve un tiempo de sedentarismo, tuve como aproximadamente tres o cuatro años de sedentarismo y estaba sufriendo de hipertensión arterial, tuve que hacerme varias valoraciones para determinar si era hipertenso, el médico la mejor solución para eso que me dio fue la actividad física, independiente de la que fuera, ahora que estoy en ese, en ese trabajo he notado que mi salud ha mejorado casi en un 100%” (Maceo, mujer, grupo 21 a 29 años)

“Yo digo que toda la actividad física es una parte y es necesaria una de otra van pegaditas, para tener buena salud...Con la actividad física se quema la grasa que consumimos de más”. (Maceo, mujer, grupo 14 a 21 años)

“Pues la salud en cierta parte depende de la actividad física porque si no hay una actividad física constante o que se haga por lo menos caminar el cuerpo se vuelve flojo y ya cuando se quiera hacer ya no va a dar de lo gordo, pereza, o se cansa rápido”. (Puerto Triunfo, hombre, grupo 14 a 20 años)

“Que dependemos prácticamente de nuestra actividad física porque nuestro cuerpo permanezca en buen estado con buen ánimo”. (Puerto Triunfo, hombre, grupo 21 a 29 años)

“Si uno hace ejercicio uno está bien de salud, mantiene activo mantiene no se enferma”. (Puerto Triunfo, mujer, grupo 21 a 29 años)

“La relación es que el ejercicio ayuda a cuidar la salud...si es bueno para nosotras mismas”. (Puerto Triunfo, mujeres, grupo 21 a 29 años)

CONCEPTUALIZACIÓN

- La Actividad Física que le gusta realizar. Claramente se observa que las actividades que les gusta a los y las jóvenes son similares a las que se encuentran actualmente en cualquier región del mundo, en un proceso de creciente globalización que ha sido estudiado por diversas profesiones e investigadores. Está el fútbol, el balonmano, el volibol, la natación, el atletismo, etc. Incluyendo otros que han venido penetrando a las comunidades como el patinaje en sus variadas modalidades, los deportes llamados “extremos”, etcétera.
- Pero igualmente también les atrae a algunos-as juegos y deportes tradicionales como las caminatas, los paseos, el baño o natación en charcos, los juegos populares o de la calle, entre otros. Aquí nuevamente se hace alusión a una especie de sincretización o mezcla de prácticas deportivas, recreativas y lúdicas (o juegos).
- En las respuestas proporcionadas durante los diálogos, es perceptible la diversidad de apetencia respecto a la actividad deportiva, lo cual demuestra una creciente asunción de comportamientos más autónomos e independientes por cada persona; aunque obviamente la presión del grupo igualmente se presenta en cuanto la preferencia o no de un determinada actividad; ya que también depende del tipo de rol laboral o estudiantil que

posea la persona, incluyendo limitaciones de tiempo respecto a compromisos de primer orden en el campo doméstico o de compromisos como esposa-o, hijo-a, etcétera.

- Las personas realizan las actividades físicas, deportivas o lúdicas en una adaptación que se presenta en cada localidad municipal, bien sea que existan polideportivos, placas deportivas, gimnasios, pistas de atletismo y patinaje, piscinas, entre otras infraestructuras locativas. E igualmente como ha sido mencionado, si en la municipalidad o región se encuentran sitios para desarrollar actividades naturales o al “aire libre”, como la excursión o caminata por senderos ecológicos, la presencia de charcos o quebradas, entre otras posibilidades de divertimento síquico, espiritual o mental; y también la manera de ejercitar la parte corporal en esa relación de cuerpo-mente, de la que son conscientes las personas que han hecho parte de estos Grupos de Diálogo.
- Es claro que los-as jóvenes que interactuaron en las conversaciones grupales, tienen una alta conciencia, según lo que manifiestan, acerca de la manera como la actividad física (que involucra obviamente lo mental y social) influye en la salud de las personas que la desarrollan. Para ellos-as los beneficios que se obtienen de estas prácticas, bien sea cotidianas, o realizadas en los tiempos llamados de “descanso”. Se pudiera inclusive decir que han recibido una adecuada información; aunque seguramente en algunos casos no sea exacta si se compara con los conocimientos científicos que se tienen a nivel de salud pública, de fisiología del movimiento, de patología y causa de las enfermedades, etcétera. Se podrá decir que hay vaguedades, información incompleta y en algunos casos abiertamente van en contravía de lo que plantean los estudios médicos; pero si hay una plena concientización sobre los beneficios para la salud y el

organismo general la práctica frecuente de actividades físicas de manera moderada.

- Un aspecto relacionado que se menciona igualmente es la presencia de otras formas de diversión o recreación que compiten abiertamente con lo que se llama “actividad física” en términos exactos. Entre estas distracciones de tipo tecnológico y que hace parte de la cotidianidad, especialmente de los-as jóvenes (y también de los-as niño-as y personas adultas): la televisión, el chateo, el internet, los juegos electrónicos y “maquinitas”, entre otras. Además muchas personas prefieren descansar “sin hacer ningún movimiento o quinesis”, entrando quizás a un estado mental de reposo como lo siguen practicantes de yoga, relajación o cualquier persona que opte por este tipo de “descanso recreativo”.
- En términos generales se acepta, de acuerdo a la información que tienen, seguramente aprendida a través de conocimientos recibidos en su formación y educación, que la actividad física moderada es fundamental para la vida de un persona cualquiera y que repercute en la salud general del individuo; e inclusive posibilita tener una vida más armónica y plácida en su etapa adulta y mayor.

5.3 CONOCIMIENTOS, ACTITUDES Y PRÁCTICAS RELACIONADAS CON EL CONSUMO DE CIGARRILLO Y ALCOHOL

5.3.1 Lo qué conocen los y las jóvenes acerca del consumo de cigarrillo y alcohol

- Enunciados aportados por los jóvenes del **Bajo Cauca** antioqueño, en los grupos de discusión realizados en los municipios Caucasia y El Bagre:

“Que es perjudicial para la salud y para la vida porque el cigarrillo dicen que el cigarrillo le destruye los órganos a uno por dentro, más que todo los pulmones y le da poca vida a la personas”. (Caucasia, mujer, grupo 14 a 20 años)

“Es malo para la salud...Te puede provocar cáncer de boca...Te pone los dientes amarillos y puede causar un infarto acelerado”. (Caucasia, hombres, grupo 14 a 20 años)

“Eso es un vicio, la nicotina tiene algo que lo vuelve adictivo, mi papa es fumador de casi toda la vida y yo lo he probado y la verdad no le encuentro ninguna cosa y le tengo es fastidio”. (Caucasia, hombre, grupo 21 a 29 años)

“El tabaco a veces cuando las personas lo fuman así tiende más a ponerse más fea, mas arrugona, así mas viejitas, así por el tabaco, se le ve los dientes todos feos, la boca también, los pulmones dañados, no tiene casi actividad física para correr por el cigarrillo”. (El Bagre, hombre, grupo 14 a 20 años)

“El tabaco es malo en exceso, en exceso no en todo...Es nocivo para la salud porque produce cáncer en los pulmones y también da cáncer en la boca, que se comienza a comer toda la piel de la boca...Entonces, el tabaco es muy malo, yo conocí a una tía que estaba muy viejita, de apariencia viejita porque fumaba mucho y las personas que fuman demasiado se ven que de más edad, y en

realidad tenía cuarenta y algo de años y se veía de setenta u ochenta, horrible y se veía acabada, llevadita y ella no se podía dormir sin fumarse un cigarrillo, cuando murió le veían los pulmones destrozados, los tenía como todos achicharrados, todos negros, usted sabe que son todos claritos, así todos bonitos y los tenía así todos negros, todos malucos". (El Bagre, mujeres, grupo 14 a 20 años)

- Enunciados aportados por los jóvenes del **Occidente** antioqueño, en los Grupos de Discusión realizados en los municipios Frontino y Santa Fe de Antioquia:

"Está el fumador adicto y el pasivo puede sufrir más el pasivo que el que inhala el humo el otro...El alcohol causa envejecimiento acaba las personas...Es como una droga pero está legalizada". (Frontino, mujeres, grupo 14 a 20 años)

"El cigarrillo da cáncer en los pulmones...Pues cada sustancia psicoactiva tiene sus enfermedades...Dicen que el cigarrillo nuevo casi no tiene tanto riesgo de que cada enfermedad de lo nuevo...El cigarrillo esta aprobado por lo que es como, como le digiera yo por algo como económico que pues todos lo aceptaron pero en si sí trae problemas respiratorios cáncer". (Frontino, hombres, grupo 14 a 20 años)

"El tabaco y el alcohol son vicios todos dos son vicios, si el alcohol se maneja adecuadamente si lo sabe consumir si no se pone en exceso yo pienso que no le haría daño y también escogiendo el tipo de alcohol o tipo de trago que vaya a escoger, en cambio el tabaco si es dañino a cualquier hora a cualquier instante porque el estado de nicotina es alto y usted consume tabaco por ejemplo yo tengo familiares ya no son capaz de dejarlo por la adicción, porque el tabaco es por ejemplo el desayuno la comida y el almuerzo, ya no prefieren ir a comerse un frijolito o una cazuela de frijoles o una bandeja paisa sino que prefieren irse pa el solar o pa' un lugar solos a fumarse su cigarrillo pienso ya que es un vicio ya que

se coge en la vida humana y en lo cotidiano". (Santa Fe de Antioquia, hombre, grupo 14 a 20 años)

"Pues yo pienso que ni el cigarrillo ni el alcohol tiene ningún beneficio, para el ser humano, ni para la salud ni para el medio ambiente, porque el cigarrillo como decía mis compañeras nos hace daño a nuestro organismo le hace daño a las demás personas ni al medio ambiente y nosotros como seres humanos no nos favorece, no en nada eso es lo que pienso sobre el alcohol y el cigarrillo". (Santa Fe de Antioquia, mujer, grupo 21 a 29 años)

"Bueno yo personalmente nunca he consumido cigarrillo ni por curiosidad, alcohol si lo he consumido de pronto una cervecita, uno se toma un vinito, pero es muy esporádicamente en una ocasión especial brandi whisky, dependiendo de la época del año, las celebraciones, las festividades, pero no he tenido la experiencia de emborracharme pero por mi experiencia que he visto con mis compañeros el cigarrillo está de moda uno ve peladitos de 13, 14, 15 años que ya les encanta el cigarrillito, eso muchas veces lo hacen por aparentar, yo me acuerdo que mis compañero de grupo que yo estaba en 10º y en 11º, salían cada 8 días a la discoteca y pues yo a veces los acompañaba y ellos se metían su borrachera en medio del baile, del reggaetón y todo este tipo de cosas, es una práctica que está muy extendida a los jóvenes porque a los jóvenes les llama mucho la atención la vida nocturna, porque el campo social de los jóvenes es la discoteca, esto en el 80 por ciento se da, pero el cigarrillo y el alcohol eso se presenta hasta en la familia de uno, vemos que los colombianos somos muy fiesteros que tenemos muchas fiestas y siempre en las salidas familiares hay trago entonces es algo en lo que nadie está exento". (Santa Fe de Antioquia, hombre, grupo 21 a 29 años)

- Enunciados aportados por los jóvenes del **Oriente** antioqueño, en los Grupos de Discusión realizados en los municipios Cocorná, Guarne, Sonsón:

“Que si las personas lo consumen en mucho exceso uno llega a extremos que no quiere y hace cosas que estando en el estado normal no las haría...Daña el organismo o puede crear una adicción que sea irremediable, puede ocasionar también la muerte o problemas con la familia, con los amigos, con los vecinos”. (Cocorná, mujeres, grupo 14 a 20 años)

“El tabaco es muy perjudicial para la salud no solo a los que lo consumen tabaco, sino también para los que aspiran le da más daño al consumidor pasivo, ya que el que lo fuma no bota solo la nicotina sino también un dióxido de carbono y antes más daño va hacer...Yo se que produce muchos canceres demasiados perjudicial para la salud...Produce la hipertensión, nos daña el estado físico...El alcohol nos coloca nos afecta nuestra salud y nos agitamos muy rápido”. (Cocorná, hombres, grupo 14 a 20 años)

“Del cigarrillo pienso que es lo fundamental para dañar los pulmones y muchos sabemos y muchos saben y sin embargo son con una tos impresionante y con el cigarrillo en la boca, y antes le agregan más, y otra cosa ahora el vicio esta tan propagado y terminan mezclándolos todos y se fuman los más baratos, no se basan en un solo cigarrillo, entre más malo el cigarrillo más malo lo que tiene adentro, porque es basura, entonces eso es lo que está acabando tanto...Están contaminando tanto el organismo dañan el cuerpo, enferman los pulmones que se enferman totalmente...Aparte que estéticamente es feo, es desagradable acercarse a alguien que fume, es súper desagradable el cigarrillo, y tanto el cigarrillo como el licor acaban mucho con el físico de las personas, acaban con el rendimiento sexual de la persona, son súper dañinos todos dos”. (Guarne, mujeres, grupo 21 a 29 años)

“Que produce cáncer, en los pulmones...El alcohol puede dejar de tomarlo igual que el cigarrillo produce daños y nos llenamos de eso y entonces cuando estamos más viejos ya vemos borroso porque tenemos todo el cuerpo lleno de alcohol y eliminamos todo el agua...Pues, no solo se le dañan lo pulmones a los que fuman

sino también a los que estamos cerca, a los que ni siquiera consumimos eso”.
(Guarne, mujeres, grupo 14 a 20 años)

- Enunciados aportados por los jóvenes del **Norte** antioqueño, en los Grupos de Discusión realizados en los municipios Angostura y Gómez Plata:

“Pues según lo que he leído, toda sustancia se puede decir psicoactiva, son las que nos están pues causando diferentes daños en el cuerpo, y ahí es donde vamos a tener bajos rendimientos en el estudio, aunque mucha gente dice por ejemplo practicando el deporte que eso le ayuda, pero a la misma vez te está autodestruyendo...Uno que le gusta el deporte, no es como buena idea consumir, porque el tabaco puede traer muchas consecuencias como dicen, pues a uno que le gusta el futbol se asfixia en la cancha, problemas en el hogar, en el estudio, puede traer muchas consecuencias para el organismo, enfermedades como es el cáncer, que es el de boca, cáncer en los pulmones y puede pues mantiene el organismo más débil...Yo estoy de acuerdo con todos mis compañeros, como el tema del alcohol, pues yo creo que de una u otra manera el alcohólico se hace más daño que uno que está en sano juicio”. (Angostura, hombres, grupo 14 a 20 años)

“Lo que sé es que eso son unas drogas que pueden afectar nuestro organismo y nos pueden como distorsionar nuestra forma de vivir y nos pueden llevar hacer otras actividades que estén fuera de nuestro consentimiento como algo que nosotros hacemos, pero no con el permiso de la cabeza, sino como que esa sustancia nos lleva hacer otras cosas, aunque nosotros, por ejemplo a pelear, nos lleva pues como a ponerle problema a la otra persona por cualquier motivo, por alguna otra cosa que nos diga la persona o a dañar cosas, nos volvemos como locos”. (Angostura, mujer, grupo 14 a 20 años)

“El consumo de tabaco, además de que puede darnos un cáncer en los pulmones también puede afectar todo el sistema respiratorio, no solo los pulmones, también

nos puede crear una adicción que sería ya un problema psicológico y el consumo de alcohol puede afectar nuestro organismo ya que haría en nuestro sistema inmunológico, sería más tóxico, o sea las defensas del cuerpo”. (Angostura, hombre, grupo 21 a 29 años)

“Que es nocivo para la salud, sabemos que si consumimos esto, estamos atentando con nuestras propias vidas, nos da cáncer, pues, de esto dependen muchas enfermedades...Que genera dependencia y que aparte es un tema de salud pública...Que por ejemplo, las personas, que consumen cigarrillo, sufren de los pulmones, le cambia el color de las uñas, de los ojos, de los dientes del cabello, entonces va como degradando el estado físico de las personas y con respecto al alcohol, no pues, ese sí que es más perjudicial, porque si uno por ejemplo, bebe como trabaja pues, y como rinde laboralmente, igualmente no”. (Gómez Plata, mujeres, grupo 21 a 29 años)

“Si mezclamos, estos, esto de licor, el tabaco y el cigarrillo, pues no tendremos un buen físico, ni nada para nuestra vida”. (Gómez Plata, hombre, grupo 21 a 29 años)

“Lo que yo sé sobre eso es que es perjudicial para la salud y que no nos ayuda en nada porque ahí estamos deteriorando nuestra salud...Lo que yo sé es que es un mal hábito, que puede causar enfermedades y que no nos contribuye a una buena salud...Lo que yo sé es que nos causa dependencia...Lo que sé es que se usa como un liberador o simplemente un gusto, nos puede causar tanto problemas psicológicos como físicos...Lo que yo sé es que trae efectos secundarios para la salud tanto mentales como sociales y afectan toda la familia”. (Gómez Plata, mujeres, grupo 14 a 20 años)

“Es dañino porque atrofian nuestras neuronas y afectan los órganos reproductivos...Atrofian toda nuestra parte física ya que una adicción al cigarrillo o el tabaco es muy malo para nuestro organismo...Como ya sabemos son sustancias psicoactivas, por eso afectan el sistema inmune, y en la parte biológica

nos afecta los pulmones, afecta el hígado lo que hace el licor y en el aspecto físico los dientes, mal aliento o cosas así". (Gómez Plata, hombres, grupo 14 a 20 años)

- Enunciados aportados por los jóvenes del **Urabá** antioqueño, en los Grupos de Discusión realizados en los municipios Apartadó y Carepa:

"Esos dos elementos son prohibidas para la salud ya que lo que hacen es disminuir el bolsillo de la persona y en segundo lugar acaban con la salud de las personas y en tercer lugar matan...Tengo entendido que es una práctica no solo de adultos, sino que la juventud actualmente en casi todo el país o a nivel mundial está consumiendo el tabaco y el alcohol desde una temprana edad, así es de que desde los nueve años, hay varios estudios, pues sé que eso ocasiona daños perjudiciales irreversibles en la salud, como cáncer de pulmón, problemas en el hígado y en ocasiones hasta la muerte, también sé que está reduciendo la juventud, o sea ya las personas se envejecen más rápido gracias al consumo del alcohol y del tabaco". (Apartadó, hombres, grupo 14 a 20 años)

"No entiendo una cosa el cigarrillo es malo para los seres humanos, he visto que hay unas colillas de cigarrillo en los empaques de cigarrillo que dice antes y después, o sea como estas en el presente y cómo vas a quedar después de que chupes el cigarrillo o sea que el cigarrillo si lo perjudica y lo mata o sea que no lo utilicen que la gente sabe que es malo que no lo utilicen". (Apartadó, hombre, grupo 21 a 29 años)

"Que pienso yo de eso en realidad es algo grave yo nunca he fumado un cigarrillo por muy deprimido que me encuentre nunca me han dado ganas he tenido amigos, he conocido personas hoy en día se arrepienten de fumar un cigarrillo porque es que no lo pueden dejar de fumar y se convierte en un vicio diario, son tres o cuatro cajas diarias, los dientes podidos la cara demacrada y fuera de eso el alcohol también entra en eso...Es muy perjudicial para la salud ahí mismo lo dice en las etiquetas que trae, que si no le daña el riñón los pulmones a unos los

coloca negros y se los va dañando a uno...Lo que es el cigarrillo y el alcohol es constantemente perjudicial para la salud". (Carepa, hombres, grupo 21 a 29 años)

- Enunciados aportados por los jóvenes del **Suroeste** antioqueño, en los Grupos de Discusión realizados en los municipios La Pintada y Urrao:

"Que estamos perdidos en eso, que hay mucho tabaco y alcohol aquí, aquí en la pintada hay mucho tabaco y alcohol...Pues que ambas cosas son perjudiciales no aptas para la salud y aquí en el colegio se ve mucho eso, el alcohol y el tabaco". (La Pintada, hombres, grupo 14 a 20 años)

"El tabaco como el alcohol por ejemplo en este momento el cigarrillo con los jóvenes es demasiado de malo, últimamente vemos niños de 11 o 12 años fumando, tomando alcohol, es algo que más adelante se van a ver consecuencias se va a ver lo perjudicial que es como el tabaco en los pulmones...Pues hasta en las cajetillas se ve le hace daño a uno para los pulmones para la cabeza para todo, el licor lo mismo acaba con tu hígado es lo mismo, lastimosamente no entendemos ya que lo seguimos consumiendo". (La Pintada, mujeres, grupo 21 a 29 años)

"Si incide como en la salud y de pronto como las enfermedades que se puedan desencadenar a raíz del consumo del alcohol y del tabaco que actualmente es muy generalizado dicho consumo porque lo vemos desde niños, que personas muy jóvenes hasta la edad adulta pues no se es consciente de las implicaciones que se tienen el consumo de estas sustancias...La bebida y el tabaco van en detrimento de la salud, pueden se hagan incluso de manera consciente pero de todas maneras son sustancias que le hacen daño". (Urrao, mujeres, grupo 21 a 29 años)

"Del alcohol que dañan los riñones...el tabaco pa los pulmones". (Urrao, hombres, grupo 14 a 20 años)

“Pues son 2 sustancias que afectan demasiado el organismo, en el caso del tabaco afecta especialmente los pulmones y todo el sistema respiratorio y puede llegar a producir cáncer , no solo en el sistema respiratorio sino también en otros lugares externos. Y en cuanto al alcohol pues aparte de que ambos generan dependencia, el alcohol el alcohol hace que las personas se comporten de una forma diferente o se sientan o inclusive lleguen a sentirse tan dependientes de eso que si no lo consumen no se sienten bien”. (Urrao, hombre, grupo 21 a 29 años)

- Enunciados aportados por los jóvenes del **Nordeste** antioqueño, en los Grupos de Discusión realizados en los municipios Cisneros y Remedios:

“Pues yo pienso que, que lo que es el cigarrillo y el alcohol ya es algo que pues ya se ve en las ciudades ya se ve pues aquí en los pueblos ya es algo como es un problema social pienso yo y en cuanto a que sabemos pues eh pues aunque uno sabe en si del daño que le causa al organismo y todas las consecuencias enfermedades que pues que eso nos lleva es mucha veces también el momento y pues no se tratar como de no llevar todo a un límite”. (Cisneros, hombre, grupo 14 a 20 años)

“A la mayoría de personas que consumen cigarrillo desde jóvenes ya cuando están viejitos si le da cáncer y se les deshace el hígado”. (Cisneros, mujer, grupo 14 a 20 años)

“Daña mucho pulmón...Pone amarillos los dientes, da mal olor, las personas hay veces que se les cae el pelo de tanto fumar...A veces los ojos son como raros, como amarillos...No quieren hacer nada sino estar fumando...Y esos que fuman nos afectan más a nosotros que no estamos fumando, es el que más nos perjudica”. (Remedios, mujeres, grupo 14 a 20 años)

“Por ejemplo los abuelos de uno, uno los ve fumando y ellos llevan tiempo pero que, son con asfixia, problemas del corazón normalmente por el cigarrillo...Pues el

cigarrillo es como la parte negativa contra la salud, le hace más daño a la persona que no fuma que a la que fuma, le hace más daño a la persona y afecta su capacidad pulmonar, va acumulando la nicotina ahí...Me cuentan también que en el cigarrillo que si uno lo va a fumar lo debe fumar en aires libres, porque si por ejemplo en la casa, eso el humo se demora pa' salir 72 horas, eso se ensolva allá entonces muy maluco y todo queda oliendo a eso". (Remedios, hombres, grupo 14 a 20 años)

- Enunciados aportados por los jóvenes del **Valle de Aburrá**, en los Grupos de Discusión realizados en los municipios Copacabana y Medellín:

"Pues yo pienso que el cigarrillo es muy malo, porque dicen que tiene pues mucha, eso hace pues que el cuerpo se acostumbre ya a esa sustancia psicoactiva que tiene eso, lo mismo que el alcohol". (Copacabana, mujer, grupo 21 a 29 años)

"La verdad tengo mucho conocimiento sobre eso, tengo, eh, mis amigos, mi familia, con, mi familia consume mucho alcohol, eh, a lo mismo que el cigarrillo, lo mismo mis amigos, les gusta mucho el alcohol, me incluyo, en los dos porque yo consumo también alcohol y cigarrillo, aunque estoy intentando dejar eso y el conocimiento que tengo sobre ellos, bastante, se muchos usos de ellos, tanto bueno nunca va a ver un uso bueno sobre ellos, sino que todo lo que fomenta el alcohol y el cigarrillo va a ser malo". (Copacabana, mujer, grupo 14 a 20 años)

"Yo sé que son muy perjudiciales pal cuerpo pal organismo y la gente lo sabe, pero lo igual practican, lo consumen y lo beben...A mí me han dicho que el trago, el whisky o el aguardiente uno en la mañana o por la tarde es muy bueno, para la salud y el tabaco es muy nocivo para la salud, eso es súper dañino pero hay gente que le gusta y le gusta estar en el, pero yo le digo que, una persona que fume es mejor que fume marihuana es menos dañina para la salud y se mantiene bien y es bueno para los huesos, sí...Lo que es el tabaco, es, eso es terrible, lo

que es el alcohol mucho más porque hay personas que dicen que no, que un traguito en el día es bueno porque mata los gusanos, que esto no, es mentira porque antes el alcohol dulce y antes los alimenta y eso es peor porque los gusanos pues eso en el estómago mal y sí lo que es el tabaco también peor, porque produce cáncer todo eso y al hacer uno ejercicio el tabaco no lo deja hacer nada porque uno se cansa más rápido y se asfixia...Pues muy malos, pero así como en exceso si es malo pero si usted se toma sus chorros de vez en cuando no tanto, claro que todos los organismos no son lo mismo hay gente que fuma toda la vida y no se muere de eso o beben toda la vida y no se mueren de tanto, simplemente que todos los organismos no son los mismos y entonces no por eso no actúan como lo mismo en todos los organismos pero poquito no es malo, mucho en exceso si es como muy malo". (Copacabana, hombres, grupo 21 a 29 años)

"El cigarrillo que es muy malo para los pulmones y el alcohol para el hígado, es muy bueno para rumbear el alcohol, pero en exceso es malo, tras de que quedamos sin plata después de una noche de rumba, nos causa pérdida de memoria, nos puede causar cáncer". (Medellín, mujer, grupo 14 a 21 años)

"Es perjudicial para la salud en exceso...Produce cáncer, cirrosis...Hay que saber controlar las cosas...Esto causa daño para todos, problemas intrafamiliares, sociales y económicos". (Medellín, hombres, grupo 21 a 29 años)

- Enunciados aportados por los jóvenes del **Magdalena Medio**, en los Grupos de Discusión realizados en los municipios Maceo y Puerto Triunfo:

"Que es general y que hace parte de las tradiciones...Eso depende, eso es un ciclo de la juventud que hay personas que piensan que si fuman se ven bien, que si mantiene borracho es el mejor, es el pelado más cotizado, que véanlo como toma o que véalo como fuma, ósea si me entiende creen que así van a ganar todas las veces. Es una atracción si me entiende que por el ciclo de la

juventud...Se dejan llevar por los amigos...No es solo lo psicológico sino que la televisión y los medios de comunicación le venden a uno la idea...Eso es lo que él dice, por ejemplo si el fuma y para yo ser amigo y para entrar en el parche hey parece venga yo también le cojo el sabor...O por ejemplo se dejan llevar por los amigos y uno le convida al otro y el otro por el compañero, por molestar le dice a si usted no es del combo, a usted no le gusta eso, entonces abrace, entonces por entrar a ese grupo, entonces le toca entrar a eso". (Maceo, hombres, grupo 14 a 20 años)

"Pues cuando lo están consumiendo no se dan cuenta del daño, más adelante van viendo". (Maceo, mujer, grupo 14 a 20 años)

"Pues el alcohol si es algo muy normal en nuestro país la ley no lo permite pero lo consume menores, el tabaco no se si se refiere al cigarrillo o a todo, se ven menores fumando sustancias alucinógenas y el conocimiento que yo tengo sobre eso pues yo lo probé y no me gusto, no me da, es mejor rumbear sin tomar y el tabaco no lo he probado y no lo haré por que cuando fuman tabaco el mismo humo fastidia entonces no me imagino como seré yo fumándomelo y el alcohol si de vez en cuando". (Puerto Triunfo, hombre, grupo 14 a 20 años)

"De lo que sabemos, ó sea que es perjudicial para la salud, por lo tanto ni tomo ni fumo...Yo sé que es perjudicial pero yo si tomo y si fumo...Pues yo pues yo personalmente yo, yo fumo pero yo no soy un fumador de esos así como que son que todo el día sé que se fuman dos, tres cajetillas en el día no! Simplemente me fumo aquí o en cualquier parte uno o dos y no más con eso es todo y tragos muy poco...Pues la verdad yo también pues fumo sé que es malo es lo único porque ya el alcohol de pronto por la ocasión o algo pero no, se que son malos, se que son perjudiciales para las personas que están a mi alrededor". (Puerto Triunfo, hombres, grupo 21 a 29 años)

"La cuestión del cigarrillo que le despierta a uno cáncer en el seno que cáncer no se que el estomago o cáncer por acá en los labios que cuando menos piensa es la

cara toda con cáncer si a uno le despierta cáncer en cualquier parte...Anteriormente le hacían muchos comerciales al cigarrillo y a la cerveza... que prohibidos por yo no sé qué y antes sacan marcas nuevas y todo". (Puerto Triunfo, mujeres, grupo 21 a 29 años)

"El tabaco ya es legal, da cáncer...fumar en exceso es malo". (Puerto Triunfo, mujeres, grupo 14 a 20 años)

5.3.2 La forma como se consume tabaco y alcohol

- Enunciados aportados por los jóvenes del Occidente antioqueño, en los grupos de discusión realizados en los municipios Frontino y Santa Fe de Antioquia:

"Con pipa así normal, meten en el tampón alcohol y se lo colocan para embriagarse...o también los mezclan en una gaseosa con aguardiente vodka ron... la cerveza con sal y limón" (Frontino, mujeres, grupo 14 a 20 años)

"Ahora el alcohol y el cigarrillo no tienen moderación hay muchas personas que no tienen horario ni cada media hora si no cada 5 minutos y el alcohol se volvió una forma de festejar por cualquier cosa ósea sin importante ni importante el alcohol siempre está presente sin tener ninguna necesidad...Me parece que esto se han arraigado mucho a la persona pues como que tiene un poder de convencimiento muy grande y las a tomado las han envuelto bastante porque lo digo por mi familia tengo mucha familia que son muy apegado al cigarrillo pa dormir necesitan fumarse un cigarrillo para comer después de comer por que están muy llenos necesitan un cigarrillo tengo familiares que duran hasta 8 días

tomando y no es bueno ahorita no se sienten mal en unos años mas falta ver".
(Santa Fe de Antioquia, mujeres, grupo 21 a 29 años)

"Yo digo que se consume el tabaco y el alcohol de una manera desproporcionada, porque uno ve y me ha tocado ver personalmente gente que coge el cigarrillo cuando se está acabando prende el otro inmediatamente, entonces como que lo coge como un hábito, lo mismo el alcohol hay mucha gente que sin alcohol o sin cigarrillo la vida de él no tiene sentido". (Santa Fe de Antioquia, hombre, grupo 21 a 29 años)

- Enunciados aportados por los jóvenes del **Oriente** antioqueño, en los Grupos de Discusión realizados en los municipios Cocorná, Guarne, Sonsón:

"El cigarrillo lo consumen mucho en mi casa, mis abuelos, mi abuelo más que todo porque la abuelita ya lo dejó y alcohol los fines de semana cuando uno sale a la calle más que todo". (Cocorná, hombre, grupo 14 a 20 años)

"En ocasiones si se consume irresponsablemente, pero por ejemplo usted también con él, como se dice, en el combo que vaya si usted va a tomar estar seguro, porque usted sabe que son personas en las que usted confía y saben que son sus amigos y sabe hasta qué punto llega, pero en ocasiones hay personas que van es a la loca y que no les importa lo que los demás digan o lo que les puedan pasar a ellos...O se puede decir, que en una fiesta o cuando estamos en fiestas o así, obvio ya por animar por hacer como el ambiente si se puede comprar una media o un litro pero que haya bastante gente, pero obviamente usted tomando pero moderadamente y sabiendo hasta donde llega, o te dicen los amiguitos que no que tranquila que yo la llevo a la casa pues, y eso lo hace sentir a uno seguro y usted sabe con las personas que esta que no le van a hacer daño, pero por

ejemplo usted está con su grupo de amigos y están tomando y llegan otras personas ahí uno como que se asusta, pero cada persona debe de saber hasta qué punto uno debe de llegar”. (Cocorná, mujeres, grupo 14 a 20 años)

“Independiente de lo que se ve, es algo exagerado, el alcohol eso cada ocho días, y eso al que le gusta no le falta, así, y con el cigarrillo es así porque mi mama fuma y no le faltan los cigarrillos por la noche, entonces como viendo eso lo que es la vida actual ahora mejor dicho esas cosas nos van a matar...Entre mas consumen, como que el cuerpo más les pide, porque el cuerpo se vuelve adicto...eso el cuerpo ya lo pide”. (Cocorná, mujeres y hombre, grupo 21 a 29 años)

“De una forma muy irresponsable, porque fuman delante de niños, se encierran en un lugar cerrado que no hay como el humo salga y que debemos de tener un sitio especial para que el que fume, y para que el humo no sea tan dañino para los demás”. (Guarne, mujeres, grupo 21 a 29 años)

- Enunciados aportados por los jóvenes del **Norte** antioqueño, en los Grupos de Discusión realizados en los municipios Angostura y Gómez Plata:

“Pues el alcohol se consume aquí más que todo en los jóvenes y así en la gente mayor, en lugares como de fiesta o también pues distintos lugares, y en el estado de ánimo que se encuentre uno, se presenta más como en las fiestas y en los jóvenes, pero no es una cantidad exagerada, aunque nos está produciendo el daño y si podemos notarlo más en la población un poco más adulta y las sustancias así como el tabaco diferentes son muy mínima la cantidad de jóvenes que la consumen, pero con frecuencia es la población adulta la que se le ve consumir estas”. (Angostura, hombre, grupo 14 a 20 años)

“Pienso que en mi municipio consumen demasiado alcohol, esto es un pueblo alcohólico y también fuman mucho, sí, mucho, mucho...Acá en el municipio si hay mucho más que todo en los jóvenes consumiendo alcohol y cigarrillo aunque también los adultos, pero más que todo los jóvenes”. (Angostura, mujeres, grupo 14 a 20 años)

“Más que todo afecta la salud, no tanto el tabaco, sino más bien el licor. Ya las personas están consumiendo licor más o menos desde los doce años, los jóvenes desde los doce años comienzan a consumir licor, si no es desde antes, y desde esos doce años puede hasta quien sabe hasta ancianos. El consumo de tabaco pues es muy poco, más que todo en los adultos de la segunda y tercera edad”. (Angostura, hombre, grupo 21 a 29 años)

“La forma como se consume, pues siempre es por la boca...No solamente pues yo no conozco, otra forma de consumirlo no por la boca, igual no es siempre, es el que tiene el cigarrillo en la mano y lo está consumiendo sino que los que están a su alrededor también lo pueden ingerir, con su respiración pues, todo eso”. (Gómez Plata, mujeres, grupo 21 a 29 años)

“Pues el alcohol se toma y el cigarrillo se fuma...Lo mismo no conozco otra forma”. (Gómez Plata, mujeres, grupo 14 a 20 años)

“Pues principalmente lo que es el tabaco y el cigarrillo lo consumen casi todas las personas que sienten necesidad por eso, el alcohol más que todo cuando se tiene los compañeros al lado todos empiezan a juntar plata para comprarlo y se juntan todos a consumir...Yo diría que lo consumen por moda...la forma de consumir aquí no fuman como en otras partes que es masticado, y el licor los factores que presentan esto muchas veces son las fiestas y pero hay gente ya adicta a esto que lo hace por necesidad”. (Gómez Plata, hombres, grupo 14 a 20 años)

- Enunciados aportados por los jóvenes del **Urabá** antioqueño, en los Grupos de Discusión realizados en los municipios Apartadó y Carepa:

“Por lo que tengo entendido se consume por medio de fumar, de absorberlo, el alcohol de ingerirlo, tomarlo o hay veces se lo inyectan, hay personas que se lo inyectan...Tengo entendido pues que el tabaco, la forma más rutinaria es vía oral, fumado, digámoslo así, el alcohol pues me han dicho que hay personas que por las partes genitales, más que todo las mujeres, para que no se den de cuenta pues el tufo se lo ingieren por las partes genitales y pues también por la vista creo que también, entonces viendo esas forma como ingieren, como las personas buscan para ingerirse ese tipo de digámoslo así de vicio están buscando cualquier forma para consumirlo...Pues eso es un acto irresponsable con nuestro propio organismo, el alcohol sé que se ingiere por vía oral, pues inyectado también, el tabaco generalmente no afecta solamente al que lo fuma, personas que en lugares donde constantemente se presentan este acto a eso se les denomina fumadores pasivos, los que inhalan no lo consumen pero si inhalan ese humo lo cual les afecta a ellos también, o sea que, los fumadores solo se están afectando a ellos, sino que están afectando a los que están a su lado”. (Apartadó, hombres, grupo 14 a 20 años)

“Entiendo que las personas lo consumen mucho cuando se sientan a tomar o cuando se sienten en partes frías o se sienten solos, pero igual yo no lo consumo...Yo no lo consumo pero he visto que los jóvenes lo consumen cogen el humo y lo tiran al aire y nos perjudican a las personas que no les gusta y eso es el malo”. (Apartadó, hombres grupo 21 a 29 años)

“Aquí básicamente consumir alcohol es la cosa más sencilla en este mundo, aquí se le vende una cerveza al que sea a la hora que sea en el momento que sea y aquí no tienen que ver si tienen ocho años si tienes siete años lo importante es que tome cerveza y le demuestre a los demás que es hombre porque aquí pá uno sé hombre tiene que estar con media de ron en el bolsillo si quieren que lo respeten”. (Carepa, hombre, grupo 21 a 29 años).

- Enunciados aportados por los jóvenes del **Suroeste** antioqueño, en los Grupos de Discusión realizados en los municipios La Pintada y Urrao:

“Pues yo personalmente no consumo ninguno de los dos, pero considero que mi alrededor si hay personas que consumen en exceso”. (La Pintada, hombre, grupo 14 a 20 años)

“Pues la única forma que yo sé del alcohol es tomárselo y el tabaco sí que es fumárselo de ahí no se mas nada...Pues en este momento hacen alcohol con frutiño lo prenden y a eso le dicen el frutiñaso y simplemente saber que es alcohol vivo...Imagínese si eso prende como será el daño que le hace a uno...Y siempre llevara a otras consecuencias tendrán efectos secundarios, se pierde el conocimiento...También se que algunos que son drogadictos se inyectan alcohol en la sangre tanto como los esteroides...Pues yo que allá escuchado el sexo femenino utiliza el alcohol en las toallas femeninas y se absorbe pero no se los efectos, me imagino que debe ser peor que tomárselo”. (La Pintada, mujeres, grupo 21 a 29 años)

“La gente lo está tomando muy deportivamente y la gente lo está haciendo como por diversión y eso lo está conllevando a vicios, entonces la gente cuando ya se ve que está consumiendo mucho de esto ya no es como capaz de autocontrolarse y sigue consumiendo hasta acabar con sus vidas... En general se ve que hay un alto porcentaje de consumo del alcohol y del tabaco lo cual está generando que otras personas que usualmente no estaba habituadas a estas sustancias también nos estemos perjudicando pues en diferentes espacios o situaciones... A mí me parece que son situaciones, una es moda porque como ahora los pelaos entran a los grupos sociales tan jóvenes, los eventos sociales son cada vez más abiertos, entonces es muy común y se vuelve una excusa para que esos momentos puedan ser alegres o divertidos, últimamente se ve que un modo como de escapatoria y ahí es donde las personas caen en la dependencia y es ahí donde es más difícil no solo tratarla sino salir”. (Urrao, mujeres, grupo 21 a 29 años)

- Enunciados aportados por los jóvenes del **Nordeste** antioqueño, en los Grupos de Discusión realizados en los municipios Cisneros y Remedios:

“De la forma en que consume pues mucha gente por ejemplo por aquí es muy común ver pues mezclas, pues aquí mezclan, pues digamos al ron pues se lo toman con Coca-Cola pues aquí en nuestro pueblo no es que se vea mucho por ejemplo en las ciudades se ven más tragos raros, pues aquí simplemente se toma eso y ya, pues la gente que hace sus mezclas por ahí raras... Si es cierto lo que el parcerito dice pero yo digo que eso es de cada quien, cada quien decide pues como tomarse esas cosas, por lo menos yo personalmente a mí me gusta tomarme las cosas como vienen si es guarito es guarito y si es ron es ron pero no ponerme a mezclar esas cosas porque puede ser muy dañino”. (Cisneros, hombres, grupo 14 a 20 años)

“El alcohol lo mezclan con otras cosas con la michelada que le echan sal o limón... Con colombiana también... También una gaseosa preparada que le echan limón y creo que un poquito de sal”. (Cisneros, mujeres, grupo 14 a 20 años)

“Me cuentan también que en el cigarrillo que si uno lo va a fumar lo debe fumar en aires libres, porque si por ejemplo en la casa, eso el humo se demora pa’ salir 72 horas, eso se ensolva allá entonces muy maluco y todo queda oliendo a eso”. (Remedios, hombre, grupo 14 a 20 años)

- Enunciados aportados por los jóvenes del **Valle de Aburrá**, en los Grupos de Discusión realizados en los municipios Copacabana y Medellín:

“El tabaco y el cigarrillo tienen diferentes formas de consumirse pueden ser fumado como también masticado, el alcohol también tiene diferentes formas de consumirse, hay muchos que se lo inyectan, otros que simplemente lo toman y en las mujeres es con los tampones, para, para que se emborrachen rápido y no se den cuenta pues que están así borrachas, ya esas son las únicas que tengo conocimiento”. (Copacabana, mujer, grupo 14 a 20 años)

“Pero en eso del tabaco no hay pasivo y activo?, el pasivo es el que inhala pues el aire y el activo es el que lo fuma, pues eso como que perjudica mucho también, pues las dos maneras pero a mí me parece que perjudica más a la persona que es como es, no perjudica tanto a la activa como a la pasiva”. (Copacabana, mujer, grupo 21 a 29 años)

“El alcohol pues respecto al alcohol, hay muchas formas de consumirlo, hay mucha gente hasta lo consume vivo, entonces es mucho más dañino para la salud los que, por ejemplo a la gente que ya no les hace efecto el alcohol por ejemplo, el aguardiente normal lo consumen es el alcohol vivo o lo que lo llaman chirrinchi también eso”. (Copacabana, hombre, grupo 21 a 29 años)

“El alcohol es consumido, es consumido oralmente, muchas personas lo utilizan para, aparte de tomárselo directamente también lo combinan con algunas otras sustancias ya sea comida como un aliño o algo así o con alguna otra sustancia psicoactiva como lo es el cigarrillo, el cigarrillo pues es lo aspiran normal, se aspira normalmente y no tengo más conocimiento sobre esto como se presume”. (Copacabana, hombre, grupo 14 a 20 años)

- Enunciados aportados por los jóvenes del **Magdalena Medio**, en los Grupos de Discusión realizados en los municipios Maceo y Puerto Triunfo:

“Yo sé que hay otros métodos también de ingerir licor que es echándoselo como en formas de gotas en los ojos, también se meten algodón en los genitales las mujeres, para las niñas que les gusta el licor y no les gusta llegar oliendo a puro licor a la casa sé que así lo hacen, lo mismo que el alcohol con el frutiño porque sale más económico en fin pero aquí en general en nuestra zona es vía oral.” (Maceo, mujer, grupo 21 a 29 años)

“Bueno yo tengo un vecino que él me ha contando sobre eso, que en la juventud de él, el consumía ese tipo de licor, él lo hacía porque el alcohol le salía más

barato, más económico para ellos, porque el alcohol es barato y el frutiño también entonces mezclan eso, mientras que pueden comprar varios, varias dosis de eso, mientras que compran una de aguardiente que si sea legal... Bueno pero también para hacer esas mezclitas son por ejemplo divertirse, estoy con un grupo de amigos entonces vamos a experimentar, hacemos nuevas cosas, también con el tabaco que los chocolatosos cosas así...Y esas mezclas yo creo que muchos las realizan, pues hacen esas mezclas para que salga alcohol porque muchas veces les falta dinero entonces como así les sale más barato o algo entonces hacen eso para embriagarse y les salga más barato y no tienen lo más seguro el dinero para conseguir el alcohol que a veces es más caro". (Maceo, hombre, grupo 14 a 20 años)

"Hay muchas maneras de hacer alcohol pues, que es una herencia cultural por ejemplo la chicha, el guarapo todo eso, es herencia cultural y entonces a los jóvenes les queda muy accesible conseguir algunas cascaras, o algo así y crear". (Maceo, hombre, grupo 14 a 20 años)

"Si yo conozco una que las niñas untaban los protectores de alcohol y eso produce...Nosotros hicimos un proyecto para mirar la problemática de la droga que hay en el municipio, consumir por moda, y lo hacen para estar bien, entrar es muy fácil, pero salgase es difícil". (Maceo, mujeres, grupo 14 a 20 años)

"La droga se consume como el cigarrillo cuando la persona esta estresada o cuando quiere des aburrirse que mete materiales alucinógenos y ya la cerveza cuando la persona está contenta que quiere pasarla bueno en el momento...Pienso que cada quien vera lo que hace, cada quien verá si fuma, pues los amigos tiene mucha influencia ahí pero uno ya mucha fuerza de voluntad". (Puerto Triunfo, hombres, grupo 14 a 20 años)

"Pues que se fuman un paquete diario, así es mi mamá, 20 cigarrillos en un día eso es muy malo para el cuerpo, pa los dientes para todo". (Puerto Triunfo, mujer grupo 14 a 20 años)

“Tiene que ver con lo que hablábamos ahora a lo último que hay gente que no se mide para tomar ni para fumar cuando están en la cuestión del tabaco ósea en exceso...Sí, por que cuando dicen tabaco uno ve mucho el cigarrillo, mi abuela sabe que es dañino por que ella misma lo hace pero sin embargo sigue haciéndolo...Nada más por el humo que se va a los pulmones y mas que vota la que vota esa mancha que es la que le va quedando a uno en los pulmones y eso es lo que le va dañando a uno”. (Puerto Triunfo, mujeres, grupo 21 a 29 años)

5.3.3 Momentos o situaciones en las cuales se consume tabaco y alcohol

- Enunciados aportados por los jóvenes del **Bajo Cauca** antioqueño, en los Grupos de Discusión realizados en los municipios Caucasia y El Bagre:

“Que no tienen una buena convivencia con la familia, por la depresión, mira como son esos dizque punkeros, los emos, mantienen deprimidos porque dicen que no la van bien con su familia, que mantienen en un estado de ánimo, que el genio que mantienen no se lo aguantan ni ellos mismos. (Caucasia, mujer, grupo 14 a 20 años)

“El ejemplo es el que parte desde el hogar, si un niño ve a su papá bebiendo ya un niño quiere experimentar, quiere saber que es probar esa bebida y se vuelven adictos”. (El Bagre, mujer, grupo 14 a 20 años)

“Aquí en el Bagre es increíble la falta de conciencia que hay porque las discotecas, la vida de los jóvenes, las de por allá de la zona rosa igual, bueno pues por allá los jóvenes entran a las discotecas y pues normal les venden el alcohol como si fuera agua, entonces es muy maluco, de todas formas aquí en el país, aquí en Colombia usted puede ver una propaganda en cualquier canal de televisión y está viendo que la bebida patrocinadora es Águila, esa cerveza y después dice: “El alcohol es perjudicial para la salud, prohibido el consumo a

menores de edad”, entonces que están haciendo? No están haciendo nada, antes lo están promocionando más y lo siguen promocionando más y la gente sigue enferma, no que el alcohol es el que paga la educación, el que paga la salud, pues no le veo sentido a la cosa”. (El Bagre, mujer, grupo 14 a 20 años)

“En el Bagre las personas fuman de más porque son personas solitarias, que tengan problema, entonces buscan como un apoyo en el cigarrillo, en la nicotina, yo digo esa droga legal, como yo le llamo causa muchos problemas, verdad, pero a la vez eso los alivia supuestamente dicen ellos, aunque a veces al estar en mucho contacto, las personas que no fuman están a mucho contacto con el cigarrillo, producen también que ellas también tengan ansias como de fumar, los niños intentan como ser también fumadores, vienen cogen un papel intentan lo enrollan, lo prenden con fuego, un fosforito, y empiezan a fumar, pues dicen ellos que eso no es nada, también les trae repercusiones”. (El Bagre, hombre, grupo 14 a 20 años)

- Enunciados aportados por los jóvenes del **Occidente** antioqueño, en los Grupos de Discusión realizados en los municipios Frontino y Santa Fe de Antioquia:

“Porque cuando están muy estresados se fuman un cigarro y se sienten relajados, también el alcohol cuando las personas son muy tímidas o no son capaz de expresar lo que sienten así en sano juicio entonces toman algo de alcohol y, entonces cambian completamente” (Frontino, mujer, grupo 14 a 20 años)

“Más que todo cuando salen a rumbear, en los colegios, cuando una persona tiene dizque problemas... También para quitar el frio, para quitar los mosquitos...Hay gente que pide tinto y cigarrillo, porque cuando están muy estresados se fuman un cigarro y se sienten relajados...También el alcohol cuando las personas son muy tímidas o no son capaz de expresar lo que sienten así en sano juicio entonces

toman algo de alcohol y entonces cambian completamente... Como para cambiar de ambiente". (Frontino, mujeres, grupo 14 a 20 años)

"Unos dizque pal frio... O cuando también están aburridos... En fiestas cuando están dizque nerviosos... A mi me han dicho que cuando están nerviosos fuman cigarrillo y toman tinto pa y eso lo puede hacer sentir no sé porque a mí no me gusta eso... Cuando se sienten solos... con problemas en la casa, con los amigos". (Frontino, hombres, grupo 14 a 20 años)

"Para consumir el alcohol y el tabaco no tienen ocasiones el que este enviciado en el tabaco en el alcohol si eso es un vicio, él lo consume a la hora que el desee, pero si es ocasiones especiales por ejemplo unos quince o una fiesta especial del día del padre o de la madre, si van a consumir alcohol es porque quieren, si no quisieran harían una comida o algo y ya dejarían el tabaco y el alcohol a un lado, obviamente el tabaco es un vicio y el que fume y este en la fiesta se pone a fumar a él nadie le puede decir no fumes que estas en la fiesta de los quince, no él es libre de lo que quiere hacer si él quiere fumar fuma... Creo que la principal y no soy experto porque no consumo ni cigarrillo ni alcohol creo que se da cuando la persona está deprimida creo que es lo que más he escuchado y cuando nos han dado clase sobre el alcohol y drogadicción creo que eso es lo principal que han dicho que la persona cuando está afectada es que consume mas así sea el alcohol por ejemplo cuando el alcohol se deja con la pareja entonces ay va a quitar el despecho entonces ay consume más". (Santa Fe de Antioquia, hombres, grupo 14 a 20 años)

"No lo consumo lo digo por familiares tiene momentos en que están deprimidos, aburridos, entonces se ahogan en el alcohol o en el cigarrillo en los momento en que para ellos tienen frio y cogen el cigarrillo para ellos estar llenos no se les baja la llenura el cigarrillo o como pelan con alguien se desquitan es con el trago si esos momentos... Mas que todo mi papa es el que lo consume cuando discutimos así, cuando los familiares siempre se desahogan en el cigarrillo y así problemas que en la vereda y así... El alcohol y el cigarrillo lo usan para festejar cualquier

cosa, se distraen, si en cualquier cosa así estén tristes, alegres aburridos, así no tengan ningún sentido del humor, siempre lo utilizan así no tenga importancia así no tengan ningún motivo". (Santa Fe de Antioquia, mujeres, grupo 21 a 29 años)

"Aquellas ocasiones donde más se presenta el consumismo de alcohol y cigarrillo es la época decembrina, aquellos momentos donde se celebra una fiesta por x o y motivo, también aquellas reuniones donde los amigos se integran, son los momentos que hacen la ocasión para que consuman estos dos elementos el cigarrillo y el alcohol". (Santa Fe de Antioquia, hombres, grupo 21 a 29 años)

- Enunciados aportados por los jóvenes del **Oriente** antioqueño, en los Grupos de Discusión realizados en los municipios Cocorná, Guarne, Sonsón:

"Cuando uno va a salir o en otra parte tipo excursión, paseos, también uno va haciendo la vaca y ahí va recogiendo pero entre amigos...En las fiestas y en las salidas, pero el cigarrillo no se ven tanto en jóvenes y menos de la edad de nosotros, pues así niñas, más en hombres, pero en reuniones de familia no lo dejan tomar a uno, algunos, por eso uno aprovecha mucho cuando esta con los amigos pasa bueno, este es mi espacio, este es mi ambiente y ya porque cuando esta con la familia es otra cosa. Amigos, donde uno más riesgo tiene de caer en ese vicio es con los amigos, y en los ambientes donde está libre sin la supervisión de un adulto que diga niños ustedes que están haciendo y les quite el cigarrillo". (Cocorná, mujeres, grupo 14 a 20 años)

"El cigarrillo lo consumen mucho en mi casa, mis abuelos, mi abuelo más que todo porque la abuelita ya lo dejo, y alcohol los fines de semana cuando uno sale a la calle más que todo...Y acá en Cocorná digamos que no hay muchos espacios libres de humo, entonces se ve el cigarrillo en cualquier lado...Por ejemplo uno ve en el parque esos cuchitos que se están ahí y eso es a fumar...y a fumar con la pipa". (Cocorná, hombres, grupo 14 a 20 años)

“La persona que tiene esos vicios y consumen estas cosas, para el cigarrillo no tiene momento, lugar, hora, el cigarrillo lo consumen en todo momento y no les importa quien este alrededor, y si el lugar es libre, si es cerrado, el alcohol si es de saberse que se consume mucho los fines de semana y en los lugares abiertos si la gente sale y mientras se toman una cerveza y se fuman un cigarrillo, a la gente que consumen esas cosas les gusta consumirlo los fines de semana”. (Guarne, mujer, grupo 21 a 29 años)

“El cigarrillo cuando están nerviosos, en todos los casos...Cuando hay una fiesta...Y las dos cosas (cigarrillo y alcohol) cuando uno está llevado”. (Guarne, mujeres, grupo 14 a 20 años)

“El cigarrillo no me gusta, no me agrada en mi familia no fumamos, pero en mi familia si tomamos, yo vengo de familia, mi abuela hacia aguardiente, no mi familia todos excepto mi mamá incluyendo mis hermanas todas consumimos, cada cual tiene su trago preferido, no muy frecuente no es diario pero si me pego las saliditas y me gusta acompañarla de licor, con el nombre que sea, pero si me gusta salir a tomar licor”. (Sonsón, mujer, grupo 21 a 29 años)

“Yo pienso que los momentos en que más se consume es con amigos, la mayor causa de consumo puede ser también influencias de amigos, hay muchas, pues hay muchas, y yo no tengo pues un estudio que diga que es la causa que más se dé, se presenta pero, si con amigos y en cantidades a veces hasta se retan con las cantidades pero...en este momento pues yo pienso que se consume mucho”. (Sonsón, hombre, grupo 21 a 29 años)

“Yo creo que también está muy ligado como a las emociones de las personas pues claro que ya la excusa es por todo, si están contentos toman, si están tristes es por despecho si esta aburrido es por aburrido, si se divorció porque se divorció, si se casó por que se casó, entonces creo que el consumo está muy ligado como a ciertas emociones” (Sonsón, mujer, grupo 21 a 29 años)

- Enunciados aportados por los jóvenes del **Norte** antioqueño, en los Grupos de Discusión realizados en los municipios Angostura y Gómez Plata:

“En muchas veces cuando las personas están en problemas, deprimidos... Cuando están reunidos con los amigos que dijo que no y ya por no quedar mal dijo sí... Cuando hay problemas en la familia tienden a consumir estas sustancias... En un término general una persona se vuelve alcohólica o empieza a consumir alcohol cuando quiere escapar de sus problemas o cuando quiere huir de sus problemas o siente la inseguridad de sí mismo para manejar los problemas que tiene en su vida o a su alrededor, entonces cree que consumiendo alcohol puede escapar de ellos y puede llegar a una solución”. (Angostura, hombres, grupo 21 a 29 años)

“Donde se consume alcohol y cigarrillo es en las fiestas, en las rumbas o en las farras, como lo queramos llamar pues, porque es un ambiente de yo no sé, de ánimo, de convivencia y muchas personas creen que tomando entran más en ambiente, se sienten como más bien, más chéveres, ya todo el mundo los acepta”. (Angostura, mujer, grupo 14 a 20 años)

“Lo que uno llama dizque los parches, estar ahí con los amigos y como pasar un rato bueno... Se ve mucho en discotecas y cantinas, en la calle ya hay gente mayor de edad que está enseñada a fumar, eso es un mal ejemplo pa’ el menor de edad, niños que ven y ya quieren probar”. (Angostura, hombres, grupo 14 a 20 años)

“Lo que es el cigarrillo alcohol o tabaco es consumido en fiestas de municipio, grados, quince y cosas así que tengan una integración familiar y ciudadana” (Gómez Plata, hombre, grupo 14 a 20 años)

“En la taberna, en la taberna fuma uno y cuando está tomando va fumando, o pescando también porque los mosquitos no dejan... Pues cuando uno está estresado por ahí, eso lo primero que hace es como recurrir al cigarrillo y al

licor...Cuando hay una fiesta, recurrimos al alcohol, el cigarrillo...Cuando esta aburrido uno, le da por tomar". (Gómez Plata, hombres, grupo 21 a 29 años)

- Enunciados aportados por los jóvenes del **Urabá** antioqueño, en los Grupos de Discusión realizados en los municipios Apartadó y Carepa:

"El alcohol los fines de semana, en las fiestas y en las rumbas y hay personas que lo ingieren en velorios o entierros, el cigarrillo lo fuman en velorios y los jóvenes en la rumba, se de amigos míos que lo ingieren ocasionalmente, son soldados y para el frío dicen ellos que les toca fumarse un cigarrillito para calmar el frío...Tengo entendido que el alcohol se consume cuando las personas están alegres, en fiestas, en rumbas, para amenizar un bautizo, un matrimonio, en fin, o sea la gente actualmente busca cualquier ocasión para consumir el alcohol, ya sea un partido de fútbol, en lo que sea, y lo que es el tabaco si sé que se consume en tierras frías, a veces en las juntillas y porque a veces hay tres o cuatro amigos y alguno le dio por fumar y el otro también, y bueno ahí entre todos fuman, cuando las personas están desesperadas, estresadas dicen que eso los relaja". (Apartadó, hombres, grupo 14 a 20 años)

"Nosotros las personas tendemos a consumir más licor, cuando estamos en fiestas en ocasiones especiales y el cigarrillo tienden a consumirlo las personas que se encuentran desesperadas o en una parte fría sienten algo de calor...Yo antes consumía lo que era el licor cuando había una reunión familiar o había un evento especial que de pronto me sentía estresado en la casa y salía a desestresarme a una discoteca a o a bailar...Me gusta consumir el licor pero cuando tengo ganas de rumbear o de salir con mis compañeros o mi novia". (Apartadó, hombres, grupo 21 a 29 años)

"Más que todo pienso que por lo menos el consumo del tabaco y el alcohol va más de la mano con los amigos, las compañías, porque hoy en día se ve mucho que los niños de 14 años fumando a porque si me hermanito fuma que eso es muy

bacano que tales que esto a que yo también voy a fumar cierto, entonces se ve que cuando, en grupitos cuando se está con los amigos es que más se empieza a consumir alcohol y cigarrillo". (Apartadó, mujeres, grupo 14 a 20 años)

"Haber señor yo que puedo decir de eso, yo no soy un persona de discoteca, pero no, eso es un parche bacano, eso es un parche muy bacano, los amigos, el ambiente, las mujeres, todo eso hace parte de una noche de rumba por decirlo así, el alcohol, las mujeres todo eso va relacionado, la música y al otro día, pues uno la paso bien, al otro día uno quiere hablar de eso con los amigos, con los que estuvo, ve como me comporte, me salí digámoslo así de la ropa que paso esto y lo otro, porque uno no es consiente en el momento, si no al otro día es que quiere saber que hizo es una problemática". (Carepa, hombre, grupo 21 a 29 años)

- Enunciados aportados por los jóvenes del **Suroeste** antioqueño, en los Grupos de Discusión realizados en los municipios La Pintada y Urrao:

"Juega mucho la parte emocional cuando se está triste se toma por que esta triste, se está contento se bebe fuma porque está ansioso se fuma por todo esos son los momentos de las fiestas y viceversa y al ver el ejemplo, el que no toma fuma". (La Pintada, mujer, grupo 21 a 29 años)

"El cigarrillo es porque si se fuman el cigarrillo es como por ansiedad, entonces cuando tienen ansias se fuman un cigarrillo o cuando están nerviosos se toman un trago, en los lugares donde se da eso es como en la calle, en los bares etc.". (La Pintada, hombre, grupo 14 a 20 años)

"A mí me parece que son situaciones, una es moda porque como ahora los pelaos entran a los grupos sociales tan jóvenes, los eventos sociales son cada vez más abiertos entonces es muy común y se vuelve una excusa para que esos momentos puedan ser alegres o divertidos , últimamente se ve que un modo como de escapatoria y ahí es donde las personas caen en la dependencia y es

ahí donde es más difícil no solo tratarla sino salir.” (Urrao, mujer, grupo 21 a 29 años)

- Enunciados aportados por los jóvenes del **Nordeste** antioqueño, en los Grupos de Discusión realizados en los municipios Cisneros y Remedios:

“El momento hace que digamos estamos viendo un partido de futbol o alguna cosa así eso es porque el estado de ánimo que usted tenga porque si yo estoy así muy alegre pues destápate la medicita”. (Cisneros, hombre, grupo 14 a 20 años)

“Alcohol tal vez en las fiestas, o cuando uno está despechado...Y de fumar cigarrillo en cualquier parte...cuando están muy aburridas las personas...O están desesperadas que por encontrar una distracción”. (Cisneros, mujeres, grupo 14 a 20 años)

- Enunciados aportados por los jóvenes del **Valle de Aburrá**, en los Grupos de Discusión realizados en los municipios Copacabana y Medellín:

“Mis amigos les gusta mucho el alcohol, eh, se puede consumir en cualquier parte, a cualquier hora y como estén, porque, mis amigos son de esos que si hoy les da por tomar toman, si hoy les dio por fumar fuman, fuman diario pero fuman, e, se pueden consumir en cualquier parte, pero lo más usual lo más común que se ve es cuando están en, en galladas, ó sea en grupos grandes y puede estar en fiestas, puede estar simplemente en una reunión, o, o porque si les dio por tomar y ya”. (Copacabana, mujer, grupo 14 a 20 años)

“Cuando uno sale a las fiestas, cuando se está muchos lo usan que cuando empiezan a beber no fuman, pero cuando empiezan a beber a consumir alcohol les da por fumar, pues eso he visto yo, es que cuando uno sale es cuando más ve gente”. (Copacabana, mujer, grupo 21 a 29 años)

“Es en los momentos en lo que uno está depresivo, o tiene presión, tiene un familiar enfermo o en los momentos de un velorio y en los lugares que más se consume pues en las discotecas como decía el compañero y cuando uno está solo que a veces le da por fumar y pa’ que no lo vea nadie por pena o algo entonces uno se pone a fumar”. (Copacabana, hombre, grupo 21 a 29 años)

“Se consume más que todo en rumbas, fiestas, en cualquier reunión, y pues el adicto es todas partes y a toda hora. El cigarrillo más que todo cuando tienen ansiedad o cuando tienen frío, por preocupaciones, depresiones, porque nos termina la pareja” (Medellín, mujer, grupo 21 a 29 años)

“En la misma cas los padres mandan a prender el cigarrillo y así cogen el hábito, todo empieza con que voy a probar y se quedan probando. Se consume más que todo con las amigas”. (Medellín, mujeres, grupo 14 a 20 años)

- Enunciados aportados por los jóvenes del **Magdalena Medio**, en los Grupos de Discusión realizados en los municipios Maceo y Puerto Triunfo:

“La fiesta y cuando lo deja el novio, hay peladas que se ven perdidas, y uno piensa que uno se le cierra el mundo”. (Maceo, mujer, grupo 14 a 20 años)

“El alcohol en cualquier hora del día, así uno no esté en la casa, una persona alcohólica hasta de sobre mesa se toma una cerveza y ya el cigarrillo son personas que no le encuentran motivo como a la vida y ya se des estresan y en cualquier parte se fuman”. (Puerto Triunfo, hombre, grupo 14 a 20 años)

5.3.4 Los espacios donde se consume tabaco y alcohol

- Enunciados aportados por los jóvenes del **Bajo Cauca** antioqueño, en los Grupos de Discusión realizados en los municipios Caucasia y El Bagre:

“En la casa encerrados... En los puentes...En los puentes de noche se ponen a fumar cigarrillo, les da pena que la gente los vea”. (Caucasia, hombres, grupo 14 a 20 años)

“Más que todo por acá es en los bares y todo eso, y otra cosa es, por acá un parche para una finca, buen alcohol, una casa, uno se pone en una casa a beber, más que todo en ocasiones especiales”. (Caucasia, hombres, grupo 21 a 29 años)

“Sitios aquí en el Bagre muchos, pero ya se prohibieron, pues en algunos establecimientos públicos se prohibió fumar, así por ejemplo hay unos bares, unas heladerías que ya está prohibido fumar ahí, en discotecas también así....A la mayoría de la gente le gusta fumar al frente de su casa sentada con el aire, o sino en los parques”. (El Bagre, hombres, grupo 14 a 20 años)

- Enunciados aportados por los jóvenes del **Occidente** antioqueño, en los Grupos de Discusión realizados en los municipios Frontino y Santa Fe de Antioquia:

“En las calles y en las aceras, hay veces en el parque, esos parques son dizque para los niños, y en las noches se sientan a tomar” (Frontino, mujer, grupo 14 a 20 años)

“Discotecas, espacios libres, donde ellos pueden estar en rio en parches bacanos con los amigos”. (Santa Fe de Antioquia, hombres, grupo 14 a 20 años)

“Espacios, en mi familia lo fuman en el baño en fiestas dentro de la casa, siempre han tenido esto que nunca fuman delante de los niños, si es lo que ellos han tenido nunca fuman delante de los niños pero igual fuman en la casa, en el trabajo”. (Santa Fe de Antioquia, mujer, grupo 21 a 29 años)

“Los espacios varían de acuerdo a las ocasiones, desde el mismo hogar de las personas hasta los mismos sitios de diversión comercial”. (Santa Fe de Antioquia, hombre, grupo 21 a 29 años)

- Enunciados aportados por los jóvenes del **Oriente** antioqueño, en los Grupos de Discusión realizados en los municipios Cocorná, Guarne, Sonsón:

“En la plaza y en algunos establecimientos como el Piel Roja donde están las maquinitas en los que a veces donde juegan cartas...El cigarrillo y el alcohol mucho más que todo donde están las discotecas que son como los espacios”. (Cocorná, hombres, grupo 14 a 20 años)

“En los bares...En la calle...Hasta en la propia casa de uno...En el colegio”. (Guarne, mujeres, grupo 14 a 20 años)

“Si se consume mucho y en muchos lugares, yo me estreso muchísimo cuando estoy en una parte y empiezan a fumar, gas!, eso ahí mismo se le impregna a uno en todas partes, trato de estar muy lejitos de esas personas y también me pongo a detallar cuando cada persona, cuando una persona ha tomado, me provoca hacerle un video para mandárselo el lunes o al otro día, si, provoca hacerle un video, yo respeto mucho eso y cada uno mirara, pero realmente no me gusta, ni estar ni asistir a... pues a esas cosas, donde hay trago y cigarrillo”. (Sonsón, mujer, grupo 21 a 29 años)

“Se supone que en los espacios cerrados no debe de fumar nadie, pero al igual en los espacios abiertos también se puede contaminar a las demás personas que

están ahí, por lo menos en la terminal de Medellín hay una casetica chiquitica que es espacio para fumadores y no tiene el techo hasta arriba, entonces ese humo se sale y uno igual se lo traga, eso no tiene como mucho sentido pero de los espacios yo no sé me parece que no sé, no entiendo muy bien que se puede hacer para que las personas no, las personas que fumen no afecten a los otros, creo que es muy difícil, tomar una decisión que en verdad sea efectiva...bueno yo creo que, que los espacios no están muy claramente delimitados, usted puede fumar o tomar en cualquier lugar, yo pues soy testigo de que hay avisos de que prohibido fumar y sin embargo hasta el dueño fuma, inclusive el estado no es muy claro en las políticas referente a eso, el estado sabe que consumir alcohol y consumir cigarrillo es perjudicial y sin embargo lo promociona y tan charro que, pues yo no sé de qué manera se vincula la venta de alcohol y la venta de cigarrillo a la salud, pues en que lo beneficia cierto, es como una contradicción entonces como no hay claridad con respecto a eso el fumador y el tomador fuma y bebe en cualquier parte”.(Sonsón, mujer, grupo 21 a 29 años)

- Enunciados aportados por los jóvenes del **Norte** antioqueño, en los Grupos de Discusión realizados en los municipios Angostura y Gómez Plata:

“Por ejemplo en las tiendas que venden cigarrillo menudeado, entonces va una persona, va y ahí me da un cigarrillito, y por ejemplo va la persona a merca y mientras merca se prende un cigarrillito o se toma la cervecita, también en la casa a los que no les gusta salir a beber en la calle y ponen la música en la casa y beben. También, por ejemplo, en las placas deportivas, que están viendo un partido y esto es muy aburridor, mandemos a traer la media de guaro y se vuelve más bueno el partido...En lugares públicos así como cantinas que es más que todo el alcohol en discotecas, también el tabaco en casa y no pertenecientes en la vida de nosotros y en las calles, ya están más que todo los adultos mal acostumbrados a hacer eso donde quieren, entonces no les da eso como nada,

sin importar que diga el otro, sin importar que le incomode al otro". (Angostura, hombre, grupo 14 a 20 años)

"Bueno donde se consume más en las discotecas el alcohol, aunque en la casa también o en cualquier parte el cigarrillo, más que todo es en las partes donde venden tinto porque les gusta como fumar y a la vez tomando tinto, más pues en ese caso, si más los adultos, porque los jóvenes les gusta más el traguito". (Angostura, mujer, grupo 14 a 20 años)

"Eso se consume casi en cualquier lugar pero esas jornadas de sensibilización de espacios libres de humo se han disminuido en los recintos cerrados pero se sigue consumiendo mucho". (Gómez Plata, hombre, grupo 14 a 20 años)

"En los establecimientos públicos, en la calle, por ahí en la calle....En el parque, en el parque se fuma y se toma cuando hay fiestas". (Gómez Plata, hombre, grupo 21 a 29 años)

"Eso ahora ya es como tan común que lo consuman en cualquier lugar, en discotecas, hasta en las mismas oficinas, pues, de trabajo, en sus casas ya eso es como muy particular, pues, ya todos los lugares de consumo...Hasta en los hospitales, porque me ha tocado ver, por ejemplo en Medellín, yo estuve hace veinte días en Medellín y un señor dizque en pleno hospital fumando, entonces yo creo que eso está mal hecho porque ahí hay pacientes hay gente enferma y todo eso...Aunque ya en todas partes, utilizan el letrero dizque no fumar, prohibido, la gente más sin embargo no la respeta, entonces en cualquier parte los espacios públicos, en las oficinas en cualquier lugar, ya se les da igual". (Gómez Plata, mujeres, grupo 21 a 29 años)

- Enunciados aportados por los jóvenes del **Urabá** antioqueño, en los Grupos de Discusión realizados en los municipios Apartadó y Carepa:

“Actualmente las personas ya no tiene espacio para el alcohol digámoslo así, bueno, respetan las iglesias y eso pero ya en cualquier parte, frente a sus casas, en el andén, un callejón, frente a la calle, en el parque una taberna, ya es como tan rutinario que es tan normal el consumo de alcohol que no respetan prácticamente ningún tipo de espacio. Sé que el tabaco no se puede consumir en lugares cerrados, eso está por ley y aun así hay sitios donde se hace, también se consume mucho en los parques, digamos en la playa, en sitios abiertos al aire libre”. (Apartadó, hombre, grupo 14 a 20 años)

“Los espacios donde más se consumen el tabaco y el cigarrillo es en las discotecas es que tienden más a consumirse y el cigarrillo mucha gente según la zona, según donde se encuentre por ejemplo una zona fría como en Medellín y en Bogotá la gente tiende a consumir mucho el cigarrillo diariamente debido al frío”. (Apartadó, hombre, grupo 21 a 29 años)

“En las discotecas, más que todo en las discotecas...En la casa y en las discotecas...En las casa discotecas y en las instituciones también se ve...En la calle, en la casa, es el lugar más cotidiano para consumir el cigarrillo y el alcohol es ya más que todo en discotecas”. (Apartadó, mujeres, grupo 21 a 29 años)

“En los sitios que más son las discotecas la zona rosa y el cigarrillo más que todo por ahí en las calles”. (Carepa, hombre, grupo 21 a 29 años)

- Enunciados aportados por los jóvenes del **Suroeste** antioqueño, en los Grupos de Discusión realizados en los municipios La Pintada y Urrao:

“Muchas veces se hacen tantos controles para que los menores no consuman alcohol, no fumen, pero ellos buscan de una u otra forma cómo hacerlo, o sea ya, o tiene que ser que lo hagan en un establecimiento público, sino que simplemente lo compran y van a alguna parte a consumirlo, o a fumar o a tomar alcohol, donde

sea un parte donde no les restrinja pues tomar alcohol y bebidas, entonces ellos se ingenian la manera de cómo hacerlo.” (Urrao, hombre, grupo 21 a 29 años)

“Bares...calle cigarrillo más que todo...en la calle, las esquinas”. (Urrao, hombres, grupo 14 a 20 años)

“En todas partes, aquí en Pintada por donde uno ande así en un fin de semana se encuentra jóvenes o personas adultas bebiendo en toda parte... o fumando” (La Pintada, mujer, grupo 14 a 20 años)

“En las discotecas, en los bares, a veces en las canchas”. (La Pintada, hombre, grupo 14 a 20 años)

- Enunciados aportados por los jóvenes del **Nordeste** antioqueño, en los Grupos de Discusión realizados en los municipios Cisneros y Remedios:

“Pues ahora han estado en los establecimientos han estado controlando mucho lo del cigarrillo porque pues es verdad que no a todos nos gusta y hay gente que tampoco le gusta pero la gente igual yo pienso que falta mucha conciencia todavía por que uno ve que pues ahí en el parque llegan y fuman pues al lado tuyo y entonces no pues no hay todavía como esa conciencia de toda la gente de respetar todo el espacio y el espacio de los demás”. (Cisneros, hombre, grupo 14 a 20 años)

“De fumar en toda parte ve uno una persona fumando, el que no está fumando esta bebiendo”. (Cisneros, mujer, grupo 14 a 20 años)

“Aunque las discotecas y los bares prohíben menores, afuera. Por ejemplo en el caso de nosotros los menores en las aceras... En frente de la discoteca hay como un primer piso...En los estanquillos pues venden muy fácil, simplemente el que tenga más cara de mayor entra... Si, sino no falta el mayor que vaya con uno y le haga el favor”. (Remedios, hombres, grupo 14 a 20 años)

“Ahí si en las partes más solitarias, uno va por la calle y encuentra la calle fumando”. (Remedios, mujer, 14 a 20 años)

- Enunciados aportados por los jóvenes del **Valle de Aburrá**, en los Grupos de Discusión realizados en los municipios Copacabana y Medellín:

“El cigarrillo no sé, tiene unos espacios restringidos, como son hospitales, droguerías, escuelas, en algunas porque hay otras que se permite, como también en, haber, no más o menos esos y el alcohol se puede consumir también tienen esas restricciones en los hospitales, y las bibliotecas, en lugares así más que todo culturales y ya de resto en cualquier parte la gente los consume....Últimamente el gobierno ha tomado medidas con esto y lo que he sabido es que ya lo que es el cigarrillo, no se puede consumir en lugares públicos, donde pueden encontrarse niños, ancianos y gente así que no fume, sino que ya están, a ver como definiendo, lugares donde la gente pueda ir libremente a fumar”. (Copacabana, mujeres, grupo 14 a 20 años)

“Pues en todas partes se consume, pienso yo...Yo pienso que el consumidor muchas veces son tan descarados, pues para los que consumen o consumimos como que abusan, que ahora que pusieron esa ley ya hay muchos espacios que son prohibidos, pero la gente está fumando por todas partes y en la casa, en todas partes, ahora es que lo prohíben en los sitios, antes se veía en todas partes, no tenían como sitios para hacer eso”. (Copacabana, mujeres, grupo 21 a 29 años)

“En los velorios, en los velorios, en las discotecas, como decían los compañeros, en las reuniones entre amigos, en, las partes, más bien cuando uno está más confundido y solo y en un punto crítico que uno ve mucho humo en el cementerio, eso sí fuman” (Copacabana, hombres, grupo 21 a 29 años)

“Yo pienso que el cigarrillo se consume casi en todas menos en los hospitales, hay lugares donde no se puede pero en la calle se ve todo mundo fumando, en las discotecas, pues la mayoría, la persona que es fumadora, fuma prácticamente casi en todas partes en la casa, en todas partes”. (Medellín, hombres, grupo 21 a 29 años)

“Los espacios es discotecas, los parques, conciertos, en cualquier parte ya no hay conciencia, no hay respeto por las demás personas que no consumen nada...en restaurantes, en los carros”. (Medellín, mujeres, grupo 14 a 20 años)

- Enunciados aportados por los jóvenes del **Magdalena Medio**, en los Grupos de Discusión realizados en los municipios Maceo y Puerto Triunfo:

“Yo cuando estoy en un lugar público, yo en mi casa nunca, ni mi esposo ni mi hijo, me ven nunca consumiendo cigarrillo, y el alcohol también en un lugar público...Pues en el momento el cigarrillo en establecimientos públicos, también el alcohol en establecimientos públicos y muchas veces las celebraciones se prestan para el alcohol en la misma casa... que yo me dé cuenta desde hace muy poquito tiempo solamente se puede consumir cigarrillo en ciertos lugares, pero por lo general es común que alguien que esté en su casa fume cigarrillo en su casa igual que tome licor en su casa, y siempre se tiene en cuenta pues que en las tabernas, en las discotecas se combinan los dos el consumo de alcohol y de cigarrillo, entonces hay que tener en cuenta que no solamente en las tabernas o en las discotecas se consumen las dos cosas sino que en muchas casas de familia, que vamos a hacer la rumba entonces ahí van a consumir eh el cigarrillo y obviamente van a tomar licor”. (Maceo, mujeres, grupo 21 a 29 años)

“Los sitios más comunes para el consumo del tabaco y el alcohol son los lugares públicos, cuando hablamos de lugares públicos estamos hablando de calles,

bares, hasta iglesia inclusive, se ha dado acá, he visto también en los hogares en las casas". (Maceo, hombre, grupo 21 a 29 años)

"Donde hay ganas, son drogas legales y se consumen en cualquier lugar". (Maceo, mujeres, grupo 14 a 20 años)

"En las fiestas...discotecas, cantinas...Se presta para muchas cosas...En unos quince...En un baño". (Maceo, hombres, grupo 14 a 20 años)

"Yo digo que en todos lados, uno verá si toma si fuma en todos lados se ve pues en la calle, las panaderías, cafeterías donde sea...Si lo mismo el alcohol se consume en cualquier tipo de rumba que haiga y el cigarrillo lo consumen por la calle normal". (Puerto Triunfo, hombres, grupo 14 a 20 años)

"La fiesta y momentos especiales". (Puerto Triunfo, hombre, grupo 21 a 29 años)

"Mi mamá en la casa...En las casas de uno cuando hacen fiesta...Cigarrillo en cualquier lado menos en el hospital y...En en oficinas...Los mismos profesores". (Puerto Triunfo, mujeres, grupo 14 a 20 años)

5.3.5 Lo que produce el consumo de tabaco y alcohol en el cuerpo

- Enunciados aportados por los jóvenes del **Bajo Cauca** antioqueño, en los Grupos de Discusión realizados en los municipios Caucasia y El Bagre:

"O sea, como dicen aquí, por la contaminación. Dicen que el humo es muy contaminante". (Caucasia, mujer, grupo 14 a 20 años)

"El mucho licor nos hace... como hay veces que las personas se estrellan, se matan... Las personas cuando son tan irresponsables que se ponen a manejar

borrachos y después del accidente se...después muerte, heridas". (Caucasia, hombres, grupo 14 a 20 años)

"Si estamos hablando de la salud no es bueno en ningún sentido porque obviamente eso afecta nuestro cuerpo, es malo, es nocivo para uno, el hígado... pero digamos que hay momentos que mucha gente lo utiliza para salirse de depresiones, un poco doloroso, y lo utilizan como...para el equilibrio... Si algo así, porque el alcohol una de las cosas que hace es que lo anestesia un poquito a uno, lo dopa por decirlo así, pero en sí bueno no es, eso afecta mucho y uno debe cuidar el cuerpo". (Caucasia, hombres, grupo 21 a 29 años)

"El tabaco es una sustancia que tiene como adicción, que causa es como el cigarrillo digo yo, que causa que los pulmones se dañen, lo he visto en muñequitos que se arrugan, entonces, causan muchas enfermedades, cáncer de pulmón, causan que los cáncer evolucionen". (El Bagre, hombre, grupo 14 a 20 años)

"Es nocivo para la salud porque produce cáncer en los pulmones y también da cáncer en la boca, que se comienza a comer toda la piel de la boca". (El Bagre, mujer, grupo 14 a 20 años)

- Enunciados aportados por los jóvenes del **Occidente** antioqueño, en los Grupos de Discusión realizados en los municipios Frontino y Santa Fe de Antioquia:

"Puede dar un derrame cerebral y además está el fumador adicto y el pasivo puede sufrir más el pasivo que el que inhala el humo el otro...Pero es que el alcohol puede hacer más daño que la mariguana, pero la gente no lo ve así porque está legalizada, y todo eso es más dañino "aunque todas son dañinas" (Frontino, mujeres, grupo 14 a 20 años)

“El alcohol muchas personas lo consumen dicen que no es tan malo si se consume una copa pero saben que causa alcoholismo que también a las personas que sufren de gastritis les causa demasiado daño también el alcohol causa depresión y el cigarrillo causa dependencia, el cigarrillo vuelve los dientes amarillos y los dedos” (Frontino, mujeres, grupo 14 a 20 años)

“Dolores de cabeza malestar en el cuerpo, loquera... malestar que vomito bota sal por un tiempo... conflictos...Provoca accidentes “acaba con las neuronas que no te deja crecer pérdida de memoria” (Frontino, hombres, grupo 14 a 20 años)

“Pues yo pienso que ni el cigarrillo ni el alcohol tiene ningún beneficio, para el ser humano, ni para la salud ni para el medio ambiente, porque el cigarrillo como decía mis compañeras nos hace daño a nuestro organismo le hace daño a las demás personas ni al medio ambiente y nosotros como seres humanos no nos favorece, no en nada eso es lo que pienso sobre el alcohol y el cigarrillo”. (Santa Fe de Antioquia, mujeres, grupo 21 a 29 años)

“Hasta donde he escuchado decir produce pues con el tiempo enfermedades respiratorias como así según le da los pulmones el tabaco trae nicotina entonces el humo le envuelve los pulmones negros por allá, por eso porque han mostrado a veces en documentales como son los pulmones cuando están desgastados ósea la actividad respiratoria puede traer cáncer con el tiempo problemas en la boca en los dientes, ya lo que es el alcohol cuando no come puede traer cirrosos el alcohol con el tiempo según con lo que he escuchado decir se le come el hígado ósea pues de le desgasta el hígado a la persona... Que lo del alcohol pues así como dice el que no se muere por problemas de salud si no por problemas de accidentes, el alcohol produce adrenalina y ansiedad, yo consumo o pues si consumo de vez en cuando alcohol si produce ansiedad y adrenalina usted quiere se monto en una moto o en un carro y no yo no quiero andar a 20 kilómetros por hora si no quiere andar a 100 kilómetros por hora, quiero sentir la adrenalina mas fuerte eso le hace sentir el alcohol, no le hace si le hace mal pero lo que más

produce son los accidentes automovilísticos”. (Santa Fe de Antioquia, hombre, grupo 14 a 20 años)

“De las enfermedades que más se conocen y que ya habían mencionado es la cirrosis y el cáncer y a eso se le anexa la anorexia, también está la falta de apetito, que a usted no le provoca comer y la pérdida de memoria”. (Santa Fe de Antioquia, hombre, grupo 21 a 29 años)

- Enunciados aportados por los jóvenes del **Oriente** antioqueño, en los Grupos de Discusión realizados en los municipios Cocorná, Guarne, Sonsón:

“El cigarrillo da cáncer en la garganta, en los pulmones, hasta en la misma boca, el alcohol daño en los riñones, la cirrosis que nos la produce también...La nicotina daña mucho las neuronas, las quema el alcohol, produce mucha fatiga...El cigarrillo da mucha taquicardia, ya no tiene uno el mismo rendimiento físico”. (Cocorná, hombres, grupo 14 a 20 años)

“Del cigarrillo pienso que es lo fundamental para dañar los pulmones y muchos sabemos y muchos saben y sin embargo son con una tos impresionante y con el cigarrillo en la boca, y antes le agregan más, y otra cosa ahora el vicio esta tan propagado y terminan mezclándolos todos y se fuman los más baratos, no se basan en un solo cigarrillo, entre más malo el cigarrillo más malo lo que tiene adentro, porque es basura, entonces eso es lo que está acabando tanto...Están contaminando tanto el organismo dañan el cuerpo, enferman los pulmones que se enferman totalmente....Aparte que estéticamente es feo, es desagradable acercarse a alguien que fume, es súper desagradable el cigarrillo, y tanto el cigarrillo como el licor acaban mucho con el físico de las personas, acaban con el rendimiento sexual de la persona, son súper dañinos todos dos...El cigarrillo no

solo le hace daño a quien lo fuma sino también al que lo huele". (Guarne, mujeres, grupo 21 a 29 años)

"Envejecimiento...enfermedades...mala respiración". (Guarne, mujeres, grupo 14 a 20 años)

"Si, estos productos son dañinos para el organismo, sabemos que causan varias enfermedades y que afectan directamente a la salud...pues no consumo mucho, de pronto en fiestas un poquito de alcohol pero ni tabaco, ni cigarrillos ni nada de eso...Son altamente perjudiciales para la salud física, la salud mental, emocional y como lo decía la compañera para las relaciones que se establecen con las demás personas". (Sonsón, mujeres, grupo 21 a 29 años)

"Lo que produce el cigarrillo, por ejemplo produce una insuficiencia en el nivel de oxígeno que adquirimos, sabemos que el oxígeno es fundamental en todas las funciones vitales, desde la digestión hasta la misma absorción de los nutrientes, los procesos mentales, entonces yo creo que afecta casi que todo, o todo, el cigarrillo y el alcohol, pues nos quita la atención en las cosas, tengo entendido que cuando una persona se emborracha pierde una millonésima parte de la inteligencia, yo no sé si eso sea un chisme o sea verdad pero sí está claro que se altera el estado de la persona y...y no le permite estar del todo atenta" (Sonsón, mujeres, grupo 21 a 29 años)

- Enunciados aportados por los jóvenes del **Norte** antioqueño, en los Grupos de Discusión realizados en los municipios Angostura y Gómez Plata:

"Estas sustancias nos pueden traer muchas consecuencias en cada parte de nuestro organismo, por ejemplo el cigarrillo en los pulmones, el alcohol, si no estoy mal según la información que entiendo nos van reduciendo las neuronas que tenemos, unos cuerpos con menos habilidades, y así poco a poco puede ir

decaendo el cuerpo por una sustancias de esas”. (Angostura, hombre, grupo 14 a 20 años)

“Como ya sabemos son sustancias psicoactivas por eso afectan el sistema inmune, y en la parte biológica nos afecta los pulmones afecta el hígado lo que hace el licor y en el aspecto físico los dientes, mal aliento o cosas así...lo que yo sé es que es un mal hábito, que puede causar enfermedades y que no nos contribuye a una buena salud...Lo que sé es que se usa como un liberador o simplemente un gusto, nos puede causar tanto problemas psicológicos como físicos”. (Gómez Plata, mujeres, grupo 14 a 20 años)

- Enunciados aportados por los jóvenes del **Urabá** antioqueño, en los Grupos de Discusión realizados en los municipios Apartadó y Carepa:

“Ciertas patologías en las personas, pérdida de conciencia para la humanidad, porque recordemos que el alcohol actualmente es uno de los principales causantes de lo que es la violencia en las calles, y también la violencia en las mujeres y las mujeres hacia los hombres porque ya se está viendo eso....Pues el consumo de alcohol tengo entendido que retrasa la facilidad de aprendizaje, también tengo entendido que afecta el hígado y del tabaco es el causante del cáncer en la faringe y otras clases de cáncer que también se pueden presentar por el consumo de tabaco”. (Apartadó, hombres, grupo 14 a 20 años)

“Por ejemplo el consumo de alcohol y de tabaco te lleva a que te daña el organismo, te daña por ejemplo el hígado, es posible que el alcohol te haga dar ulcera, te puede generar pérdida de la memoria te puede llevar a hasta el estado de que puedes te vuelves alcohólico o quizás puedes hasta robar matar quizás para tener el consumo adecuado que necesita tu cuerpo”. (Apartadó, hombre, grupo 21 a 29 años)

“Intoxicación en todo el cuerpo y daños tanto en los pulmones como en el aparato digestivo también”. (Apartadó, mujer, grupo 21 a 29 años)

“El alcohol, la verdad a mí me causa pérdida de la memoria, o sea, siento que pierdo el estado mental en el que iba, una cosa, una característica, que llama mucho la atención de las personas que me rodean que toman alcohol, es que, coeficiente intelectual es muy reducido, muy reducido y todo eso es culpa del alcohol, pero son personas que mantienen un estado físico impresionante a pesar que duran dos, tres días sin comer nada y solo tomando, mantienen un estado físico impresionante y trabajan en todo los ánimos del mundo”. (Carepa, hombre, grupo 21 a 29 años)

- Enunciados aportados por los jóvenes del **Suroeste** antioqueño, en los Grupos de Discusión realizados en los municipios La Pintada y Urrao:

“Pues que ambas cosas son perjudiciales no aptas para la salud y aquí en el colegio se ve mucho eso, el alcohol y el tabaco...Si es muy dañino para la salud y además pues por lo menos aquí en La Pintada se ve mucho, el consumo de alcohol y de tabaco y se ve mucho pues las personas se enferman, pues a toda hora, pero es más que todo por eso, pues yo hago una recomendación no consumir, pues eso si le hace mucho daño a nuestro cuerpo y a nuestra mente y todo eso”. (La Pintada, mujeres, grupo 14 a 20 años)

“Pues son dos sustancias que afectan demasiado el organismo, en el caso del tabaco afecta especialmente los pulmones y todo el sistema respiratorio y puede llegar a producir cáncer , no solo en el sistema respiratorio sino también en otros lugares externos. Y en cuanto al alcohol pues aparte de que ambos generan dependencia, el alcohol hace que las personas se comporten de una forma diferente o se sientan, o inclusive lleguen a sentirse tan dependientes de eso que si no lo consumen no se sienten bien”. (Urrao, hombre, grupo 21 a 29 años)

“Como decía la compañera si incide como en la salud y de pronto como las enfermedades que se puedan desencadenar a raíz del consumo del alcohol y del tabaco que actualmente es muy generalizado dicho consumo porque lo vemos desde niños, que personas muy jóvenes hasta la edad adulta pues no se es consciente de las implicaciones que se tienen el consumo de estas sustancias...“La bebida y el tabaco van en detrimento de la salud, pueden se hagan incluso de manera consciente pero de todas maneras son sustancias que le hacen daño al cuerpo de manera inmediata a largo plazo, incluso a terceros como el caso del tabaquismo” (Urrao, mujeres, grupo 21 a 29 años)

“De vez en cuando una cerveza es buena pa’ los riñones... pero esas cosas son dañinas para la salud interior. No una, pero si usted, dicen que si por ahí usted se toma más de 5 así si le hacen daño ; mucha gente dice que fuma cigarrillo y que fuma marihuana y que eso le limpia los pulmones... eso es mentiras”. (Urrao, hombres, grupo 14 a 20 años)

- Enunciados aportados por los jóvenes del **Nordeste** antioqueño, en los Grupos de Discusión realizados en los municipios Cisneros y Remedios:

“Yo pienso que así como el deporte te hace bien entonces también está muy relacionado al cigarrillo porque eso, eso se va a ver reflejado más adelante un caso de eso es tantas enfermedades que hay de los pulmones, gente que se muere pues por tanto consumo de alcohol entonces el organismo aguanta hasta cierto punto pero llega un momento en que todo eso se va a ver reflejado y en cualquier momento pues se va a notar se va a ver en el cuerpo”. (Cisneros, hombre, grupo 14 a 20 años)

“Hay personas que cuando fuman les hace daño en el cerebro pierden la memoria que las personas se acaban”. (Cisneros, mujer, grupo 14 a 20 años)

“Todo...La salud mental de la persona, física...Problemas más adelante, a veces hasta mentales también...El licor mata las neuronas, mata poco a poco las neuronas...Se va volviendo más fea, flaca acabada...Y también el licor estimula las células para uno volverse viejo más rápido... A veces también por tomar tanto licor o cigarrillo se olvidan de la comida, se descuidan todos...Ahí es donde se vuelven flacos, ojerosos...Se vuelven adictos”. (Remedios, mujeres, grupo 14 a 20 años)

[Consumir licor y tabaco] *“No, no es bueno, sobre todo en los menores porque esto reduce su capacidad de vida, su tiempo de vida”. (Remedios, hombre, grupo 14 a 20 años)*

- Enunciados aportados por los jóvenes del **Valle de Aburrá**, en los Grupos de Discusión realizados en los municipios Copacabana y Medellín:

“Tanto el cigarrillo como el alcohol, no creo que para nadie sea un secreto que eso nos daña nuestra salud, puede ser los pulmones, el colon, puede tener hasta problemas en la mente, puede llevar a la locura, afecta como más, como más malas”. (Copacabana, mujer, grupo 14 a 20 años)

“Pues el conocimiento que yo tengo es que las personas que consumen alcohol les da cirrosis, pues son enfermedades están todos del hígado, en los que fuman también está el cáncer, se les desgasta los pulmones”. (Copacabana, mujeres, grupo 21 a 29 años)

“Produce cirrosis, cáncer en los pulmones, cáncer del esófago, caries, daña el cerebro porque quema las neuronas... Da ictericia porque produce daño en el hígado...Causa sedentarismo pues camina una cuadra y ya están cansados, causa problemas cardíacos...Por el consumo de esto las mujeres son más propensas en tener cáncer de mama”. (Medellín, mujeres, grupo 14 a 20 años)

“Predispone al cáncer de cuello uterino, EPOC en los pulmones, infecciones pulmonares, envejecimiento prematuro, disfunción eréctil, peleas, distorsiones mentales, influyen en el comportamiento”. (Medellín, hombres, grupo 21 a 29 años)

- Enunciados aportados por los jóvenes del **Magdalena Medio**, en los Grupos de Discusión realizados en los municipios Maceo y Puerto Triunfo:

“Los pulmones, se le acaban pues, se le van inestabilizando los pulmones y no puede lograr la meta porque le da lidia para correr se asfixia rápido...Se mantiene cansado psicológicamente...Y si no cuida la salud, a más temprana edad va a encontrar más enfermedades, o sea, una persona que no se cuida bien, por ejemplo que llega del trabajo se moja acalorado, si me entiende, hace cosas que para él ve que no es bueno para la salud, pero más adelante está atentando contra la salud de el más adelante es cuando ve los resultados”. (Maceo, hombres, grupo 14 a 20 años)

[El consumo de tabaco y alcohol] *“Adición...Engorda y da celulitis”. (Maceo, mujeres, grupo 14 a 20 años)*

“Bueno hay que tener en cuenta que tanto el licor como el tabaco, producen muchas enfermedades, pues en el momento que usted está bebiendo pues se le puede cambiar su estado de ánimo, en el momento, pero a largo plazo si la persona es alcohólica o por decir así le trae muchas enfermedades entre esas puede estar la cirrosis, pues muchas enfermedades, que teniendo en cuenta pues si no se controla ese consumo de alcohol se lo llevara la muerte muy rápida, y el consumo del tabaco diferentes enfermedades pulmonares de hipertensión, incluso nosotros, como en mi casa soy una fumadora pasiva tengo del riesgo de sufrir ciertas enfermedades que, el no lo fume no me libre que me den las enfermedades pero si estoy muy propensa a adquirirlas”. (Maceo, mujer, grupo 21 a 29 años)

“El alcohol nos produce ser atravesados, por ejemplo, uno se emborracha y pierde el conocimiento, puede pelear uno, lo pueden matar a uno, o puede meterse con la mujer del prójimo, eso nos produce el trago y ya el cigarrillo los pulmones nos destrozan el conocimiento o reaccionamos diferente...el cigarrillo es como un suicidio poquito a poco es una bomba de tiempo que nos suicida a nosotros mismos”. (Puerto Triunfo, hombres, grupo 14 a 20 años)

“Pues lo va destruyendo a uno poquito a poco...Pues el cigarrillo cáncer y el alcohol pues borracheras y loqueras y cirrosis en el cuerpo”. (Puerto Triunfo, hombres, grupo 21 a 29 años)

“El alcohol lo pone a uno es aburrido, a dar mucha lora”. (Puerto Triunfo, mujeres, grupo 14 a 20 años)

5.3.6 El significado que tiene para los jóvenes consumir tabaco y alcohol

- Enunciados aportados por los jóvenes del **Bajo Cauca** antioqueño, en los Grupos de Discusión realizados en los municipios Caucasia y El Bagre:

“Yo digo que una celebración, cuando uno está alegre, y a veces yo creo que cuando uno está triste y quiere... matar las penas con el alcohol...Yo no puedo decir nada porque yo no tomo que por despecho...por desorden, no sé...por acompañar algunos amigos”. (Caucasia, mujeres, grupo 14 a 20 años)

“Una razón puede ser que su madre los deja... Otra puede ser que ellos prueban eso y les queda gustando y siguen ahí bebiendo”. (Caucasia, hombres, grupo 14 a 20 años)

“Será que, nos distraemos ¿Qué será?”. (Caucasia, mujer, grupo 21 a 29 años)

- Enunciados aportados por los jóvenes del **Occidente** antioqueño, en los Grupos de Discusión realizados en los municipios Frontino y Santa Fe de Antioquia:

“Yo más bien digo que eso se está viendo como una moda, como cuando dice el toma entonces yo también quiero tomar, el fuma entonces yo también quiero fumar, también casi siempre lo que yo he escuchado es que uno se relaja mucho uno toma y se relaja mucho uno fuma y se relaja mucho”. (Frontino, mujer, grupo 14 a 20 años)

“Pues que no encuentran más que hacer esos que consumen eso, y se ponen a consumir”. (Frontino, hombre, grupo 14 a 20 años)

“Para mí no tiene ningún significado, hasta el momento no me ha entrado ni la curiosidad ni las ganas de saber o de probar cualquier vicio entonces para mí no tiene ninguna...Yo no soy consumidor pero yo creo que si hay jóvenes que consumen es por moda o por ahorita mismo lo dijimos es por moda que se consumía por moda por quitar pereza por quitar problemas yo creo que llegan al tabaco y al alcohol”. (Santa Fe de Antioquia, hombres, grupo 14 a 20 años)

“Yo pienso que para nosotros la juventud, el alcohol es muy importante para una rumba porque es para muchos, para la mayoría es el que activa, activa la fiesta, es el que lo activa a uno es el que le da a uno esa energía de pasarla bien, de que no me voy a aburrir, porque ese es el que me va a tener a mi contenta. Y la del cigarrillo pues de ansiedad, no sé. Pero la del alcohol lo digo pues porque yo soy joven y cuando salgo todo el mundo toma, todo lo que tenga que ver con alcohol, pues ni una gaseosa ni nada así, todo tiene que ser alcohol para poderla pasar bien, entonces eso es lo que yo pienso nadie puede salir sin tomar, porque piensan que no la van a pasar bueno...Para la gran mayoría de jóvenes como dice

la compañera el alcohol es el corazón de una fiesta se puede decir, no necesitan de una persona alegre para que los distraiga, no necesitan una gaseosa, no, es el alcohol. El alcohol, el cigarrillo por ahí se vienen muchas sustancias sicoquímicas, pues es el avivamiento de la fiesta para ellos". (Santa Fe de Antioquia, mujeres, grupo 21 a 29 años)

"Una felicidad aparente, y otro significado el ser fiel con los amigos por que muchas veces le ofrecen un cigarrillo o un trago de alcohol y que para ser fiel lo consumen". (Santa Fe de Antioquia, hombre, grupo 21 a 29 años)

"La influencia del medio, de la cultura, del ambiente, de las practicas de otras personas influyen mucho en el ámbito del consumo de alcohol y de cigarrillo, las influencias de las amistades, también lo hacen por rebeldía o por represión de sus familias, sabemos que nuestros jóvenes son muy inclinados a hacer lo que más les prohíben es lo que más hacen ellos , también por dificultades familiares a ellos les gusta llamar la atención en ciertas prácticas entre ellas el consumo de drogas y de alcohol". (Santa Fe de Antioquia, hombre, grupo 21 a 29 años)

- Enunciados aportados por los jóvenes del **Oriente** antioqueño, en los Grupos de Discusión realizados en los municipios Cocorná, Guarne, Sonsón:

"Que es malo pero pues se disfruta, pues para pasar bueno, también recurren al alcohol y a eso por depresión, o piensan también que si se emborrachan van a olvidar cosas o también por despecho...Es una forma para integrarse con los compañeros que usted más simpatiza". (Cocorná, mujeres, grupo 14 a 20 años)

"Es como una forma de ellos de aplacar como lo que sienten, como una forma de envolver los problemas, como de disimular verdaderamente lo que ellos quieren expresar y una forma de expresarlo es con el alcohol o cogiendo cualquier vicio de

los tantos que hay, entonces es muy fundamental como el acompañamiento de los padres". (Guarne, mujeres, grupo 21 a 29 años)

"En ocasiones uno también lo hace por divertirse, por cambiar de ambiente, por no estar siempre en las mismas. Hay personas que si lo hacemos de vez en cuando, por uno divertirse y cambiar de ambiente y hay personas que si lo hacen constantemente". (Guarne, mujeres, grupo 21 a 29 años)

"Lo hacen para sentirse bien con los compañeros, pues por no quedar mal, porque lo invitan y el alcohol, pues porque uno ve que en una rumba uno ve que los compañeros también están tomando y uno no va ser el de menos, pues si, algunos sí, no en todos los casos...O por experimentar por saber que se siente...Por aparentar lo que no son". (Guarne, mujeres, grupo 14 a 20 años)

"Es un significado muy volátil porque hay jóvenes que aunque no les guste lo hacen para simpatizar en algún grupo, o sea, si mis amigos están consumiendo cigarrillo yo tengo que consumir cigarrillo porque si no, no me van aceptar en el grupo por que los jóvenes lo ven por ese lado, cuando van a ver ya están metidos en la adicción completo aquí entran es por eso simpatizar en un grupo y pasa el tiempo y ya están adictos". (Sonsón, hombre, grupo 21 a 29 años)

"Estatus, de pronto ser aceptado en un grupo, ser más respetados, pues nuevas experiencias". (Sonsón, mujer, grupo 21 a 29 años)

"Si yo me fumo este voy a ser mejor persona...También por seguir a los amigos...Se quieren creer más que el otro". (Sonsón, mujeres, grupo 14 a 20 años)

- Enunciados aportados por los jóvenes del **Norte** antioqueño, en los Grupos de Discusión realizados en los municipios Angostura y Gómez Plata:

“Por ejemplo, el significado del cigarrillo algunos creen que con un cigarrillo en la boca ya la pelada los va ver más, como si fueran más verracos, ya se creen unos hombres porque fuman o porque toman alcohol, por ejemplo hay unos que por mero visaje cogen una botella y se ponen a tomar, por visaje...Tomando en cuenta lo que dijo el compañero, muchas veces tomamos alcohol y fumamos cigarrillo porque las demás personas vean que ya crecimos, que ya somos hombres grandes”. (Angostura, hombre, grupo 14 a 20 años)

“El significado para ellos es como el no enfrentarse a los problemas y quieren recurrir al alcohol, es como un significado de siempre estar bien, no enfrentarse a los problemas...Pues yo pienso que tiene distinto significado el consumo de estas sustancias, porque muchas veces se murió un familiar, están muy tristes y pensamos que la solución está como en beber algo, ya empiezan a llorar y a sentirse culpable de la muerte. Otro es porque se ganó la millonada del siglo, entonces se sienten muy feliz y también es algo para festejar, entonces dentro de la festeja esta el consumo”. (Angostura, mujeres, grupo 14 a 20 años)

“Para mí el cigarrillo no tiene ningún significado porque nunca lo he fumado, pero el trago sí cuando estoy por ahí decepcionado, aburrido, una pena amorosa”. (Gómez Plata, hombre, grupo 21 a 29 años)

“Estar a la moda, estar bacaniado y, aparentarle a mis compañeros ser lo que no es, o sea, es eso, estar bacaniado ya, con esa palabra dije todo jajajaja”. (Gómez Plata, mujeres, grupo 21 a 29 años)

“Significa, es como una relajación que para ellos los satisface”. (Gómez Plata, hombre, grupo 14 a 20 años)

- Enunciados aportados por los jóvenes del **Urabá** antioqueño, en los Grupos de Discusión realizados en los municipios Apartadó y Carepa:

“No opino lo del tabaco pues porque nunca lo he consumido, no me parece una práctica agradable, pero si he consumido alcohol desde hace muchos años, la sensación que se siente en el instante cuando uno está pues tomando, es una sensación placentera, de tranquilidad. O sea, le quita a uno como esas preocupaciones que a veces uno tiene, a veces por ejemplo, cuando uno tiene penas amorosas, el alcohol uno dice que es el escape más fácil como para olvidar y sobrellevar ese problema o problemas familiares, problemas en el hogar, o sea, se dice pues, que eso sirve para medio regular el problema, pero se y tengo entendido de que eso lo que hace es empeorar...Comencé a beber desde los 12 años, y consumía para sentirme bien, como era medio tímido, ahí bailando me tomaba un trago de alcohol, cada que iba a bailar y como bailo bastante entonces me emborrachaba y creo que hay gente que el alcohol le causa efectos secundarios, porque en vez de volverlos más pasivos, más alegres, los vuelve agresivos, los vuelve celebres o hacen cosas que después en sano juicio no harían, y lo del tabaco tengo amigos que consumen este y me dicen que algunos lo hacen por el frío, los que están por allá en partes frías como en el ejercito que es toca por allá en las montañas y los otros lo consumen porque aja les parece cool, chévere, bacano, verse con un cigarrillo, aunque se ve malísimo, malísimo”. (Apartadó, hombres, grupo 14 a 20 años)

“La mayoría de los consumidores creen que consumir alcohol y cigarrillo los hace sentir bien y se sienten satisfechos. (Apartadó, hombres, grupo 21 a 29 años)

“Simplemente consumimos alcohol y fumamos cigarrillo porque nosotros estamos muy jóvenes y no nos va a pasar nada...O simplemente por estar en la onda y ya por estar ahí”. (Apartado, mujeres, grupo 14 a 20 años)

“Pues una cosa muy divertida...Yo sé que uno más de aquí no puede tener un alcohol encima por que empieza a buscar problema...Creen que esto es un deporte aquí en Carepa y a donde uno vaya prácticamente de la zona, eso es un deporte aquí ya, licor”. (Carepa, hombres, grupo 21 a 29 años)

- Enunciados aportados por los jóvenes del **Suroeste** antioqueño, en los Grupos de Discusión realizados en los municipios La Pintada y Urrao:

“Pues que no encuentran más que hacer esos que consumen eso, y se ponen a consumir”. (La Pintada, hombre, grupo 14 a 20 años)

“Por entrar en moda lo hacen creen que se ven bonitos si beben son hombres y para las mujeres es muy lindo estar tomando”. (La Pintada, mujer, grupo 21 a 29 años)

“Yo creo que lo hacen por inclusión, tal como lo han mencionado , por escapatoria también, yo creo que puede ser un medio incluso de llamar la atención pues porque si en la familia o tengo la suficiente atención, esas adicciones pueden ser para que me observen o sentirse importante”. (Urrao, mujer, grupo 21 a 29 años)

“Puede ser que también lo hagan por imitación, ven a alguien que de pronto lo hace y piensan que ellos también deben hacerlo o se antojan, o también en determinados casos dependiendo del tipo de compañías o influencias que tengan a su alrededor”. (Urrao, hombre, grupo 21 a 29 años)

- Enunciados aportados por los jóvenes del **Nordeste** antioqueño, en los Grupos de Discusión realizados en los municipios Cisneros y Remedios:

“La verdad es que los pelados lo hacen como por quedar bien delante de la gente y no se dan cuenta el daño que ellos mismos se están haciendo”. (Cisneros, hombre, grupo 14 a 20 años)

“Demostrarle a los padres que ellos ya son grandes y se pueden cuidar solos, a veces también lo hacen por eso”. (Cisneros, mujer, grupo 14 a 20 años)

“Uno salir así de vez en cuando a la calle con las amigas, uno sentarse en una discoteca a relajarse, a hacer un parche pues, uno le nace como algo, vamos a tomar guaro, esto es lo más común...Y eso como que lo alegra más a uno...Claro

más ánimos...Y uno se siente como que liberado, que puede pensar algo y decirlo". (Remedios, mujer, grupo 14 a 20 años)

- Enunciados aportados por los jóvenes del **Valle de Aburrá**, en los Grupos de Discusión realizados en los municipios Copacabana y Medellín:

"Hay muchos jóvenes que simplemente hacen esto por llamar la atención, por creerse más que otros, por decir, porque yo fumo soy más que vos, porque yo tomo, tengo más independencia que vos, pero hay otros que lo miran de una forma contraria, que el significado para ellos siempre va a ser malo, pero la mayoría de los jóvenes que son muchos los que consumen tanto cigarrillo como el alcohol, lo ven así o porque les gusta, pero la verdad de eso no es bueno para nada, porque unos dicen que toman mucho, porque se les va la mente, que porque se olvidan de las cosas y porque fuman unos por el frío, que les quita el frío, por el calor que les quita el calor, que por los nervios, que les quita los nervios". (Copacabana, mujer, grupo 14 a 20 años)

"Son como buscando como para que la sociedad los acepte, pues yo no sé, yo bebo pero yo no lo hago por eso sino porque en mi casa me siento muy triste me siento muy sola". (Copacabana, mujer, grupo 21 a 29 años)

"El significado que tiene para algunos jóvenes consumir cigarrillo y alcohol, es que se creen muy fuertes que, porque están con los amigos y entonces yo fumo más y aguanto más, entonces ellos creen que se están haciendo un bien a ellos mismos, sabiendo que se están haciendo un daño el verraco, porque más adelante ya cuando sean bien bebedores y bien, y bien fumadores ya la comunidad los va a despreciar y ya va a decir que no, que no aguanta salir con ese pelao porque es muy alcohólico y pone mucho problema y muy fumador". (Copacabana, hombre, grupo 21 a 29 años)

“Fumo para sentirme enfiestada, para sentirme mejor”. (Medellín, mujer, grupo 14 a 20 años)

“Significa aceptación del grupo social...más hombría...comodidad pues puede bailar, hablar, tener más integración con el grupo...Es un estado de relajamiento”. (Medellín, hombres, grupo 21 a 29 años)

“Ser aceptados en un círculo social, por las amistades, por sentirse bien, por rebeldía, por llevarle la contraria a los padres”. (Medellín, mujer, grupo 21 a 29 años)

- Enunciados aportados por los jóvenes del **Magdalena Medio**, en los Grupos de Discusión realizados en los municipios Maceo y Puerto Triunfo:

“Atraer pues miradas de las personas, este man como que ya se metió en eso, que extraño, la gente quiere como buscar miradas de las personas”. (Maceo, hombre, grupo 14 a 20 años)

“Problemas...moda...para estar en ambiente”. (Maceo, mujer, grupo 14 a 20 años)

“Que ingresan a nuevas culturas, por ejemplo, la universidad. En la universidad hubo un tiempo en que el que ingresaba a la universidad le daba por fumarse un cigarrillo, hasta que adquiría el habito de fumar, será por diferentes cambios que tiene el joven porque lo vean o estar inmerso en ciertas culturas pero siempre por lo regular es común que el joven adquiera licor desde los 14-15 años, ya sea porque está en la etapa de la adolescencia o quizás por una forma de ellos socializarse, pero de muy temprana edad el joven empieza a adquirir esos hábitos de fumarse un cigarrillo y de tomar licor”. (Maceo, mujer, grupo 21 a 29 años)

“Para algunos jóvenes significa creerse mayores o maduros para rumbear”.
(Puerto Triunfo, hombre, grupo 14 a 20 años)

“Desestresarme y el licor cuando hay algún momento especial pero no por nada mas sino, simplemente siento alegría y me dan ganas de acompañarla con algo de licor”. (Puerto Triunfo, hombre, grupo 21 a 29 años)

“Si eso es normal, lo malo es consumirlo en exceso y pues al que le gusta el cigarrillo pues fuma, ó sea el alcohol para pasarla bueno con los amigos...Pasarla bacano...Pasarla entonado”. (Puerto Triunfo, mujer, grupo 14 a 20 años)

CONCEPTUALIZACIÓN

- Respecto a lo que conocen las y los jóvenes frente al consumo de alcohol y tabaco. Se puede afirmar que al menos en teoría tienen una información, igual que en el caso anterior de la “actividad física”. Que las ingestas excesivas de cualquier tipo de bebida alcohólica como de cigarrillo o tabaco, por su contenido de nicotina y otros alcaloides nocivos, es perjudicial para la salud, e imposibilita un adecuado desempeño en cualquier frente de la vida, bien sea laboral, para un desarrollo intelectual en actividades escolares (de educación básica y universitaria). También tienen una información general de la que podríamos decir es suficiente para que una persona con un buen sentido de la vida no consuma cigarrillos ni ingiera productos alcohólicos. Pero igual que en los adultos, hay una presión de grupo de la cual no es fácil escapar, especialmente para un-a joven que está en procesos de solidificar su identidad como joven que quiere conquistar no solamente el futuro sino los primeros flirteos en el amor y la relación de pareja.

- En qué Momento o Situaciones se sienten más atraídos para consumir alcohol y tabaco? Fue una de las preguntas guías que fueron realizadas en este diálogo constructivo que se realizó con fines a dilucidar objetivos prácticos derivados del trabajo que se presenta, cual era conocer acerca de la información que se tiene y la práctica social que se realiza frente al consumo de bebidas alcohólicas y cigarrillo. Hay aspectos de tipo social, cultural y sico-comportamental que hacen parte de las motivaciones conscientes o inconscientes que llevan a los-as jóvenes a consumir productos, que de acuerdo a sus intervenciones grupales los afecta de distinta manera para su normal desempeño vital y para la salud. Ellos-as afirman que es el medio el que induce especialmente al consumo de bebidas alcohólicas (cervecita, guaro, etc.) por infinidad de motivos de los cuales no es fácil escapar o evadir en ese momento. Por ejemplo en algunos casos los mismos padres inducen al joven a que consuma para que demuestre ante vecinos y amigos que es un “hombre de verdad”, resistente al licor y ya mayorcito para tomar decisiones y “buscar mujeres”. Más aún en una cultura “paisa”, que con sus matices es reconocida por querer aparentar ideales varoniles, de fortaleza y de “no dejarse molestar por nadie”. Son situaciones comportamentales y cognitivas que se construyen y se introyectan de manera inconsciente en las personas. Y más aún el ejemplo que observan cotidianamente en el medio social y familiar: los padres, amigos y vecinos que emplean el licor como forma de “animarse”, “envalentonarse”, de sublimar su situación económica, afectivas y otras.
- Y en cuáles Lugares siente que se presentan las mayores oportunidades para lograrlo?. Relacionado con lo planteado en el aparte anterior las situaciones y los lugares propicios para la ingesta de alcohol tiene múltiples formas y maneras de introducirlo al organismo, como también el consumo de tabaco, en la forma más comercial de cigarrillo (con filtro o sin él). Son

los bares, las discotecas, las fiestas de fin de año, las efemérides de despedida, las graduaciones de todo tipo (desde el niño-a que sale del preescolar, hasta los grados profesionales); sin contar las fiestas patronales y de la municipalidad. Todo es un motivo, porque el equipo favorito perdió o porque ganó; porque la novia-o se alejó, porque el invierno agobia. Quizás los motivos o causas se crean e importan poco, mientras el deseo y el medio competitivo ejerce una inocultable influencia especialmente en la siquis de adolescentes y jóvenes.

- Generalmente pese a que las personas son conscientes de los daños que se derivan del consumo de cigarrillo y bebidas alcohólicas. Parece ser que en algunos casos la adicción es temporal, especialmente en épocas juveniles de menos presión y mayor rebeldía que si se encontrara en una situación de compromiso mayor, como es el caso de alguien casado-a y con hijos-as, donde la situación familiar, de pareja y la auto culpa juegan un papel importante para limitar o abandonar el consumo de estos productos aceptados socialmente, pero que en algunos casos pueden tener similar repercusión que las drogas considerada ilegítimas. Claro está, el papel que juegan los grupos religiosos, los de “ayuda” para estos casos y la misma recurrencia a la información y convencimiento que pueden desempeñar educadores, sicólogos, y hasta textos de “autoayuda”, hacen parte de posibilidades de dejar el alcohol y el tabaco bien sea de origen adictivo o por la presión del medio social y los ideales culturales que siempre están presentes.
- Los participantes del diálogo grupal, casi siempre hacen referencia en tercera persona, evitando ser comprometidas como personas experimentadas o en proceso de aprendizajes de estas adicciones. Con mucha propiedad, no se sabe si con conocimiento de causa directa, hacen referencia a maneras atípicas de consumo por ejemplo de bebidas

alcohólicas, a través de tampones por parte de algunas jóvenes que temen ser descubiertas por sus padres debido al aliento que deja tal práctica alcohólica. Se menciona también el alcohol inyectado; las bebidas alcohólicas mezcladas con drogas alucinógenas, entre otras formas. Pero obviamente la más recurrente es la que se utiliza socialmente a través de tragos de aguardiente, ron, brandy, whisky, etcétera o con la bebida de cerveza envasada.

- Sabe cuáles son las repercusiones del alcohol y tabaco en el cuerpo y la mente, fue otra de las preguntas que sirvieron de referente para desencadenar el diálogo. Como una generalidad unánime los-as jóvenes manifiestan diversidad de males orgánicos y fisiológicos que se desencadenan en el organismo por el abuso y uso del alcohol y de la nicotina del cigarrillo. Inclusive con propiedad señalan supuestas patologías y repercusiones fisiológicas. Se da a entender que han recibido información al respecto, bien sea a través de medios de comunicación o de los profesores-as de distintas asignaturas en la educación básica (primaria y secundaria), como de la tecnológica y universitaria. Aunque como se ha señalado, es posible que tal información riña en precisión con lo que se plantea desde la medicina institucional y científica. Lo importante es que se tienen plena conciencia sobre los males particulares o generales que devienen del consumo exagerado de cualquier producto alcohólico, nicotínico o psicoactivo en general.
- Para los y las jóvenes el consumo de alcohol y tabaco en la sociedad actual casi que significa algo de gran valía, ya que es la posibilidad de tener una mayor aceptación e interacción por parte de sus pares de actividad estudiantil, laboral, familiar, del vecindario, etcétera. Más aún, que como se ha planteado anteriormente, la presión social así lo indica, entonces hay que comenzar por ahí una posible intervención dirigida.

6. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES A LAS POLÍTICAS PÚBLICAS

1. Como ha sido planteado en varios apartes del Trabajo, los jóvenes que participaron como interlocutores en los diálogos grupales que se realizaron en los municipios escogidos, quienes a la vez representan una Muestra válida de la población juvenil que allí se encuentra, haciendo referencia tanto a mujeres como a hombres; reflejan tener un adecuado conocimiento sobre lo qué representa tener una buena alimentación y actividad física, y los riesgos que conlleva el consumo abusivo de bebidas alcohólicas y cigarrillo, como factor a tener en cuenta para la salud a nivel individual y colectivo. Como ha sido explicitado con anterioridad en las temáticas respectivas que han sido comentadas, la información que se tiene es suficiente para tener unos estilos de vida saludables en concordancia con los conocimientos que reflejan tienen sobre estas temáticas. Aunque posiblemente los conocimientos que expresan sobre patologías de carácter no transmisible, no concuerden con exactitud con lo planteado por la medicina científica; sí representan un conocimiento genérico sobre los temas, que son más que suficientes para tener una vida saludable como norma preventiva en la vida cotidiana. Lo que ocurre en este caso como en otras situaciones del diario vivir la información y conocimiento que se tiene sobre un particular tema, no garantiza que en la práctica cotidiana se realicen adecuadas alimentaciones, actividad física y se evite el consumo de alcohol-tabaco. Aquí se cumple nuevamente el aforismo popular: “del Dicho (conocimiento que se tiene) al Hecho (los estilos de vida saludables) hay mucho trecho (no se cumplen o coinciden)”.

2. Se requiere entonces implementar actividades que contrarresten en parte la falta de concordancia entre el “decir” y el “hacer”, para ser involucradas en las Políticas Públicas al respecto. Se debe tener en cuenta que hay una especie de medio social patógeno, que mantiene latentes situaciones de continuo riesgo en los-as jóvenes. Hay que comenzar transformando la actitud de jóvenes, padres de

familia y sociedad en general. Causalidades que están empotradas a todo nivel. Desafortunadamente son las personas adultas llamadas a ser guías formativos de la comunidad, los que transmiten e instauran en los-as jóvenes pautas de comportamiento social altamente mórbidas, asociadas por ejemplo a:

- Crianza de hijos-as y demás familiares y vecinos, con formas alimentarias contraproducentes; en las cuales la llamada comida “chatarra o light” ocupa un puesto preponderante. Además, la patología mundial de la sobrealimentación en parte de la población también está presente en localidades del departamento de Antioquia. Incluyendo también, en menor grado, situaciones de delgadez extrema de tipo patógeno, motivadas por pautas e ideales estéticos, frecuentes en la sociedad actual.

- En conexión con lo anterior, la situación de sedentarismo y estatismo presente desde la niñez hasta la etapa juvenil, viene siendo cada vez más impactante, con elementos electrónicos, cibernéticos e informáticos que representan la sociedad actual: la masificación de prácticas que inducen a la poca actividad física, permaneciendo las personas varias horas al día frente a la televisión, el computador, la internet, los video-juegos, los I-pod, entre otros administrículos tecnológicos cuyos beneficios reales y recreativos son cuestionados desde una óptica más objetiva..

- Las personas adultas que deberían ser los guías de la formación adecuada, como ha sido comentado, se constituyen en lo contrario, sin importar el nivel educativo que se tenga, la profesión, el estatus económico y social, etcétera. Como es expresado en los diálogos, son los-as abuelos-as y las personas mayores quienes más consumen el tabaco en las variadas presentaciones, y también bebidas alcohólicas, desgraciadamente interpretadas por algunos como símbolo del empuje y rectitud paisa. En este sentido, los padres y personas adultas, llamada a educar y formar, son las que más contribuyen a que pervivan estas situaciones, son portadoras del mal ejemplo: bebedores y bebedoras, con múltiples formatos desde el consuetudinario, hasta el que lo hace semanalmente.

Ocurriendo a veces, que los mismos adultos frecuentemente inducen a los jóvenes a las adicciones alcohólicas y otras patologías sociales.

- En este panorama descrito brevemente, casi que hay que decir “apaguémonos y vámonos”. Pero el papel de estudios diagnósticos como el presente, es precisamente crear alternativas prospectivas, más que contribuir al eterno muro de lamentaciones.

3. Se deben continuar, y crear donde no existan, campañas más agresivas y convincentes que cambien formas de pensar inveteradas, que inconscientemente hacen parte de las comunidades y culturas locales. Recurriendo a las personas que por su rol social son las más llamadas a influir de acuerdo a las respectivas posibilidades: los-as educadores-as, formadores-as, líderes comunitarios, sacerdotes, religiosas, pastores religiosos, médicos-as y demás personal de salud. Estos pueden promover cambios de actitud y comportamiento cotidiano, que como se ha descrito, constituyen una rueda sinfín en la cual los hijos son el efecto de los padres mal formados (o desinformados). Se debe pensar en crear o continuar con especies de Escuelas de padres y madres de familia, quienes en primera instancia son los responsables inmediatos de la formación de los jóvenes. Igualmente los educadores-educadoras, entre otros. Pero los Programas no logran un impacto satisfactorio, si estas personas formadoras-educadoras no dan ejemplo de estilos de vida adecuados, se vuelve nuevamente al eterno retorno: “del dicho al hecho...”.

4. Promover Políticas Públicas de acción, con afiches, cartillas, publicidad escrita, audiovisual y otras; para contribuir a cambiar la forma de pensar de la población, incluyendo los-as jóvenes, variando entre otros: los ideales de masculinidad o de aceptación social mediando el licor y el cigarrillo. Las percepciones que manifiestan los-as jóvenes, son explícitas: los padres muchas veces nos inducen

al consumo de bebidas alcohólicas como demostración de que su hijo creció y es un varón respetable, siendo el alcohol, y a veces también el cigarrillo sinónimo de que ya está bien maduro para salir a la calle a defenderse sólo (aunque tenga que atropellar al conciudadano-a). También, la niña que al fumar o tomar licor se asume como signo de ser importante y madura para la vida; es sino ver la pose postiza que asumen ciertas jovencitas cuando inician a empuñar un cigarrillo, son desafiantes y auto-crecidas. Todo esto hace parte, como se ha dicho de ideales de lo que representa o simboliza ser un-a joven respetable y autónoma. Obviamente se está partiendo de valores equivocados que hacen parte de lo se llama el ethos social de la comunidad. Cambiar estas prácticas no es tarea fácil, de un día o un año, es ser consciente que es algo de larga duración, como son especialmente los elementos actitudinales que hacen parte de cualquier práctica cultural. Pero hay que comenzar o continuar este tipo de campañas, con el convencimiento de lentamente se puede ir transformando. Es tarea de largo aliento.

5. Las mismas Redes Sociales, que frecuentemente son de poca utilidad o limitada, deben considerarse como mecanismos de variación de pautas comportamentales en la vida cotidiana. Al respecto unos buenos diseños en este campo, son de gran utilidad, debido a la empatía que despierta este tipo de medios inclusivos especialmente en la población joven. Se debe tratar de calar en la mente de las personas desde edades infantiles hasta la juventud mayor, que es la primera que debería cambiar en forma de pensar y actuar, impactando obviamente la estructura superficial y profunda de los siquismos intervenidos.

6. En el mismo sentido de plantear Recomendaciones para las Políticas Públicas respecto a la promoción de la salud y la prevención de las enfermedades crónicas no transmisibles, se deben establecer estrategias más eficaces y sostenibles al abordar la salud pública, en cuanto los estilos de vida de los jóvenes antioqueños;

con sus hábitos alimentarios inadecuados, sedentarismo exagerado, consumo de cigarrillo y alcohol de manera adictiva, y otros factores de riesgo comportamentales que contribuyen a que los individuos adquieran enfermedades crónicas no transmisibles. Por eso, se debe ahondar en:

- Una Mayor inclusión y participación de los jóvenes en Programas de Promoción de la salud y Prevención de la enfermedad, no solo en aquellos relacionados con las infecciones de transmisión sexual, sino con otro tipo de patologías directas o derivadas de comportamientos en estilos de vida no adecuados. Lo anterior podría ser a través de Encuentros y Talleres regionales con temáticas que involucren estilos de vidas saludables y prácticas de auto-cuidado, donde los jóvenes puedan expresar sus inquietudes hacia prácticas más saludables en la vida cotidiana, desde la visión amplia e integral de salud que actualmente es compartido por diversas instituciones de orden nacional e internacional.
- Recurrir a estrategias artísticas, lúdico-recreativas, tales como el teatro, las ferias gastronómicas o de alimentación, donde los jóvenes propongan alternativas alimentarias saludables, y que a la vez sean apetecibles y de valor nutritivo.
- Creación de mesas de trabajo Escuelas Saludables para que los jóvenes participen en la construcción de programas de salud afines a sus expectativas y realidades según los propios entornos, sin ir en contravía de las formas locales y también de la cultura global que crecientemente penetra en la vida de cada persona.
- Continuar y fortalecer la Estrategia de: Información, Comunicación, en cuanto a la educación en salud (IEC), donde se refleje los objetivos contenidos en cualquier proceso de promoción de salud, a saber: 1. Cambiar conocimientos y creencias; 2. Cambiar actitudes y valores; 3. Aumentar la habilidad para

tomar decisiones; 4. Cambiar comportamientos; 5. Establecer ambientes sanos; 6. Conseguir cambios sociales hacia la salud; 7. Favorecer la capacidad y poder de individuos, grupos y comunidades.

- Avanzar con programas de Promoción de la salud y prevención de las enfermedades crónicas, teniendo en cuenta los nuevos aportes y otros diagnósticos recientes, desde una visión de incorporar nuevos elementos adaptativamente, dependiendo de las dinámicas de intervención en las comunidades.

- Continuar con las investigaciones acerca de los factores conductuales (prácticas alimentarias, actividad física, consumo de tabaco y alcohol), biológicos (dislipidemia, colesterol, etc.), y socio-económicos, culturales y otros de acuerdo a los correspondientes contextos.

- Establecer alianzas intersectoriales, especialmente con las empresas de alimentos para que promuevan una alimentación más saludable, sin desconocer las dinámicas de cambio y de mundialización que por su carácter invasivo y omnipresente tiende a crear formas alimentarias homogéneas sin considerar las particularidades locales.

BIBLIOGRAFÍA

1. Gobernación de Antioquia. Plan de desarrollo “Antioquia para todos, manos a la obra” 2008 – 2011. Medellín, 2008.
2. Secretaria de Salud de Medellín. Diagnóstico de la Situación de Salud de Antioquia. Ciudad de Medellín, 2008.
3. WHO, Chronic diseases and health promotion. Preventing chronic diseases: a vital investment [en línea] [fecha de acceso 9 de Junio de 2011]. Disponible en: http://www.who.int/chp/chronic_disease_report/contents/part1.pdf
4. OPS-OMS. Encuesta Nacional de la Situación Nutricional 2005. [en línea] [fecha de acceso 14 de Junio de 2011]. Disponible en: <http://www.bvsde.ops-oms.org/texcom/nutricion/mapas/mapas1>.
5. Instituto Colombiano de Bienestar Familiar –ICBF, Ministerio de la Protección Social- MPS, Instituto Nacional de Salud-INS, Asociación Pro-bienestar de la Familia Colombiana-PROFAMILIA. Resumen Ejecutivo Encuesta Nacional de la Situación Nutricional 2010. [en línea] [fecha de acceso 14 de Junio de 2011]. Disponible en: [http://javeriana.edu.co/redcups/Resumen Ejecutivo ENSIN 2010](http://javeriana.edu.co/redcups/Resumen_Ejecutivo_ENSIN_2010).
6. Ministerio de Salud. Norma Técnica para la detección de las Alteraciones del Adulto. Bogotá, Colombia, 2000.
7. Ministerio de la Protección Social. 1er. Informe Nacional de Calidad de la Atención en Salud. “INCAS Colombia 2009”. Bogotá, Colombia.
8. Organización Panamericana de la Salud. Un enfoque Integrado sobre la prevención y el control de las Enfermedades Crónicas. Wasintong, EE.UU, 2007.
9. Ministerio de la Protección Social. Informe quinquenal epidemiológico nacional. Bogotá, Colombia, 2008.
10. Ariza, E. C. Factores asociados a control metabólico en pacientes diabéticos tipo 2. Cartagena, Colombia, 2002.
11. Rosenzveig, J. Diabetes Mellitus: Guías de manejo. Bogotá, Colombia, 2002.

12. Gobernación de Bolívar, S. S. Diagnóstico situacional de Salud Bolívar. Cartagena, 2004.
13. Departamento Nacional de Estadísticas – DANE. Estadísticas Vitales, 2008. [en línea] [fecha de acceso 20 de Junio de 2011]. Disponible http://www.dane.gov.co/daneweb_V09/index.php?option=com_content&view=article&id=73&Itemid=119.
14. Gonzales M. Principales causas de mortalidad por cáncer en Colombia. Informe quincenal epidemiológico nacional IQEN 8;(3); 1:12. Bogotá (2003).
15. Organización Mundial de la Salud. Informe sobre la salud en el mundo. 2002 - Reducir los riesgos y promover una vida sana [en línea] 2002 [fecha de acceso 29 de Mayo de 2011]. Disponible en: <http://www.who.int/whr/2002/en/>.
16. Organización Mundial de la Salud. Prevención de enfermedades crónicas-Las enfermedades crónicas en países de ingresos bajos y medios. [En línea] 2005 [fecha de acceso 29 Mayo de 2011]. Disponible en: http://www.who.int/chp/chronic_disease_report/en/.
17. Tercedor P, Matillas M, Chillón P, Grupo AVENA y otros. Incremento del consumo de tabaco y disminución del nivel de práctica de actividad física en adolescentes españoles. Estudio AVENA (Alimentación y valoración del estado nutricional en adolescentes). Revista Nutrición Hospitalaria. 2007;22(1):89-94 ISSN 0212-1611.
18. Alba L H. Perfil de riesgo en estudiantes de medicina de la Pontificia Universidad Javeriana. Rev. Univ. Med. Bogotá (Colombia), 50 (2): 143-155, abril-junio, 2009.
19. Múnera Orozco, JG, Tamayo Acevedo LE. Masificación de imágenes corporales juveniles y estilos de vida saludables: una mirada semioantropológica a la mujer contemporánea. En Chávez Méndez, MG, Tamayo Acevedo LE. Juventud, salud sexual y comunicación, ed. Praxis, 2009. P. 257-292. ISBN 978-607-420-007-2.
20. Mead, G.H. Espíritu, persona y sociedad. Desde el punto de vista del conductismo social, Madrid: Paidós Studio Básica.1993.

21. Zermeño Flores, Ana Isabel, et al. "Los jóvenes colimenses como <<categoría de estudio>>: una exploración", en Estudios sobre Culturas Contemporáneas, Universidad de Colima, 2002. Época II, Vol. VIII, Núm. 16.
22. Feixa, Carlos. El reloj de arena, culturas juveniles en México, México: Instituto Mexicano de la Juventud. 1998.
23. Solum Donas Burak Adolescencia y juventud Viejos y nuevos desafíos en los albores del nuevo milenio. En adolescencia y juventud en América Latina. Adolescencia y juventud en América Latina /Solum Donas Burak, Compilador; Cartago: Libro Universitario Regional, 2001. 508 p.; cm., <http://www.binasss.sa.cr/adolescencia/Adolescenciayjuventud.pdf>. Fecha de consulta 7 de septiembre de 2010.
24. Ferrater JM. Diccionario de filosofía. 4 reimposición, Barcelona: Ariel Filosofía SA; 2004. p.2743.
25. Casirer E. Philosophie des symbolisme. Citado por: Ralon G. Una interpretación de la percepción Cassirer-Merleau-Ponty. En: Tópicos Revista de filosofía 2002; 22:35-53.
26. Fierro Bardají, A. El cuidado de si mismo y la personalidad sana. Revista de la asociación Española de Neuropsiquiatría, 2000, 20(76):673-658. ISSN 0215735.
27. Ibáñez J. El grupo de discusión en Más allá de la sociología. El grupo de discusión: técnica y crítica, 5ª ed. Madrid: Siglo XXI de España Editores; 2003. p. 428.
28. Chávez MMG. De cuerpo entero... todo por hablar de música. Reflexión técnica y metodológica del grupo de discusión. México: Universidad de Colima, 2004. p.314.
29. Múnera O, JG. El Concepto de cultura en una sociedad globalizada e interdependiente. Medellín, 2005. 45p. Mimeógrafo.
30. Hurtado, J. ¿Investigación holística o comprensión holística de la investigación? Revista Magisterio 2008; volumen, numero:20-27.

ANEXOS

Anexo A

SECRETARÍA SECCIONAL DE SALUD DE ANTIOQUIA

HOSPITAL GENERAL DE MEDELLÍN

PROYECTO PROMOCIÓN DE LA SALUD, PREVENCIÓN DE LA ENFERMEDAD Y ATENCIÓN INTEGRAL DE LAS ENFERMEDADES CRÓNICAS NO TRANSMISIBLES EN EL DEPARTAMENTO DE ANTIOQUIA

INVESTIGACIÓN:

Conocimientos, Actitudes y Prácticas relacionadas con la Alimentación, Actividad Física, Consumo de Tabaco y Alcohol como Factores de Riesgo Modificables para Enfermedades Crónicas no Transmisibles en jóvenes del Departamento de Antioquia-Colombia, 2011.

GUÍA METODOLÓGICA PARA LA RECOLECCIÓN DE LA INFORMACIÓN

MEDIANTE LA TÉCNICA “GRUPOS DE DISCUSIÓN”

Apreciado(a) entrevistador(a), la presente Guía tiene la finalidad de recordar los pasos a seguir en la recolección de la información a través de la aplicación de la técnica “grupos de discusión”. Estas recomendaciones deben seguirse paso a paso, para obtener un buen registro de la información que se reporta.

Antes de comenzar, recordemos el papel que cumple los diferentes actores sociales que constituyen el grupo de discusión:

Moderador: (Es un Profesional de la Salud y/o Profesional de las Ciencias Sociales y Humanas). Su rol principal es sensibilizar y comunicar al grupo acerca de la importancia de esta Investigación, sus objetivos y aporte en cuanto al diseño e implementación de programas en salud en concordancia con las realidades socioculturales. En este sentido, propiciar la motivación, el interés y la participación activa de los jóvenes.

Dar a conocer al grupo, que solo se hará intervenciones cuando usted lo estime conveniente, para pasar a otro tema motivador, con la finalidad de promover la conversación los participantes. Igualmente se destinará al final de la sesión un tiempo para responder inquietudes acerca de los temas tratados.

Observador: (Es un auxiliar en salud y/o administrativo). Su función consiste en citar previamente a los participantes sobre la hora y el lugar donde se llevará a cabo el grupo de discusión. También estará pendiente de asuntos técnicos como: revisar el estado de las pilas, el funcionamiento adecuado de la grabadora (que este prendida o apagada). Hacer el gráfico de ubicación de los participantes y la cantidad de intervenciones realizadas por cada interlocutor. Realizar la transcripción textual de las entrevistas grupales. Entregar y/o enviar el registro de grabación y la transcripción a los correos: investigacioncap@hotmail.com y luzetamayo@hotmail.com . Tener como principio profesional la responsabilidad en la entrega oportuna de la información.

Participantes: Son jóvenes (mujeres y hombres), que residan en el municipio, por lo menos en los últimos 5 años, y que estén en edades entre los 14 a 29 años. Estos aportan los elementos que reflejan los conocimientos, actitudes y prácticas relacionadas con la alimentación, la actividad física, el consumo de tabaco y alcohol, en sus respectivos contextos socioculturales.

Después de recordar el papel que cada uno cumplirá, tengamos en cuenta los siguientes pasos:

1. Durante la realización del grupo de discusión, propicie un ambiente acogedor, de confianza, de respeto, y participación activa, donde los jóvenes se sientan cómodos y puedan expresar libremente sus opiniones, pensamientos, conocimientos, actitudes y prácticas acerca de los temas a conversar.
2. Conformar cuatro grupos (de 5 participantes) de acuerdo a edad y género, así:

Un grupo de cinco (5) hombres con edades entre los 14 a 20 años

Un grupo de cinco (5) mujeres con edades entre los 14 a 20 años

Un grupo de cinco (5) hombres con edades entre los 21 a 29 años

Un grupo de cinco (5) mujeres con edades entre los 21 a 29 años

3. Los grupos de discusión se pueden citar en horas de la mañana o de la tarde, de acuerdo a la disponibilidad de los jóvenes.
4. La duración de cada grupo de discusión puede oscilar entre 45 minutos a 1:00 hora. Recuerde antes de comenzar presentarse con nombre y apellido completo, leer el consentimiento informado (anexo) y hacerlo firmar por cada participante. Además revisar que la grabadora este funcionando correctamente.
5. Solicite a los participantes conservar sus lugares y no estar saliendo y entrando del lugar durante la conversación, pues esto propicia distracciones e interrupciones que pueden entorpecer la dinámica de la entrevista colectiva.
6. Coméntele al grupo su papel como moderador y deje claro que solo hará intervenciones en el momento que usted lo considere necesario, ejemplo: para decir otro tema que ellos conversaran.
7. Al finalizar la sesión aclare dudas, inquietudes o preguntas que expresen los participantes, procurando dar respuestas claras y precisas.
8. Por último, agradezca al grupo su participación activa, y comente la posibilidad de regresar para recoger más datos si la investigación así lo requiera.
9. Después de realizar los grupos de discusión, recuerde transcribir la información de manera textual, sin omitir palabra, frase u oraciones expresadas por los jóvenes durante el grupo de discusión. Guarde bien la información (grabación y transcripción) en el computador, en USB, en CD, (esto se hace con el fin de evitar posibles pérdidas de la información).

Entregar personalmente, o enviar por correo la grabación y la transcripción a los siguientes correos electrónicos: investigacioncap@hotmail.com, luzetamayo@hotmail.com . Enviar esta información inmediatamente, para la debida sistematización, análisis e interpretación.

El siguiente formato será utilizado para la transcripción de las entrevistas grupales:

Nombre y apellidos de la persona que
ranscribe: _____

Fecha: _____ Municipio: _____

Hora inicio: ____ Hora finalización: ____ (Número de participantes: ____
Género: (F)(M)

Gráfico ubicación participantes

Moderador (M)

Observador (O)

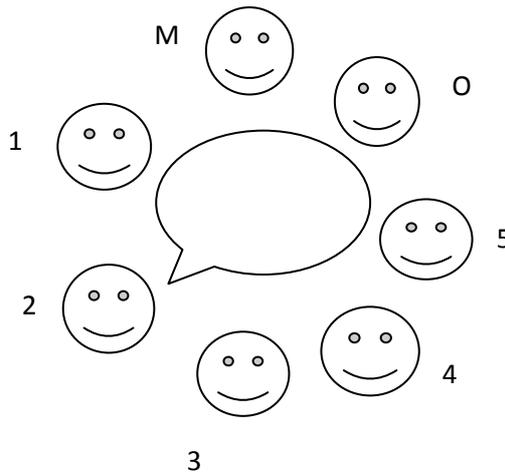
participante 1

participante 2

participante 3

participante 4

participante 5



Nota: el presente gráfico cumple la función de representar un grupo de discusión y el lugar en el que se encuentra cada participante. Recuerde que el gráfico varía dependiendo de cada grupo, situación y municipio.

Transcripción audio:

Participante 1 o (Voz 1).... “.....” (se escribe tal como se expresa el participante)

Participante 2 o (Voz 2).... “....” (se escribe tal como se expresa el participante)

Participante 3 o (Voz 3).... “...” (se escribe tal como se expresa el participante)

En la transcripción se debe ir anotando el cambio de voz, para diferenciar y tener en cuenta la participación activa y/o pasiva de cada joven.

Temas motivadores para la entrevista colectiva

Conocimientos, Actitudes y Prácticas relacionadas con la Alimentación

- Vamos a conversar (hablar, dialogar) de la importancia que tiene la alimentación en su vida
- Vamos a conversar (hablar, dialogar) del tipo de alimentos que más nos gusta consumir
- Vamos a conversar (hablar, dialogar) del tipo de alimentos que no consumimos
- Vamos a conversar (hablar, dialogar) de los alimentos que contribuyen a mejorar nuestra salud
- Vamos a conversar (hablar, dialogar) de los alimentos que consumimos según el estado de ánimo en el que nos encontremos

Conocimientos, Actitudes y Prácticas relacionadas con la Actividad Física

- Vamos a conversar (hablar, dialogar) de la importancia de la actividad física en nuestra vida
- Vamos a conversar (hablar, dialogar) de la forma como realizamos actividad física en nuestra cotidianidad
- Vamos a conversar (hablar, dialogar) de la actividad física que más nos gusta realizar
- Vamos a conversar (hablar, dialogar) de la actividad física que no nos gusta hacer
- Vamos a conversar (hablar, dialogar) de los espacios que más utilizamos para realizar actividad física
- Vamos a conversar (hablar, dialogar) de la relación que hay entre actividad física y nuestra salud y/o bienestar

Conocimientos, Actitudes y Prácticas relacionadas con el Consumo de Tabaco y Alcohol

- Vamos a conversar (hablar, dialogar) de lo que sabemos acerca del consumo de tabaco (cigarrillo) y alcohol
- Vamos a conversar (hablar, dialogar) de la forma como se consume tabaco (cigarrillo) y alcohol
- Vamos a conversar (hablar, dialogar) de los momentos (ocasiones) donde se consume cigarrillo y alcohol

- Vamos a conversar (hablar, dialogar) de los espacios donde se consume cigarrillo y alcohol
- Vamos a conversar (hablar, dialogar) de lo que produce el consumo de cigarrillo y alcohol en nuestro organismo (cuerpo)
- Vamos a conversar (hablar, dialogar) del significado que tiene para los jóvenes consumir cigarrillo y alcohol

Conocimientos, Actitudes y Prácticas relacionadas con el Autocuidado

- Vamos a conversar (hablar, dialogar) de la importancia de cuidar la salud
- Vamos a conversar (hablar, dialogar) de la manera como cuidamos nuestra salud
- Vamos a conversar (hablar, dialogar) de la forma como cuidamos la salud de nuestra familia, amigos, vecinos
- Vamos a conversar (hablar, dialogar) de que entendemos por autocuidado

Ficha Elaborada por: Luz Elena Tamayo Acevedo. Antropóloga-Magíster en Salud Pública.

ANEXO B

SECRETARIA SECCIONAL DE SALUD DE ANTIOQUIA

HOSPITAL GENERAL DE MEDELLÍN

PROYECTO DE INVESTIGACIÓN

Conocimientos, actitudes y prácticas relacionadas con la alimentación, actividad física, consumo de tabaco y alcohol como factores de riesgo modificables para enfermedades crónicas no transmisibles en jóvenes del departamento de Antioquia-Colombia, 2011.

CONSENTIMIENTO INFORMADO

Por favor, lea cuidadosamente este consentimiento antes de firmar. En caso de no comprender su contenido, requerir más información o aclarar dudas, solicite más explicación a los responsables del proyecto.

El Proyecto de Investigación **Conocimientos, actitudes y prácticas relacionadas con alimentación, actividad física y consumo de cigarrillo y alcohol**, se está realizando debido al alto número de enfermedades crónicas no transmisibles que se presentan en la población antioqueña y que se pueden evitar. La investigación tiene por objetivo conocer lo que piensan, conocen y hacen los jóvenes con relación a la alimentación, la actividad física y el consumo de tabaco y alcohol, como factores de riesgo modificables para las enfermedades crónicas. Por tal motivo, en este momento no les daremos información sobre estas enfermedades, pero al final de la entrevista o conversación, les resolveremos las dudas que tenga acerca de estas.

El propósito de este estudio es que a partir de la información que ustedes como participantes nos proporcionen, mejorar o adaptar los programas de promoción de la salud y prevención de las enfermedades crónicas no transmisibles, sobre todo en las formas como desde los Servicios de Salud y medios de comunicación, les brindamos la información y la educación en salud, también mejorar la

comunicación entre los profesionales de la salud y ustedes, o sea darnos a entender y entenderlos.

En este momento, su participación en el proyecto consiste en aceptar hacer parte de los jóvenes que a través de la conversación en grupos, guiada por uno de los(as) entrevistadores(as), aporte sin cohesión, inhibición o invención sus puntos de vista sobre qué conoce y qué vivencias tiene acerca de la alimentación, la actividad física y el consumo de tabaco y alcohol.

Si decide participar, debe brindar la información correcta y seguir las instrucciones que le indique los entrevistadores, posiblemente se requiera una o más reuniones, con una duración de 45 minutos a una hora. La conversación será grabada para luego transcribirla y analizar el diálogo de los jóvenes que participan en este estudio. En ningún momento aparecerá su nombre, será identificado con un código, esto con el fin de salvaguardar su privacidad, y que responda de manera tranquila.

La dependencia responsable del proyecto es la Secretaria Seccional de Salud de Antioquia y el Hospital General de Medellín.

Una vez, satisfecho(a) con la información brindada por _____ (Nombre del responsable), Yo _____ con cédula de ciudadanía número _____, declaro que he sido informado(a) de los objetivos y fines de este proyecto y estando conforme con los mismos, en forma libre y voluntaria acepto participar con mis opiniones, percepciones y conocimientos en las conversaciones grupales que realicen. En caso de no participar, esto no afectará la prestación de los servicios de salud cuando los requiera.

Mi firma en este documento, manifiesta mi participación voluntaria en el proyecto, no liberando a las instituciones participantes de su responsabilidad ética con el entrevistado. Entiendo que la información que yo brinde sólo será utilizada en el proyecto de manera confidencial, y que mi nombre no aparecerá asociado en este.

Declaro además, que el presente proyecto no me reporta beneficios directos, sólo aquellos derivados en las estrategias de intervención de los programas de

promoción de la salud y prevención de las enfermedades crónicas no transmisibles en el Departamento de Antioquia.

He recibido información sobre mi derecho a realizar las preguntas acerca de la Investigación que considere necesarias, las cuales deben ser respondidas a mi entera satisfacción por los responsables del Proyecto que puedo localizar en el Hospital General de Medellín, Proyecto Enfermedades Crónicas no transmisibles, en los teléfonos: 3847855 y 3847856 en Medellín.

Fecha: día _____ Mes _____ Año _____

Firma del participante.

Firma del testigo

Firma del testigo

ANEXO C

ENUNCIADOS Y MEMOS ANALÍTICOS

Codificación información conocimientos, actitudes y prácticas relacionados con la alimentación, actividad física, consumo de tabaco y alcohol

ALIMENTACIÓN

CATEGORÍAS DE ANÁLISIS	CODIGO EN VIVO	COMENTARIOS
<p>Importancia de la alimentación nuestra (Significado alimentarnos)</p>	<p><i>“si uno no se alimenta tiene una salud que no deseada entonces es bueno alimentarse para ser alguien en la vida, de fuerza”.</i> (LPGD1)</p> <p>=====</p> <p><i>“para mí no es tan importante la alimentación pero si fundamental para uno hacer sus funciones, para que el cuerpo humano haga sus funciones”</i> (LPGD1)</p> <p><i>“para mí si es importante porque la alimentación nos ayuda a tener energía y salud”.</i> (LPGD1)</p> <p>=====</p> <p><i>“si tiene importancia por</i></p>	<p>El acto de alimentarse se asocia con ser alguien en la vida...</p> <p>La alimentación da fuerza (vigor, energía para vivir)</p> <p>=====</p> <p>Función de los alimentos: La alimentación es considerada como un acto más que importante, fundamental, para que el cuerpo realice bien sus funciones</p> <p>Relación Alimentación y Salud: La alimentación ayuda a tener energía y salud</p> <p>=====</p> <p>Consecuencia de no alimentarse produce</p>

	<p><i>lo porque... si por ejemplo uno no se alimenta puede tener cansancio físico, al igual que mental". (LPGD2)</i></p> <p>=====</p> <p><i>"la importancia es porque es una gran fuente de energía, entonces tenemos que alimentarnos bien para poder desarrollar más nuestras capacidades y poder cumplir nuestros deberes, o sea nuestros trabajos que tengamos que hacer, entonces es muy importante alimentarnos por eso". (LPGD2)</i></p> <p>=====</p> <p><i>"la importancia es que si uno no se alimenta bien es imposible estar bien y estar bien de salud, es una de las cosas más importantes de la vida". (FRGD2)</i></p>	<p>cansancio físico y mental</p> <p>=====</p> <p>La alimentación es fuente de energía</p> <p>Alimentarse bien para desarrollar capacidades</p> <p>Alimentarse para cumplir los deberes</p> <p>=====</p> <p>Relación alimentación-salud-enfermedad.</p> <p>Alimentarse bien es estar bien de salud</p> <p>Estar bien de salud es lo más importante de la vida. Se le atribuye a la salud un papel preponderante en la vida de las personas. La salud es valorada como algo positivo y gratificante para poder cumplir con los deberes y el trabajo que corresponde realizar.</p>
--	--	---

	<p>=====</p> <p><i>“bueno para mí la comida o sea los alimentos es lo primero porque sin alimentación...cuando uno no tiene un buen alimento puede enfermarse.” (FRGD2)</i></p> <p>=====</p> <p><i>“Para mi muy importante, de hecho cuando paso mucho tiempo comiendo cosas que no son buenas, me enfermo y me doy cuenta y se porque es.” (SGD4)</i></p> <p>=====</p>	<p>=====</p> <p>Consecuencias de una inadecuada alimentación</p> <p>Relación alimentación-salud-enfermedad. No alimentarse bien es un factor para enfermar.</p> <p>=====</p> <p>Prácticas de autocuidado en la alimentación, auto-observación de la condición de salud dependiendo de los alimentos que se consume y lo que estos pueden ocasionar en el organismo.</p> <p>Relación Alimentación/Enfermedad</p> <p>=====</p> <p>Relación Alimentación/enfermedad:</p> <p>Exceso en la alimentación...</p> <p>Costumbres y practicas alimentarias de los antioqueños es cocinar mucho en las casas y esto se asocia a una vida organizada en la</p>
--	---	--

	<p><i>“si bastante importante, lo que pasa es que a veces nos excedemos ya sea porque comemos mucho o porque comemos muy poquito, pero los antioqueños tenemos la costumbre de que se cocina mucho en las casas, en mi caso tenemos una vida organizada en la alimentación, se hacen las tres comidas al día, y las comidas intermedias, media mañana y algo, lo que pasa es que a veces uno por el trabajo y por el estudio se desorganiza mucho, deja para comer muy tarde eh y come mucho cuando ya puede comer o ya no tiene hambre entonces puede resultar afectando el organismo pero realmente si es muy importante” (SGD4)</i></p> <p>=====</p> <p><i>“la alimentación es muy importante y yo a veces quisiera comer más yo</i></p>	<p>alimentación</p> <p>Causas del desorden alimentario es el trabajo y el estudio</p> <p>=====</p> <p>Condiciones externas que influyen en las prácticas alimentarias:</p> <p>Se reconoce la importancia de la alimentación, pero esta se ve muchas veces condicionada por el exceso de trabajo y el estrés, lo cual conlleva a que se tenga que asumir prácticas alimentarias inadecuadas, aún sabiendo las consecuencias que esto tiene para la salud.</p> <p>=====</p> <p>Crear hábitos alimentarios saludables</p> <p>Hay conocimiento en</p>
--	---	---

	<p><i>casi no como y más cuando tengo mucho trabajo o estoy muy estresada no me da hambre y a veces me pasa que cuando como algo le cojo pereza a esa comida yo realmente quisiera comer más de lo que como". (SGD4)</i></p> <p>=====</p> <p><i>"es fundamental, lo que pasa es que es difícil crear hábitos saludables de alimentación yo creo que eso es el problema que tenemos la mayoría que aunque sepamos que no lo podemos consumir de igual manera lo consumimos, que nos excedemos en grasas, que nos excedemos en harinas, o que nos excedemos en bebidas que no podemos pues</i></p>	<p>cuanto alimentación, pero no hay una práctica adecuada.</p> <p>Se tiene conocimiento acerca de una alimentación adecuada, pero no se asume desde una práctica cotidiana reflejada en estilos de vida saludables..Ethos: ser consecuente entre lo que se piensa y se hace...(Real/Imaginario)</p> <p>=====</p> <p>Factor Protector: Se reconoce el papel de la alimentación en la prevención de enfermedades</p> <p>=====</p> <p>La alimentación fortalece el cuerpo...</p> <p>La alimentación ayuda al desarrollo del organismo...</p> <p>=====</p> <p>Prácticas Alimentarias: saber comer no solo por llenarse...</p>
--	--	---

	<p><i>consumir eso es lo difícil, pero de igual pues es fundamental la alimentación.” (SGD4)</i></p> <p>=====</p> <p><i>“ayuda a prevenir muchas enfermedades” (FRGD1)</i></p> <p>=====</p> <p><i>“yo pienso que la alimentación en el ser humano es algo que todos tenemos para fortalecer el organismo nuestro cuerpo para desarrollarnos bien” (FRGD1)</i></p> <p>=====</p> <p><i>“saber comer bien, uno come por llenarse solamente” (FRGD1)</i></p> <p><i>“es muy importante ya que esto nos debe ayudar para nuestra salud”. (SGD2)</i></p> <p><i>“para mí la importancia que tiene alimentarnos es que nos da proteínas, vitaminas, calorías, pues que uno necesita”.</i></p>	<p>“En la sociedad de la abundancia, los individuos pueden satisfacer su apetito de múltiples maneras y ya no es el hambre lo que debe orientar la alimentación”</p> <p>Conocimiento Normas Dietéticas-Conocimiento del aporte nutricional de los alimentos...</p> <p>Excesos en la alimentación</p> <p>=====</p> <p>Relación Alimentación/Vida.</p> <p>Prevención de enfermedades</p> <p>Conocimiento del valor nutricional de los alimentos y su aporte al organismo humano.</p> <p>Alimentación=Vida=Salud</p> <p>Fortalece el organismo</p> <p>Contribuye a que el organismo se desarrolle bien.</p>
--	--	--

	<p>(SGD2)</p> <p>=====</p> <p><i>“pues yo creo que es lo principal porque es lo que nos tiene vivos”</i> (SGD2)</p> <p><i>“nos da la nutrición que nosotros necesitamos para estar bien de salud”</i> (SGD2)</p> <p>“creo que la buena alimentación y la actividad física son muy importantes, porque si uno no se alimenta bien no rinde cuando uno va a hacer alguna algún deporte que le guste, cuando va ir hacer ejercicio uno no rinde de igual forma cuando no se alimenta bien, uno hay veces escucha que los que los carbohidratos son la principal fuente de energía pal organismo, entonces muchas veces uno trata de consumir ese tipo de alimentos” (UGD3)</p> <p>=====</p>	<p>=====</p> <p>El alimento que se consume determina el rendimiento que tiene una persona en sus actividades cotidianas...</p> <p>Se tiene energía suficiente para realizar actividades físicas.</p> <p>=====</p> <p>Conocimientos:</p> <p>Identificar los diferentes tipos de alimentos para tener una alimentación balanceada</p>
--	--	---

	<p><i>“es un elemento muy importante en la vida de los seres humanos porque de acuerdo a lo que consumimos, es nuestra forma, nuestra actividad para rendir en el trabajo, en el estudio, porque si nos comemos comidas muy bajitas en calorías no vamos a tener suficientes calorías para desempeñar actividades físicas, entonces creo que el elemento alimenticio es muy fundamental para la vida de las personas”</i> (UGD4)</p> <p>=====</p> <p><i>“También hay que tener en cuenta que en la alimentación se debe tener los diferentes grupos de alimentos para que la alimentación sea equilibrada y balanceada, tener en cuenta por ejemplo el consumo de frutas, verduras, carbohidratos , grasas, proteínas porque</i></p>	<p>Tener conocimiento acerca de la manera adecuada de alimentarse contribuye al desarrollo del ser humano y al desempeño en todas las actividades que exige la vida diaria.</p> <p>=====</p> <p>La alimentación constituye al ser humano.</p> <p>Alimentarse es un acto vital que no solo suple una necesidad biológica sino que potencializa el desarrollo integral de las personas.</p> <p>=====</p>
--	--	--

	<p><i>realmente de esta manera estamos pues como enriqueciendo la alimentación ya que también sirve para desempeñarnos en todos los campos a nivel laboral, en todo lo que realicemos a diario.”</i> (UGD4)</p> <p>=====</p> <p><i>“Por ahí dicen que uno es lo que come, cierto? Entonces si hay algo que constituye al ser humano es la alimentación y lo que come, yo creo que indiscutiblemente es uno de los factores más importantes para el ser humano en su desarrollo, por lo que hace en la forma en que se concibe. Entonces, yo creo que la alimentación juega un papel importante en el desarrollo del ser humano”.</i> (UGD4)</p> <p>=====</p> <p><i>“la alimentación es el factor más importante de todo ser humano ya que sin la alimentación no hay un desarrollo físico y mental entonces eso</i></p>	<p>Necesidad vital:</p> <p>Sin alimentación se afecta la vida y el bienestar de las personas</p> <p>=====</p> <p>La alimentación influye en la evolución de los seres humanos en cuanto a calidad de vida y prácticas de autocuidado.</p> <p>=====</p> <p>La sobrevivencia de los seres humanos depende de la alimentación.</p> <p>Un cuerpo que no recibe alimentos es un cuerpo que tiende a morir.</p> <p>Inculcar en la primera infancia hábitos de vida saludables.</p>
--	---	--

	<p><i>afecta mucho la vida y el bienestar de la gente". (GPGD1)</i></p> <p>=====</p> <p><i>"yo creo que la alimentación es de los principales factores que ha influido en la evolución del hombre porque a medida de que vamos consumiendo nuevos alimentos nos trae nuevas proteínas y así tenemos una buena calidad de vida y pues cuidamos nuestro cuerpo" (GPGD1)</i></p> <p>=====</p> <p><i>"la importancia en la que radica la alimentación es porque es pues nuestra forma para poder sobre vivir, supongo que el cuerpo que no recibe alimentos, es un cuerpo que tiende a morir, de pronto lo que nos, nos perjudica a los seres humanos es que no</i></p>	<p>=====</p> <p>La alimentación permite mejorar el estado físico, mental.</p> <p>=====</p> <p>Un cuerpo bien alimentado es un cuerpo bien desarrollado, pues permite potencializar las habilidades y capacidades para la vida, así como el cuidado de si.</p>
--	---	---

	<p>somos constantes ni ordenados al momento de alimentarnos de pronto por hay alguien pues como las ocupaciones o simplemente desde pequeños no tenemos los hábitos alimenticios adecuados” (MAGD2)</p> <p>=====</p> <p>“bueno tener una buena alimentación es importante para tener un mejoramiento físico, mental, nos permite tener la capacidad para pensar rápido, para estar activos para ir desarrollando cada una de nuestras actividades de acuerdo a una buena alimentación obviamente balanceada” (MAGD2)</p> <p>=====</p> <p>“los hábitos alimenticios son importantes para nuestra vida, para nuestra formación y</p>	<p>=====</p> <p>Alimentación óptima para no solo evitar enfermedades, sino además para mantener una buena apariencia física.</p>
--	--	--

	<p><i>desarrollo, porque un cuerpo bien alimentado es un cuerpo bien desarrollado y pues por lógica bien cuidado y al tener mejores hábitos alimenticios, vamos a sufrir menos enfermedades, vamos a tener una calidad de vida mejorada y es importante los hábitos porque con ellos tenemos un mejor desarrollo y vamos a tener mejores capacidades para desempeñarnos en cualquier papel, en cualquier espacio.”</i> (MAGD2)</p> <p>=====</p> <p><i>“Es bueno tener una óptima alimentación para evitar enfermedades a nivel intestinal, también para tener mente sana para la educación, para tener buena apariencia física ya que el espejo de todas las jóvenes de ahora son las modelos con cuerpos perfectos y así pueden causar problemas como la anorexia y la bulimia”.</i> (MEDGD2)</p>	
--	--	--

Alimentos que más se consumen	<p>“los frijoles, el huevo, la carne, el arroz”. (LPGD1)</p> <p>“la chocolatina, el pan, la hamburguesa, la gaseosa”. (LPGD1)</p> <p>“frijoles, lentejas, frutas”. (LPGD1)</p> <p>“El chocolate... el chocolate y las comidas rápidas” (LPGD2)</p> <p>“me gusta mucho las ensaladas y también algo así como las comidas rápidas.” (LPGD2)</p> <p>“a mí me gusta mucho las carnes frías las frutas las verduras a los lácteos el yogurt la leche.” (FRGD2)</p> <p>“a mí me gusta mucho la sopa de alverjas me encantan las ensaladas no me gusta mucho la carne me encantan los lácteos” (FRGD2)</p> <p>=====</p> <p>“yo tengo una hermanita y ella dice que yo soy hippie, porque me gusta comer cosas integrales, por ejemplo el arroz</p>	<p>Preferencias alimentarias:</p> <p>Frijoles</p> <p>Huevo</p> <p>Carne</p> <p>Arroz</p> <p>Chocolatina</p> <p>Hamburguesa</p> <p>Gaseosa</p> <p>Lentejas</p> <p>Frutas</p> <p>Verduras</p> <p>Ensalada</p> <p>Carnes frías</p> <p>Lácteos (yogurt –leche)</p> <p>Alverjas</p> <p>Los factores socioculturales influyen en el consumo alimentario de las personas.</p> <p>Preferencias alimentarias mediadas por el</p>

	<p>integral, el arroz blanco, mucha gente no sabe, el arroz blanco casi no tiene ningún nutriente, es como una cosa que uno consume”.(SGD4).....el objetivo es como llenarlo a uno pero no tiene ningún valor nutricional, yo soy a veces como obsesiva con eso, y me da mucho trauma cuando no como lo que yo sé que es mejor, o cosas así, entonces que clases de alimentos a mí me gusta comer siempre lo que yo sé que me aporta más, y que es más saludable.” (SGD4)</p> <p>=====</p> <p>“yo en eso si soy un poquito descuidada porque me gustan mucho las harinas, entonces yo pienso que a veces me excedo en ese alimento”. (SGD4)</p> <p>=====</p> <p>“a mí lo que más me gusta son: las frutas y las</p>	<p>consumo de productos fáciles de consumir en cualquier lugar.</p> <p>Actitudes y Prácticas</p> <p>=====</p> <p>Alternativas en Alimentación</p> <p>Normas sociales/Normas dietéticas</p> <p>Seguridad alimentaria Concepto FAO: “cuando todas las personas tienen en todo momento acceso físico, social y económico a los alimentos suficientes, inocuos y nutritivos que satisfagan sus necesidades</p>
--	---	--

	<p>verduras pero crudas, por ejemplo la cebolla cruda, un tomate crudo, cocidas, pues ya no me gusta tanto” (SGD4)</p> <p>=====</p> <p>“como el pollo que ya viene listo, y la hamburguesa, la pizza, si o que” (UGD1)</p> <p>=====</p> <p>“es mejor la fruta, la fruta contiene más pues como que esta más natural... más nutritiva ,si más natural , más saludable que las otras comidas” (UGD1)</p> <p>=====</p> <p>“no muchas veces uno está enterado de lo que está consumiendo si es bueno para el organismo o malo, O sea uno muchas veces uno no se preocupa tanto por eso si no porque le gusten a uno, habitualmente uno consume lo que más le guste” (UGD3)</p> <p>=====</p> <p>“Bueno, yo anteriormente si era muy dada a</p>	<p>energéticas diarias y preferencias alimentarias para llevar una vida sana y activa”</p> <p>Percepciones</p> <p>Norma Dietética: El arroz blanco no tiene ningún valor nutricional.</p> <p>Reforzar el consumo de alimentos que contribuyan a mejorar el estado nutricional de los grupos humanos de acuerdo a sus contextos socioculturales.</p> <p>=====</p> <p>Preferencias alimentarias</p> <p>El exceso en alimentación como un factor de riesgo para padecer</p>
--	---	--

	<p>consumir muchos dulces, harinas, cosas que realmente no enriquecían más mi alimentación, pero he sido más consciente de la importancia que tiene el consumo de las verduras, entonces ya como ensaladas, frutas en la mañana o varias veces al día que es como lo más apropiado y, ya pues estoy en ese proceso de cambiar mis hábitos de alimentación, que anteriormente no tenían presente”. (UGD4)</p> <p>=====</p> <p>“pues, arroz, que más, eso es lo que come todo el mundo, pues, lo más, porque ya, lo que más comemos pues, nosotros</p>	<p>enfermedades...</p> <p>=====</p> <p>Preferencias y consumos alimentarios</p> <p>(aceptación/rechazo de los alimentos)</p> <p>=====</p> <p>Preferencias alimentarias por comidas rápidas pues optimizan tiempo</p> <p>=====</p>
--	--	---

	<p>los Antioqueños digámoslo así, los fritos, porque a muchos les fascinan los fritos como se dice, y sabemos que, esa ya si es una, una mala alimentación que, tenemos que aprender a alimentarnos bien, como se dice, ya no sé.” (GPGD4)</p> <p>=====</p> <p>“a mi si me encantan las ensaladas, las ensaladas, y ahora que estoy con los hábitos de alimentación y el tren de seguridad alimentaria, he conocido un poco a balancear la alimentación y lo he estado practicando y me ayuda mucho porque yo sufría del colón y ya digiero más fácil la alimentación.” (GPGD4)</p> <p>=====</p> <p>“vea la sopa de costilla yo no sé pero yo digo que la sopa de costilla tiene como un gusto lo más de bueno, o sea, da una sustancia que no la da la sopa de hueso y la sopa</p>	<p>La fruta es considerada como un buen alimento por ser natural y más saludable que las otras comidas.</p> <p>=====</p> <p>Conocimiento de los alimentos que son buenos o nocivo para el organismo, pero en la práctica lo que importa es el sabor y el gusto por las comidas</p> <p>Prácticas: se consumen los alimentos más por gusto que por su valor nutricional.</p> <p>=====</p> <p>Cambio en los hábitos alimentarios...existencia de un proceso</p>
--	---	--

	<p>de pollo, o sea, yo digo que la sopa de costilla es la mejor”. (CAUGD2)</p> <p>=====</p> <p>“Comida chatarra como dice el compañero, porque quizás es lo más fácil o quizás es lo que más nos gusta lo que no nos alimenta pero es lo que más sentimos por atracción de comer”. (SFAGD1)</p> <p>=====</p> <p>“La comida pues que yo creo que me gusta más a mí y creo pues que le gusta a la mayoría de los jóvenes es pues como decía el compañerito la comida chatarra ya sea perros hamburguesas el arroz y la papitas fritas con tajadas maduras , eso es lo que más come la gente, ósea no se preocupan por comer una sopa, que le va aportar a usted las vitaminas o una carne que le aporta a usted las proteínas si no que llega usted y hizo un arroz de pronto ósea por afán o por que le dio pereza de poner a cocinar unas papas por</p>	<p>concientizado en conocimientos, actitudes y prácticas adecuadas de vida.</p> <p>En la promoción de la salud las prácticas adecuadas de vida requieren el desarrollo de habilidades personales que conlleven a optar por decisiones saludables, lo cual constituye uno de los cinco componentes de la promoción de la salud establecidos en la Primera Conferencia Internacional sobre PS, en Ottawa Canadá (1986): “La promoción favorece el desarrollo personal y social en la medida que aporta información sobre el cuidado, educación sanitaria para tomar decisiones informadas y se perfeccionen las aptitudes indispensables para la vida; de esta manera se aumentan las opciones disponibles para que la gente pueda ejercer un mayor control sobre su salud y el medio social y natural, y así opte por todo aquello que propicie la salud”.</p>
--	---	---

	<p>una carne sí o no , ósea yo creo pues es que la gente lo que más se está consumiendo es puros cereales como el arroz y así pura harina pero usted sabe que solo engorda pero no aporta proteínas ni vitaminas para el cuerpo". (SFAGD1)</p> <p>=====</p> <p>"Lo que más me gusta consumir entre todos fritos todo lo que sea frito los frijoles me gusta mucho las cosas enlatadas excepto la sardina que no me gusta, los atunes todo y la comida chatarra que nunca falta". (SFAGD3)</p> <p>=====</p> <p>"yo pienso que son por etapas, no? Por ejemplo los niños, los niños por ahí de doce años los dulces, los adolescentes como dice él lo que es la comida chatarra o cosas así, y los adultos pues ya les gusta es mucho es comer el tipo se sancocho, frijoles pues ya uno no los ve comiendo es sino eso". (MAGD1)</p>	<p>=====</p> <p>En el caso de las mujeres, muchas se comparten, transmiten los conocimientos y la información que han recibido, ya sea a través de charlas educativas, programas de televisión o radio acerca del valor nutricional de los alimentos.</p> <p>=====</p> <p>Existe una conciencia generalizada acerca del valor nutricional de los alimentos, aunque en la práctica alimentaria se busque comer algo para "llenar" o "quitar" el hambre, más que para suplir las necesidades nutricionales del</p>
--	---	--

	<p>=====</p> <p>“la dieta en mi casa está basada en el ACPM, el arroz, la carne, el maduro y la papa, si como lo han dicho los compañeros se basa es en lo que es más rápido de hacer; las grasas, bastante consumo de grasas, harinas y dejamos de lado lo que son las verduras”. (MAGD2)</p> <p>“Lo que más nos gusta comer son los dulces, harina, grasas, salsas, frutas en poca cantidad, gaseosas, pero cuando vamos viendo las consecuencias de la obesidad, de los granitos, vamos tomando conciencia de parar...” (MEDGD2)</p>	<p>organismo.</p> <p>El consumo excesivo de carbohidratos (harinas) se ve como descuido o desorden alimentario por parte de las personas.</p> <p>=====</p> <p>Actitudes: los hábitos alimentarios están mediados por las percepciones de gusto-sabor que se tenga de los alimentos, lo cual genera ciertas preferencias alimentarias.</p> <p>=====</p> <p>Preferencias alimentarias por lo fácil de preparar y consumir.</p> <p>=====</p> <p>La mayoría de los jóvenes tienen conocimiento acerca de la alimentación saludable,</p>
--	---	---

		<p>aunque reconocen que es más atractivo para ellos consumir la comida "chatarra" por la rapidez en su preparación y consumo...</p> <p>=====</p> <p>Los gustos-preferencias alimentarias se relacionan con el ciclo vital de las personas.</p>
--	--	--

ACTIVIDAD FÍSICA

CATEGORÍAS DE ANÁLISIS	CODIGO EN VIVO	COMENTARIOS
La importancia de la actividad física en su vida...	<p><i>"yo no le doy mucha importancia porque no practico ningún deporte".</i> (LPGD1)</p> <p>=====</p> <p><i>"el deporte es importante porque nos ayuda en la salud, a la circulación"</i> (LPGD1)</p> <p><i>"Pues...muy importante pues igual pues nos ayuda a ejercitar nuestro cuerpo".</i> (LPGD2)</p>	<p>La actividad física no es importante cuando no se practica ningún deporte. Solo se considera que se hace actividad física cuando se hace un deporte específico.</p> <p>=====</p> <p>Relación deporte salud: el deporte ayuda a la salud y a la circulación</p> <p>El deporte mejora la salud.</p>

	<p>=====</p> <p><i>“pues yo digo que también es muy importante porque, por ejemplo el deporte eso ayuda mucho en la salud hay muchas personas que cuando están enfermas las mandan hacer deporte también mantener bien físicamente no la deja uno subir de peso, estar en forma” (FRGD2)</i></p> <p><i>“yo en algún tiempo cuando era más joven hacia spinning, caminaba, pero no sé, desde que empecé a trabajar como que no encuentro ese espacio, me mantengo muy cansada y el tiempo que me queda, descanso estiro los pies y realmente no tengo como una rutina de ejercicio”. (SGD4)</i></p> <p>=====</p> <p><i>“la actividad física es supremamente importante, lo que pasa es que uno se descuida mucho con eso, por el trabajo y por el estudio, entonces el día que le queda de descanso duerme hasta tarde y no se levanta a hacer ejercicios... yo hacía mucho ejercicio cuando</i></p>	<p>=====</p> <p>Hacer deporte cuando se está enfermo para mejorar la salud.</p> <p>El deporte controla el peso...Mejora la apariencia física, estar en forma.</p> <p>Relación Salud e Imagen Corporal..</p> <p>Falta de tiempo para hacer alguna actividad física</p> <p>=====</p> <p>El trabajo y el estudio no permite la actividad física</p> <p>Hacer ejercicio a</p>
--	---	---

	<p><i>estaba en el colegio ya no tanto”. (SGD4)</i></p> <p>=====</p> <p><i>“yo siempre trato de mantener... de hacer ejercicios de estiramiento, tengo unos ejercicios de pilates, pero eso no es tampoco así por mucho tiempo son como 20 minutos y no son todos los días, o sea, no tengo un habito pero si a veces cuando al contrario estoy más cansada es cuando más lo quiero hacer para relajarme para descansar”. (SGD4)</i></p> <p>=====</p> <p><i>“desde hace dos meses para acá estoy haciendo media hora de elíptica y media hora de abdominales pero fue porque toque fondo, del resto pues estaba en mi vida sedentaria”. (SGD4)</i></p> <p>=====</p> <p><i>“la importancia del deporte es que nos ayuda a mantenernos en forma esos que les gusta mantener en forma nos ayuda a fortalecer los huesos” (FRGD1)</i></p>	<p>temprana edad o en el tiempo del colegio.</p> <p>=====</p> <p>No se tiene el hábito del deporte</p> <p>Hacer deporte ayuda a descansar, a mejorar el estrés.</p> <p>=====</p> <p>Tocar fondo para considerar la importancia de hacer ejercicio</p> <p>=====</p> <p>El deporte ayuda a estar en forma</p> <p>El deporte ayuda a</p>
--	---	---

	<p>===== <i>“nos ayuda a tener físico”.</i> (FRGD1)</p> <p>===== <i>“mantener en buen animo para cualquier actividad”.</i> (FRGD1)</p> <p>===== <i>“la actividad física es para la salud más que todo”</i> (SGD2)</p> <p>===== <i>“es muy importante así como nosotros comemos también tenemos que hacer ejercicio”</i> (SGD2)</p> <p>Yo puede ocurrir también que uno consume determinada cantidad de alimentos y y realmente si no esta haciendo ejercicio no se esta consumiendo esa energía y eso se está acumulando y ocasiona malestar , pues ocasiona algo que no es conveniente pal organismo, ya sea obesidad” (UGD3)</p> <p>“Yo pienso que la actividad física es fundamental en todas las</p>	<p>fortalecer los huesos</p> <p>===== Imagen corporal</p> <p>===== El ejercicio mejora el estado de ánimo para realizar las actividades cotidianas</p> <p>===== Función de la actividad física</p> <p>===== Importancia de la actividad física</p>
--	--	--

	<p>personas para tener eh un buen ritmo cardiaco, sentirnos bien porque en ocasiones nos sentimos cansados agotados” (UGD4)</p> <p>“Yo creo que también la actividad física constituye una parte pues fundamental en el que hacer de todas las personas, porque necesitamos de esta para estar bien, para realizar diferentes actividades que comúnmente desempeñamos , también nos ayuda a estar saludables a de pronto cambiar un poquito la rutina que tenemos por decir en la parte del trabajo y del estudio y como para sentirnos bien, como saludables” (UGD4)</p> <p>“La actividad física también hace parte de eso que uno llama estilos de vida saludable, o sea no es suficiente con decir alimentarse bien, con tener un buen descanso es necesario un complemento, es potenciar el cuerpo mismo, que nosotros tenemos como herramienta , pues si la actividad física es</p>	
--	--	--

	<p>importante también determinante en los procesos de enfermedad, de alivio y de prevención” (UGD4)</p> <p>“es muy importante porque si comemos y comemos así nos alimentemos bien, no le vamos a dar un ritmo a la vida, y está comprobado que es bueno hacer actividad física así sea mínimo media hora para quemar las calorías y mantener el corazón y los pulmones sanos.” (GPGD1)</p> <p>“alimentarnos es importante pero también es importante hacer deporte ya que este nos ayuda a la mejor digestión de los alimentos” (GPGD1)</p> <p>“el deporte es importante ya que si nos alimentamos bien engordar y todo el deporte nos ayuda a eliminar todo esos residuos que no necesitamos lo que no le aporte nada al cuerpo” (GPGD1)</p> <p>“ yo digo que eso depende, porque hay gente que la práctica no</p>	
--	--	--

	<p>tanto para darle salud sino para mantenerse en forma, esa es la actividad física que más se debe de practicar, no? Como las mujeres que van todos los días a los gimnasios que para mí yo creo que ellas no consideran eso como salud, sino para subir el autoestima, para mí la actividad física que vale es cuando usted por lo menos trota, que usted a juega un partido de futbol ósea es como cuando usted se siente bien practicándola, para mí la actividad física eso depende también de la persona que la práctica. (MAGD1)</p> <p>“pero la actividad física también puede, no es sola es para mantenernos en forma, o para llevar un ritmo de vida bien, sino que hay veces que también nos puede servir como para desestresarnos, si nosotros estamos tristes o aburridos, salimos solos a trotar” (MAGD1)</p>	
<p>La forma como realizamos actividad física en nuestra</p>	<p><i>“No lo práctico, en física porque nos ponen”</i> (LPGD1)</p>	<p>Se asume el deporte o la actividad física como una obligación en el colegio.</p>

<p>cotidianidad...</p>	<p>=====</p> <p><i>“Cotidiano si, mínimo nosotras dos veces a la semana y eso cuando hacemos educación física”.</i> (LPGD2)</p> <p>=====</p> <p><i>“yo casi no hago, monto bicicleta”</i> (FRGD2)</p> <p>=====</p> <p><i>“yo por ejemplo trote cuando estoy estudiando media hora y tiro piscina”.</i> (FRGD2)</p> <p><i>“yo también camino todos los días”</i> (FRGD2)</p> <p><i>“cuando nos toca física con el profe, jugamos micro y después le damos 10 vueltas a la cancha, hacemos abdominales”</i> (FRGD2)</p> <p>=====</p> <p><i>“pues una actividad frecuentemente el ser humano esta caminar”</i> (FRGD1)</p> <p><i>“la gente yo he visto que madruga mucho a</i></p>	<p>Diferencia entre actividad física y deporte.</p> <p>=====</p> <p>Frecuencia con la que se realiza actividad física</p> <p>=====</p> <p>Montar en bicicleta no se considera como una actividad física</p> <p>=====</p> <p>Actividades físicas que se realizan</p> <p>=====</p> <p>Caminar todos los días es una de las actividades que las personas en la realización de actividades físicas.</p>
------------------------	---	---

	<p>caminar, caminan lejos hacia arriba, caminan lejos y vuelven y bajan... mayores de 30 – 40 años que suben trotando y vuelven y bajan” (UGD1)</p> <p>“en el rato libre, e con una frecuencia de por hay 3 veces a la semana 4 , practicar algún deporte, ir al gimnasio , e caminar, trotar, montar en bicicleta eso es la actividad más regular que hace uno acá en el municipio”. (UGD3)</p> <p>“Pues yo, no realizo pues así no, no soy muy amante a la actividad física pero procuro una o dos veces a la semana realizar actividad física, en la semana me queda un poco difícil por el empleo y porque tengo una bebita, en la mañana tengo que estar con ella, estoy con ella y mientras llega la empleada pues me queda un poco difícil y ya por la noche no puedo visitar el gimnasio pero por ejemplo los fines de semana el sábado a veces el sábado y el domingo puedo montar bicicleta , camino , voy a natación , practico algún deporte en, por ejemplo de 2 a 3 horas”. (UGD4)</p>	
--	--	--

	<p>“En mi caso trato de aprovechar lo que mas pueda para realizar actividades físicas; eh a veces con grupos de compañeras o vamos y practicamos un deporte en especifico o en mi casa cualquier cosa que uno pueda improvisar, aeróbicos o si tiene una herramienta para realizar trabajos físicos también lo hago. A veces no soy muy constante porque a veces uno no se programa como para eso, pero cuando puedo lo realizo.” (UGD4)</p> <p>“yo por mi parte hago deporte todos los días más o menos dos horas, entonces uno tiene ya como un ritmo y se mantiene energético no como aquellas personas que se dedican a dormir entonces siempre van a mantener pereza” (GPGD1)</p> <p>“yo practico ejercicio pero de vez en cuando así cuando los amigos me invitan a jugar de vez en cuando casi siempre tres horas” (GPGD1)</p> <p>“también la actividad física</p>	
--	---	--

	<p>nosotros la practicamos en, por ejemplo en los grupos culturales, cuando estamos, cuando estoy en la banda sinfónica practicamos actividad física pero con la respiración, para el abdomen, cuando estamos en el grupo de teatro hacemos estiramiento, y de vez en cuando yoga, y cuando uno está en daza hacemos mucho estiramiento, entonces yo creo que no solo es el deporte lo que uno más, en lo que uno funcione el cuerpo, en la medida que uno funcione el cuerpo, está haciendo actividad física”. (MAGD1)</p>	
<p>La actividad física que más nos gusta realizar...</p>	<p><i>El futbol (LPGD1)</i></p> <p><i>El baloncesto (LPGD1)</i></p> <p><i>El voleibol (LPGD1)</i></p> <p><i>Voleibol (LPGD2)</i></p> <p><i>Micro (LPGD2)</i></p> <p><i>“ a mí las bicicletas” (FRM1)</i></p> <p><i>“yo la que más práctico es trotar “(FRGD2)</i></p> <p><i>“gimnasio, pesas, cosas repetitivas aburrido” (SGD4)</i></p> <p><i>“si, algo que...no sé qué requiera pues como de</i></p>	

	<p><i>mucho esfuerzo” (SGD4)</i></p> <p><i>“todas me gustan, que no las sepa hacer es otra cosas pero a todas me le mediría” (SGD4)</i></p> <p><i>“un espacio abierto, una carretera” (SGD4)</i></p> <p><i>“también me gusta jugar mucho micro y nadar me gusta subir escalera me gusta montar bicicleta, la moto... el acelerador para la muñeca”. (FRGD2)</i></p> <p><i>“La actividad física que más me gusta realizar el la gimnasia si en el gimnasio me gusta trabajar mucho lo que son la actividad física para resistencia ya sea bicicleta porque me gusta pues tener buen resistencia y trabajo también lo que son las pesas y el futbol me gusta mucho el deporte son las actividades que mas practico” (SFAGD1)</i></p> <p><i>“El futbol, trotar e ir al gimnasio pero más que todo me gusta el futbol porque el futbol pienso que tiene toda las dinámicas fuerza resistencias y además de eso le ayuda a uno tener el cuerpo saludable lo pienso de esa</i></p>	
--	--	--

	<p>forma, el gimnasio ya es por ejemplo si uno es muy complejo entonces usted va y voy a sacar tal y tal cosa para que la mujeres me vean entonces a nivel personal yo pienso eso para mí”.(SFAGD1)</p> <p>“Por ejemplo ir de mi casa ir al hospital, no siempre uno irse en moto, sino irse caminando por ejemplo a uno le parece lejos ir algún lado no debemos siempre coger lo más fácil debemos caminar mucho porque es muy importante” (SFAGD2)</p> <p>“Yo pienso que la relación entre la actividad física y la saluda tiene que ver en mucho sentido pues casi en todo porque la actividad física, como lo decían las compañeras ahora al principio, también nos ayuda a prevenir enfermedades que de pronto más tarde cuando estemos mas ya de edad nos puedan dar entonces ya de jóvenes si practicamos ya deporte eso nos puede ayudar a prevenir muchas cosas” (SFAGD3)</p>	
--	---	--

<p>La actividad física que no nos gusta realizar...</p>	<p><i>El básquet</i> (LPGD1)</p> <p><i>El voleibol</i> (LPGD1)</p> <p><i>El futbol</i> (LPGD1)</p> <p><i>Baloncesto</i> (LPGD2) (FRGD2)</p> <p><i>“el baloncesto es muy maluco, es el peor deporte de todos, prefiero jugar micro”.</i> (LPGD2)</p> <p>“Pues yo como lo dije anteriormente yo realizo abdominales pero no es que me guste como mucho realizarlas, no las hago, no me gusta estar en el gimnasio, si me gusta actividades en el gimnasio, pero no me gusta tanto las que son así por ejemplo para la cola , para partes específicas del cuerpo, me parece que son muy forzosas” (UGD4)</p> <p>“Bueno a mi no me gusta por ejemplo la natación no es de mi preferencia , también como ciertos ejercicios que se puedan hacer en un gimnasio , no los practico mucho” (UGD4)</p> <p>“trotar y hacer cualquier deporte” (GPGD1)</p>	
---	---	--

	<p>“jugar futbol y hacer ejercicios de fuerza y hacer carreras con los compañeros” (GPGD1)</p>	
<p>Los espacios que más utilizamos para realizar actividad física...</p>	<p><i>“Los campos que tiene el colegio que son la cancha”</i> (LPGD1)</p> <p><i>“La cancha, el gimnasio”</i> (LPGD1)</p> <p><i>“Si aquí en la placa polideportiva es donde más se hace porque no, muy de vez en cuando”</i> (LPGD2)</p> <p><i>“muy de vez en cuando a trotar pues como por ahí, pero casi siempre es aquí en las canchas del colegio y ya”</i> (LPGD2)</p> <p><i>“En la clase de educación física”</i> (FRGD2)</p> <p><i>“En las tardes juego guaya con los muchachos en la carretera”</i> (FRGD2)</p> <p>=====</p> <p><i>“yo por ejemplo donde vivo hay una cancha y nos reunimos todos y todas y nos vamos para la cancha a jugar”.</i> (FRGD2)</p>	<p>Los jóvenes que todavía están en edad escolar, utilizan como espacios para la actividad física los que les brinda la institución educativa como las canchas de futbol, baloncesto, voleibol. Otros también manifestaron ir al gimnasio a ejercitar su cuerpo.</p> <p>La clase de educación física es el momento donde se realiza actividad física y/o se practica algún deporte.</p> <p>=====</p> <p>La actividad física se constituye en un espacio de relación con el grupo de pares.</p>

	<p>=====</p> <p><i>“yo monto bicicleta para ir por halla a ver los pueblos y a ver el ganado”.</i> (FRGD2)</p> <p><i>“en la calle y los abdominales en la sala de mi casa”</i> (SGD2)</p> <p><i>“los alrededores del municipio”</i> (SGD2)</p> <p>“Pues esta la casa, pues salir en el aire libre, no tanto el gimnasio sino en el aire libre, salir a caminar o montar en bicicleta por el mismo municipio” (UGD4)</p> <p>“Inicialmente también en la casa y en los escenarios deportivos con que cuenta el municipio de los cuales uno puede emplear para trotar, para caminar y también para realizar otros deportes específicos” (UGD4)</p> <p>“Bueno, el escenario que yo tengo es mi casa, pues allí tengo las herramientas y las uso”. (UGD4)</p> <p>“el coliseo y las placas</p>	<p>El juego con los amigos, una forma de hacer actividad física y deporte.</p> <p>=====</p> <p>La actividad física como recreación-diversión. Se juega en la cancha, en la carretera.</p>
--	--	---

	<p>auxiliares del municipio... el parque infantil...las calles principales de Gómez plata, la cancha de futbol, el colegio” (GPGD1)</p>	
<p>La relación que hay entre la actividad física y nuestra salud/bienestar...</p>	<p><i>“Yo pienso que es bueno hacer el deporte porque si nos da salud, nos protege los huesos, mas energía nos da”. (LPGD1)</i></p> <p>=====</p> <p><i>“pues el deporte le da energía al cuerpo”. (LPGD2)</i></p> <p><i>“dándonos energía, reanimando los músculos”. (LPGD1)</i></p> <p>=====</p> <p><i>“si, si tiene mucha relación porque por ejemplo nosotros ya después de que salgamos del colegio, nosotros obviamente no vamos a seguir realizando la misma actividad física, obviamente nos vamos a engordar y vamos a tener exceso de grasas o de harinas, si nosotros no hacemos educación física después de que salgamos, aquí nos mantenemos en forma por lo que hacemos</i></p>	<p>El deporte da salud, protege los huesos y da más energía</p> <p>=====</p> <p>El ejercicio al igual que la alimentación aporta energía al cuerpo y reanima los músculos.</p> <p>=====</p> <p>La falta de ejercicio físico engorda, hay exceso de grasas y de harinas</p> <p>La actividad física que es de obligatorio cumplimento en el colegio ayuda a mantener una buena condición física, pero después de graduarse del colegio esta actividad deja de realizarse, pues en la</p>

	<p><i>educación física por lo menos dos veces a la semana y nos la hacen hacer pero en la calle no". (LPGD2)</i></p> <p>=====</p> <p><i>"pues si tiene mucha relación en parte pues como lo que dice la compañera, pues si nos ayuda mucho, al igual casi siempre los médicos le recomiendan mucho a uno hacer ejercicios, caminar porque pues le ayudan a nuestra salud, entonces sí, si tiene mucha importancia ahí". (LPGD2)</i></p> <p>=====</p> <p><i>"si porque los huesos no se le van a pegar" (FRGD2)</i></p> <p><i>"realmente uno en este momento que estamos jóvenes no lo sentimos mucho pero la actividad física ayuda enormemente a mantener una buena salud" (SGD4)</i></p> <p>=====</p> <p><i>"si una relación directa, creo que de la actividad física que realicemos unida a una buena alimentación tendremos</i></p>	<p>calle no se les obliga a hacer.</p> <p>=====</p> <p>Prevención de Enfermedades</p> <p>Los médicos recomiendan hacer ejercicio, caminar, para mejorar la salud.</p> <p>=====</p> <p>Prevención de enfermedades</p> <p>Cuidado de la salud</p> <p>La actividad física ayuda a mantener una buena salud</p> <p>=====</p> <p>Actividad física y buena alimentación = a tener salud</p>
--	---	---

	<p><i>una buena salud” (SGD4)</i></p> <p>=====</p> <p><i>“pues creo que para ambas cosas, pues tanto como la salud, porque uno ya tiene el cuerpo normal, ya el cuerpo lo ejercita, por ejemplo aquel que no hace ejercicio ya muy duro que por ejemplo una corrida se cansa mucho en cambio el que esta bien tiene la ventaja” (FRGD1)</i></p> <p>=====</p> <p><i>“las dos son necesarias como se dice para el mantenimiento de nuestro cuerpo” (SGD2)</i></p> <p><i>“mucha gente no juegan, ósea no hacen deporte casi y los huesos van cogiendo debilidad” (UGD1)</i></p> <p><i>“pues lo que pasa es que si no realiza ninguna actividad física tiene uno más riesgo de sufrir algún problema cardiovascular, o en algunas personas dependiendo del metabolismo también pueden sufrir obesidad o de pronto problemas respiratorios que se podrían desarrollar, no en un tiempo corto, sino pues</i></p>	<p>=====</p> <p>El ejercicio contribuye tener un buen estado físico</p> <p>=====</p>
--	--	--

	<p><i>las consecuencias serían después”. (UGD3)</i></p> <p><i>“pues yo creo que no solo intervienen la salud, porque mucha gente toma la salud como la parte física, sino también la parte mental , porque uno cuando está practicando un deporte o haciendo ejercicio o realizando una actividad física , uno está evitando el estrés del trabajo, está haciendo algo diferente, evita la monotonía... también en la parte física es muy fundamental, porque el sedentarismo está catalogado casi como una enfermedad o no sé si estará en este momento como una enfermedad y no se está evitando muchos problemas, ya sean cardíacos, pulmonares, óseos e articulares en toda la parte de nuestro organismo , nos está evitando tener problemas más adelante, pero sabiéndolo hacer también , porque no todo lo que es deporte es bueno, muchas veces uno si practica un deporte y no lo sabe hacer más adelante puede tener riesgos en su salud , ya</i></p>	
--	---	--

	<p><i>sean problemas en sus articulaciones por hacer mucho, por hacer un deporte que sea de impacto, uno debe saber cuidarse y mirar que es lo que quiere en realidad”</i> (UGD3)</p> <p>“Bueno, si una persona sale a caminar, realiza actividad física se siente bienestar entonces es una persona que va a estar anímicamente bien, se va a sentir bien, entonces las enfermedades no van a estar tan tan presentes en su vida pienso, pues”. (UGD4)</p> <p>“Generalmente pues nos recomiendan tener un, realizar actividades físicas para mantener también un buen estado de salud y realmente es pues lo que aporta en gran medida aporta pues la prevención de muchas enfermedades que últimamente se están evidenciando por la falta de actividad física precisamente entonces creo que constituye pues esa vida saludable que se debe llevar” (UGD4)</p> <p>“Pues, es como dice, el bienestar físico depende no solo de la alimentación</p>	
--	---	--

	<p>sino de la parte física, obviamente de un ejercicio físico acorde a la persona, sus características , a las capacidades que tienen previendo pues que no lo vaya a perjudicar, entonces hay una relación muy estrecha” (UGD4)</p> <p>“pues es una relación digamos directamente proporcional porque como habíamos hablado antes es muy necesario en la vida y para mantenernos sanos y poder que el cuerpo mantenga un nivel de vida bueno” (GPGD1)</p> <p>“el deporte con respecto a la salud es principalmente lo que es la eliminación de sustancia que no nos genera bienestar físico e intelectual ya que si estamos comiendo bien y haciendo ejercicio salimos con una mejor calidad de vida” (GPGD1)</p> <p>“la actividad física nos ayuda a subir nuestro ego, porque se mantienen bien físicamente entonces se siente atractivo” (GPGD2)</p> <p>“es algo que yo utilizo para</p>	
--	--	--

	<p>des estresarme y practicar algún deporte, o en ocasiones para verme y sentirme bien” (GPGD2)</p> <p>“Yo pienso que la actividad la salud y el bienestar siempre van a estar ligao, por que si no hace actividad física no tiene salud cierto y si usted tengo bienestar y no tengo actividad física pienso que no hay salud siempre se van a usar eso tres componentes para a formar el conjunto de tener un cuerpo sano y activo” (SFAGD1)</p> <p>“Yo creo que está ligada de la otra yo creo que si no hacemos actividad física porque no tenemos salud porque si somos sedentarios vamos a engordar no vamos a tener entonces no vamos a tener salud vamos a sufrir de azúcar ósea yo pienso que hay que hacer actividad física al menos hacer algún deporte “. (SFAGD1)</p> <p>“Yo creo pues que la actividad física tiene que ver mucho con la salud es como una persona trosuda robusta va a donde el médico lo primero que le mandan hacer valla</p>	
--	--	--

	<p>haga deporte salga a caminar entonces si la actividad física influye mucho en la salud.” (SFAGD1)</p> <p>“la actividad física ha mejorado notablemente mí, mi salud porque tuve un tiempo de sedentarismo, tuve como aproximadamente tres o cuatro años de sedentarismo y estaba sufriendo de HTA, me, tuve que hacerme varios, varias valoraciones para determinar si era hipertenso, el médico, la mejor solución para eso que me dio fue la actividad física, independiente de la que fuera, ahora que estoy en ese, en ese trabajo he notado que mi salud ha mejorado casi en un 100%” (MAGD4)</p>	
--	---	--

CONSUMO DE TABACO Y ALCOHOL

CATEGORÍAS DE ANÁLISIS	CODIGO EN VIVO	COMENTARIOS
------------------------	----------------	-------------

<p>Lo que sabemos acerca del consumo de tabaco y alcohol...</p>	<p><i>“pues que ambas cosas son perjudiciales no aptas para la salud y aquí en el colegio se ve mucho eso, el alcohol y el tabaco”</i> (LPGD1)</p> <p>=====</p> <p><i>“el tabaco y el alcohol es muy perjudicial para la salud, para los pulmones, ..., y acá en la pintada se ve mucho eso, y en el colegio ahí más o menos”.</i> (LPGD1)</p> <p>=====</p> <p><i>“Si es muy dañino para la salud y además pues por lo menos aquí en La Pintada se ve mucho, el consumo de alcohol y de tabaco y se ve mucho pues las personas se enferman, pues a toda horaí, pero es más que todo por eso, pues yo hago una recomendación no consumir, pues eso si le hace mucho daño a nuestro cuerpo y a nuestra mente y todo eso”.</i> (LPGD2)</p> <p><i>“el alcohol muchas personas lo consumen dicen que no es tan malo si se consume una copa</i></p>	<p>Daño a la salud</p> <p>No aptas para la salud</p> <p>=====</p> <p>Espacios donde los jóvenes consumen tabaco y alcohol</p> <p>=====</p> <p>Consecuencias</p> <p>Mantenerse enfermo por el consumo de tabaco y alcohol</p> <p>Consecuencias</p> <p>Daño al cuerpo y a la salud mental</p> <p>Creencias, actitudes, prácticas:</p> <p>El alcohol no es tan</p>
---	---	---

	<p><i>pero saben que causa alcoholismo que también a las personas que sufren de gastritis les causa demasiado daño también el alcohol causa depresión y el cigarrillo causa dependencia, el cigarrillo vuelve los dientes amarillos y los dedos” (FRGD2)</i></p> <p>=====</p> <p><i>“ puede dar un derrame cerebral y además está el fumador adicto y el pasivo puede sufrir más el pasivo que el que inhala el humo el otro” (FRGD2)</i></p> <p>=====</p> <p><i>“el alcohol causa envejecimiento acaba las personas “ (FRGD2)</i></p> <p>=====</p> <p><i>“pero es que el alcohol puede hacer más daño que la marihuana, pero la gente no lo ve así porque está legalizada, y todo eso es más dañino “aunque</i></p>	<p>malo si se consume una copa</p> <p>Causa alcoholismo, gastritis, depresión,</p> <p>El cigarrillo causa dependencia, vuelve los dientes amarillos y los dedos</p> <p>=====</p> <p>Consecuencias</p> <p>El cigarrillo y el consumo de alcohol causa derrame cerebral.</p> <p>El fumador pasivo sufre más las consecuencias al inhalar el humo del fumador activo.</p> <p>=====</p> <p>Consecuencias.</p> <p>=====</p> <p>Creencias, actitudes</p> <p>El alcohol hace más daño que la marihuana.</p>
--	--	--

	<p><i>todas son dañinas” (FRGD2)</i></p> <p>=====</p> <p><i>“si, estos productos son dañinos para el organismo, sabemos que causan varias enfermedades y que afectan directamente a la salud...pues no consumo mucho, de pronto en fiestas un poquito de alcohol pero ni tabaco, ni cigarrillos ni nada de eso”.(SGD4)</i></p> <p>=====</p> <p><i>“son altamente perjudiciales para la salud física, la salud mental, emocional y como lo decía la compañera para las relaciones que se establecen con las demás personas”. (SGD4)</i></p> <p>=====</p> <p><i>“yo pienso que los momentos en que más se consume es con amigos, la mayor causa de consumo puede ser también influencias de amigos, hay muchas, pues hay muchas, y yo no tengo pues un estudio que diga que es la causa que más se dé, se presenta</i></p>	<p>=====</p> <p>Consecuencias</p> <p>Consumo</p> <p>=====</p> <p>Consecuencias</p> <p>Afecta la salud física, mental, las relaciones interpersonales</p> <p>=====</p> <p>Consumo con Amigos</p> <p>Causa de consumo por influencias o presiones externas como retos con los amigos</p>
--	--	--

	<p><i>pero, si con amigos y en cantidades a veces hasta se retan con las cantidades pero...en este momento pues yo pienso que se consume mucho". (SGD4)</i></p> <p>=====</p> <p><i>"si se consume mucho y en muchos lugares, yo me estreso muchísimo cuando estoy en una parte y empiezan a fumar, gas!, eso ahí mismo se le impregna a uno en todas partes, trato de estar muy lejitos de esas personas y también me pongo a detallar cuando cada persona, cuando una persona ha tomado, me provoca hacerle un video para mandárselo el lunes o al otro día, si, provoca hacerle un video, yo respeto mucho eso y cada uno mirara, pero realmente no me gusta, ni estar ni asistir a... pues a esas cosas, donde hay trago y cigarrillo". (SGD4)</i></p> <p>=====</p> <p><i>"el cigarrillo no me gusta, no me agrada en mi familia no fumamos, pero en mi familia si tomamos, yo vengo de familia, mi</i></p>	<p>=====</p> <p>Presión Social</p> <p>Sanción social</p> <p>Actitudes y prácticas frente al consumo.</p> <p>=====</p> <p>Actitudes individuales</p> <p>Actitudes familiares</p> <p>Prácticas, costumbres:</p>
--	--	---

	<p><i>abuela hacia aguardiente, no mi familia todos excepto mi mamá incluyendo mis hermanas todas consumimos, cada cual tiene su trago preferido, no muy frecuente no es diario pero si me pego las saliditas y me gusta acompañarla de licor, con el nombre que sea, pero si me gusta salir a tomar licor". (SGD4)</i></p> <p>=====</p> <p><i>"dicen que el cigarrillo nuevo casi no tiene tanto riesgo de que dé enfermedad" (FRGD1)</i></p> <p>=====</p> <p><i>"el cigarrillo esta aprobado por lo que es como le digiera yo, por algo como económico que pues todos lo aceptaron, pero en si, sí trae problemas respiratorios, cáncer" (FRGD1)</i></p> <p>=====</p> <p><i>"dolores de cabeza malestar en el cuerpo, loquera... malestar que vomito vota sal por un tiempo... conflictos"(FRGD1)</i></p>	<p>elaboración de licor de manera artesanal</p> <p>Consumo de licor como una práctica asociada a pautas de comportamiento en escenarios familiares</p> <p>Actitudes</p> <p>Gusto por salir a tomar licor.</p> <p>=====</p> <p>Imaginario frente al riesgo: " dicen que". El rumor en la prevención de riesgos</p> <p>=====</p> <p>Falta claridad en relación con las motivaciones por las cuales se prohíbe el consumo de cigarrillo, pero si se conocen las consecuencias para la salud</p> <p>=====</p> <p>Consecuencias físicas, mentales, personales, sociales, del consumo de tabaco y alcohol.</p> <p>=====</p> <p>Actitudes frente al consumo</p>
--	---	--

	<p>=====</p> <p><i>“el es muy bueno mientras uno lo consume pero ya después uno lo aniquila”</i> (FRGD1)</p> <p>=====</p> <p><i>“provoca accidentes “acaba con las neuronas que no te deja crecer pérdida de memoria”</i> (FRGD1)</p> <p>=====</p> <p><i>“que eso le daña a uno la salud se está haciendo uno mismo daño”</i> (SGD2)</p> <p><i>“pues son dos sustancias que afectan demasiado el organismo, en el caso del tabaco afecta especialmente los pulmones y todo el sistema respiratorio y puede llegar a producir cáncer , no solo en el sistema respiratorio sino también en otros lugares externos. Y en cuanto al alcohol pues aparte de que ambos generan dependencia, el alcohol hace que las personas se comporten de una forma diferente o se sientan, o inclusive lleguen a</i></p>	<p>=====</p> <p>Conocimiento del consecuencias del consumo</p> <p>=====</p>
--	--	---

	<p><i>sentirsen tan dependientes de eso que si no lo consumen no se sienten bien". (UGD3)</i></p> <p>“Como decía la compañeras si incide como en la salud y de pronto como las enfermedades que se puedan desencadenar a raíz del consumo del alcohol y del tabaco que actualmente es muy generalizado dicho consumo porque lo vemos desde niños, que personas muy jóvenes hasta la edad adulta pues no se es consciente de las implicaciones que se tienen el consumo de estas sustancias” (UGD4)</p> <p>“La bebida y el tabaco van en detrimento de la salud, pueden se hagan incluso de manera consciente pero de todas maneras son sustancias que le hacen daño al cuerpo de manera inmediata a largo plazo, incluso a terceros como el caso del tabaquismo” (UGD4)</p> <p>“como ya sabemos son sustancias psicoactivas por eso afectan el sistema inmune, y en la parte</p>	
--	--	--

	<p>biológica nos afecta los pulmones afecta el hígado lo que hace el licor y en el aspecto físico los dientes, mal aliento o cosas así”. (GPGD1)</p> <p>“lo que yo sé es que es un mal hábito, que puede causar enfermedades y que no nos contribuye a una buena salud” (GPGD2)</p> <p>“lo que sé es que se usa como un liberador o simplemente un gusto, nos puede causar tanto problemas psicológicos como físicos” (GPGD2)</p> <p>“lo que yo sé es que trae efectos secundarios para la salud tanto mentales como sociales y afectan toda la familia” (GPGD2)</p> <p>“Pues yo pienso que ni el cigarrillo ni el alcohol tiene ningún beneficio, para el ser humano, ni para la salud ni para el medio ambiente , porque el cigarrillo como decía mis compañeras nos hace daño a nuestro organismo le hace daño a las demás personas ni al medio ambiente y nosotros como seres humanos no nos favorece, no en nada eso</p>	
--	---	--

	<p>es lo que pienso sobre el alcohol y el cigarrillo” . (SFAGD3)</p>	
<p>La forma como se consume tabaco y alcohol...</p>	<p><i>“el cigarrillo es porque si se fuman el cigarrillo es como por ansiedad, entonces cuando tienen ansias se fuman un cigarrillo o cuando están nerviosos se toman un trago, en los lugares donde se da eso es como en la calle, en los bares etc.”</i> (LPGD1)</p> <p>=====</p> <p>“con pipa así normal, meten en el tampón alcohol y se lo colocan para embriagarse”. (FRGD2)</p> <p><i>“o también los mezclan en una gaseosa con aguardiente vodka ron... la cerveza con sal y limón”</i> (FRGD2)</p> <p>=====</p> <p><i>“bueno pues, con la forma como se consume, yo creo que también está muy ligado como a las emociones de las personas pues claro que ya la excusa es por todo,</i></p>	<p>El consumo de cigarrillo y el alcohol se da por ansiedad y nerviosismo</p> <p>=====</p> <p>Nuevas maneras de consumir alcohol para embriagarse...Revisar estudios que se han hecho acerca de esta problemática.</p> <p>Mezclar licor con otras bebidas</p> <p>=====</p> <p>Actitudes: El consumo se vincula a las emociones...</p>

	<p><i>si están contentos toman, si están tristes es por despecho si esta aburrido es por aburrido, si se divorció porque se divorció, si se casó por que se casó, entonces creo que el consumo está muy ligado como a ciertas emociones” (SGD4)</i></p> <p>=====</p> <p>“Que la gente lo está tomando muy deportivamente y la gente lo está haciendo como por diversión y eso lo esa conllevando a vicios , entonces es la gente cuando ya se ve que está consumiendo mucho de esto ya no es como capaz de autocontrolarse y sigue consumiendo hasta acabar con sus vidas” (UGD4)</p> <p>“En general se ve que hay un alto porcentaje de consumo del alcohol y del tabaco lo cual está generando que otras personas que usualmente no estaba habituadas a estas sustancias también nos estemos perjudicando pues en diferentes espacios o situaciones” (UGD4)</p> <p>“pues principalmente lo</p>	<p>=====</p>
--	--	--------------

	<p>que es el tabaco y el cigarrillo lo consumen casi todas las personas que sienten necesidad por eso, el alcohol más que todo cuando se tiene los compañeros al lado todos empiezan a juntar plata para comprarlo y se juntan todos a consumir” (GPGD1)</p> <p>“la forma de consumir aquí no fuman como en otras partes que es masticado, y el licor los factores que presentan esto muchas veces son las fiestas y pero hay gente ya adicta a esto que lo hace por necesidad” (GPGD1)</p> <p>“yo sé que hay otros métodos también de ingerir licor que es echándoselo como en formas de gotas en los ojos, también se meten algodón en los genitales las mujeres, para las niñas que les gusta el licor y no les gusta llegar oliendo a puro licor a la casa sé que así lo hacen, lo mismo que el alcohol con el frutiño porque sale más económico en fin pero aquí en general en nuestra zona es vía oral. (MAGD4)</p>	
<p>Los momentos o situaciones en las cuales se consume tabaco y</p>	<p><i>“Yo escucho aquí en Pintada por la depresión, porque muchas personas creen que...si están triste</i></p>	<p>Momentos de depresión</p> <p>Ahogar las penas</p>

<p>alcohol...</p>	<p><i>con eso van ahogar las penas y eso no es verdad” (LPGD2)</i></p> <p>=====</p> <p><i>“el alcohol más que todo es en penas y el cigarrillo tristezas” (SGD2)</i></p> <p>=====</p> <p><i>“también muchas veces pues aquí, o no solamente acá, también se consume por el desespero como que no encuentran alguna otra cosa para hacer y como cuando se ven en problemas digámoslo así familiares, o en algunas... pues así como con la pareja se ve como mucho también eso acá es como casi todo como por lo malo que le pasa es como el deporte acá en la Pintada” (LPGD2)</i></p> <p><i>Por todo encuentran una excusa como para tomar o para fumar. (LPGD2)</i></p> <p><i>“más que todo cuando salen a rumbear, en los colegios, cuando una persona tiene dizque problemas...(FRGD2)</i></p> <p><i>“ porque creen que consumiendo alcohol van</i></p>	<p>=====</p> <p>Actitudes frente al consumo de alcohol.</p> <p>Por desespero</p> <p>Por desocupación</p> <p>Por problemas familiares y de pareja</p> <p>Excusas</p> <p>Fiestas</p> <p>Problemas</p> <p>Quitar el frío</p>
-------------------	--	---

	<p><i>también para quitar el frío” (FRGD2)</i></p> <p><i>“para quitar los mosquitos”(FRGD2)</i></p> <p><i>“porque cuando están muy estresados se fuman un cigarro y se sienten relajados, también el alcohol cuando las personas son muy tímidas o no son capaz de expresar lo que sienten así en sano juicio entonces toman algo de alcohol y entonces cambian completamente” (FRGD2)</i></p> <p><i>“como para cambiar de ambiente” (FRGD2)</i></p> <p><i>“yo pienso que los momentos en que más se consume es con amigos, porque la mayor causa de consumo puede ser también influencias de amigos, hay muchas, pues hay muchas, y yo no tengo pues un estudio que diga que es la causa que más se dé, se presenta pero, sí con amigos y en cantidades a veces hasta se retan con las cantidades pero...en este momento pues yo pienso que se consume mucho.</i></p>	<p>Espantar los mosquitos</p> <p>Estrés</p> <p>Por timidez para desinhibirse</p> <p>cambiar de ambiente</p> <p>Influencia de amigos</p> <p>Retos</p> <p>Nervios Aburrición Soledad</p>
--	--	--

	<p>(SGD4)</p> <p><i>“en fiestas cuando están nerviosos , cuando también están aburridos, cuando se sienten solos”</i> (FRGD1)</p> <p><i>“a mí me han dicho que cuando están nerviosos fuman cigarrillo y toman tinto y eso lo puede hacer sentir, no sé porque a mí no me gusta eso”</i> (FRGD1)</p> <p><i>“problemas en la casa con los amigos”</i> (FRGD1)</p> <p><i>“porque hay gente con un calor y esta haciendo una sed lo que toman para la sed un tinto y un cigarrillo”</i> (FRGD1)</p> <p>“A mí me parece que son situaciones, una es moda porque como ahora los pelaos entran a los grupos sociales tan jóvenes, los eventos sociales son cada vez más abiertos entonces es muy común y se vuelve una excusa para que esos momentos puedan ser alegres o divertidos , últimamente se ve que un modo como de escapatoria y ahí es</p>	<p>Nervios</p> <p>Problemas familiares y con los amigos</p> <p>Sed</p>
--	---	--

	<p>donde las personas caen en la dependencia y es ahí donde es más difícil no solo tratarla sino salir.” (UGD4)</p> <p>“lo que es el cigarrillo alcohol o tabaco es consumido en fiestas de municipio, grados, quince y cosas así que tengan una integración familiar y ciudadana” (GPGD1)</p> <p>“pero yo creo que eso depende de la, de la autoestima que tenga la persona, depende como se quiera uno mismo, porque está bien uno fumar pero en una fiesta y todo eso y tal, si uno fumo ya, mientras estaba farreando, pero es que no es que se va a quedar todo el día fumando eso depende de la fuerza de uno”. (MAGD1)</p> <p>“mi caso es particular porque yo veo que no les sucede a todas las personas, cuando, ósea yo, en mis cinco sentidos no me, no fumo, pero cuando estoy ingiriendo licor me da ansiedad de fumar, entonces por eso, cada vez que ingiero licor fumo, no lo tengo como vicio pues arraigado que</p>	
--	---	--

	<p>tiene que ser o tres cuatro o una cajetilla al día no, es ocasional.” (MAGD4)</p>	
<p>Los espacios donde acostumbramos a consumir tabaco y alcohol...</p>	<p><i>“en los bares, en discotecas, el cigarrillo en la calle, en la calle también venden el licor”.</i> (LPGD1)</p> <p><i>“en las discotecas, en los bares, a veces en las canchas”</i> (LPGD1)</p> <p>=====</p> <p><i>“En todas partes, aquí en Pintada por donde uno ande así en un fin de semana se encuentra jóvenes o personas adultas bebiendo en toda parte... o fumando”</i> (LPGD2)</p> <p>=====</p> <p><i>“en las calles y en las aceras, hay veces en el parque , esos parques son izque para los niños, y en las noches se sientan a tomar”</i> (FRGD2)</p> <p><i>“se supone que en los espacios cerrados no debe de fumar nadie, pero al igual en los espacios abiertos también se puede contaminar a las demás</i></p>	<p>Bares Discotecas Calles</p> <p>Canchas Parques</p> <p>=====</p> <p>En todas partes los jóvenes o las personas adultas pueden consumir licor y cigarrillo.</p> <p>=====</p> <p>Calles Parques</p> <p>Transgresiones a la norma de consumir tabaco en espacios públicos...</p>

	<p><i>personas que están ahí, por lo menos en la terminal de Medellín hay una casetica chiquitica que es espacio para fumadores y no tiene el techo hasta arriba, entonces ese humo se sale y uno igual se lo traga, eso no tiene como mucho sentido pero de los espacios yo no se me parece que no sé, no entiendo muy bien que se puede hacer para que las personas no, las personas que fumen no afecten a los otros, creo que es muy difícil, tomar una decisión que en verdad sea efectiva”.(SGD4)</i></p> <p><i>“hay muchos lugares y como dice ella unos más propicios para eso y si uno va allá es porque uno está dispuesto pues a soportarse el humo pues de siete lavanderas y el trago pues y todo lo que comúnmente allá se vive” (SGD4)</i></p> <p><i>“el espacio para fumar me parece que es un espacio abierto donde el humo no, no se lo tenga que, si no se concentre y no tengamos que perjudicarnos muchos,</i></p>	<p>Conocimientos y actitudes frente al consumo de tabaco por parte de otras personas.</p> <p>Se manifiesta molestia frente a la conducta de las personas y el manejo que se le da a los espacios libres de humo de tabaco.</p>
--	---	--

	<p><i>para tomar alcohol yo pienso que mientras que sea, que uno sepa tomar y sea moderado en el consumo uno puede tomar en muchos espacios, puede tomar en el parque, en unas fiestas, puede tomar en su casa, puede tomar en una discoteca, en una taberna un bar, en donde sea mientras sepa que tiene autocontrol de eso.” (SGD4)</i></p> <p>=====</p> <p><i>“bueno yo creo que, que los espacios no están muy claramente delimitados, usted puede fumar o tomar en cualquier lugar, yo pues soy testigo de que hay avisos de que prohibido fumar y sin embargo hasta el dueño fuma, inclusive el estado no es muy claro en las políticas referente a eso, el estado sabe que consumir alcohol y consumir cigarrillo es perjudicial y sin embargo lo promociona y tan charro que, pues yo no sé de qué manera se vincula la venta de alcohol y la venta de cigarrillo a la salud, pues en que lo beneficia cierto, es como una</i></p>	<p>Asumir una conducta de autocontrol- Autocuidado</p> <p>=====</p> <p>Falta claridad en la aplicación de la prohibición de fumar en espacios abiertos</p> <p>Actitudes</p>
--	--	---

	<p><i>contradicción entonces como no hay claridad con respecto a eso el fumador y el tomador fuma y bebe en cualquier parte” (SGD4)</i></p> <p><i>“ a veces el cigarrillo se consume en las esquinas... en las rumbas, en la casa cuando están solos.” (SGD2)</i></p> <p><i>“ yo creo que casi siempre ha sido así en los lugares donde más se consume es en los bares, tabernas o sitios, pues así que las personas regularmente van es a eso a consumir alcohol y generalmente una persona que este consumiendo alcohol tiende a a consumir el tabaco, el cigarrillo” (UGD3)</i></p> <p><i>“eso se consume casi en cualquier lugar pero esas jornadas de sensibilización de espacios libres de humo se han disminuido en los recintos cerrados pero se sigue consumiendo mucho” (GPGD1)</i></p>	
<p>Lo que produce el consumo de tabaco y alcohol en nuestro organismo (cuerpo)...</p>	<p><i>“si pues son perjudiciales para algunos órganos, como es el riñón, el cigarrillo puede dar cáncer de...como es que se</i></p>	<p>Cáncer de riñón, garganta, gástrico, pulmón..</p>

	<p><i>llama... garganta o cáncer de estómago también o de pulmones también” (LPGD1)</i></p> <p>=====</p> <p><i>“Hasta donde yo sé el cigarrillo puede producir cáncer, y el alcohol de pronto daños en el hígado”. (LPGD2)</i></p> <p><i>“No pues, no sé muy bien de pronto daño en los pulmones de pronto así más que todo el cigarrillo de pronto también, no sé bien”. (LPGD2)</i></p> <p><i>“nos produce mala respiración” (FRGD2)</i></p> <p><i>“algunos les produce taquicardia... también causa depresión” (FRGD2)</i></p> <p><i>“los vuelve adictos... los pone viejos una persona puede tener poca edad, pero se ve de más edad” (FRGD2)</i></p> <p><i>“hay unos que se les ponen los pulmones negros negros” (FRGD2)</i></p> <p><i>“físicamente les deteriora el cuerpo” (FRGD2)</i></p>	<p>Consecuencias del consumo:</p> <p>El licor puede producir daños en el hígado</p> <p>El cigarrillo produce mala respiración</p> <p>taquicardia</p> <p>causa depresión</p> <p>causa adicción</p> <p>vejez prematura</p> <p>deteriora el cuerpo</p>
--	--	--

	<p><i>“lo que produce el cigarrillo, por ejemplo produce una insuficiencia en el nivel de oxígeno que adquirimos, sabemos que el oxígeno es fundamental en todas las funciones vitales, desde la digestión hasta la misma absorción de los nutrientes, los procesos mentales, entonces yo creo que afecta casi que todo, o todo, el cigarrillo y el alcohol, pues nos quita la atención en las cosas, tengo entendido que cuando una persona se emborracha pierde una millonésima parte de la inteligencia, yo no sé si eso sea un chisme o sea verdad pero sí está claro que se altera el estado de la persona y...y no le permite estar del todo atenta” (SGD4)</i></p> <p><i>“como consumidora no tengo ni idea el cigarrillo, aparte de lo que tiene pues en general de lo que puede causar no sé porque una vez fume eso y me ahogue, y aparte soy asmática, entonces peor pero, en el alcohol, uno emborracha no al estómago ni uno, sino que emborracha es a las</i></p>	<p>Insuficiencia de oxígeno</p> <p>Pérdida capacidad de concentración</p>
--	---	---

	<p><i>neuronas eso es lo que hace que se mueran, sin embargo las neuronas se viven muriendo, ósea no es que... simplemente las aceleramos, aceleramos la muerte de la neurona, que al emborrachar la neurona, obviamente uno al otro día si se excede tomando todos los movimientos son más lentos, no tiene la misma capacidad para, para hacer lo que habitualmente uno hace, ir al trabajo, hacer deporte cierto, no es la misma energía”...(SGD4)</i></p> <p><i>“yo pienso que el deterioro a nivel físico es, es muy grande, a parte pues del que llaman guayabo moral por haberse gastado lo que no pudo, por haber estado con quien no debía estar, pues por haber hecho lo que no tenía que haber hecho, mi hermana es fumadora, entonces pues las campañas con ella son muchas pero no, nada yo he llegado a pegarle carteles en la, en la cama y los quita, caso omiso, entonces yo sé que el cigarrillo lleva al cáncer de pulmón, al cáncer de, de</i></p>	<p>Conocimiento/actitudes</p> <p>Explicación de cómo actúa el licor en el organismo: lo que se emborracha son las neuronas Aceleramos la muerte de la neurona...</p>
--	--	--

	<p><i>la boca, el alcohol cirrosis, pues entre otras muchas cosas más, y más si hablamos de alcohol adulterado pues se incrementan esos, esos riesgos.” (SGD4)</i></p> <p><i>“produce problemas respiratorios, envejecimiento” (FRGD1)</i></p> <p><i>“ el alcohol acaba la visión” (FRGD1)</i></p> <p><i>“a medida que va pasando el tiempo ya se va perdiendo la memoria” (FRGD1)</i></p> <p><i>“el alcohol le va deshaciendo los hígados” (FRGD1)</i></p> <p><i>“uno no se acuerda de las cosas que uno deje las llaves del carro allí y uno no se acuerda” (FRGD1)</i></p> <p><i>“ de vez en cuando una cerveza es buena pa los riñones... pero esas cosas son dañinas para la salud interior . No una, pero si usted, dicen que si por ahí usted se toma más de 5 así si le hacen daño ; mucha gente dice que fuma cigarrillo y que fuma marihuana y que eso le limpia los pulmones... eso</i></p>	<p>Cuidado que se da a los familiares</p> <p>Prevención de enfermedades relacionadas con el consumo de tabaco</p> <p>Medidas de protección frente al riesgo.</p> <p>Consecuencias del consumo de alcohol</p>
--	--	--

	<p>es mentiras” (UGD1)</p> <p><i>“el efecto que mas tendría el el tabaco seria uno de los principales problemas seria el cáncer y problemas respiratorios y pues no se tengo entendido como que también afecta el sistema cardiovascular” (UGD3)</i></p> <p><i>“la dependencia, la adicción , y también puede ser que una persona que empiece consumiendo cigarrillo e tenga tendencia a luego consumir sustancias de otro tipo alucinógenos por ejemplo.” (UGD3)</i></p> <p>“Pues desencadenar grandes enfermedades pues como cáncer de pulmón, cáncer de hígado, destruyen su mismo organismo por dentro entonces eh si, desencadenarían grandes enfermedades” (UGD4)</p> <p>“Los efectos físicos son devastadores, por ejemplo decir el cáncer de pulmón no serian una serie de las causas de la muerte en Antioquia entonces son devastadoras, los efectos que tiene en el organismo son muy complicados”</p>	
--	---	--

	<p>(UGD4)</p> <p>“Hasta donde he escuchado decir produce pues con el tiempo enfermedades respiratorias como así según le da los pulmones el tabaco trae nicotina entonces el humo le envuelve los pulmones negros por haya por eso porque han mostrado a veces en documentales como son los pulmones cuando están desgastados ósea la actividad respiratoria puede traer cáncer con el tiempo problemas en la boca en los dientes, ya lo que es el alcohol cuando no come puede traer cirrosos el alcohol con el tiempo según con lo que he escuchado decir se le come el hígado ósea pues de le desgasta el hígado a la persona”. (SFAGD1)</p>	
<p>El significado que tiene para los jóvenes consumir tabaco y alcohol...</p>	<p><i>“pues que no encuentran más que hacer esos que consumen eso, y se ponen a consumir”</i> (LPGD1)</p> <p>=====</p>	<p>Desocupación No encuentran más que hacer</p> <p>=====</p>

	<p><i>“algunos lo cogen como un deporte o la ansiedad”.</i> (LPGD1)</p> <p>=====</p> <p><i>“Pasarla bueno, si eso es, porque ellos hacen mucho eso y como para sentirse bien, pasarla bien, y todo”</i> (LPGD2)</p> <p>=====</p> <p><i>“Si ellos... o también por... porque el otro compañero los está acosando o... al ver que los demás hacen lo mismo ellos también quieren hacer lo mismo o quieren experimentar.”</i> (LPGD2)</p> <p>=====</p> <p><i>“yo más bien digo que eso se está viendo como una moda, como cuando dice el toma entonces yo también quiero tomar, el fuma entonces yo también quiero fumar, también casi siempre lo que yo he escuchado es que uno se relaja mucho, uno toma y se relaja mucho, uno fuma y se relaja mucho”</i> (FRGD2)</p> <p>=====</p> <p><i>“estatus, de pronto ser</i></p>	<p>Deporte Control de la ansiedad</p> <p>=====</p> <p>Sentirse bien Pasarla bien</p> <p>=====</p> <p>Una moda Presión del grupo de amigos Imitación Experimentar</p> <p>=====</p> <p>Consumir Licor y fumar se ve como una Moda Consumo de licor y tabaco por Imitación Consumo de tabaco y alcohol para relajarse</p> <p>=====</p> <p>Aceptación del grupo</p>
--	---	---

	<p><i>aceptado en un grupo, ser más respetados, pues nuevas experiencias” (SGD4)</i></p> <p>=====</p> <p><i>“el ser aceptado, el hacerse el ambiente, de pronto salirse de las cosas cotidianas yo pienso que el consumo de tabaco y alcohol, es de una manera de muchos jóvenes de escapar, de escapar de muchos vacíos de muchos problemas alrededor suyo que con los que se ven afectados y es triste porque es una situación, es un fenómeno que está afectando a los jóvenes, si es una manera de escapar pienso yo y de estar al nivel de, de una modernidad y de otros amigos.” (SGD4)</i></p> <p><i>“yo pienso que ellos como que se sienten más grandes, y se enorgullecen, jóvenes y adultos me pegue una borrachera hasta las cuatro de la mañana y que orgullo diciendo eso, yo pienso que jóvenes y adultos sienten como orgullo y engrandecimiento”</i></p>	<p>Adquirir estatus Ser respetados Experimentar cosas nuevas.</p> <p>=====</p> <p>El consumo como una forma de escapar de la realidad.</p> <p>Es una forma de llenar vacíos...</p> <p>Estar y ser parte de la modernidad y de los amigos</p> <p>Imaginario social acerca de consumir licor “sentirse orgulloso”</p>
--	---	---

	<p>(SGD4)</p> <p>=====</p> <p><i>“yo pienso que es un pretexto para demostrar su rebeldía como los adolescentes quieren ir en contra de las normas que la sociedad tiene establecidas entonces es, es un pretexto, justamente estaba esta mañana resolviendo un caso eh con unos muchachos que decían, profe qué tiene de malo tomarse un guarito, entonces, yo no puedo decir, no, no tiene nada pelao fresco, el problema es que lo estaba tomando con el uniforme que estaban pues en el problema actúan muchas cosas, entonces uno ve que ellos hacen eso relajados y se enorgullecen de eso, en vez de decir aguardiente, no un guarito, lo hacen como más diminutivo, como creyendo que es una cosa pues pasajera cuando eso puede traer unas consecuencias nefastas para la vida, cuando no lo saben hacer y más menores de edad”</i></p> <p>(SGD4)</p>	<p>=====</p> <p>Rebeldía Pretexto para no seguir las normas</p> <p>Los jóvenes a partir del lenguaje asumen una posición de cercanía con el licor “tómese un guarito”...</p> <p>Posición Ligera-pasajera frente al riesgo que acarrea el consumo de licor</p>
--	--	---

	<p>=====</p> <p><i>“ellos creen que les da cierto nivel de superioridad frente a los demás y que los puede acercar más a las personas o al grupo que ellos quieren estar” (SGD4)</i></p> <p>=====</p> <p><i>“que ellos diciendo vulgarmente los jóvenes de hoy en día se creen unas chimbitas porque fuman de eso, hay unos que no les gusta pero por creerse chimbitas creen que fumando eso consumiendo alcohol se creen que van hacer más que todos” (FRGD1)</i></p> <p>=====</p> <p><i>“si yo me fumo este voy a ser mejor persona” (SGD2)</i></p> <p><i>“también porque quieren seguir a los amigos, se quieren creer más que el otro”. (SGD2)</i></p> <p>=====</p> <p><i>“muchas veces se hacen tantos controles para que los menores no</i></p>	<p>=====</p> <p>Imaginario juvenil de ser superior cuando se consume licor</p> <p>Acercar al grupo social</p> <p>=====</p> <p>Imaginario juvenil-actitudes que se asumen para el consumo de tabaco y alcohol “ser más que todos”</p> <p>=====</p> <p>Imaginario ser mejor persona</p> <p>Nivel de Superioridad, sentirse más que los demás.</p> <p>Socialización con el grupo de pares.</p> <p>=====</p> <p>Regulación del</p>
--	--	--

	<p>consuman alcohol, no fumen, pero ellos buscan de una u otra forma cómo hacerlo, o sea ya, o tiene que ser que lo hagan en un establecimiento público, sino que simplemente lo compran y van a alguna parte a consumirlo , o a fumar o a tomar alcohol, donde sea un parte donde no les restrinja pues tomar alcohol y bebidas, entonces ellos se ingenian la manera de cómo hacerlo... “ (UGD3)</p> <p>“ puede ser que también lo hagan por imitación, o sea lo pueden hacer por imitación ven a alguien que de pronto lo hace y piensan que ellos también deben hacerlo o se antojan no, se empiezan a consumir, o también en determinados casos dependiendo del tipo de compañías o influencias que tengan a su alrededor” (UGD3)</p> <p>“muchas veces lo hacen no solamente porque ellos lo quieren hacer, sino de pronto porque un adulto, el papá , un amigo, una persona mayor pues que habitualmente sale a</p>	<p>consumo de Tabaco y alcohol... Efectividad de las políticas públicas con respecto a los espacios libres de humo de tabaco y cigarrillo.</p> <p>Programas de promoción de la salud</p> <p>Los jóvenes transgreden esta norma, o no es efectiva la campaña???</p> <p>Los jóvenes inician el consumo de alcohol y cigarrillo por imitación</p> <p>Imitación</p> <p>Experimentar cosas nuevas.</p>
--	---	---

	<p>divertirse , ellos quieren como empezar a experimentar eso y hacerlo e a temprana edad , no digo que se haga a temprana edad, que tenga una edad para empezar a hacer eso sino que al ver a otras personas que lo hacen ellos quieren como imitar e intentar hacer lo mismo , para experimentar que se siente “ (UGD3)</p> <p><i>“sobre todo una de las principales causas, en los jóvenes puede ser que muchas veces no tienen la la noción o la información del daño que se están causando cuando comienzan a consumir sustancias de este tipo “</i> (UGD3)</p> <p>“Para ellos es algo importante porque les hace sentirse en un nivel apropiado ante sus amigos porque una persona joven que no tome alcohol y este con sus amigos y no lo hace es un aburrido, un deprimido, un emo”. (UGD4)</p> <p>“Pues como decíamos anteriormente lo hace más por verse incluidos</p>	<p>Falta información Desconocimiento de las consecuencias del consumo de tabaco y alcohol en el organismo</p>
--	--	---

	<p>en un grupo social en particular, más por moda que por gusto, muchas veces lo hacen por presión del mismo grupo de amigos o en el ambiente en que este interactuando” (UGD4)</p> <p>“Si, yo creo que lo hacen por inclusión, tal como lo han mencionado , por escapatoria también, yo creo que puede ser un medio incluso de llamar la atención pues porque si en la familia no tengo la suficiente atención, esas adicciones pueden ser para que me observen o sentirse importante para mí misma, pero también creo que es por modelo de imitación social, porque como cada vez el consumo de estas sustancias se están dando a edades más tempranas y parecería normal , no sé si es que culturalmente lo estamos aceptando, nos estamos haciendo los locos, entonces claro se vuelve un modelo de imitación a seguir y como no hay mayores restricciones” (UGD4)</p> <p>“la práctica de estos</p>	
--	---	--

	<p>hábitos se comienzan más que todo por influencia de los amigos o muchas veces por moda pero muchas veces desde el mismo hogar uno o un niño viendo a su papa fumando, se le va a metiendo en el cerebro de que lo ve de manera normal y que no hace daño entonces son varios factores los que influyen” (GPGD1)</p> <p>“lo que es cigarrillo y el tabaco son cosas que los niños y los jóvenes aprenden con el ejemplo de los padres y los amigos ya lo que viene siendo el licor si es por la influencia de los amigos solo por impresionarlos y de mostrar que es capaz de tomar con ellos.” (GPGD1)</p> <p>“para mi creo que lo que significa para ellos es como una relajación que para ellos los satisface” (GPGD1)</p> <p>“los jóvenes usan eso principalmente es para des estresarse, sentirse eufóricos y para poder vivir al 100” (GPGD2)</p> <p>“eso es un ciclo de la juventud que hay</p>	
--	--	--

	<p>personas que piensan que si fuman se ven bien, que si mantiene borracho es el mejor, es el pelado más cotizado, que véanlo como toma o que véalo como fuma, ósea si me entiende creen que así van a ganar todas las veces. Es una atracción si me entiende que por el ciclo de la juventud.” (MAGD1)</p> <p>“bueno sabemos que los jóvenes tienen un concepto erróneo acerca del consumo del alcohol y del tabaco, sabemos que para ellos el alcohol, pues lo entiendo yo así, el alcohol, el consumo del alcohol para los jóvenes significa felicidad, estar con los digámoslo entre comillas con los parceros compartiendo momentos felices en fin, y...el consumo del cigarrillo es como una etapa que el muchacho lo toma de manera psicológica que para él entiende que el consumo de cigarrillo es entrar de la etapa de la adolescencia a la adultez, es decir, que el muchacho se fuma el cigarrillo o lo ven fumando el cigarrillo lo van a tomar no como un pollo, sino como una</p>	
--	---	--

	persona adulta, entonces tienen como unos conceptos no muy claros acerca del consumo del cigarrillo y del alcohol.” (MAGD4)	
--	---	--