

**SENTIDO DE LA PRÁCTICA DEL STREET WORKOUT  
PARA LOS JÓVENES ESCOLARIZADOS DE LA CIUDAD DE NEIVA**

**Tesista**

**JAIME MONJE MAHECHA**

**Director**

**Phd, JOSÉ HOOVER VANEGAS**

**UNIVERSIDAD AUTONOMA DE MANIZALES**

**FACULTAD DE SALUD**

**GRUPO DE INVESTIGACIÓN CUERPO MOVIMIENTO**

**MAESTRÍA EN INTERVENCIÓN INTEGRAL EN EL DEPORTISTA**

**Manizales, Caldas, 2017**

**SENTIDO DE LA PRÁCTICA DEL STREET WORKOUT  
PARA LOS JÓVENES ESCOLARIZADOS DE LA CIUDAD DE NEIVA**

**Tesista**

**JAIME MONJE MAHECHA**

**Informe final de investigación para optar al título de Magíster en Intervención  
Integral en el deportista**

**Director**

**PhD. JOSÉ HOOVER VANEGAS**

**UNIVERSIDAD AUTONOMA DE MANIZALES  
FACULTAD DE SALUD  
GRUPO DE INVESTIGACIÓN CUERPO MOVIMIENTO  
MAESTRÍA EN INTERVENCIÓN INTEGRAL EN EL DEPORTISTA  
Manizales, Caldas, 2017**

## **TABLA DE CONTENIDO.**

	<b>Pág.</b>
Título.....	7
Resumen ejecutivo.....	7
1. PLANTEAMIENTO DE PROBLEMA Y PREGUNTA DE INVESTIGACIÓN.....	8
1.1 Situación Problemática.....	8
1.2 Pregunta de investigación.....	12
1.3 Justificación.....	13
2. Objetivos.....	15
2.1 Objetivo General.....	15
2.2 Objetivos específicos.....	15
3. Marco teórico.....	16
3.1 Antecedentes.....	16
3.2 STREET WORKOUT.....	23
3.2.1 Actividad Física.....	25
3.2.2 Ejercicio físico.....	25
3.2.3 Salud.....	26
3.2.4 La fenomenología.....	27
3.2.5 El sentido.....	27
3.2.5.1 Autobiográfico.....	29
3.2.5.2 Teleológico.....	31
3.3 Marco legal.....	31
4. DISEÑO METODOLÓGICO.....	33
4.1 Enfoque de investigación.....	33
4.2 Tipo de investigación.....	33
4.3 Unidad de análisis.....	35
4.4 Unidad de trabajo.....	35
4.4.1 Criterios de inclusión.....	36
4.4.2 Criterios de exclusión.....	36
4.5 Categoría de análisis.....	37
4.6 Implicaciones éticas.....	37
4.7 Instrumentos de recolección de información.....	37
4.8 Análisis e interpretación de la información.....	38

5. PRESENTACIÓN DE HALLAZGOS.....	41
5.1 Descripción sociodemográfica de los participantes.....	41
5.2 Narración descriptiva.....	43
5.2.1 Socialización.....	43
5.2.2. La creatividad e innovación.....	45
5.2.3 Espacio público.....	48
5.2.4 Cuerpo físico, cuerpo orgánico.....	50
5.2.5 Tiempo libre.....	54
5.2.6 Testificación.....	54
6. COMPRENSIÓN.....	58
7. CONCLUSIONES.....	67
8. RECOMENDACIONES.....	69
9. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	70
ANEXOS.....	74

## LISTA DE MAPAS CONCEPTUALES

	<b>Pág.</b>
Mapa conceptual 1. Sociabilidad.....	46
Mapa conceptual 2. Creatividad e Innovación.....	48
Mapa conceptual 3. Espacio público.....	49
Mapa conceptual 4. Cuerpo físico, cuerpo orgánico.....	53
Mapa conceptual 5. Tiempo libre.....	55
Mapa conceptual 6. Testificación.....	56
Mapa conceptual 7. General.....	57

## LISTA DE ANEXOS

	<b>Pág.</b>
Anexo 1. Consentimiento informado.....	75
Anexo 2. Entrevista semiestructurada.....	76

## INFORMACIÓN GENERAL DEL PROYECTO

**TITULO: SENTIDO DE LA PRÁCTICA DEL STREET WORKOUT PARA LOS JÓVENES ESCOLARIZADOS DE LA CIUDAD DE NEIVA.**

### RESUMEN EJECUTIVO.

Título: sentido de la práctica del Street workout Para los jóvenes escolarizados de la ciudad de Neiva		
Investigadores Principales: Jaime Monje Mahecha		
Total de Investigadores: 1		
Nombre del Grupo de Investigación: Cuerpo Movimiento. Colciencias Clasificación A		
Línea de Investigación: Estudios corporales		
<b>Entidad: Universidad Autónoma de Manizales</b>		
Representante Legal: Gabriel Cadena	Cédula de ciudadanía:	De:
Dirección: Antigua Estación del Ferrocarril	Teléfono (68)8727272	Fax(68) 810'290
Nit: 890805051-0	E-mail: <a href="mailto:uam@autonoma.edu.co">uam@autonoma.edu.co</a>	
Ciudad: Manizales	Departamento: Caldas	
Sede de la Entidad: Antigua estación del ferrocarril Manizales		
<b>Tipo de Entidad: Educativa UAM</b>		
Universidad Pública:	Universidad Privada: <b>X</b>	Entidad Pública: ONG:
<b>Lugar de Ejecución del Proyecto: Cali</b>		
Ciudad: Cali	Departamento: Valle del Cauca	
Duración del Proyecto (en meses): 18 meses		
Costo Total del Proyecto:		
<b>Tipo de Proyecto:</b>		
investigación Básica:	Investigación Aplicada: <b>X</b>	Desarrollo Tecnológico o Experimental:
<b>Descriptor / Palabras claves:</b>		
Percepción, Jóvenes, Street workout		

# 1. PLANTEAMIENTO DE PROBLEMA Y PREGUNTA DE INVESTIGACIÓN

## 1.1. Situación problemática

Hay consenso sobre la importancia del ejercicio en los niños y adolescentes en diversos aspectos de su formación. La evidencia científica disponible con respecto al grupo de edades de 5 a 17 años respalda la conclusión de que la actividad física reporta en general beneficios fundamentales para la salud de niños y jóvenes. Esta conclusión está basada en los resultados de varios estudios, que han observado que el aumento de actividad física estaba asociado a unos parámetros de salud más favorables, y de trabajos experimentales que han evidenciado una asociación entre las intervenciones de actividad física y la mejora de los indicadores de salud. Algunos de los beneficios documentados son: mejora de la forma física (tanto de las funciones cardiorrespiratorias como de la fuerza muscular), reducción de la grasa corporal, perfil favorable de riesgo de enfermedades cardiovasculares y metabólicas, mayor salud ósea, y menor presencia de síntomas de depresión <sup>1</sup>.

Los beneficios de la actividad física para los niños y niñas son numerosos, suficientemente documentados y se pueden clasificar, en líneas generales, en tres categorías. En primer lugar, están los beneficios físicos, mentales y sociales, es decir, salud durante la infancia; en segundo estos beneficios para la salud, logrados en la infancia se transfieren a la edad adulta, lo cual puede predisponer la actividad física para la etapa adulta y en tercer lugar ese remanente conductual del hábito de práctica de la actividad física se mantiene hasta la edad adulta. Garantizando de esta manera la salud en esta etapa <sup>2</sup>.

A nivel psicosocial, es evidente que el deporte favorece la formación del carácter y la integración en la sociedad del niño y adolescente, ya que, en la mayoría de los casos, aumenta los vínculos sociales y favorece la superación, la cooperación, la decisión, el coraje, etc., <sup>3</sup>.

Los niños por naturaleza tienden a realizar mucho ejercicio físico, pues gran parte de sus juegos implican movimiento y actividad constante, sin embargo se han encontrado evidencias <sup>4</sup>, que con respecto al estilo de vida en los adolescentes varones

escolarizados, se observa que a medida que se avanza en estadio de adolescencia disminuye su actividad física. Las causas de este abandono <sup>5</sup>, son difíciles de determinar, estando implicados numerosos factores. Cabe mencionar aquí las nuevas tecnologías y medios de ocio, como son computadores, tabletas, teléfonos móviles, entretención de naturaleza electrónica, que limitan el tiempo que los jóvenes dedican a otro tipo de actividades, incluido el ejercicio y afectan su buena nutrición <sup>6</sup>.

Las enfermedades crónicas, las que se quieren combatir estimulando la actividad física desde la infancia, comienzan a gestarse desde estos primeros años, dado que, estos nuevos hábitos entre los jóvenes trae dos consecuencias que atentan contra un estilo de vida saludable requerido para su formación, de un lado el aislamiento social, al privilegiar la comunicación virtual y por el otro el sedentarismo, ya que se pasan mucho tiempo sentados frente a una pantalla <sup>7</sup>.

La responsabilidad sobre la actividad física se ha asignado a la escuela, esta institución ha delegado tal propósito al área de educación física. Con la creación de Coldeportes a través del decreto 2743 de 1968, la presentación del plan de estudios de los colegios INEM por el decreto 363 de 1970 y la reglamentación de los juegos interescolares e intercolegiados en 1971, la Educación Física se ha valido del deporte como medio para fomentar la práctica de la actividad física, esto se manifiesta en el contenido de los programas basados en fundamento y perfeccionamiento técnico en los deportes. (Lineamientos curriculares Educación Física, Recreación y Deporte MEN) <sup>8</sup>.

Por ese motivo la Educación Física en la institución educativa ha privilegiado la práctica deportiva, se pretende detectar los posibles talentos y futuras figuras de diferentes modalidades deportivas. Esta es la razón por la cual el colegio promueve la competencia deportiva como representación.

Tal postura tiene muchos simpatizantes y parece haber logrado su cometido dados los triunfos de los deportistas colombianos a nivel internacional en diversas modalidades deportivas, sin embargo no todos nuestros deportistas están escolarizados y hay muchos estudiantes que no reconocen al deporte como único medio para promover la actividad física, los intereses de estos últimos son llenados en otros espacios desarrollando nuevas

creaciones en el campo de la cultura física, como el Parkour, el porrismo o el Street Workout

El Street workout, una expresión en habla inglesa para denominar ejercitación en la calle, de manera específica en el parque, es una actividad física, realizada de manera predominante en barras horizontales ejecutando ejercicios en el que el cuerpo pasa alternativamente entre la suspensión y el apoyo de variadas maneras utilizando la fuerza de los brazos.

El aprendizaje de las habilidades y destrezas específicas se hace generalmente por imitación entre los practicantes, en un ambiente de camaradería. Estas actividades tienen adeptos al interior de la institución educativa, pero no son promovidas ni por los docentes de educación física ni directivos ya que no forman parte de los contenidos de los planes de estudio del área ni del programa de juegos intercolegiados Supérate.

En la actualidad, la promoción de la práctica regular de actividad física y deportiva se ha convertido en uno de los objetivos esenciales en la política educativa y de salud en diferentes países <sup>9</sup>, programas gubernamentales e institucionales, invierten recursos humanos, materiales y económicos en investigaciones, infraestructura e implementaciones para promover la actividad física entre los jóvenes, con resultados cuestionados.

La dinámica de la sociedad y las demandas de la educación nos ponen frente a una nueva realidad, en la cual se deben considerar otras tendencias dentro del campo de la cultura física, el Street workout, es una alternativa de iniciativa juvenil, que al parecer cumple con sus expectativas y contribuye para que los jóvenes vayan incorporando la actividad física como un hábito en sus estilos de vida y den buen uso a su tiempo libre. Como ocurre en diversos campos, entre ellos el educativo, ciertas prácticas aventajan las previsiones oficiales, se ignoran nuevas tendencias y realidades, se establecen vacíos que se creían previstos, es posible que con el Street workout estemos frente a un fenómeno con gran potencial educativo que estamos subvalorando.

Esta forma de actividad física, se centra en el desarrollo de la fuerza, se practica en la calle usando el equipamiento público habitual de parques y zonas deportivas, las

personas que venían haciendo barras normalmente, al conocer el workout comenzaron a aumentar la dificultad en sus ejercicios, haciendo series con repeticiones de ejercicios de complejidad progresiva creando así rutinas que requieren potencia y control del peso corporal <sup>10</sup>.

El utilizar el entorno y el propio cuerpo para realizar actividad física, facilita la práctica a muchas personas que carecen de recursos para ejercitarse, esta es una condición transversal a sus seguidores, esta actividad se toma como una reacción contestataria al olvido del Estado para atender los requerimiento de actividad física de la población, esta postura ha creado en los practicantes unas condiciones que se pueden tipificar como estilo de vida, donde priman, el respeto, la fraternidad y la solidaridad, expresada en actos como el de la cooperación para la asimilación de rutinas y la ayuda y protección durante la ejecución de los ejercicios.

Hay que recordar que por ser una actividad física, no asimilada como deporte y desarrollarse en la calle, carecen de entrenador y dirección de profesionales del deporte. Por lo que se ha visto como una actividad marginal, sin embargo, el workout se ha fomentado rápidamente, haciendo de esta actividad un fenómeno digno de estudiar dadas sus repercusiones sociales, en la salud y la convivencia, por lo que es necesario conocer el sentido otorgado por los jóvenes a esta práctica.

El sentido no es más que una forma algo más compleja de conciencia: no existe en forma independiente. Tiene siempre un punto de referencia. “El sentido es conciencia del hecho de que existe una relación entre las varias experiencias. La vida diaria está llena de secuencias de acción social y la identidad del individuo se forma tan sólo en dicha acción. Las aprehensiones puramente subjetivas son el fundamento de la constitución de sentido: los estratos más simples del sentido pueden crearse en la experiencia subjetiva de una persona. Los estratos superiores y una estructura más compleja del mismo dependen de la objetivación del sentido subjetivo en la acción social” <sup>12</sup>.

## **1.2. Pregunta de investigación**

Intentar responder el siguiente interrogante, con sus sub-preguntas representa de manera específica el problema de investigación.

¿Cuál es el sentido de la práctica del Street workout, como actividad saludable y elemento de integración social para jóvenes de la ciudad escolarizados de Neiva en el 2016?

¿Cuáles son las experiencias más significativas de la práctica del Street workout?

¿Cuál es la percepción que los jóvenes escolarizados tienen de su cuerpo en la practica Street workout?

¿Cuáles son los motivos y finalidades que impulsa la práctica del Street workout en los jóvenes?

### 1.3 JUSTIFICACIÓN

En un mundo mediado por el éxito en términos de reconocimiento social y popularidad, es llamativo observar a jóvenes trabajar de manera anónima pero con determinación en una actividad que demanda gran esfuerzo físico y disciplina como lo hacen con el Street workout, una actividad física que no califica como deporte, que se hace con los pocos elementos disponibles en los parques de nuestras ciudades, pero cada día gana más adeptos, con la característica adicional que son ellos mismos los que orientan las rutinas a seguir.

Ignoramos que tipo de gratificaciones les genera esta actividad a los jóvenes, se desconocen sus aspiraciones, necesidades, deseos y sentimientos para asumir de manera espontánea una práctica que les demanda disciplina y esfuerzo, con seguridad explorar las causas por las cuales los jóvenes la realizan con tanta convicción, aportará hallazgos que pueden ser utilizados en el campo de la educación y la salud. Para que esto sea posible se debe indagar e interpretar sus experiencias, vivencias, pensamientos, creencias expresadas por ellos mismos, de esta manera podremos aproximarnos a la explicación del sentido que tiene esta práctica para los jóvenes.

Posibilitar la valoración de este tipo de iniciativas para que sean acogidas en la implementación de políticas públicas sobre actividad física, entre ellas la de adaptar la infraestructura de los parques de las ciudades a este nuevo tipo de necesidades de los jóvenes, evitando la estigmatización a que se ven expuestos cuando se reúnen en los parques, denotan la importancia y pertinencia del estudio. El Street workout es una actividad informal, en la cual, el joven aprende al enfrentarse a un medio que el mismo se provee, a unos retos que el se impone, y aunque su medio natural es la libertad que provee la calle, se pueden acoger algunas de sus características para la clase de educación física ante las posibilidades de re-creación que puede aportar esta actividad.

El workout como creación en el campo de la cultura física tiene otra serie de implicaciones que trasciende lo puramente físico, reducir dichos beneficios a las potenciales adaptaciones orgánicas producto de la práctica implica despreciar el enorme

y variado potencial de sensaciones gratificantes que puede producir el movimiento, así como su importante papel socializador <sup>7</sup>.

Dadas las anteriores consideraciones, al parecer esta práctica ha respondido a necesidades de actividad física pero también de integración social de diferentes grupos etarios, otro elemento relevante del que pueden surgir aportes prácticos y construcciones teóricas que hacen viable y factible emprender este trabajo, para descubrir nuevas tendencias, las cuales ignoramos hasta que la realidad nos las pone en evidencia.

Muchos informes sobre actividad física en los jóvenes reprochan que el tiempo libre lo utilizan en actividades mediadas por la industria electrónica del entretenimiento, las cuales no demandan mucho esfuerzo físico, el Street workout, es un ejemplo a seguir dada la simpatía que genera en los jóvenes y su demanda física, a menudo las personas se involucran en programas de actividad física para estar con otras personas o hacer amigos, es decir, para enriquecer su vida social,<sup>12</sup> esta puede ser una de las razones de su aceptación, sin embargo la donación de sentido que se encuentre, explicará mejor su relevancia.

## **2 OBJETIVOS**

### **2.1 Objetivo General**

Comprender el sentido del street workout, como actividad saludable y elemento de integración social en relación con la percepción del cuerpo para sus practicantes.

### **2.2 Objetivos Específicos**

1. Interpretar el origen y la finalidad subyacente a la práctica del street workout en los jóvenes escolarizados.
2. Develar el papel socializador de la práctica del street workout entre los jóvenes escolarizados de la ciudad de Neiva.
3. Comprender el sentido de la práctica del Street Workout en relación con la percepción corporal para los jóvenes escolarizados de la ciudad de Neiva

### 3. MARCO TEÓRICO

#### 3.1 Antecedentes

En la revisión de antecedentes se pudo evidenciar algunos trabajos que guardan relación con el presente estudio. A continuación se presentan los aspectos más relevantes de los mismos:

Mejía Florez y Monsalve en el 2011 <sup>13</sup>, realizan el trabajo sobre Boccia como elemento de inclusión social, cuyo objetivo general fue el Interpretar los factores sociales que proporciona la práctica de boccias<sup>1</sup> a los deportistas con discapacidad de LIVAPACE y que contribuyen a la inclusión social. Desde el estudio cualitativo, con enfoque hermenéutico, el proceso consistió en describir, comprender e interpretar cómo por medio de la práctica de boccias se generan factores sociales que contribuyen a la inclusión social de estos jóvenes practicantes, se realizaron registros narrativos de los fenómenos estudiados mediante la aplicación de diversas formas de recolección de información; como lo son las historias de vida y grupos focales.

Frente a la participación de las personas en situación discapacidad pertenecientes a la liga vallecaucana de parálisis cerebral, se puede afirmar que los deportistas sienten su cuerpo como elemento integrador de su propia subjetividad en relación con la subjetividad de los otros, se integran en el estar y en ser con los otros; es decir crean y generan sociedad, se sienten parte de la sociedad, se constituyen en integrantes activos del mundo, se logró concluir que el deporte brinda herramientas para la inclusión social, donde el deporte genera espacios, que los jóvenes utilizan para su libre esparcimiento y posterior inclusión social.

Se descubrió que al sentirse parte de la sociedad a estas personas se les abre nuevas posibilidades y se proyectan a futuro, porque el deporte ha brindado en ellos la

---

<sup>1</sup> La Boccia es un deporte originario de la Antigua Grecia, recuperado en los años 1970 por los países nórdicos con el fin de adaptarlo a las personas con discapacidades, en él únicamente participan personas en silla de ruedas, con graves afectaciones por parálisis cerebral y otras discapacidades físicas severas.

seguridad y autoconfianza para lograrlo, pero esta proyección no solo gira alrededor del deporte, gira también alrededor de su vida amorosa, familiar y social. La socialización a través del deporte se logra también por medio del empoderamiento, al aprender las reglas de la práctica boccias se defienden y se argumentan al cometer faltas, esto hace que se defiendan y reclamen sus derechos no solo en la práctica, sino también en la vida cotidiana.

Otro elemento destacado es que la improductividad no solo se reflejaba en los cuerpos discapacitados de estos jóvenes, también se reflejaba en los cuidadores quienes debían dejar a un lado parte de su vida para convertirse en las manos, pies y fuerza de cada uno de ellos. Ahora con la práctica deportiva de boccias los jóvenes han desarrollado mayor funcionalidad lo que les permite ganar autonomía e independencia, para su autocuidado y realización de actividades básicas cotidianas y de la vida diaria; donde sus cuidadores se “liberan” de este rol y se convierten en complemento mas no parte de ellos.

Otros elementos integradores que forman parte importante de la socialización de los deportistas son las relaciones personales y la amistad, estas han surgido del proceso que llevan los jóvenes deportistas dentro de la liga y ha sido de gran importancia para muchos.

La práctica deportiva en sus inicios sirvió como proceso terapéutico y de habilitación, donde se fueron destacando la adquisición de habilidades motrices las cuales buscaban lograr la máxima funcionalidad. Posterior a esto se dio un giro repentino donde los jóvenes mostraron no solo las cualidades físicas que tenían, sino también los cambios en su estilo de vida; donde la práctica deportiva tomo un carácter más competitivo y motivacional.

La investigación permite reconocer las experiencias de un grupo humano integrado no solo por deportistas sino por su entorno familiar, las cuales terminaron gravitando sobre una actividad que les ha cohesionado y educado en habilidades motrices e inclusión social a partir de la familia hacia la sociedad. Se destaca la contribución especialmente en lo referente en la autonomía que han adquirido los deportistas para realizar actividades de la vida cotidiana impensables antes del vinculo con la actividad y sobre todo en el desarrollo de su vida afectiva.

Otro estudio realizado por Murillo López <sup>14</sup>, que buscó indagar sobre el sentido del Fútbol Sala Sonoro para los deportistas que lo practican en Armenia. Fue un estudio que utilizó la metodología basada en las posturas teóricas de la investigación cualitativa en especial la fenomenología hermenéutica. En los resultados sobresalen cinco dimensiones: Los Fines. “El fútbol sonoro es una forma de distracción de integración”. De esta manera la práctica permite en los deportistas en situación de discapacidad la posibilidad de integrarse y reconocerse en los otros, porque en su competencia la integración aparece como elemento fundamental.

Perspectiva de vida. En estos proyectos de vida se toma conciencia de una diversidad funcional en el movimiento humano; más aún, cuando se trata del movimiento con intención, porque es el gesto motriz con fines en logros deportivos. En esto los deportistas ciegos obtienen destrezas con el mismo fin, el gol. Lo cual se toma como una ventaja y se busca la posibilidad de utilizarla ante deportistas reconocidos.

Utilidad. En la cotidianidad de un deportista ciego, está el de la rehabilitación de las capacidades físicas alteradas o perdidas a causa de la situación de discapacidad. En esto la práctica del Fútbol Sala Sonoro toma otra dimensión como herramienta para este proceso en su salud biológica.

Percepción. Se da en dos sentidos el personal de quien vivencia la práctica del fútbol y el del espectador que se admira con los logros de estos deportistas desde el punto de vista técnico y social, desarrollando un sentimiento de respeto.

Conciencia Corporal. El deportista toma conciencia de las características de su cuerpo en situación de discapacidad, y como alternativa utiliza lo que el entorno le ofrece. Es así como identifica un marcado desarrollo del sentido auditivo y la manera como lo utiliza para sus desplazamientos en el terreno de juego. La práctica deportiva le ha permitido descubrir otras potencialidades, por lo tanto siente la necesidad de continuar con este trabajo deportivo. Con relación a las conclusiones, se resaltan las siguientes:

- La Interpretación de los significados que le dan sentido a la práctica del Fútbol Sonoro para los jugadores involucrados en esta investigación, se da desde la utilidad

que éste tiene como medio para desarrollar, mantener o fortalecer el medio físico corporal o el medio psicológico afectados por el trauma de la discapacidad.

- El discapacitado visual percibe y acepta los condicionamientos que en los demás parámetros de comportamiento social están establecidos por su discapacidad, en procura de desarrollar habilidades, destrezas personales y físicas, en este medio deportivo, como alternativa para su calidad de vida.
- Esta investigación permitió identificar el impacto de los esfuerzos en las actitudes, conductas subjetivas y motrices de los deportistas de Fútbol Sala Sonoro, para crear el conocimiento que contribuya a la aceptación de estas actividades alternas a las “convencionales”. Además, desafía las inhabilidades sociales para educar al conglomerado en general, motivado sólo desde sus posibilidades con el propósito de transmitir conocimiento, comprensión, inspiración e involucrar a quienes son sólo espectadores.

Se debe destacar el aporte del trabajo en hacer visible a un grupo humano en situación de discapacidad y a una actividad que les brinda la posibilidad de desarrollar potencialidades en medio de sus dificultades y de permitir una inclusión social, sin embargo, se careció de una construcción teórica o un aporte práctico más claro en pro de este tipo de manifestaciones sociales.

De igual forma Núñez <sup>15</sup>, realizó un trabajo sobre Auto concepto físico y satisfacción con la vida en practicantes de ejercicio físico, cuyo objetivo fue analizar las relaciones entre la motivación intrínseca, el auto concepto físico y la satisfacción con la vida en practicantes de ejercicio físico. La muestra estuvo compuesta por un total de 508 participantes de distintas modalidades de ejercicio físico en centros polideportivos públicos de la isla de Gran Canaria. Del total de la muestra, fueron 275 hombres (54.13%) y 233 mujeres (45.87%). La media de edad de los participantes fue de 34.31 años (DT = 11.85) y el rango de edad se situó entre los 18 y los 70 años. Dicha muestra fue seleccionada de la siguiente forma: en primer lugar, se utilizó un muestreo estratificado para seleccionar los centros (rural versus urbano); en segundo lugar, dentro de cada uno de los centros seleccionados en la primera fase, se procedió mediante muestreo por conglomerados tomando como unidad de análisis las actividades del

centro. Estos sujetos realizaban ejercicio físico durante un mínimo de dos días por semana, en sesiones de entre 45 y 120 minutos de duración, tanto en ejercicios colectivos dirigidos por un monitor especializado como en ejercicios de carácter individual no dirigidos.

Los resultados indicaron que hombres y mujeres que practican ejercicio físico sin presiones externas y porque les parece gusta, están más satisfechas con sus vidas y esto, en parte, se debe a que se perciben en mejor forma a nivel físico. Observaron en el contexto de la actividad física que la motivación intrínseca predice el auto concepto físico, entendido como la percepción que una persona tiene de sus factores físicos, que forma a partir de las experiencias y las relaciones con el medio.

De este trabajo se destaca su pertinencia, ya que muchos esfuerzos personales e institucionales se pierden porque se ignora el tipo de motivación que hay que imprimir para que permanezcan en los programas propuestos, dado que las hipótesis 1 la motivación intrínseca tendrá un efecto positivo sobre la satisfacción con la vida, y la hipótesis 2 la motivación intrínseca tendrá un efecto positivo sobre el auto concepto físico, fueron confirmadas, es necesario tener en cuenta estas premisas en el diseño de programas de actividad física.

Garrido <sup>16</sup>, realiza el estudio sobre Autoconcepto físico y bienestar psicológico en la adolescencia., cuya pretensión es examinar las relaciones entre la práctica de actividad físico deportiva en la adolescencia y diversas autoevaluaciones como el auto concepto físico, percepción de salud y satisfacción vital. Participan en el estudio 1504 adolescentes de la ciudad de Málaga (España), en edades comprendidas entre los 14 y 16 años. Los instrumentos utilizados para medir los constructos indicados son el Cuestionario de Auto concepto Físico (CAF), el Cuestionario de Salud General (GHQ) y la Escala de Satisfacción con la Vida (SWLS). Sigue un diseño transversal de tipo correlacional en el que se usa la encuesta para obtener los datos.

Los análisis estadísticos muestran que la práctica física es una variable que genera diferencias significativas, en los constructos estudiados, a favor de los que practican. Sin embargo, la frecuencia de práctica muestra únicamente diferencias significativas entre grupos en el auto concepto físico. Por otro lado, los años de experiencia en

conductas de práctica física influye en los resultados encontrados, obteniéndose valoraciones más positivas en aquellos que llevan más tiempo realizando este tipo de tareas. La investigación contribuye a reforzar la importancia que tiene crear hábitos de vida activos para aumentar el bienestar psicológico en las personas.

En las conclusiones, es de destacar hallazgos como: la práctica física continuada ayuda a desarrollar habilidades y competencias físicas, así como realzar la propia estética personal. Esto permite mejorar las autopercepciones vinculadas a estos elementos, lo que supone un aspecto muy importante en una edad tan crítica y expuesta a continuas evaluaciones internas y externas. De hecho, en algunos trabajos se ha recogido que los factores como la imagen corporal tienen mucha repercusión en los adolescentes. Alteraciones en su valoración pueden ser el origen de problemas en el bienestar psicológico, generando juicios más pobres en referencia a lo satisfechos que están con sus vidas <sup>17-19</sup>.

La práctica de actividad física tiene una serie de alicientes como la participación con otras personas, fortaleciendo lazos afectivos y consolidando redes de apoyo social, o potenciando estados evasivos que alejan a los individuos de los problemas cotidianos. En este sentido, favorece su acción sobre otras variables tan importantes como la percepción de salud. Este constructo adquiere una gran relevancia, entre otros motivos, porque estos pensamientos pueden crear barreras ante ciertas circunstancias y disminuir la propia felicidad de las personas <sup>20, 21</sup>. Una de las implicaciones más importantes que tiene la satisfacción vital, en una etapa como la adolescencia, es su relación con cuestiones de adaptación, favoreciendo el desarrollo de la personas en sus dimensiones personal y social <sup>22</sup>.

Estos resultados destacan la importancia de la actividad física como dimensión de salud que puede condicionar otras dimensiones, y resalta el hecho que la estética corporal a esta edad mejora autopercepciones importantes para ganar autoestima.

Rendón, Foronda y Quintero <sup>23</sup> realizan el estudio Rayando el cuerpo: el barrismo, una práctica invisibilizada que se abre espacio en la ciudad donde se propuso identificar, describir y comprender la emergencia de la práctica del barrismo en la ciudad. Además, establecer el sentido y reconocimiento que tiene para sus practicantes, en tanto es una

práctica que se distingue, estigmatiza y define rasgos identitarios conformadores de un modo de ser corporal.

La metodología empleada fue la investigación cualitativa a través de un enfoque etnográfico, recurriendo a las voces de los barristas. En su primera fase el proceso investigativo hace una aproximación general al asunto del barrismo, visita diferentes escenarios del mismo en la ciudad y elige los dos sitios de mayor concentración; en un segundo momento indaga por las condiciones de desarrollo de la práctica y sus practicantes, registra y describe a través de la fotografía, la entrevista y un cuestionario, sus intereses y el sentido que ellos le otorgan.

Existe la idea de que el barrismo es una práctica que se reduce a la ejercitación en los tubos, pero esta vincula otras acciones corporales que no son visibles en un comienzo. El barrismo es una práctica social informal, visible en las unidades deportivas y los parques infantiles recreativos de los barrios populares y de clase media de la ciudad, que al parecer cambian de dueño; en un principio fueron diseñados y utilizados para la población infantil, hoy han sido tomados por jóvenes y adultos para su ejercitación corporal.

Es considerada de bajo perfil y se asocia a la representación de gimnasios callejeros. El espacio del barrista, se ubica en cada pasamanos de la ciudad, “donde hay un pasamanos hay un barrista”, “no pueden ver un tubo”; en estas expresiones verbales sobre el espacio e infraestructura del barrismo, se puede identificar la forma de ocupación espacial del barrista; en Medellín el Gobierno municipal ha tenido que responder por las demandas espaciales de los barristas, ellos reclaman espacios e implementos.

El barrismo es una práctica social de carácter físico-constructiva en la que los jóvenes y adultos van en búsqueda de su desarrollo muscular, pero más allá de este desarrollo físico provee referentes para identificar otros desarrollos, construcciones y logros corporales, particularmente en los hombres. Podríamos estar hablando del barrismo como una práctica configuradora de identidades masculinas.

La visibilidad del barrista (y entre ellos), se produce a través de cuerpos “rayados”,

asignación propia de sus diálogos, que opera como rasgo distintivo; marcas corporales con las que se reconocen y diferencian entre quienes practican el barrismo. La ilusión inicial y luego la concreción de una imagen estética, hace de sus cuerpos textos inscritos, tipo sellos o marca, su cuerpo rayado es un código.

Existe una distinción entre géneros que deviene explícitamente del trabajo corporal, la fortaleza, la virilidad, el aumento de la masa muscular, es signo de masculinidad; por tanto, en el imaginario de la mujer delicada aun no son visibles, pocas se acercan al tubo para ejercitarse, sus practicantes consideran que no es una actividad propia para las “peladitas”. Avanzar sobre esta distinción nos permitiría reconocer los modos de configuración corporal femeninos y masculinos y su representación sobre ellos.

El barrismo es una manera “paisa” de denominar el Street workout, esta investigación, es un buen referente para el estudio, en la medida que identifica, describe e interpreta la emergencia de la práctica del barrismo en Medellín para establecer el sentido y reconocimiento que tiene para sus practicantes.

Se diferencia en la selección de la unidad de trabajo, dado que una característica de los actores de la presente investigación es que estén escolarizados o hayan terminado una carrera universitaria, sin embargo también pretende establecer el sentido del street workout, como elemento de integración social en relación con la percepción del cuerpo para sus practicantes.

### **3.2 STREET WORKOUT**

El Street Workout surgió en New York, a partir de los tradicionales ejercicios que hacían los jóvenes en las barras de los parques públicos, de manera espontánea competían entre sí para demostrar la fuerza adquirida con base en el número de repeticiones que podían hacer, se utilizó la calle como un gran gimnasio, los practicantes fueron creciendo y con ello la dificultad de los ejercicios que ejecutaban, se fueron formando grupos de acuerdo al sitio donde practicaban y poco a poco fue adquiriendo otra connotación.

El crecimiento alcanzó otros países a partir de los grupos que se fueron consolidando y de la ayuda de redes sociales, especialmente You Tube, que sirvió como medio de difusión de las rutinas que se iban creando, gracias a este medio, muchas personas lo han conocido y lo han empezado a practicar.

La sencillez y el poco equipamiento requerido, hacen del street workout una buena alternativa para contrarrestar la falta de escenarios deportivos y la drástica reducción de la actividad física de la sociedad actual, es una respuesta a la falta de alternativas de la educación física escolarizada <sup>10</sup>.

Algunas características claras del Street Workout, son:

- Se practica en la calle
- Generalmente se usa como equipamiento todo tipo de barras, que suelen estar en parques públicos
- Se realizan ejercicios compuestos, siendo los más básicos dominadas, flexiones y fondos (dips)
- Se centra en realizar repeticiones de un ejercicio, aunque también hay posiciones estáticas.
- Se busca hacer una demostración de fuerza principalmente, aumentando cada vez más la dificultad de los ejercicios.
- Se valora una correcta forma en los ejercicios, que dé a entender que se tiene la fuerza suficiente para controlar el movimiento.

Las anteriores características, no configuran el Street Workout como deporte, dado que por deporte debemos entender una práctica de connotaciones histórico sociales, que se expresa mediante la ejecución de actividades rígidamente controladas por normas e instituciones, ejecución que requiere de habilidades y destrezas especialmente entrenadas y donde el interés primordial es la competencia con la naturaleza o con los semejantes <sup>24</sup>.

Un rasgo sobresaliente del deporte es la reglamentación, es decir, para que exista deporte deben existir reglas que definan las características de la actividad y su desarrollo. En el Street workout, lo interesante es la práctica y el compartir con el grupo, los avances se van dando a medida que se tiene continuidad, aunque esta claro

que hay ejercicios de más complejidad técnica que requieren también mejor condición física para su ejecución, dichos elementos no están codificados.

Otro elemento constitutivo del deporte que no tiene el Street workout es la institucionalización, para que haya deporte se requiere reconocimiento y control por parte de una instancia o institución generalmente denominada federación que rige su desarrollo y fija los reglamentos de juego. Los grupos de practicantes del Street workout no tienen una formalización ante ningún ente estatal o asociado, surgen de manera espontánea mediados por la fraternidad.

Los otros elementos constitutivos del deporte están presentes en el street workout pero de manera moderada, como la situación motriz, que es la realización de una actividad en la que la acción o movimiento, no solo mecánica, sino también comportamental, debe necesariamente estar presente y constituir parte insustituible de la tarea, con relación a la competición, entendida como el deseo de superación de progreso, de rendimiento elevado, de vencerse a si mismo en cuanto conseguir una meta superior con relación al tiempo, la distancia, o vencer al adversario, el Street workout no tiene esta connotación, el vencer al adversario ha sido reemplazado por la superación personal.

El imaginario que teníamos del deporte como una actividad libre y espontánea que nos genera placer, diversión, entretenimiento, goce y recreación, hizo su tránsito a una práctica donde la preocupación central es el reconocimiento económico, la imagen ante el público, la consecución del título o record y ante todo vencer al adversario.

### **3.2.1 Actividad Física (A.F.)**

Se le denomina a cualquier movimiento corporal voluntario, repetitivo que involucra a los grandes grupos musculares y que aumenta el gasto energético (GE) por encima de los niveles de reposo. Las cuatro dimensiones de la AF incluyen frecuencia, intensidad, duración y tipo. Los cuatro dominios en los cuales ocurre la AF incluyen tiempo libre o recreación, transporte, ocupacional y hogar <sup>25</sup>.

### **3.2.2 Ejercicio físico.**

Dado que el deporte implica un dinámico ejercicio físico, es necesario hacer diferencias con este a fin de precisar sus implicaciones. El ejercicio se refiere a la AF planeada, estructurada y repetitiva que tiene el propósito de mejorar la aptitud física. Usualmente, el objetivo del ejercicio es mejorar o mantener uno o más componentes de la aptitud física relacionados con la salud y el rendimiento deportivo <sup>25</sup>.

### **3.2.3 Salud.**

El concepto de salud según la Organización Mundial de la Salud (Organización Mundial de la Salud) tiene una definición concreta: es el estado completo de bienestar físico y social que tiene una persona. Esta definición es el resultado de una evolución conceptual, ya que surgió en reemplazo de una noción que se tuvo durante mucho tiempo, que presumía que la salud era, simplemente, la ausencia de enfermedades biológicas. A partir de la década de los cincuenta, la OMS revisó esa definición y finalmente la reemplazó por esta nueva, en la que la noción de bienestar humano trasciende lo meramente físico. La Organización Panamericana de la Salud aportó luego un dato más: la salud también tiene que ver con el medio ambiente que rodea a la persona.

En el Programa de Atención Integral al Escolar-adolescente, con relación a la salud, afirman, "La salud se crea y se vive en el marco de la vida cotidiana, en los centros de enseñanza, de trabajo y de recreo. La salud es el resultado de los cuidados que uno se dispensa a sí mismo y a los demás, de la capacidad de tomar decisiones y controlar la vida propia y de asegurar que la sociedad en que uno vive ofrezca a todos sus miembros la posibilidad de gozar de un buen estado de salud <sup>26</sup>.

Se debe resaltar que para que esto se dé son necesarias unas condiciones sociales básicas que rescaten la dignidad de la persona. La OMS en la carta de Ottawa establece como condiciones y requisitos mínimos para la salud: la paz, educación, vivienda, alimentación, la renta, un ecosistema estable, la justicia social y la equidad. Cualquier mejora de la salud debe basarse en estos prerrequisitos. Esto hace parte de los que se denomina "por una educación física que despierte la conciencia crítica"

Sin olvidar la importancia de las adaptaciones orgánicas que se producen tras la actividad física, es preciso tener en cuenta que los cambios en la condición física no garantizan que el proceso de práctica haya sido satisfactorio. Se subraya así la importancia del disfrute placentero y consciente de la práctica de actividad en sí misma a través de la apreciación y la valoración subjetiva que las personas y los grupos hacen de sus experiencias durante el proceso <sup>7</sup>.

### 3.2.4 La fenomenología.

La fenomenología aparece en 1901 con la publicación de las Investigaciones lógicas de Edmund Husserl, en Alemania. En este texto se muestra la necesidad de pensar una nueva teoría además de las explicaciones que se hacían del mundo empírico por parte de los positivistas y los estudiosos de las ciencias naturales. Por ello la propuesta de Husserl está encaminada a comprender el mundo de las percepciones, el mundo de la subjetividad, el mundo de los pensamientos y no solo el mundo físico. De esta manera a la fenomenología no le interesa las cosas físicas sino la manera como los seres humanos las construyen en su pensamiento, por ello la fenomenología **más que explicar el mundo le interesa es mirar el sentido del mismo para los seres humanos**, como afirma el mismo Husserl: “La fenomenología pertenece a las disciplinas eidéticas concretas, su campo lo forma esencias de vivencias concretas” <sup>27 p.163</sup>.

La fenomenología prescinde de teorías o marcos constreñidores, que instalan lo nuevo en moldes viejos, imposibilitando la emergencia de lo novedoso, de lo original, de la innovación <sup>28</sup>. Por ello, la fenomenología exige utilizar la *epoché*, de Husserl, que consiste en prescindir de las teorías, conocimientos, hipótesis, intereses y tradición previos (del investigador y de otros investigadores), para mejor poder captar el verdadero y auténtico mundo y realidad experimentados y vividos por los grupos en estudio, los cuales no sólo tienen su estructura y regularidad, sino también una lógica que es anterior a cualquier otra, y que funge como trasfondo existencial en que se deben apoyar dimensiones valorativas teóricas posteriores.

Husserl (1962) creó y estructuró el método fenomenológico guiado por la inquietud y la búsqueda de una mayor rigor metodológico y el deseo de una mayor fidelidad (y, por lo tanto, también de una mayor validez) al “mundo de vida” y al “mundo vivido”

(Lebenswelt) de los seres humanos, que es la única realidad empírica existente, ya que todas las elaboraciones “científicas” posteriores, no pueden ser sino interpretaciones teóricas abstractas del investigador <sup>29</sup>.

Una de los elementos que caracterizan a la fenomenología es que es un método de investigación que pretende la donación de sentido, sin embargo no se puede catalogar como un método en el sentido que lo conocemos, es decir, no requiere de unas reglas, tratamientos o procedimientos para llevar a cabo investigaciones, el profesor Manen lo precisa de la siguiente manera. *“El método científico asume, por lo general, un modo de conducta que es imparcial, impersonal y libre de idiosincrasias o estilos personales de quienes lo emplean....No obstante, a medida que ahondamos en la literatura fenomenológica, se nos hará más claro que el método fenomenológico no puede establecerse como un libro de reglas, un esquema interpretativo, un conjunto de pasos o un conjunto sistemático de procedimientos”* <sup>30 p.33</sup>.

A esta libertad metodológica se antepone la curiosidad del investigador ante los fenómenos tal como aparecen, ser sorprendidos por el fenómeno tal como se muestra, se presenta o se nos revela. En esta búsqueda, de las cosas y los eventos del mundo, la fenomenología tiene el compromiso de buscar el origen, y escudriñar los significados y comprensiones que se derivan de esas sedimentaciones, para hacer un tratamiento que incluye el infundir, permear, palpar y ejercer un efecto formativo y afectivo sobre nuestro ser. Al respecto Manen expone. *“La fenomenología es un método más de preguntar que de responder, darse cuenta y obsesionarse con las fuentes y los significados del sentido vivido. Este pathos maravillado con la vivencia pre-reflexiva y la singularidad del fenómeno es el tema principal que caracteriza la fenomenología. Para el fenomenólogo, este pathos significa que no hay nada más significativo que la búsqueda por el origen, la presentación y el sentido de sentido. Por último, la fenomenología es menos un código de investigación que la búsqueda original por el sentido de la vivencia pre-reflexiva”* <sup>31, p.31</sup>

Se deriva de esto que la fenomenología no solo plantea un problema para resolver o una pregunta para responder. Una precondition es que el fenómeno que aparece no solo debe suscitar sorpresa sino asombro, debe cautivar al investigador. El asombro no se puede preconcebir con métodos, pero el asombro puede ser el antecedente para la

investigación. Esta capacidad de asombro se debe complementar con la intuición reflexiva, el conocimiento y la habilidad narrativa entre el asombro y el preguntar fenomenológico, es necesario ser sensible a los momentos de atención, al sentido común, a los momentos de intuición y hasta en los momentos en que vivenciamos nuestro mundo en términos de misterio, confusión, desorientación, extrañeza o incongruencia. Dado que de eso esta hecha la vida.

### **3.2.5 El Sentido.**

Pensar en el sentido implica trascender lo límites de los significados y de las explicaciones, ya que las primeras buscan la definición de los fenómenos, mientras que la explicación busca las causas de los mismos, busca leyes científicas o axiomas que le den validez lógica a los acontecimientos o fenómenos de la naturaleza. Hablar de sentido implica descifrar las características personales, cuando no individuales que hace que los fenómenos valgan para un ser humano, el sentido busca la finalidad del porque las personas hacen las cosas, para nuestro caso el fin de las prácticas del Street Workout El sentido es una categoría ontológica y o meramente lógica, puesto que ella implica profundizar en los anhelos, fantasías y sueños de las personas, por ello en este apartado, mostraremos varias rutas para descifrar el sentido, que nos sirvan de herramientas conceptuales para comprender el valor del street workout para los practicantes del mismo en la ciudad de Neiva.

#### **3.2.5.1 El sentido Autobiográfico.**

El sentido (*Sinn*) se constituye en la conciencia humana: en la conciencia del individuo, que está individualizado en un cuerpo vivo (*Leib*) y ha sido socializado como persona. La conciencia, la individuación, la especificidad del cuerpo vivo, la socialidad y la constitución histórico-social de la identidad personal son características de nuestra especie, sobre cuya filogenia y ontogenia no cabe hacer aquí mayores consideraciones<sup>11</sup>.

El sentido hace referencia a los actos, o las vivencias tal y como lo afirma Peter L. Berger y Thomas Luckmann (1997): “El sentido (*Sinn*) se constituye en la conciencia

humana: en la conciencia del individuo, que está individualizado en un cuerpo vivo (*Leib*) y ha sido socializado como persona. La conciencia, la individuación, la especificidad del cuerpo vivo, la sociabilidad y la constitución histórica de la identidad personal son características de nuestra especie, sobre cuya filogenia y ontogenia no cabe hacer aquí mayores consideraciones”<sup>32, p.134</sup>.

La fenomenología tiene la tarea de discernir los secretos primordiales de los sentidos vivos del mundo humano, esto explica por qué la Fenomenología gravita alrededor del sentido y la reflexividad. El sentido está implicado en el ver, escuchar, tocar, ser tocado y estar en contacto con el mundo, y en el enigma de reflexionar sobre todo esto. Solo reflexionando podemos decantar las vivencias para que surjan encuentros insospechados con significados de los cuales se ignoraba su existencia. Estas reflexiones pueden derivar en nuevas perspectivas surgidas de anteriores perspectivas. Según Peter L. Berger y Thomas Luckmann <sup>33, p.39</sup>. “Las categorías biográficas de sentido, como las denominamos, hacen que el sentido de las acciones de corto alcance adquieran una significación de largo alcance. El sentido de las rutinas cotidianas no desaparece enteramente sino que está subordinado al “sentido de la vida”

Con frecuencia subvaloramos vivencias o experiencias nuestras al considerarlas comunes u ordinarias, por esta razón rara vez se recuerdan y casi nunca se reflexiona al respecto. Ocasionalmente cuando algo nos remite a ellas las volvemos a recrear, pero sin que seamos reflexivamente conscientes. Y, sin embargo, es importante notar que las experiencias vividas que nunca revisitamos pueden dejar consecuencias latentes y poderosas en nuestro ser presente y nuestro ser futuro. Manen las explica de la siguiente manera. “Desde un punto de vista fenomenológico, las vivencias parecen surgir del flujo de la existencia cotidiana. Son reconocibles en el sentido que podemos recordarlas, nombrarlas y describirlas, reflexionar sobre ellas. O, quizás, las vivencias llegan a ser como vivencias porque las nombramos y las describimos. No hay duda de que podíamos distinguir muchas vivencias. Cada vivencia nombrable o reconocible parece adquirir una identidad que la hace potencialmente distinguible de otras vivencias”<sup>34, p.36</sup>.

Al parecer las vivencias cotidianas de la vida diaria son una buena veta y más ricas de lo que estamos dispuestos a admitir, estas vivencias también pueden causar asombro, y

generar dudas y preguntas, no deben ser vistas o apreciadas como ordinarias, es decir las vivencias diarias también pueden y deben ser objeto de investigación, estos temas no necesariamente deben tener el rótulo de exóticas, raras, insólitas o extravagantes para que generen interés, las actividades cotidianas también pueden generar asombro. La experiencia vivida considera lo ordinario y lo extraordinario, lo cotidiano y lo exótico, la rutina y la sorpresa, lo aburrido y los momentos de euforia, así como los aspectos de las vivencias tal y como los vivimos en nuestra cotidianidad. Manen lo corrobora de la siguiente manera. *“La experiencia humana es la principal base epistemológica para la investigación cualitativa, pero el concepto “experiencia vivida” posee un significado metodológico especial, la de “experiencia vivida” como se usa en los trabajos de Dilthey, Husserl, Merleau-Ponty y sus exponentes contemporáneos, anuncia la intención de explorar directamente las dimensiones originales o pre-reflexivas de la existencia humana: la vida como la vivimos”* <sup>35</sup>, p. 20

### **3.2.5.2 Teleológico.**

La comunicación de sentido está asociada al control de la producción de sentido. Con la educación o el adoctrinamiento directo se procura asegurar que el pensamiento y las acciones del individuo se ciñan a las normas básicas de la sociedad. Y con el control y censura de todo lo que se dice, enseña y predica a nivel público se busca impedir la difusión de opiniones disidentes. En cuanto a la competencia interna y externa, se intenta evitarla o eliminarla (¡no siempre con éxito!). El sentido de las acciones y de la vida es impuesto como una norma incuestionable de aplicación general. Por ejemplo, la relación matrimonial y entre padres e hijos son definidas sin ambigüedades. Padres e hijos se ajustan comúnmente a lo establecido; las desviaciones son claramente definidas como algo que se aleja de la norma <sup>11</sup>.

### **3.3 Marco legal**

El gobierno colombiano adoptando postulados educativos universales, impulsó la Ley 80 de 1925, la cual creó la comisión nacional y las comisiones departamentales de educación física, con fines de fomento en salud, recreación física, mejoramiento de

energía mental y educación del carácter. Un siglo después, ante la alta morbilidad en Enfermedades Crónicas No Transmisibles, legisló para contrarrestar esta tendencia. Mediante la Ley 1355 de octubre 14 de 2009 conocida como la ley de obesidad, definió este fenómeno como una prioridad de salud pública y adoptó medidas para su control, atención y prevención. Establece en El Artículo 1°. Declarase. La obesidad como una enfermedad crónica de Salud Pública, la cual es causa directa de enfermedades cardíacas, circulatorias, hipertensión, diabetes, artritis entre otras, aumentando considerablemente la tasa de mortalidad de los colombianos.

El Artículo 5° activa normas para su prevención mediante, Estrategias para promover Actividad Física. El Ministerio de Educación Nacional y las Instituciones Educativas en desarrollo de las Leyes 115 de 1994 y 934 de 2004, promoverán el incremento y calidad de las clases de educación física con personal idóneo y adecuadamente formado, en los niveles de educación inicial, básica y media vocacional.

Con relación a la atención que debe dársele a esta amenaza social, instituyó en el Artículo 19°. Agenda de Investigación. El Ministerio de la Protección Social deberá establecer en conjunto con el Instituto Colombiano para el Desarrollo de la Ciencia y la Tecnología "Francisco José de Caldas" Colciencias, acciones orientadas a definir y desarrollar una agenda de investigación, para estudiar los determinantes del ambiente físico y social asociados con las enfermedades crónicas no transmisibles y la obesidad en el contexto de las regiones colombianas, las evaluaciones económicas y evaluación de la efectividad de intervenciones políticas, ambientales y comunitarias dirigidas a la promoción de la actividad física y de una alimentación balanceada y saludable.

## 4. DISEÑO METODOLÓGICO

La fenomenología es el estudio de las esencias y, según ella, todos los problemas se resuelven en la definición de esencias: la esencia de la percepción, la esencia de la consciencia, por ejemplo. Pero la fenomenología es asimismo una filosofía que resitúa las esencias dentro de la existencia y no cree que pueda comprenderse al hombre y al mundo más que a partir de su «facticidad». Merleau-Ponty)

---

### 4.1 Enfoque de investigación

El presente estudio se realiza bajo el paradigma de investigación cualitativo, orientado a describir y comprender determinados contextos, situaciones, eventos de la realidad social, personas, interrelaciones y comportamientos observables buscando la comprensión de la lógica de sus vivencias y experiencias más significativas, así como las interpretaciones dadas por sus protagonistas. La investigación cualitativa propende por la subjetividad y la intersubjetividad. “la investigación cualitativa trata de identificar, básicamente, la naturaleza profunda de las realidades, su estructura dinámica, aquella que da razón plena de su comportamiento y manifestaciones.

De aquí que lo *cualitativo* (que es el todo integrado) no se opone de ninguna forma a lo *cuantitativo* (que es solamente un aspecto), sino que lo implica e integra, especialmente donde sea importante”<sup>28</sup>.

### 4.2 Tipo de investigación

Dada las características de la investigación, esta tendrá un enfoque fenomenológico, una de las características de este enfoque<sup>27</sup> “*es que respeta plenamente la relación que hace la persona de sus propias vivencias, ya que, al tratarse de algo estrictamente personal no habría ninguna razón externa para pensar que ella no vivió, no sintió o no percibió las cosas como dice que lo hizo*”. Husserl, citado por (Martinez Migueles, 2006)<sup>28</sup>, señala que siempre existe en nosotros un “ambiente de vida presupuesto”, un “medio vital cotidiano” y explica “cómo este mundo de vida funge constantemente de

trasfondo, cómo sus dimensiones valorativas, prelógicas, son fundacionales para las verdaderas lógicas teóricas”, y refiere todo conocimiento teórico a este trasfondo vital natural.

Para Husserl, la fenomenología es la ciencia que trata de descubrir las “estructuras esenciales de la conciencia”; debido a ello, el fin de la fenomenología no es tanto describir un fenómeno singular sino descubrir en él la esencia (*el eídos*) válida universalmente, y útil científicamente. Esta “*intuición de la esencia*” (*Wessenschau*), *no es un proceso de abstracción, sino una experiencia directa de lo universal que se revela y se impone con evidencia irresistible*. “A fin de cuentas-dice Husserl- todo conocimiento genuino y, en particular, todo conocimiento científico, se apoya en nuestra *evidencia interna*: en la medida en que esta evidencia se entiende, se extiende también el concepto de conocimiento.”

En la fenomenología el término método se refiere al camino o actitud para aproximarse a un fenómeno, para que esto se dé, es necesario hacer una reflexión sobre la experiencia desprovista de teorías, polémicas, supuestos y emociones que pueden tergiversarlo, la reflexión sobre la vivencia debe regirse por un lenguaje discursivo y por dispositivos interpretativos sensibles que hacen posible e inteligible el análisis, la explicación y la descripción propias de la fenomenología. La experiencia vivida significa que la fenomenología reflexiona sobre la vida, la existencia humana tal y como se vive.

Dadas las características de las investigaciones, muchos trabajos optan por la metodología cuantitativa, dada la inobjetable evidencia de las cifras, sin embargo hay otra mirada y es la de interpretar, solo provista por la metodología cualitativa. La metodología cualitativa requiere habilidades interpretativas sensibles y talento creativos del investigador. La metodología fenomenológica en particular, es retadora porque dado que no tiene marcos metodológicos que constriñan, su método de investigación tiene que reinventarse constantemente y no puede reducirse a un conjunto general de estrategias o técnicas de investigación, presentado así, se puede considerar que las estrategias empleadas en una investigación fenomenológica son irrepetibles, no se pueden reproducir en otra.

Lo que distingue a la fenomenología de otros tipos de investigación es, precisamente que la fenomenología quiere investigar surgimientos originales de la vivencia humana y del sentido. Otras formas interesantes y valiosas de investigación cualitativa se centran en vivencias descritas a través de las percepciones, pero la fenomenología adopta un ángulo diferente de la experiencia. Su método se dirige a descubrir y ver a través de los presupuestos y suposiciones que configuran nuestra comprensión del mundo y de la vida. El profesor Manen al respecto enfatiza. *“La fenomenología da lenguaje a las realidades vivenciales; pero esta expresividad no se puede limitar al discurso argumentativo y proposicional de la filosofía y la ciencia social tradicional. Para ser sensible a las ricas realidades de la existencia humana, la fenomenología debe recurrir a medios textuales descriptivos e interpretativos, cognitivos, evocativos, proposicionales y poéticos, analíticos y sintéticos”*<sup>35</sup>.

#### **4.3 Unidad de análisis**

Estará integrada por la comunidad de jóvenes que practican el Street workout en la ciudad de Neiva.

#### **4.4 Unidad de Trabajo.**

Es a través de la unidad de trabajo, por la cual miramos la unidad de análisis. Para este caso las experiencias que le dan sentido a la práctica del Street Workout Para la presente investigación se contará con un grupo de jóvenes que practican el Street Workout Al respecto se atenderá recomendaciones expresadas en (Martinez Migueles, 2006<sup>28</sup>, tales como buscar en lo posible una unidad de trabajo que sea comprensiva, y que tenga a su vez, en cuenta los casos negativos o desviantes, pero haciendo énfasis en los casos más representativos y paradigmáticos y explotando a los informante clave (personas con conocimientos especiales, status y buena capacidad de información)<sup>27</sup>.

Un buen informante clave puede desempeñar una función decisiva en una investigación: introduce al investigador ante los demás, le sugiere ideas y formas de relacionarse, le previene de los peligros, responde por él ante el grupo y, en resumen, le hace de puente con la comunidad.

#### **4.4.1 Criterios de inclusión**

1. Prácticantes activos de Street workout
2. Estar escolarizado en básica secundaria, media vocacional, universidad o ser profesional universitario.
3. Hombres jóvenes, entre 16 y 28 años.
4. Desea participar

#### **4.4.2 Criterios de exclusión**

1. Que tengan discapacidad cognitiva
2. Sedentario
3. Pertenecer a un club deportivo
4. Presentar lesiones adquiridas en una actividad diferente al street workout

#### 4.5 Categoría de análisis

<b>MACRO CATEGORÍA</b>	<b>CATEGORÍAS</b>	<b>SUBCATEGORÍAS</b>
STREET WORKOUT	CUERPO	Estética. Historia perceptiva, como los miran como se sienten Significado: La influencia que ha ejercido su práctica, los cambios que ha generado en sus vidas, Potencial formativo: Hace referencia al aporte de la actividad al desarrollo personal.
	CONFIANZA	Amistad: Hace relación al vinculo que surge al compartir la actividad, la manera como se afianza y la importancia que le atribuyen.
SENTIDO	AUTOBIOGRÁFICO	Identidad personal.
	TELEOLÓGICO.	Educación. Adoctrinamiento.
SALUD	HÁBITOS SALUDABLES	Conductas adecuadas. Son todas aquellas conductas que protegen la salud y disminuyen el riesgo de enfermar. Actividad física.

#### 4.6 Implicaciones éticas

Este estudio se acoge a la norma 008430 de 1993, capítulo 1 (artículo 11) la cual lo clasifica como un estudio sin riesgo, ya que los integrantes de la unidad de trabajo, participantes en la investigación aceptan o no participar en entrevistas y talleres.

#### 4.7 Instrumentos de recolección de información

Los instrumentos que permitirán registrar la información son:

Entrevista semiestructurada con los actores. (Practicantes, espectadores, padres de familia), con las cuales se busca que los actores respondan a las preguntas de *quién, qué, dónde, cuándo, cómo y por qué alguien hizo algo*; es decir, se consideran importantes los detalles. Los protocolos de información serán soportados con libretas de campo, filmaciones y fotografías, Grupos focales, Taller con los actores.

Independiente de los instrumentos a utilizar, hay que destacar que el mejor instrumento para la investigación cualitativa es el propio investigador, hay varias precondiciones para que esto sea posible, entre otras se pueden destacar las siguientes <sup>28</sup>:

Que el investigador sea percibido como “una buena persona”, franca, honesta, inofensiva y digna de confianza. Es crucial que el investigador se familiarice con las variaciones del lenguaje y del argot o jerga usados por los participantes, sobre todo cuando éstos son jóvenes.

Además, es importante recoger las historias, las anécdotas y los mitos que constituyen el trasfondo cultural-ideológico que da sentido y valor a sus cosas, ya que determinan lo que es importante o no importante, cómo las personas se ven unas a otras y cómo evalúan su participación en los grupos y programas.

#### **4.8 Análisis e interpretación de la información**

La metodología fenomenológica denomina a esta fase de la investigación etapa estructural, consiste en el seguimiento de seis pasos enlazados entre sí que es prácticamente imposible separarlos por completo, sin embargo, por constituir actividades mentales diferentes, conviene detenerse en cada una por separado, de acuerdo con la prioridad temporal de la actividad en que ponen énfasis <sup>28</sup>.

**Primer paso: Lectura general de la descripción de cada protocolo.** A partir de que la descripción protocolar sea lo más completa posible y no contenga elementos contaminantes, introducidos de manera subrepticia o inconsciente, el esfuerzo consistirá en introducirse mentalmente en la realidad ahí expresada y hacerlo de modo más intenso. En otras palabras, el investigador revisará la descripción de los protocolos (relato escrito, audio y video), primero, con la actitud de revivir la realidad en su

situación concreta y, después, con la actitud de reflexionar acerca de la situación vivida para comprender lo que pasa.

**Segundo paso: Delimitación de las unidades temáticas naturales.** Este paso íntimamente ligado al quinto constituyen los dos polos de una misma realidad. Esencialmente este paso consistirá en *pensar –meditando- acerca del posible significado que pudiera tener una parte en el todo*. Tal meditación requiere una revisión lenta del protocolo para percatarse de cuándo se da una transición del significado, cuando aparece una *variación temática* o de sentido, cuándo hay un cambio en la *intención del sujeto* en estudio. Es así como se obtiene una delimitación de áreas significativas, que son las unidades temáticas naturales del protocolo. Esta división nos da un grupo de unidades significantes o constituyentes de una posible estructura.

**Tercer paso: Determinación del tema central que domina cada unidad temática.**

En este paso se realizan dos cosas: en primer lugar, se eliminan las repeticiones y redundancias en cada unidad temática, simplificando así su extensión y la de todo el protocolo; en segundo lugar, se determina el tema central de cada unidad, aclarando y elaborando su significado, lo cual se logra relacionándolas una con otra y con el sentido del todo. La expresión del tema central debe hacerse en una frase breve y concisa que conservará, todavía, el lenguaje propio del sujeto.

La determinación del tema central es una *actividad eminentemente creadora*. El investigador debe alternar continuamente lo que los sujetos *dicen* con lo que *significan*.

**Cuarto paso: Expresión del tema central en lenguaje científico.** En este paso se reflexionará acerca de los temas centrales a que ha reducido las unidades temáticas (que todavía están escritos en el lenguaje concreto del sujeto), y expresará su contenido en un lenguaje técnico o científico apropiado (lenguaje psicológico, pedagógico, sociológico, etc.).

**Quinto paso: Integración de todos los temas centrales en una estructura particular descriptiva.** Este paso constituye *el corazón de la investigación* y de la ciencia, ya que durante el mismo se debe descubrir la estructura o las estructuras básicas de relaciones del fenómeno investigado. Esta estructura, Gestalt o forma, constituye la *fisonomía*

*individual que identifica ese fenómeno y lo distingue e todos los demás incluso de aquellos que pertenecen al mismo género, especie o categoría.* La identificación de una estructura incluye también la identificación de sus principales *propiedades o atributos*.

**Sexto paso: Integración de todas las estructuras particulares en una estructura general.** La finalidad de este paso es *integrar en una sola descripción*, lo más exhaustiva posible, la riqueza de contenido de las estructuras identificadas en los diferentes protocolos. Este paso equivale, más o menos a identificar la *fisonomía grupal*, es decir, la estructura fisonómica que caracteriza al grupo estudiado.

**Séptimo paso: Entrevista final con los sujetos estudiados.** Este paso final consistirá en realizar una o varias entrevistas con cada sujeto para darles a conocer los resultados de la investigación y oír su parecer o sus reacciones ante los mismos. Al comparar estos resultados con su vivencia y experiencia personal, podrá aparecer aspecto omitidos, ignorados o, también, añadidos. Todo nuevo dato que emerja de estas entrevistas puede ayudar a mejorar la descripción final del producto de la investigación.

## 5. PRESENTACIÓN DE HALLAZGOS

### 5.1 Descripción sociodemográfica de los participantes

Los participantes en la investigación, son jóvenes en edades comprendidas entre los 16 y 28 años, todos están escolarizados, entre media vocacional y universidad, además, hay dos profesionales de la educación física emprendedores quienes atienden un próspero gimnasio, todos son de extracción modesta, estudian en colegios y universidad pública, su estratificación socioeconómica es uno.

**Actor A.** Hombre joven que dada su formación física no revela sus 28 años, es Licenciado en Educación física de la Universidad Surcolombiana, soltero, creció y vive en La Libertad un barrio popular al occidente de Neiva, formado a pulso, ha logrado sin mayor formación empresarial fundar un exitoso gimnasio donde pone en práctica toda la experiencia motriz que le adquirió es su vasta experiencia motriz y su formación profesional, asiduo practicante de Street Workout

**Actor B.** De extracción humilde, Educador físico por convicción, tiene 27 años, es bajito, fuerte y bien proporcionado, con orgullo comenta que ha hecho mucha actividad física, desde la gimnasia, natación porrista y por supuesto workout, junto a su colega y socio, con quien fundó Vertical Training Center, un gimnasio en el que exponen toda la experiencia que les ha dejado la práctica de diversas manifestaciones de la cultura física.

**Actor C.** Amante de la cultura física a los 19 años es estudiante del segundo semestre de Educación física de la Universidad Surcolombiana, vive en Las Granjas, un populoso barrio, que ha sido referente en la ciudad por la organización de diferentes eventos deportivos, es reconocido como el líder del grupo de Street workout Bárbaros y espera dedicarse a esto, dados los aportes a la disciplina y a la formación que aporta a sus practicantes.

**Actor D.** Este joven es estudiante de cuarto semestre de Educación física en la Universidad Surcolombiana, tiene 20 años, vive en el barrio Villa Cecilia, un barrio recién urbanizado, se enorgullece de estar saliendo adelante y conservar una férrea disciplina que le ha permitido salir adelante tanto en lo académico como en la actividad física que practica asiduamente, el Street Workout

**Actor E.** Un entusiasta practicante de Street workout, joven de 18 años, estudiante de segundo semestre de Educación Física en la Universidad Surcolombiana, vive en el barrio las granjas y es egresado del colegio Inem donde conoció a compañeros que practicaban muchas actividades físicas, abandonó el fútbol porque no llenaba sus expectativas de actividad física.

**Actor F.** Estudiante de grado 10° en el colegio Inem, practicante reciente de workout, pero según afirma con notorios resultados que lo tienen motivado, practica en su barrio La Trinidad en unas porterías de microfútbol, se ilusiona con emular a sus compañeros de práctica y a sus ídolos que sigue a través de You Tube.

**Actor G.** Estudiante del grado 11° del Inem, modalidad electrónica, desde que descubrió el workout hace dos años, no ha dejado de practicarlo, no desaprovecha oportunidad para exhibir su cuerpo ejercitándolo en las porterías de las canchas de microfútbol del colegio, vive en el barrio Timanco al sur de la ciudad, donde se reúne con algunos amigos en un parque cercano para continuar con su disciplina.

**Actor H.** Ya no queda ningún rastro del niño obeso que comenzó en grado 6° en el colegio Inem, motivado por cambiar su cuerpo, jugaba fútbol y no desentonaba, sin embargo tampoco lo llenaba del todo, en las clases de gimnasia descubrió la barra fija y de manera persistente fue mejorando su condición física, hasta ahora que con 16 años y en grado 10° es un destacado exponente del Actor I.

Es muy solidario y disciplinado, después del primer semestre de Educación Física paso a estudiar derecho, vive en el barrio Los Guadales, al oriente de la ciudad de Neiva, la disciplina adquirida en el Street workout con seguridad le ayudará a salir adelante en los proyectos que emprenda.

## 5.2 Narración descriptiva (actitud natural)

### 5.2.1 Sociabilización

Algunos de los practicantes de Street workout se inician como complemento de otras actividades físicas, hay casos en los cuales se manifiesta una predisposición hacia la actividad física y encuentran en esta práctica una conjunción de elementos que satisfacen sus demandas de comunicación, recreación, juego, aprendizaje, *“Sí, la mayoría vienen del porrismo, siempre nos ha gustado el cuerpo fitness que todos queremos, bien tonificados, no grandes pero si fuertes, una manera muy distinta de lo que tradicionalmente vemos.”* Otro participante lo corrobora. *“Bueno, yo hacia las tradicionales barras, sin conocer el Street Workout desde el colegio compartí con compañeros que hacían muchas manifestaciones de la actividad física, capoeira, break dance, gimnasia, lucha, por eso he sido tan activo físicamente. Pero el Street Workout de manera específica, comencé hace como tres años.*

Los jóvenes al parecer encontraron en esta actividad, unas características diferenciadoras en la interacción con el grupo. *“En el grupo hay de futbol, de ciclismo, natación pero al llegar al Street Workout se encuentra unión, camaradería, una familia, donde fuimos bien recibidos y día a día se aprendía algo distinto, entonces uno al avanzar, le coge más cariño a las cosas”.* Este tipo de interacción social, genera una sensibilidad que despierta otras dimensiones de desarrollo humano. *“La sensibilidad social se despertó en mi bastante, esa parte como de ayudar, de colaborar”.*

En este sentido otro practicante comenta. *“Yo destaco la parte social, siempre uno encuentra a jóvenes que buscan hacer actividad física pero no tienen recursos para pagar un gimnasio, que no tienen para pagar una academia de baile”.*

Al parecer parte de la explicación de la sociabilización que se da entre los practicantes del Street Workout está en que la competencia se matiza con la solidaridad, es decir, es tan satisfactorio la adquisición de un nuevo elemento tanto para el ejecutante como para sus compañeros. *“Claro, tanto lo que yo logro como lo que logran mis compañeros es gratificante, levanta el ánimo, la moral a nivel personal y colectivo”,* a su vez esto es posible porque la rivalidad no se da en los términos que tiene en el mundo del deporte.

Esta actividad en muchos casos ha trascendido del activismo de su práctica, a una labor social para apoyar, acompañar y reeducar eventualmente a los que caen en el consumo de drogas, justamente este aspecto ha hecho que se estigmatice al joven practicante de Street Workout, a propósito de esta situación un participante comenta.

*“Si claro, con esta actividad buscamos poder sacar a los muchachos de la drogadicción, veíamos que a muchos les gustaba utilizar sustancias psicoactivas y les pedíamos que delante de nosotros no hicieran eso, que nosotros estábamos tratando de hacer algo diferente en pro de evitar que la gente cayera en esa dependencia, al principio eran esquivos luego respetaban los espacios, cuando nosotros llegábamos ellos se iban a otro lado, hasta que un día dos muchachos nos preguntaron que debían hacer para poder entrar al grupo y nosotros les dijimos que dejar de hacer lo que estaban haciendo y fue tanto que hoy en día uno de ellos es líder de Street Workout en las Palmas (Barrio marginal al oriente de Neiva, con problemas sociales) y nosotros de vez en cuando charlamos con él, le preguntamos que si todavía se ayuda y él nos dice que no que gracias al deporte ha cambiado mucho sus aspectos”.*

Al respecto, otro participante es enfático. *“Lo que más me llamó la atención de esta práctica es que uno conoce gente “Admirable” que tiene muy buena disciplina, tienen un buen nivel gimnástico y muy buena condición física. Se conoce gente buena y humilde, se comparte buenos momentos, es como una familia. Bueno. Además, esta es una disciplina alternativa, que no se necesita de mucho, en mi caso aprendí solo en una cancha de fútbol, quisiera destacar esto”.*

La convicción que se aprecia en los conceptos y las vivencias de la práctica del Street Workout, es elocuente, es un entusiasmo contagioso y revela parcialmente la dedicación de sus practicantes, pero ¿Cómo explicar el crecimiento exponencial de esta actividad, la acogida que tiene en la juventud, sin una organización que los respalde con sólo los escasos espacios públicos como sede de práctica? ¿Qué metodología emplean para asimilar los nuevos elementos?..

Estos interrogantes se plantean porque pese a esfuerzos de autoridades educativas y de salud, para que los jóvenes adoptes hábitos de estilo de vida saludable a partir de la práctica de la actividad física, se han obtenido precarios resultados, sin embargo estos

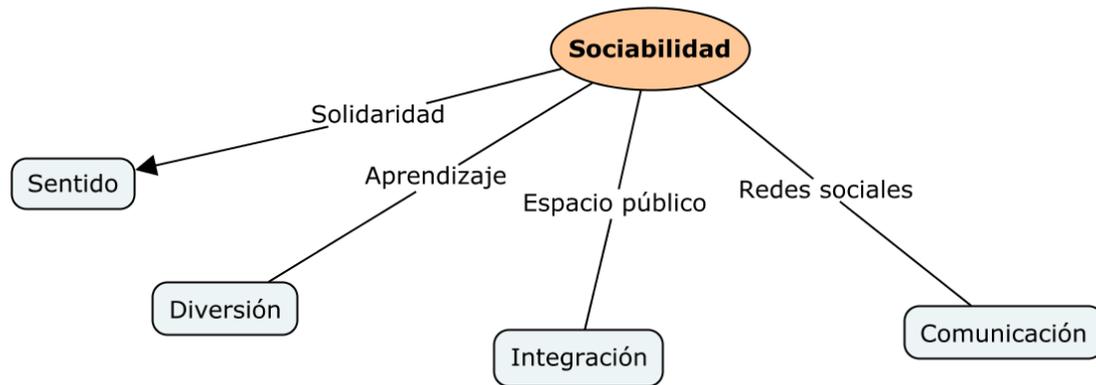
movimientos juveniles de manera espontánea y sin recursos lo está logrando, además, la ejecución de estos movimientos demandan no solo una buena condición física sino propuestas didácticas creativas.

La respuesta parece obvia, pero ellos la exponen de manera concluyente, se valen de una herramienta que los jóvenes conocen muy bien, las redes sociales, es allí donde encuentran ideas y el medio expedito para aprender y difundir información.

*“Miramos ejercicios por la web (VIDEOS) nos gustó mucho la parte teórica, de donde nació, lo que se utilizaba cómo se trabaja, era algo muy distinto y aquí en el Huila no se veía.....A través de you tube analizaba primero los movimientos y observábamos que músculos intervenían y los primero que hacíamos era fortalecerlos, si uno llega directamente al elemento, se le dificulta, no sale, no me sale, porque, entonces lo primero es fortalecer (acondicionamiento físico) y ahí si lo ejecutábamos.... los conocimientos que hemos obtenido los hemos conseguido buscando en internet”.*

A través de internet y el portal de videos you tube los jóvenes asimilaron las técnicas básicas para ejecutar los elementos, pero también estos mismos recursos los emplean para difundir su información y los avances logrados, *“hemos utilizado principalmente la página de facebook, instagram y youtube, hemos subido cuatro videos que han sido bastante virales”.*

## Mapa conceptual 1. Sociabilidad



### 5.2.2 La creatividad e innovación.

*“yo empecé a ver videos y me motive mucho, empezamos a trabajar, subimos fotos y entonces la gente comenzó a llegar, los amigos de porras, de futbol, y de las otras actividades que nosotros hacíamos empezaron a llegar entonces todo comenzó a crecer, entonces dijimos pongámosle atención a esto que esto va para grande, lo hicimos, juntamos el grupo y quedamos líderes de manera natural, el grupo se llamaba hard work”.*

Este tipo de creatividad hace alusión al emprendimiento, a la sensibilización, a la organización y al ejercicio de una labor social, es posible que esa vivencia les haya incentivado para montar un gimnasio con propuestas y servicios innovadores entre otras el Street Workout

Otro tipo de creatividad e innovación viene de los retos motrices, muchas personas como vecinos y espectadores, identifican los ejercicios que realizan los muchachos como los que ellos hicieron en la juventud, sin embargo se sorprenden con la originalidad de muchos elementos que ejecutan, y con los aparatos que utilizan,

porterías de microfútbol, pasamanos en los parques, postes en la calle etc. Elementos y aparatos calificados como exóticos.

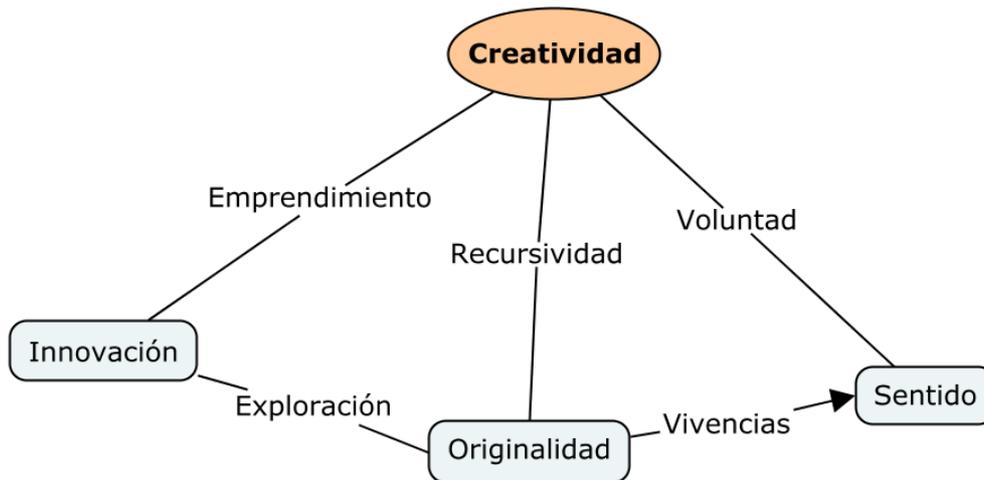
Con sus pares como profesores, aprendiendo mediante el método del ensayo y el error, el joven va adquiriendo una buena condición física de base, esto lo predispone física y psicológicamente para asimilar y ejecutar nuevos elementos.

*“Si, yo llegue con influencia de gimnasia, de porras, que ayudan, pero aquí es una mezcla de todo, se requiere de fuerza, de coordinación, uno aquí saca nuevas técnicas para nuevos elementos, detallitos pequeños que van sumando a nuevos ejercicios....o sea logré cosas que antes no pensé que podía hacer, y no imaginé que podía hacer y lo logré hacer”.*

Ese crecimiento evidenciado por la ejecución de nuevos elementos no se da de forma aislada, el ambiente de solidaridad y cooperación entre sus practicantes es fundamental. *“Cada vez que un compañero aprende una nueva figura, nosotros le preguntamos como lo logro y el comparte con nosotros la metodología y de esta manera todos aprendemos”.*

De esta manera los jóvenes exploran, desarrollan y utilizan sus capacidades físicas y van moldeando su existencia en concordancia con sus valores e intereses los cuales van forjando mediante la demanda de capacidades volitivas.

## Mapa conceptual 2. Creatividad e innovación



### 5.2.3 Espacio público

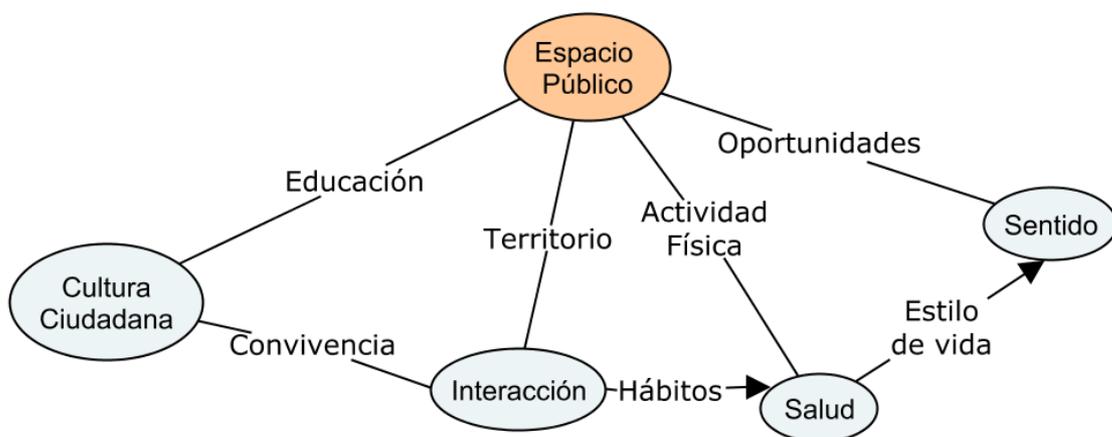
Como su nombre lo indica el Street Workout es una práctica corporal urbana, de carácter informal que se realiza en la calle, en los parques infantiles, en las porterías de microfútbol de los polideportivos, es decir en los espacios públicos.

Los actores indagados coincidieron en esta apreciación. *“Siempre en el parque frente al coliseo, cerca de mi casa, después del colegio, en la tarde”* Esta es una alternativa válida, para los objetivos que buscan los jóvenes, *“al menos tenemos el parque, no tenemos necesidad de pagar una mensualidad en un gimnasio por ejemplo, esto es esfuerzo personal, hacer lo que nos gusta.....Si, yo nunca he sido una persona de gimnasios, pero toda mi vida he estado colgado de una barra, y yo me identifique con esto, es un medio de vida que me ha hecho feliz”*.

El uso de estos espacios públicos, se manifiesta en una ocupación masiva de sus practicantes ante la convocatoria de festivales, “*nos fuimos al parque de los Molinos iba llegando gente y también querían hacer algunos ejercicios e hicimos el primer torneo a nivel de Neiva, nos fue excelente ese día salieron como 100 personas, la primera vez sin conocernos*”.

Este sentido de pertenencia por lo público, ese arraigo por el parque al que reclaman como su territorio, lleva a reflexionar sobre varios aspectos, de un lado esta la necesidad de construir, dotar y cuidar estos escenarios como un espacio de construcción urbana, de otro pone de manifiesto una tendencia que ya tiene una dinámica especial, y es el de la educación motriz informal, estos son nuevos hábitos que corresponden a necesidades individuales de las personas.

### Mapa conceptual 3. Espacio público



## 5.2.4 Cuerpo físico, cuerpo orgánico.

Esta categoría tiene implícita otras subcategorías que están íntimamente relacionadas, tras el cuerpo físico y orgánico, esta el placer y el dolor en una íntima dicotomía, además, el estilo de vida y la utilización del tiempo libre, en edades en que se puede cimentar buenos hábitos de vida.

El Street Workout brinda la posibilidad de explotar y experimentar con el cuerpo en espacios públicos urbanos, que están dentro de un ecosistema próximo del practicante en su barrio o en parques cercanos a su lugar de vivienda, tales vivencias les permiten descubrir un potencial individual de una corporeidad inédita para ellos. El cuerpo es para el joven una posesión tangible, fuente de poder y de realización, el cual quiere potenciar, por la vía de la estética, la fuerza y la habilidad, el Street Workout les provee esta posibilidad.

*“He tenido un cambio notorio, es bastante grande el cambio muscular y de resistencia, porque la fuerza que tengo ahora es mucho más que la que tenía antes, he logrado cosas que no sabía que podía.”* Aunque es notorio el cambio y los practicantes lo palpan, la satisfacción más grande la tienen cuando es corroborado por otras personas.

Esta corporeidad se afianza después de un primer paso en lo que predomina lo netamente físico, por afianzar una imagen de armonía y desarrollo corporal. *“Claro, impresionantemente porque el desarrollo muscular es evidente, a mí me sacaron del bajo mundo, inicié el Street Workout pero yo llevaba sin hacer ejercicio como un año y ya tenía barriguita, y esa fue una de las cosas que me motivó a volver a la actividad física y el cambio fue del cielo a la tierra, ya en dos meses volvió a verse el cambio en mi cuerpo”.*

En Colombia hay reinados de todo tipo, en muchos de ellos, las participantes acuden a cirugías estéticas para agregar o suprimir las partes del cuerpo que a juicio de la candidata requiera para resaltar su belleza. Entre la población en general, mayoritariamente en mujeres se practican la liposucción, sobre todo en jóvenes, con finales muy tristes, que ha alertado a los organismos de control en salud, este comportamiento puede tener varias explicaciones, es posible que esto se deba a que en

ese culto a la juventud, hay una más marcada relación de deporte y ejercicio con estética corporal que con salud, aprovechando estas convicciones, la industria y el comercio han promocionado productos milagrosos (fajas, cremas, ungüentos, vibradores) que prometen resultados inmediatos para la reducción de peso y otras solicitudes del usuario, lo cual ha incentivado el consumo acrítico de estas sustancias en contradicción con principios biológicos científicos sobre beneficios del ejercicio. Esta situación ha hecho que se desestime la práctica de la actividad física organizada y metódica. *“Si uno tiene sobrepeso en vez de hacerse una liposucción, es mejor entrenar duro y conseguirlo por sus propios medios, eso es motivo de orgullo y uno lo disfruta más”*.

Estas posiciones tienen varias implicaciones, la influencia del narcotráfico ha permeado en nuestra cultura el concepto del dinero fácil, la vía del menor esfuerzo, de que no hay necesidad de trabajar ni de persistir para obtener un resultado benéfico. Desde esta perspectiva es alentador un cambio conceptual de los jóvenes en torno a este espinoso tema.

Esta mejoría en lo estético, el aumento de masa muscular no ha sido el único cambio, ni el más significativo que han tenido, hay otros más funcionales.

*“Ha sido bastante, por lo menos, para las pruebas de aptitud física para ingresar a la universidad Surcolombiana, considero que esta práctica me ayudo mucho para haber tenido un buen desempeño y pasar a Educación Física.”* Es decir hay una evolución en el concepto, ya no prima la estética corporal sino lo funcional, ya no es suficiente cómo se ven sino de que pueden hacer, comienza a ser conscientes de sus posibilidades motrices y las aprovechan para beneficio personal y grupal.

Esta transformación demanda la perseverancia, el esfuerzo y el sacrificio propios de un entrenamiento deportivo ellos son sabedores de la recompensa y trabajan para cumplir este propósito, el precio también lo conocen, es un dolor muscular y articular que antes que amilanarlos los incentiva.

*“Después de cada práctica es gratificante sentir el cansancio en el cuerpo, sentirme como más pesado, como que he hecho algo bueno, eso me motiva para seguir entrenando y avanzar cada vez más, esto va en concordancia con el lema del Street*

*work out <not pain no game>, sino duele quiere decir que no se hizo nada, uno debe darlo todo en cada entrenamiento por mas cansado que este uno, el cansancio da la satisfacción de que se han hecho las cosas bien.” Un actor hace una analogía sobre el tema. “Siento cierto dolor que me gusta, una satisfacción, se siente bien, por lo menos ahí podemos tocar el tema de la drogadicción, muchos dicen que drogarse los hace sentir un poco lentos y les gusta cómo se relajan. Con este deporte sentir el cansancio yo creo que debe ser una sensación parecida pero obviamente sana”.*

Es paradójico que aunque las retribuciones de un deporte convencional, se dan en términos de éxito, de gloria, medallas o económicas, muchas veces un entrenador tiene que recurrir a mecanismos de motivación extra para que sus dirigidos se sobrepongan a estas contingencias, mientras que practicantes anónimos de una actividad física que no se puede enmarcar dentro del deporte, adquieren autodisciplina y soportan ese dolor de las cargas de trabajo que se autoimponen con fruición.

La adopción de unos buenos hábitos como la autodeterminación, la actividad física para contrarrestar el sedentarismo, la utilización del tiempo libre para forjar disciplina, van configurando un buen estilo de vida, esta adquisición se evidencia en otras dimensiones de salud como los hábitos alimenticios. *“Por ejemplo la alimentación, había épocas en que no había recursos y no se comía lo mejor, pero después uno entiende que hay que saberlo manejar, al final cuesta lo mismo, si queríamos mejorar había que cambiar de hábitos, sobre todo los alimenticios”.*

Esta disciplina hace parte de una precondition para cumplir proyectos de vida, lo cual implica cambios más profundos. *“Lo que pienso lograr a nivel personal es un cambio transcendental en mi vida, por ejemplo los hábitos el cambio de los hábitos, si usted es perseverante, usted con el tiempo va tornando una visión más amplia de lo que usted esta practicando. Para mi el Street workout es un estilo de vida y yo pienso de aquí en adelante vivir de ellos. La invitación es que más gente adopte esta actividad como un estilo de vida”.*

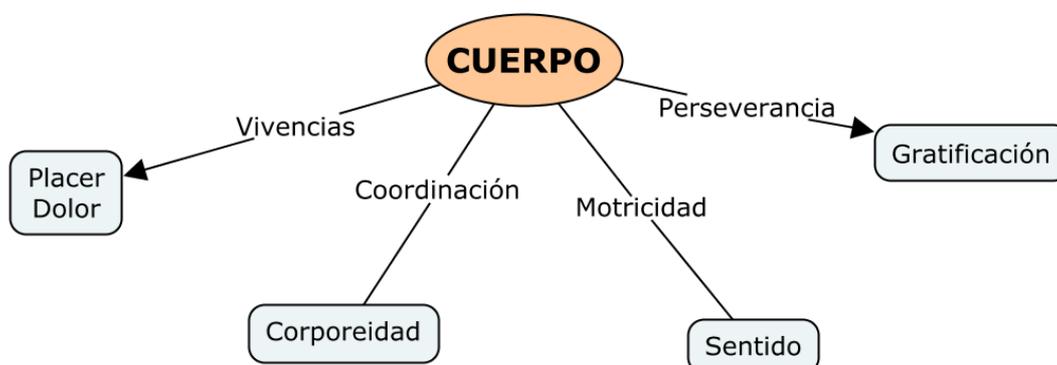
Los cambios han sido para mejorar, el Street Workout se ha convertido en un referente para sus realizaciones. *“Desde ese día comencé a trabajar el workout, esto me permite sentirme bien conmigo mismo, como a todo joven quiero lucir bien, con buen cuerpo y*

salud.....Cuando deje de entrenar futbol, deje de practicar deporte, pero comencé con Street Workout y deje esa vida sedentaria”.

Los actores que son profesionales de la educación física, tienen una visión más amplia que involucra su actividad profesional. “En crecimiento personal uno como deportista, es eso, simplemente un deportista y ya, pero al incursionar en el SW nos volvimos líderes al nivel del Huila, ya damos conocimientos a otros y empiezan a reconocerlo, nos hemos vuelto referentes, dicen, Richard es bueno sigámoslo, es chévere lo que hace por eso creo que crecí a nivel personal. Se vuelve uno como referencia a nivel deportivo y por eso creo que SW trascendió a nivel personal....quiero decir que nunca he tomado esteroides u otra sustancia para aumentar la masa corporal, todo el desarrollo alcanzado ha sido de manera natural”.

Este es otro concepto diferenciador con relación a otras actividades como el fisicoculturismo o los deportes cuyo fin preponderante es el triunfo dada la sobrevaloración de la competencia, es posible que algunos propósitos sean similares, pero los medios utilizados son totalmente diferentes, dado que en el Street Workout no hay una rigidez normativa, el medio y el fin se pueden confundir, tiene un carácter más libre, espontáneo y voluntario, se puede apreciar que antes que vencer al adversario o conseguir un record, lo que se busca es el entretenimiento, el goce y la diversión.

#### Mapa conceptual 4. Cuerpo físico, cuerpo orgánico



#### 5.2.5 Tiempo libre.

Las autoridades de todo tipo propenden para que los jóvenes den buen uso al tiempo libre, con esto se evitaría la delincuencia, se combatiría el sedentarismo, se podría encausar esfuerzos para el cumplimiento de proyectos de vida, etc. Este anhelo gubernamental y educativo no siempre es exitoso, sin embargo la experiencia que exhiben estos jóvenes practicantes de SW quienes se han organizado en torno a esta actividad para ocupar su tiempo libre, adaptando escenarios haciéndolos sus puntos de encuentro, es elocuente.

Esta organización tiene un valor agregado, y es la manera como se interactúa con el espacio público, a estos escenarios les dan buen uso. Este proceder ha puesto de manifiesto una necesidad urbana que debe ser atendida por las autoridades para la ejecución de proyectos en parques y sitios públicos para que se incluya un equipamiento básico para este tipo de prácticas, lo que redundara en beneficios sociales representados en salud y cuidado del espacio público.

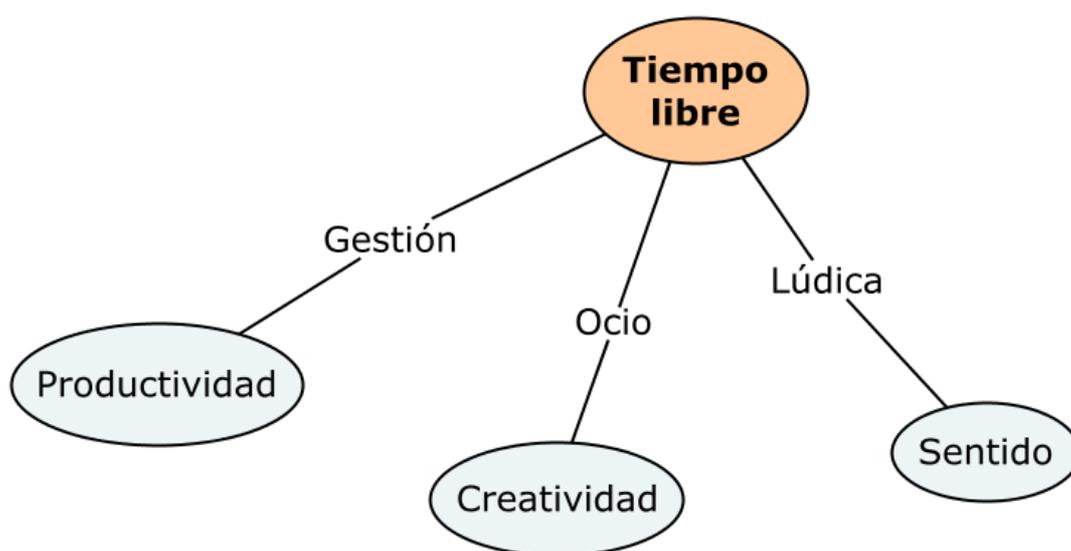
Esta actividad la realizan con un claro objetivo constructivo. *“usar mejor mi tiempo libre, en cosas productivas que me van a servir en lo personal ...la disciplina le enseña a uno a dividir el tiempo.”* Todo esto es un ejemplo de autonomía, la cual es anhelada por autoridades educativas para nuestros jóvenes.

En este caso específico la falta de recursos que es uno de los principales problemas no ha sido un obstáculo. *“Claro, es una forma de relacionarnos con otros de manera directa, aprovechamos el tiempo libre haciendo ejercicio en lugar de llevar una vida sedentaria. Mucha gente no sabe que hacer con su tiempo libre o no tiene ingresos para ir a un gimnasio, o pagar una escuela de danzas, entonces el Street Workout es una oportunidad para gente que desea hacerlo”.*

Esta es una práctica de jóvenes en los parques de la ciudad, pero no quiere decir que sea clandestina, llama la atención el acompañamiento familiar, primero en los festivales para apoyar a sus hijos, pero también en las prácticas por lo que se ha iniciado una difusión a otros miembros del entorno familiar. Para los actores, es muy importante sentirse respaldados por la familia, los padres se sorprenden con la evolución no solo del cuerpo de sus hijos sino de la disciplina en general alcanzada y quieren conocer los

sitios de práctica y los compañeros de sus hijos, especialmente los más pequeños. “los padres de familia son los patrocinadores numero uno, lo importante para los padres es saber donde estaban sus hijos y a que se dedicaban, eso ayuda mucho, los padres ven que alguien trata bien a sus hijos, entonces la cosa fluye y se convierten en patrocinadores de sus hijos..... iban y se integraban, era como una familia”.

### Mapa conceptual 5. Tiempo libre



#### 5.2.6 Testificación.

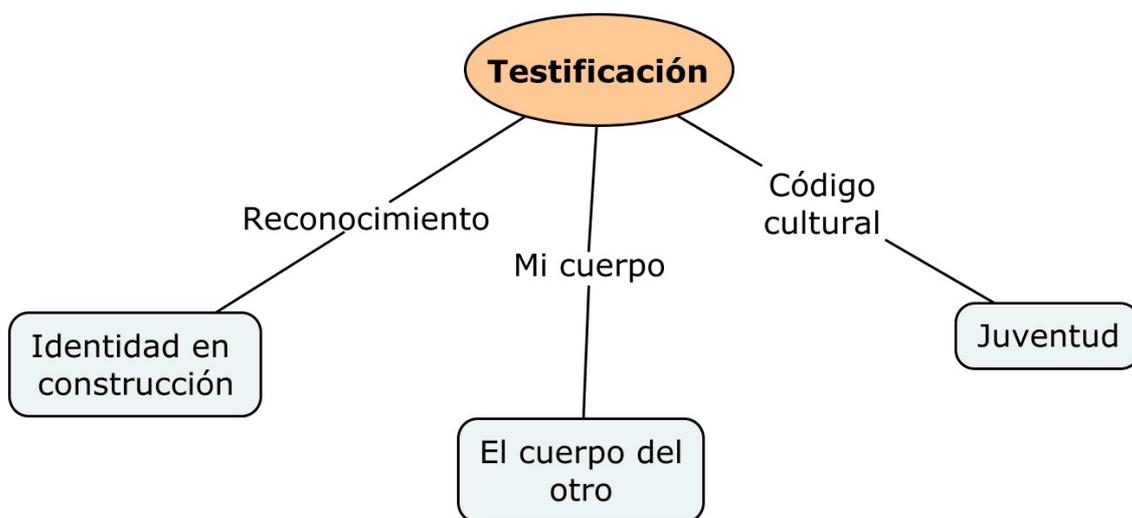
El primer estímulo, la motivación que llevó a muchos a la práctica del Street Workout de acuerdo a los testimonios de los participantes, nació observando a otros jóvenes en los parques de su vecindario y a través de videos que veían en internet. Una vez iniciados en esta práctica, continuaron observando compañeros más experimentados quienes ejecutaban un amplio número de elementos y, dado su tiempo de práctica exhibían cuerpos más trabajados, estos personajes se constituyeron en referentes al ser admirados y querer emularlos, es decir hubo un reconocimiento del cuerpo del otro.

Una siguiente fase identificada fue cuando mejoraron su condición física y técnica y con esto el dominio de elementos cada más complejo, ahora comenzaban a reconocer su cuerpo, a admirarlo.

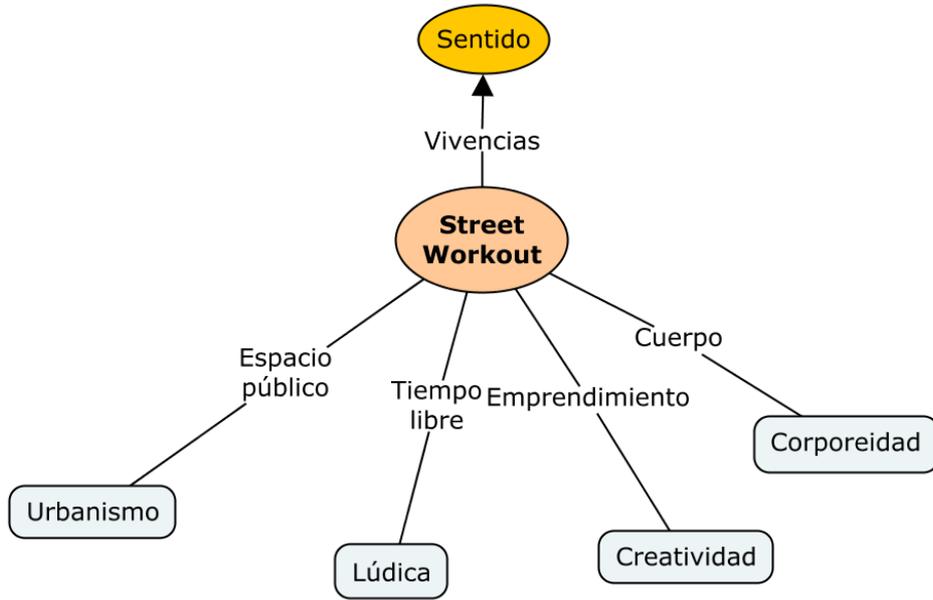
La tercera fase llego cuando comienzan a tener sus propios admiradores, es el reconocimiento que hace el otro de su cuerpo, esta testificación, es una recompensa al logro de habilidades y desarrollo corporal por parte de los otros.

Con esta testificación adquieren otro estatus, que les aumenta la autoestima y los va avalando como líderes. *“Usted no puede ser el líder solo, usted necesita de más personas, porque esas personas son las que motivan a seguir a delante, esas personas logran algo, yo logro algo y eso motiva a seguir adelante.....al pasar los días y adquirir conocimientos me daba cuenta que yo era una referencia y al ser una referencia me motivaba a hacer más cosas, a no quedarme con lo mismo y quería aprender y trascender y sentía una emoción muy fuerte porque sabía que donde yo llegara me iban a preguntar, me saludaban, me decían como va con el deporte y nos volvimos referentes”*

### Mapa conceptual 6. Testificación



## Mapa conceptual 7. General



## 6. COMPRENSIÓN

Enmarcar la juventud como grupo etario, es un esfuerzo complejo, según Freixa, la aparición de lo juvenil se da con los denominados muchachos en la sociedad industrial, el surgimiento de esta categoría se asocia a transformaciones que sufrieron instituciones sociales como la familia, la iglesia, el ejército, la escuela <sup>36</sup>.

La segunda revolución industrial introdujo avances tecnológicos que exigían de niños y jóvenes una cierta preparación, lo que los alejó del mundo laboral expulsándolos a la escuela o a la calle. Mientras que para los burgueses la juventud representaba un periodo de moratoria social marcada por el aprendizaje escolar y el ocio forzoso. Es por esta razón que la categoría joven, se asume como una construcción social de algo que se llama escolaridad, de aquel que puede acceder a la moratoria o sea del joven con ciertas condiciones de vida, joven varón ya que las jóvenes entraron en esta moratoria muy tardíamente <sup>36</sup>.

Los jóvenes de esta investigación tienen el “privilegio” de estar en esta moratoria, y disponer de ese ocio forzoso, en espera de entrar a los tradicionales círculos de producción una vez sea considerados calificados para esta transición dado que están inmersos en el sistema escolar. Justamente han hecho del street workout, una especie de satisfactor de ese ocio forzoso, lo han utilizado como un ocio creativo en la experimentación con su cuerpo. Al respecto Merleau-Ponty afirma, desde la fenomenología de la ‘existencia corpórea’, el cuerpo es el ‘medio’ de nuestro ‘ser-hacia-el-mundo’ <sup>37</sup>.

A través de esta expresión de la cultura física los jóvenes desarrollan procesos creativos en sus prácticas corpóreas solidarios con su estilo de vida. *“Lo esencial de la creación no es “descubrimiento”, sino constitución de lo nuevo; el arte no descubre, constituye; y la relación de lo que constituye con lo “real”, relación de verificación. Y, en el plano social, que es aquí nuestro interés central, la emergencia de nuevas instituciones y de nuevas formas de vivir, tampoco es un descubrimiento, es una constitución activa”* <sup>38</sup>.

En esos espacios se tienen vivencias y experiencias que desbordan marcos preexistentes, permitiendo la irrupción de otras alternativas, esos espacios posibilitan la

realización de prácticas corpóreas, que permiten descubrir potencialidades en la medida que se asumen nuevos retos motrices, hay una toma de conciencia de atributos que se ignoraban o subvaloraban y por lo tanto yacían inutilizados. El joven a través de estas experiencias resuelve situaciones que no han sido contempladas en la escolaridad tradicional, muchas veces el estudiante pasivo de la clase de educación física se reinventa en estos escenarios urbanos, utilizando su autonomía.

*“Al menos tenemos el parque, no tenemos necesidad de pagar una mensualidad en un gimnasio por ejemplo, esto es esfuerzo personal, hacer lo que nos gusta.....Si, yo nunca he sido una persona de gimnasios, pero toda mi vida he estado colgado de una barra, y yo me identifique con esto, es un medio de vida que me ha hecho feliz. Lo que el estudiante no hace en el patio de la escuela, el joven lo descubre en ese espacio vital que se provee en la calle, he aquí una carencia muy sentida por estos jóvenes y la población en general como es la falta de escenarios deportivos de acceso público. “Sólo hay espacio en la medida en que el hombre es un ser espacial” Vale decir, el ser humano es creador del espacio en cuestión y lo va desplegando en múltiples formas* <sup>39</sup>.

La colonización de estos espacios se ha dado por la necesidad de cultivar el cuerpo, es decir necesitan un escenario que les provea la posibilidad de ejercitarse, dadas las limitaciones económicas para acceder a un gimnasio, la rigidez curricular de la clase de educación física y sobre todo las expectativas colmadas en esta alternativa de la cultura física. *“He tenido un cambio notorio, es bastante grande el cambio muscular y de resistencia, porque la fuerza que tengo ahora es mucho más que la que tenía antes, he logrado cosas que no sabía que podía.”* Esta búsqueda a través del cuerpo no está distante de lo expuesto por Ponty. *“No puedo comprender la función del cuerpo viviente más que llevándola yo mismo a cabo y en la medida en que yo sea un cuerpo que se eleva hacia el mundo”* <sup>40</sup>.

La riqueza tangible, evidente y más próxima que percibe el joven es su cuerpo, Bernard lo expone de la siguiente manera: el cuerpo es *“la principal estructuración simbólica del hombre, y su esencia y existencia constituyen la única posibilidad de permanencia en el mundo y trasciende el determinismo biológico para convertirse en integrador de las dimensiones del ser humano”*<sup>41</sup>. Sin embargo durante siglos la visión del cuerpo sufrió drásticos cambios con relación al significado dado en la Grecia antigua.

Cuando alrededor del siglo V d. C. la estructura política y económica de las ciudades mediterráneas sufran profundos cambios que consagren las nociones cristianas, se podrá sí, reconocer lo que Jacques Le Goff ha denominado la *déroute du corporel*, la derrota definitiva del cuerpo que, según el historiador Peter Brown "señala el final del mundo antiguo y el comienzo de la Edad Media"..... La desvalorización del cuerpo es, más que un síntoma único de la época, un síndrome de muchas facetas. Desde Agustín y en notable acuerdo con la tradición platónica el cuerpo como portador del deseo sexual expone la voluntad humana al peligro de la servidumbre y se torna signo de la vulnerabilidad humana. El cuerpo humano ya no ocupa meramente un sitio como eslabón de la gran cadena del ser sino que "en el pensamiento católico de comienzos de la Edad Media, la carne humana emergió como algo tembloroso. Su vulnerabilidad a la tentación, a la muerte, e incluso al placer, era una manifestación dolorosamente apropiada de la voluntad cojeante de Adán".....Y el cuerpo es a la vez un "recordatorio incesante del parentesco perdurable de los hombres con los animales", por eso la depreciación del cuerpo es simultánea a la ruptura del vínculo ontológico del hombre con la naturaleza y la depreciación del animal:

La musculatura vigorosa del cuerpo y su pose refinada ya no eran signos del atleta y del guerrero en potencia, que se exhibían como señales del estatus de clase alta. [...] Lo que quedaba ahora debajo de las sedas crujientes y con brocados y del esplendor de los ropajes imperiales era el barro mortal, la frágil materia roída por las mismas conmociones del deseo y sometida a la misma vergüenza sexual que la carne que se estremecía debajo de los harapos de cualquier mendigo <sup>41</sup>.

Estamos presenciando el renacer del cuerpo, no al estatus que logró en la antigüedad, sin embargo ahora es mirado con menos prevención. Gallo, citando a Ponty, "nuestro siglo ha borrado la línea de división del 'cuerpo' y el 'espíritu' y ve la vida humana como espiritual y corporal a la vez, siempre apoyada en el cuerpo." En su visión, el siglo XX restauró y profundizó "la noción del cuerpo animado" <sup>37</sup>.

Las actividades de los practicantes de Street workout, gravitan alrededor del cuerpo, en torno a él surge la fraternidad y cooperación entre los practicantes, el crecimiento se mide por los logros del grupo no por el aprendizaje individual, utilizan como metodología unas tareas de movimiento pero como propósito colectivo. *“Cada vez que un compañero aprende una nueva figura, nosotros le preguntamos como lo logro y el comparte con nosotros la metodología y de esta manera todos aprendemos”*.

*Mantener la cohesión del grupo, crear actividades propias del trabajo de workout, y las reuniones sociales para compartir en otros escenarios, organizar festivales de exhibición y torneos de resistencia, implica un buen esfuerzo, pero a pesar del entusiasmo uno comienza a cansarse, si ni siquiera los deportes son apoyados, imagínese una actividad como la nuestra, y, cuando comienzo a desfallecer, otro líder, otro muchacho del mismo grupo o de otros grupos nos invitan a festivales, quiere decir que esto ha calado en otras personas, que tiene un sentido conservar el grupo e ir formándonos a través de la experiencia, ninguno de nosotros sabía que teníamos liderazgo, simplemente lo fuimos ejerciendo de manera espontánea y conservamos cierta credibilidad, este es una especie de valor agregado que tenemos y es que esta actividad trasciende la actividad física, ahora que me ha hecho esas preguntas, me detengo a pensar de manera más detallada en estos otros aspectos que reafirman el sentido y el vale la pena continuar con esta labor,* <sup>41</sup>.

Al respecto del trabajo cooperativo que realizan los jóvenes en sus practicas de Street workout, García, en Maurice Merleau-Ponty. Filosofía, corporalidad y percepción, cita a D. Le Breton, quien relata una experiencia, *“Como han advertido los antropólogos, no se trata aquí de meras metáforas sino de una identidad sustancial percibida y experimentada entre lo vegetal y el cuerpo. En esta experiencia melanesia del cuerpo se muestra la misma ausencia de individuación que se observaba en los Dogon: el hombre sólo existe por su relación con el otro y la naturaleza, y el cuerpo no es el soporte de una individualidad”* <sup>42</sup>.

El propósito inicial de los jóvenes, pronto comienza a cambiar, de pretender conseguir un cuerpo fuerte, armonioso y simétrico, a esa idea inicial le agregaron el concepto de un cuerpo expresivo, en donde estuviera presente la corporeidad como una forma de cualificar el movimiento. *“Lo que pienso lograr a nivel personal es un cambio*

*transcendental en mi vida, por ejemplo los hábitos el cambio de los hábitos, si usted es perseverante, usted con el tiempo va tornando una visión más amplia de lo que usted esta practicando. Para mí el Street workout es un estilo de vida y yo pienso de aquí en adelante vivir de ellos. La invitación es que más gente adopte esta actividad como un estilo de vida”.*

Apreciamos la evolución conceptual, con una apropiación sobre los alcances del cuerpo y su desarrollo motriz. El cuerpo reivindicado como medio de expresión. Aparece aquí el moverse como aquel movimiento que deja de ser simplemente un cambio de lugar, por un movimiento que entra en relación con el mundo de la vida, como aquel movimiento que está ligado a la vivencia, las emociones, las percepciones, el estado de ánimo, el sentir corporal, a la conciencia encarnada, es decir, es la motricidad misma <sup>30</sup>. Podemos construir una analogía entre el interés artístico e investigativo de Leonardo Da Vinci, se aprecia una evolución de su motivación en torno al cuerpo humano. “En una importante parte de sus dibujos anatómicos, se destaca el interés por las proporciones del cuerpo, los relieves de los músculos o las posiciones de los miembros. Es decir, todo lo que técnicamente puede servir a los fines de la reproducción artística del hombre. Pero pronto, muy pronto, el interés de Leonardo rebasa esta finalidad puramente técnica de su arte.

No sólo los planos superficiales visibles de nuestro cuerpo son el objeto de su curiosidad, sino, también, los órganos más profundamente situados. Su visión del cuerpo humano no es la de un artista, sino la de un investigador, en el sentido más riguroso que damos hoy a esta palabra <sup>43</sup>. Esa evolución ha experimentado el joven frente al Street workout de su interés por mejorar la figura corporal, migra a otras opciones más funcionales, que rebasan lo puramente instrumental, al descubrir el potencial de su motricidad.

Esta idea de un cuerpo funcional, de un cuerpo que comunique, que exprese la plantea Nietzsche citado por García quien afirma. “Lejos también de la moral cartesiana de resonancias platónicas que exige someter las pasiones provenientes del cuerpo a la razón, Nietzsche considera que la virtud no es más que el nombre que da a su salud y a su goce el "cuerpo bello, victorioso, reconfortante, [...] el cuerpo flexible, persuasivo, el bailarín," y a esta nueva virtud Nietzsche la denomina propiamente "nobleza"<sup>42</sup>.

Las vivencias que han tenido los jóvenes con el Street workout, los ha enriquecido, esto les ha permitido formar una huella motriz, a nivel personal pero también a nivel colectivo, la compenetración con el grupo ha facilitado la comunicación en otras dimensiones humanas como la confianza que ha sido determinante para la integración y el crecimiento grupal. *“Si, yo llegue con influencia de gimnasia, de porras, que ayudan, pero aquí es una mezcla de todo, se requiere de fuerza, de coordinación, uno aquí saca nuevas técnicas para nuevos elementos, detallitos pequeños que van sumando a nuevos ejercicios....o sea logré cosas que antes no pensé que podía hacer, y no imaginé que podía hacer y lo logré hacer”*.

*“Cuando tengo mucho compromiso académico trato de dedicarme a las tareas, eso implica dejar a un lado la práctica, comienzo a estudiar en la tarde, y no dejo de pensar en los muchachos que están en el parque, basta una sola insinuación en whatsApp y no puedo resistir las ganas y me voy a entrenar, ya sacaré tiempo para la tarea. Un vez allí, simplemente me acojo a lo que están haciendo, no reflexiono de manera particular como me esta preguntando, sin embargo ahora que lo menciona, no se cual es el sentido de venir, a veces pienso que es por el grupo, compartir con los muchachos, pero también la verdad es que esto es adictivo, también necesito hacer ejercicio, darle a un elemento que tengo pendiente y ya casi me sale, por muy cansado que esté yo siempre saco algo positivo de venir al parque, siempre encuentro algo nuevo aunque sea repetir rutinas, pero lo hago con agrado.*

*“Si yo no me hubiera integrado a este grupo, a esta práctica, seguramente estaría durmiendo o viendo televisión, por lo tanto poco a poco esta actividad terminó siendo parte muy importante de mi vida, gracias a ella he descubierto mis limites y los he podido superar, yo abandonaba las actividades que emprendía si no veía resultados pronto, pero ahora sé que debo perseverar, que con el trabajo constante se ve el cambio, pero esto no le he hecho yo solo, yo creo que es gracias al grupo, algunas veces he alentado a otros compañeros para que continúen y no se desanimen cuando las cosas no resultan, por lo tanto yo que era inseguro, ahora estoy animando a los otros como cuando yo mismo me angustio y creo que voy a desfallecer. Esto es lo que puedo decir, este es el sentido que le veo a esta práctica, que me ha ayudado a fortalecer mi carácter y en esa medida he podido ayudar a los demás.”*

A diferencia de las posturas mecanicistas que consideran el cuerpo como un producto de la naturaleza, en la fenomenología, el cuerpo es una unidad de significación, ya que la única manera de conocer el cuerpo es vivirlo, experimentarlo y la experiencia que tenemos del cuerpo propio se distiende hacia un mundo significativo. Las percepciones hacen parte de la ‘corriente’ de las vivencias, de hecho, son expresiones o relaciones de sentido que establece mi cuerpo en el mundo. “El cuerpo-propio no es el objeto del mundo, sino el medio de nuestra comunicación con él al mundo; es el horizonte latente de nuestra experiencia”<sup>37,40</sup>.

El cuerpo no es un elemento neutro, el cuerpo históricamente ha sido disciplinado, ha sido entrenado, explotado o reprimido. Tras diversas intenciones, el cuerpo ha sido sometido a intensas cargas, torturas, adoctrinamientos, el cuerpo por estas vías se ha vuelto dócil. Se ha enmarcado dentro de unos estereotipos, unas reglas que le imponen ciertas medidas y simetrías para encajar, en este sentido ha primado el concepto de estética sobre el de salud, un caso muy evidente es el de las cirugías para reducir grasa, al cual se someten las personas con riesgos tan altos como el de comprometer incluso la vida. “*Si uno tiene sobrepeso en vez de hacerse una liposucción, es mejor entrenar duro y conseguirlo por sus propios medios, eso es motivo de orgullo y uno lo disfruta más*”.

Sin embargo esa tiranía que se ha ejercido sobre el cuerpo, implica una doble connotación de dolor y placer, y tras ese placer, se paga la cuota de dolor. “*Después de cada práctica es gratificante sentir el cansancio en el cuerpo, sentirme como más pesado, como que he hecho algo bueno, eso me motiva para seguir entrenando y avanzar cada vez más, esto va en concordancia con el lema del Street workout <not pain no game>, sino duele quiere decir que no se hizo nada, uno debe darlo todo en cada entrenamiento por mas cansado que este uno, el cansancio da la satisfacción de que se han hecho las cosas bien*”.

En un notable esfuerzo como los que se hacen en ciclismo, después de una larga jornada sobre la bicicleta, se alcanza la meta, se cumple con el objetivo, el cual muchas veces no es ni siquiera ganar, sino llegar y se experimenta un enorme placer; se acaricia la

felicidad, pues ésta es "el sentimiento de que el poder crece, de que una resistencia queda superada".

Según Nietzsche, poner en juego nuestras capacidades contra retos adecuados, autoimponernos dificultades y desafíos que nos obliguen a trabajar a fondo nuestras condiciones físicas y mentales es sinónimo de experimentar la felicidad. En esta concepción deportiva de la existencia, el placer constituye una experiencia indisolublemente unida al dolor: allí donde se siente dolor crece la musculatura y la fuerza interior, Turró, cita a Platón con la siguiente sentencia. ¿No hacen lujuriosos a los jóvenes e incapaces de trabajar con el cuerpo ni con el alma, y perezosos y demasiado blandos para resistir el placer o soportar el dolor? <sup>43</sup>.

Sobre el cuerpo humano desde diferentes perspectivas se ejerce mucha presión. Foucault, lo resume en estos términos.

Ha habido, en el curso de la edad clásica, todo un descubrimiento del cuerpo como objeto y blanco de poder. Podrían encontrarse fácilmente signos de esta gran atención dedicada entonces al cuerpo, al cuerpo que se manipula, al que se da forma, que se educa, que obedece, que responde, que se vuelve hábil o cuyas fuerzas se multiplican. El gran libro del Hombre-máquina ha sido escrito simultáneamente sobre dos registros: el anatómico-metafísico, del que Descartes había compuesto las primeras páginas y que los médicos y los filósofos continuaron, y el técnico-político, que estuvo constituido por todo un conjunto de reglamentos militares, escolares, hospitalarios, y por procedimientos empíricos y reflexivos para controlar o corregir las operaciones del cuerpo. Dos registros muy distintos ya que se trataba aquí de sumisión y de utilización, allá de funcionamiento y de explicación: cuerpo útil, cuerpo inteligible. Formase entonces una política de las coerciones que constituyen un trabajo sobre el cuerpo, una manipulación calculada de sus elementos, de sus gestos, de sus comportamientos.

El cuerpo humano entra en un mecanismo de poder que lo explora, lo desarticula y lo recompone. Una "anatomía política", que es igualmente

una "mecánica del poder", está naciendo; define cómo se puede hacer presa en el cuerpo de los demás, no simplemente para que ellos hagan lo que se desea, sino para que operen como se quiere, con las técnicas, según la rapidez y la eficacia que se determina.

La disciplina fabrica así cuerpos sometidos y ejercitados, cuerpos "dóciles". La disciplina aumenta las fuerzas del cuerpo (en términos económicos de utilidad) y disminuye esas mismas fuerzas (en términos políticos de obediencia). En una palabra: disocia el poder del cuerpo; de una parte, hace de este poder una "aptitud", una "capacidad" que trata de aumentar, y cambia por otra parte la energía, la potencia que de ello podría resultar, y la convierte en una relación de sujeción estricta <sup>44, 45</sup>.

Se pondera mucho las bondades del cuerpo, no solo del cuerpo joven y fuerte y esto tiene mucho sentido, nuestro cuerpo es nuestra carta de presentación, es una mediación de nuestra existencia en el mundo, no debemos olvidar que a través de él accedemos y formamos parte de este. es nuestro anclaje en un mundo. Para Merleau-Ponty (1975: 176), 'vivir' (Leben) es una operación primordial por la cual es posible vivenciar (Erleben) tal o cual mundo. El cuerpo es el mediador del mundo y también es nuestro medio general de poseer el mundo, por ello ser cuerpo (Leib) es estar anudado a un cierto mundo. El cuerpo como vehículo de ser-en-el mundo (éter au monde) que introduce Merleau-Ponty hace referencia al sentido de apertura al mundo, al hallarnos implicados en el mundo, que pertenecemos al mundo y que estamos dirigidos al mundo <sup>37, 40</sup>.

## 7. CONCLUSIONES

- El sentido de la práctica del Street workout para el joven se da al tomar conciencia de su cuerpo, al descubrir su corporeidad expresada en la interacción social con sus pares y en la responsabilidad de su cuidado.
- La carencia de un sitio para la actividad física, posibilitó al joven reclamar el espacio público como un lugar no solo de práctica sino como punto de encuentro y una oportunidad para socializar. En este sentido los pasamanos del parque, las porterías de microfútbol, son reclamados por los jóvenes como su territorio, este paisaje urbano lo utilizan con responsabilidad y autonomía.
- En el contexto de la práctica, se da la inclusión, lo cual posibilita un ambiente de confianza y familiaridad donde los jóvenes exponen sus aspiraciones, deseos y sentimientos de manera sincera. Este elemento puede explicar el potencial socializador del Street Workout
- El cuerpo del joven es percibido como fuente de creación y es valorado por sus posibilidades funcionales. En este sentido se aprecia una evolución del concepto que trasciende lo estético.
- La pretensión inicial del joven es construir un cuerpo fuerte y armónico, sin embargo, se da cuenta que el Street workout es un movimiento que le posibilita experiencias y emociones, a partir de estas vivencias adquieren otro sentido el cual es enriquecer su motricidad.
- Los hábitos, las actitudes, las conductas y las decisiones de los jóvenes practicantes del Street workout, ponen de presente la construcción de un estilo de vida saludable.
- Un elemento formativo derivado de la práctica del Street workout, es la idea de que para alcanzar una meta hay que trabajar y perseverar, por lo que se debe tener voluntad y convicción, para sobreponerse a la fatiga y al dolor, sensaciones que son compensadas con gratificaciones que derivan en placer.

- Entre las diversas categorías encontradas, se puede apreciar nexos evidentes, sin embargo, la categoría cuerpo emerge con más fuerza, al punto de posicionarse como un eje alrededor del cual gravitan las demás.
- Entre los jóvenes practicantes del Street workout hay una configuración identitaria, que parte del reconocimiento del propio cuerpo, que reconoce el cuerpo del otro, pero que también requiere de una testificación plasmada en el reconocimiento que le hace el otro a su cuerpo.
- El liderazgo que emerge como una condición desconocida le da otro sentido a la práctica, dado que lo descubren y lo ejercen de tal manera que las orientaciones parten de una necesidad colectiva y son acatadas.

## 8. RECOMENDACIONES

- La esencia del Street workout es que es practicada en los espacios públicos urbanos y se hace de manera espontánea, sin supervisión de un adulto y sin una jerarquía preestablecida, sin embargo las autoridades municipales no ha contemplado la creación de estos espacios, es necesario crear una política pública para fomentar este tipo de estructuras en los parques y otros espacios, para que los jóvenes puedan acceder a ellos de manera segura.
- Las instituciones educativas respetando la naturaleza del Street workout, pueden también promover la construcción de estas estructuras dado su bajo costo y poco mantenimiento.
- Nos sorprendemos por el sedentarismo de nuestra juventud, que ha sido seducida por la industria electrónica del entretenimiento y los ha llevado a tener apatía hacia la actividad física, sin embargo no se estimula este tipo de practicas que además de suministrar riqueza motriz, se constituye en conducta protectora para la salud.
- El Street workout es un medio de comunicación del joven, es una manera responsable de exigir atención por parte de las autoridades, se deben crear espacios para permitir que estas voces sean escuchadas y atendidas sus peticiones. Sus opiniones se deben considerar a la hora de formular políticas de inclusión y desarrollo urbano.

## 9. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Organización Mundial de la Salud. *Recomendaciones mundiales sobre actividad física para la salud*. Ginebra, Suiza: 2010, blossoming.it .
2. Aznar S, y Webster A. Actividad física y salud en la infancia y la adolescencia. Guía para todas las personas que participan en su educación. Madrid: 2006 Ministerio de Sanidad y Consumo y Ministerio de Educación y Ciencia de España.
3. Cajigal JM. Obras selectas. Madrid. 1996, C.O.E, A.E.D.P.T
4. Tuesca Molina, R., Navarro Lechuga, E., & Medina Torres, A. Hábitos de salud de los escolares de una institución educativa en el municipio de Soledad (Atlántico). *Salud Uninorte*. Barranquilla (Col.) 2007; 23 (2): 135-149.
5. Balaguer L, Castillo L. (2002). Actividad física, ejercicio físico y deporte en la adolescencia temprana. En 1. Balaguer (Ed.), *Estilos de vida en la adolescencia* (pp. 37-64). Valencia: Promolibro. Balaguer, I. y Duda, J.L.2003.
6. Vargas Rojas NA. Riesgo de sobrepeso u obesidad en niños escolares de estrato alto y su relación con los hábitos alimentarios, sedentarismo y medios de comunicación audiovisual. Tesis , 49. Bogotá, D.C., Colombia, 2009.
7. Devís J, y Peiró C. *Nuevas perspectivas curriculares en Educación Física, la salud y los juegos modificados*. Barcelona, Catalunya, España: INDE. 2002 pp. 192-266.
8. Ministerio de Educación Nacional Colombia. Lineamientos curriculares de la Educación Física. [www.mineduccion.gov.co](http://www.mineduccion.gov.co). Último acceso el 16 de Febrero de 2015, de [http://www.mineduccion.gov.co/1621/articles-339975\\_recurso\\_10.pdf](http://www.mineduccion.gov.co/1621/articles-339975_recurso_10.pdf).

9. Gálvez Arancha, Rodríguez PL, Velandrino Antonio IAFHA: Inventario de actividad física habitual para adolescentes Cuadernos de Psicología del Deporte, vol. 6, núm. 2, 2007, pp. 85-99 Universidad de Murcia. Murcia, España.
10. Alonso Y. Workout. *ngstreetworkout.com*. último acceso el 12 de Noviembre de 2014, de <https://disqus.com/home/forums/ngstreetworkout/>: <http://www.ngstreetworkout.com/2014/04/es-suficiente-el-entrenamiento-con-peso.html>
11. Berger PL, y Luckmann T. *Modernidad, pluralismo y crisis de sentido* . Barcelona, Catalunya, España: Ediciones Paidós Ibérica, S. A. 2008.
12. González-Serrano G, Huéscar E , y Moreno-Murcia J. Satisfacción con la vida y ejercicio físico. *Motricidad. European journal of human movement*. 2013, 30, 131-151.
13. Mejía Florez, Monsalve D. *El Boccias como elemento de inclusión social*. Tesis, Universidad Autónoma de Manizales, Maestría en Discapacidad, Manizales. 2011.
14. Murillo A. El sentido que le dan los deportistas a la práctica del fútbol sala sonoro en la ciudad de armenia en el primer semestre de 2011. Maestría en Intervención Integral en el deportista, Manizales. 2011.
15. Nuñez, LJ. Motivación intrínseca, autoconcepto físico y satisfacción con la vida en practicantes de ejercicio físico. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*. 2012. 8 (1), 39-58.
16. Garrido RE, Videra García A, Parra Flores JL, Juárez Ruiz de Mier R. Actividad físico deportiva, autoconcepto físico y bienestar psicológico en la adolescencia. Retos: nuevas tendencia en educación física, deporte y recreación. (2012). 22, 19-23.
17. Carraro A, Scarpa S, y Ventura L. Relationships between physical self-concept and physical fitness in italian adolescents. *Perceptual and Motor Skills*, 2010; 110(2), 522-530

18. Goñi E, y Infante G. Actividad físico-deportiva, autoconcepto físico y satisfacción con la vida. *European Journal of Education and Psychology*, 2010, 3(2), 199-208.
19. Rodríguez A, y Fernández A. Los componentes del bienestar psicológico y el autoconcepto físico de los adolescentes. En M. I. Fajardo, F. Vicente, A. Ventura, I. Ruiz, & J. A. del Barrio (Eds.), *Aportaciones psicológicas y mundo actual. Dando respuestas*. 2005; 465-480. Badajoz: Psicoex.
20. Castro A, y Sánchez P. Objetivos de vida y satisfacción autopercebida en estudiantes universitarios. *Psicothema*, 2000; 12(1), 87- 91
21. Díaz JF, y Sánchez-López MP. Relaciones entre estilos de personalidad y satisfacción autopercebidas en diferentes áreas vitales. *Psicothema*, 2002; 14(1), 100-105.
22. Huebner, E. S. (2004). Research on assessment of life satisfaction of children and adolescents. *Social Indicators Research*, 66(1/2), 3-33.
23. Rendón JC V, Foronda AS, y Quintero SMP. Rayando el cuerpo: el barrismo, una práctica invisibilizada que se abre espacio en la ciudad. *Educación Física y Deporte*, 2012; 31(1), 760.
24. Hernández Moreno, J. *Fundamentos del deporte Análisis de las estructuras del juego deportivo*. Barcelona, Cataluña, España: Inde Publicaciones. 2005.
25. Duperly Jhon, SO. *Documento técnico con los contenidos de direccionamiento pedagógico para la promoción de hábitos de vida saludable, con énfasis en alimentación saludable y el fomento de ambientes 100% libres de humo de cigarrillo a través de la práctica regular de la actividad física cotidiana, dirigidos a los referentes de las entidades territoriales*. Bogotá, D.C., Colombia: Imprenta Nacional. 2011.

26. Monje MJ, Figueroa CC. Estilos de vida de los adolescentes escolares del departamento del Huila. Rev. Ennos No. 24. Universidad Surcolombiana. Vicerrectoría de Investigación y Proyección Social, 2011, pp. 13-23.
27. Husserl R. Ideas relativas a una fenomenología pura y una filosofía fenomenológica. Fondo de cultura económica de México, 1962, p.163
28. Martinez Migueles, Miguel. *Ciencia y arte en la metodología cualitativa* (2a. Edición ed., Vol. 1). México, D.F., México, México: Trillas. 2006
29. Husserl R. Ideas relativas a una fenomenología pura y una filosofía fenomenológica. Fondo de cultura económica de México, 1962, p. 165.
30. Manen Max van. Fenomenología de la práctica. Métodos y donación de sentido en la investigación y la escritura fenomenológica. 2016, p.33. Editorial Universidad del Cauca.
31. Manen Max van. Fenomenología de la práctica. Métodos y donación de sentido en la investigación y la escritura fenomenológica. 2016, p.31. Editorial Universidad del Cauca.
32. Berger PL, y Luckmann T *Modernidad, pluralismo y crisis de sentido: la orientación del hombre moderno*. Barcelona: Paidós, 1997, p. 34
33. Berger PL, y Luckmann T *Modernidad, pluralismo y crisis de sentido: la orientación del hombre moderno*. Barcelona: Paidós, 1997, p. 39
34. Manen Max van. Fenomenología de la práctica. Métodos y donación de sentido en la investigación y la escritura fenomenológica. 2016, p.36. Editorial Universidad del Cauca.
35. Manen Max van. Fenomenología de la práctica. Métodos y donación de sentido en la investigación y la escritura fenomenológica. 2016, p.20. Editorial Universidad del Cauca.
36. Freixa C. De jóvenes, bandas y tribus. Antropología de la juventud. Barcelona: ariel. 1984.

37. Gallo, Cadavid. L. El ser-corporal-en-el-mundo como punto de partida en la fenomenología de la existencia corpórea. Pensamiento Educativo. 2006.
38. Castoriadis, Cornelius. La institución imaginaria de la Sociedad, Tusquets Editores, Buenos Aires, 2 Vol, 1993.
39. Bonilla, Alcira. “El mundo cotidiano de la vida y las ciudadanías interculturales emergentes”, en Fornet-Betancourt, Raúl (Hrsg.) Alltagsleben: Ort des Austausch oder der neuen Kolonialisierung zwischen Nord und Süd, Aachen: Wissenschaftsverlag Mainz, 2010; pp. 211-234.
40. Merleau-Ponty M. Phénoménologie de la perception, Gallimard. Trad. cast., Fenomenología de la percepción, Barcelona: Gallimard; 1975.
41. Bernard M. El cuerpo, Paidós, Buenos Aires; 1980
42. García E. Maurice Merleau-Ponty. Filosofía, corporalidad y percepción Esteban García 1a. ed. - Buenos Aires : Rthesis, 2012.
43. Mora F. Neurocultura. Ed. Alianza Editorial, Madrid. 2007.
44. Turró G. Algunas consideraciones en torno al deporte, el placer y el dolor. Ars Brevis, 2004 (10), 256-265.
45. Foucault M. Vigilar y castigar. El nacimiento de la prisión. (1976). Siglo XXI Editores.

## ANEXOS

### ANEXO 1. Consentimiento Informado

Universidad Autónoma de Manizales

Maestría en Intervención Integral en el deportista

Neiva, \_\_\_\_\_ de 2016

Yo, \_\_\_\_\_,  
identificado con documento de identidad No. \_\_\_\_\_, residente en la ciudad de Neiva, acepto participar de forma voluntaria, en el proceso de investigación que realiza el señor Jaime Monje Mahecha de la maestría en Intervención integral en el deportista de la Universidad Autónoma de Manizales, teniendo en cuenta que no ejerce ningún riesgo para mi integridad física. Además reconozco que la participación en la misma no me proporciona ningún beneficio o subsidio económico, de salud, educativo, ni social. El participante tendrá el derecho de retirarse o negarse en participar en cualquier momento, No habrá ningún tipo de sanción o represalias.

#### AUTORIZACIÓN

He leído el procedimiento descrito arriba. Me han explicado el proceso que se va a llevar a cabo y han contestado mis preguntas.

NOMBRE

FIRMA

## ANEXO 2.

### Entrevista semiestructurada con base en las categorías empíricas

Nombre: \_\_\_\_\_ Edad: \_\_\_\_\_

Estado civil: \_\_\_\_\_

Nivel de escolaridad: \_\_\_\_\_

Estrato social: \_\_\_\_\_ Colegio: \_\_\_\_\_

Barrio: \_\_\_\_\_

- 1. ¿Uno de los aspectos que destacan del Street Workout es la interacción social que se gesta entre sus practicantes, que nos puede hablar al respecto? ¿Qué prácticas concretas realizas con otras personas, que actividades además del Street Workout?**

Nosotros practicamos en el barrio, pero a veces vamos a los molinos, a veces nos llevan a un parque que hay en el sur y por allá hacemos nuevos amigos, además, con los amigos hacemos otras actividades, practicamos BMX o patinaje.

- 2. ¿Las rutinas del Street Workout, tienen una parte de free style, que importancia le atribuye a la innovación, la creatividad corporal, a los nuevos elementos?**

Pues si, hay elementos que yo creí que no iba a hacer, pero los he aprendido, aunque no me siento totalmente satisfecho.

- 3. ¿Cuál es el escenario en el que gravita el Street Workout y cual es el tiempo destinado a su práctica?**

Nosotros trabajamos de 7 a 9 más o menos en las noches. En mi barrio La Trinidad trabajo en un parque chiquito que hay, pero también en los molinos.

- 4. ¿Como se ve sin You Tube, que tan importante es? Que beneficios le trae al Street Workout**

You Tube me sirve para mirar nuevos trucos, nuevas figuras, para poder aprenderlas.

- 5. ¿Qué sentimientos y emociones le genera la práctica y en general el entorno del Street Workout? Descríbanos como se siente en los momentos de practicarlo y cuando termina de hacerlo y cuando los amigos comentan o lo ven por You Tube.**

Yo me siento muy chévere, muy firme.

**6. ¿Cómo explica la satisfacción que genera el cansancio después de la práctica, es como la relación placer-dolor?**

Si señor, me siento bien a pesar del cansancio porque es un beneficio para uno, si estoy cansado es porque hubo trabajo, y si hubo trabajo entonces hay beneficio.

**7. ¿El origen del Street Workout es la calle, pero al parecer ahora la familia acompaña a los practicantes. Como lo ve su familia cuando entrena, que comentarios escucha, se siente apoyado por su familia?.**

Ellos no saben que practico, pero mis hermano mayor si, y el dice que si que es muy chévere, como mi mama y mi papá trabajan todo el día, ellos no me han visto.

**8. ¿Qué valor le atribuye al cuerpo físico, al cuerpo orgánico como practicante del Street Workout?**

Entre uno más hace, más masa corporal saca uno y eso lo motiva más.

**9. ¿Considera que el Street Workout es un satisfactor lúdico y una buena alternativa para el uso del tiempo libre?**

Yo creo que en esto uno no malgasta el tiempo, porque uno saca beneficios para uno.

**10. ¿Cómo explica que haya adoptado una disciplina diaria para la práctica del Street Workout, la ha incorporado dentro su de su rutina de vida?**

Bueno, hay otros deportes como el futbol que me gustan, pero me gusta más el Street Workout porque veo mejores resultados para mí.

**11. ¿En el Street Workout se comienza viendo a otros, es decir reconociendo a los otros, cree que después hay una etapa en que el practicante necesita ser más visible, ser reconocido por otros?**

Si señor, la gente se da cuenta, me han dicho que me he anchado un poquito y así, todo esto me motiva para aprender más.

Nombre. Carlos Andrés Paredes

Edad

Estado civil

Nivel de escolaridad 11°.

Estrato social 1

Colegio Inem

**1 ¿Uno de los aspectos que destacan del Street Workout es la interacción social que se gesta entre sus practicantes, que nos puede hablar al respecto? ¿Que prácticas concretas realizas con otras personas, que actividades además del Street Workout?**

Bueno, nosotros nos dedicamos a enseñar a las personas, como se pueden beneficiar de este deporte, dietas, como cuidar el cuerpo, nosotros sabemos de eso también. **Algunas otras actividades?** Claro nosotros hacemos lo de cualquier otra persona, sale con sus amigos y se divierte, mis amigos son con los que hago Street Workout.

**2. ¿Las rutinas del Street Workout tienen una parte de free style, que importancia le atribuye a la innovación, la creatividad corporal, a los nuevos elementos?**

Ese es el objetivo, aprender nuevas figuras para superar a otros, para ser mejores.

**3. ¿Cuál es el escenario en el que gravita el Street Workout y cual es el tiempo destinado a su práctica?**

El parque, las típicas barras callejeras de cualquier barrio, entrenamos tres horas diarias cinco días a la semana, hay rutinas, free style y tiempo para cardio.

**4. ¿Como se ve sin You Tube, que tan importante es? Que beneficios le trae al Street Workout**

Pues uno encuentra hasta tutoriales de cómo hacer nuevas figuras y por supuesto a uno también lo ven, es una ayuda y una forma de mostrar el deporte, Yo miro mis videos o miro los de mis compañeros para poder aprender de ellos.

**5. ¿Qué sentimientos y emociones le genera la práctica y en general el entorno del Street Workout? Descríbanos como se sienten en los momentos de practicarlo y cuando termina de hacerlo y cuando los amigos comentan o lo ven por You Tube.**

Eso la verdad es duro pero al mismo tiempo uno se siente satisfecho, usted sabe que se esta superando que esta haciendo algo que le va hacer bien a su cuerpo, algo que mejora su imagen, algo que no cualquiera hace, es una satisfacción para uno mismo, muy bueno.

**6. ¿Cómo explica la satisfacción que genera el cansancio después de la práctica, es como la relación placer-dolor?**

Si, es como una forma de entender que uno va ganando, que va progresando en un deporte bueno.

**7. ¿El origen del Street Workout es la calle, pero al parecer ahora la familia acompaña a los practicantes. Como lo ve su familia cuando entrena, que comentarios escucha, se siente apoyado por su familia?.**

Si mi familia, mis amigos, cada persona que me ve haciendo este deporte se sienten orgullosos de mí al ver que hago cosas que no cualquiera hace.

**8. ¿Qué valor le atribuye al cuerpo físico, al cuerpo orgánico como practicante del Street Workout?**

Bueno, yo me cuido, dejos ciertos hábitos, hago dietas, ya que eso me ayuda para la salud, y además para mejorar mi imagen y mi físico. **¿Qué hábitos ha dejado a favor de su cuerpo?** Beber alcohol, para que su cuerpo funcione mejor, dejar las grasas, comer frutas.

**9. ¿Considera que el Street Workout es un satisfactor lúdico y una buena alternativa para el uso del tiempo libre?**

Es una forma de distraerse en algo que a uno le gusta,

**10. ¿Cómo explica que haya adoptado una disciplina diaria para la práctica del Street Workout, la ha incorporado dentro su de su rutina de vida?**

Pues si, es algo que he incorporado a mi rutina de vida, como dije, son tres horas diarias cinco días a la semana. Al principio era muy duro porque no había costumbre a las rutinas, pero después eso se vuelve costumbre, algo de todos los días. **¿Qué lo enganchó a usted para adoptar esta disciplina?** Pues yo me acuerdo que cuando yo

empecé, yo lo hacia por mejorar mi físico, por tener un mejor cuerpo, pero descubrí lo que es en sí el deporte, hacer nuevas figuras y me gusto entonces quise intentarlo.

**11. ¿En el Street Workout se comienza viendo a otros, es decir reconociendo a los otros, cree que después hay una etapa en que el practicante necesita ser más visible, ser reconocido por otros ?**

Pues la verdad las competencias son una forma de reconocerlo a uno, pero en sí, yo considero que no es necesario mostrarse a las personas, yo lo veo más como superarse a sí mismo y superar a las demás personas, no tanto mostrarse. **¿Cómo se da cuenta que ha superado a las demás personas?** Porque usted ha hecho mas figuras, más difíciles, para mi no es importante que los demás comenten.

3

Nombre. Oscar Eduardo Mosquera Flórez

Edad

Estado civil

Nivel de escolaridad 10°.

Estrato social 1

Colegio Inem

Barrio

**1. ¿Uno de los aspectos que destacan del Street Workout es la interacción social que se gesta entre sus practicantes, que nos puede hablar al respecto? ¿Qué prácticas concretas realizas con otras personas, que actividades además del Street Workout?**

Somos como una familia, nos mantenemos muy unidos, hacemos planes para los fines de semana.

**2. ¿Las rutinas del Street Workout tienen una parte de free style, que importancia le atribuye a la innovación, la creatividad corporal, a los nuevos elementos?**

Pues se siente una satisfacción, se supera uno, deja el miedo a un lado, cuando empecé, veía elementos, por ejemplo el muscle up, que yo pues huy, como hacen eso, me parecía imposible, pero ya lo he mejorado.

**3. ¿Cuál es el escenario en el que gravita el Street Workout y cuál es el tiempo destinado a su práctica?**

Entrenamos en el parque del barrio Los Molinos de 7 a 9 de la noche.

**4. ¿Como se ve sin You Tube, que tan importante es? Que beneficios le trae al Street Workout**

You Tube me sirve para mirar nuevos trucos, nuevas figuras, para poder aprenderlas.

**5. ¿Qué sentimientos y emociones le genera la práctica y en general el entorno del Street Workout? Descríbanos como se sienten en los momentos de practicarlo y cuando termina de hacerlo y cuando los amigos comentan o lo ven por You Tube.**

Pues es una sensación indescriptible, por lo que, uno cuando empieza y no sabe nada y luego logra sus objetivos se siente muy chévere.

**6. ¿Cómo explica la satisfacción que genera el cansancio después de la práctica, es como la relación placer-dolor?**

Pues uno sale cansado pero “moralizado” porque usted hace la rutina y la cumple entonces uno dice a la pude hacer

**7. ¿El origen del Street Workout es la calle, pero al parecer ahora la familia acompaña a los practicantes. Como lo ve su familia cuando entrena, que comentarios escucha, se siente apoyado por su familia?**

Pues muy apoyado no porque a mi mamá le da miedo que yo me encarama a las barras y haga cosas, pero ella se siente bien porque ve que estoy haciendo algo para mi salud. **¿Pero el temor es por un accidente, no por la convivencia no por los amigos?** Sí solo es por eso por un accidente, que de pronto haga algún movimiento muy difícil y de pronto me caiga y me fracture algo.

**8. ¿Qué valor le atribuye al cuerpo físico, al cuerpo orgánico como practicante del Street Workout?**

Bueno, gracias a la disciplina me siento muy a gusto con mi cuerpo y voy por más Entre uno más hace, más masa corporal saca uno y eso lo motiva más.

**9. ¿Considera que el Street Workout es un satisfactor lúdico y una buena alternativa para el uso del tiempo libre?**

Siento mucho placer y me gustaría que las demás personas pues se enteraran de este deporte y lo empezaran a practicar para que se enamoraran del deporte.

**10. ¿Cómo explica que haya adoptado una disciplina diaria para la práctica del Street Workout, la ha incorporado dentro su de su rutina de vida?**

Si, yo la disciplina la aplico en todo, mi rutina, mi estilo de vida en todo, yo hacia futbol antes pero al conocer este nuevo deporte lo empecé a practicar y ahí voy.

**11. ¿En el Street Workout se comienza viendo a otros, es decir reconociendo a los otros, cree que después hay una etapa en que el practicante necesita ser más visible, ser reconocido por otros?**

Si creo, que digan huy miren ese niño que era gordito como ha adelgazado y todo lo que hace.

4

Nombre. DANIEL ALEJANDRO CASTRO VELÁSQUEZ

Edad 20 años

Estado civil

Nivel de escolaridad Universitario, II semestre educación física

Estrato social 1

Barrio Guadales

**1. ¿Uno de los aspectos que destacan del Street Workout . Es la interacción social que se gesta entre sus practicantes, que nos puede hablar al respecto? ¿Que prácticas concretas realizas con otras personas, que actividades además del Street Workout?**

Bueno, es una disciplina alternativa, no se necesita de mucho, en mi caso aprendí solo en una cancha de futbol, quisiera destacar esto, adecuar el entorno. Uno conoce gente “Admirable” que tiene muy buena disciplina, tienen un buen nivel gimnástico y muy buena condición física. Se conoce gente buena y humilde, se comparte buenos momentos, es como una familia.

**2. ¿Las rutinas del Street Workout tienen una parte de free style, que importancia le atribuye a la innovación, la creatividad corporal, a los nuevos elementos?**

Bueno, el desarrollo de nuevos elementos implica un buen nivel de acondicionamiento físico, aunque siento que la esencia del Street Workout son las planchas. A mi me gusta más los ejercicios de fuerza y las posiciones estáticas.

**3. ¿Cuál es el escenario en el que gravita el Street Workout y cuál es el tiempo destinado a su práctica?**

La calles, yo distribuyo mi tiempo en las barras pero también voy a practicar a la liga de gimnasia, porque hay una mejor barra, siento que estoy mejorando, a pesar del estudio no quiero dejar de entrenar, porque es una de mis metas personales, me quiero superar cada día. Para mucha gente es muy difícil acceder a la liga de gimnasia, pero esto ayuda mucho porque es callejero.

**4¿Como se ve sin You Tube, que tan importante es? Que beneficios le trae al Street Workout**

Yo ni siquiera sabía el nombre, cuando comencé, pero por you tube me entere y aprendí nuevos movimientos, pero ahora pienso que uno poniéndole lógica a los movimientos puede aprenderlos uno mismo. Además, uno ve rutinas de otras personas pero con otros sistemas de entrenamiento y otro estilo de vida que no necesariamente le va a servir a uno.

**5. ¿Qué sentimientos y emociones le genera la práctica y en general el entorno del Street Workout? Descríbanos como se sienten en los momentos de practicarlo y cuando termina de hacerlo y cuando los amigos comentan o lo ven por You Tube.**

Es emocionante la competencia sana entre amigos ayuda para aprender nuevas figuras, nosotros tratamos de avanzar juntos.

**6. ¿Cómo explica la satisfacción que genera el cansancio después de la práctica, es como la relación placer-dolor?**

Si, es satisfactorio, es como algo hormonal, donde siento que cuando dejo de entrenar mis ánimos decaen y para mi es necesario como rutina diaria.

**7. ¿El origen del Street Workout es la calle, pero al parecer ahora la familia acompaña a los practicantes. Como lo ve su familia cuando entrena, que comentarios escucha, se siente apoyado por su familia?**

Si, claro que si, a ellos les gusta mucho, comparto con ellos el progreso que he tenido, yo hago planchas en la casa y ellos valoran esto incluso en la alimentación, saben que tengo un ritmo de vida sana y ellos me respaldan, el apoyo es muy importante.

**8. ¿Qué valor le atribuye al cuerpo físico, al cuerpo orgánico como practicante del Street Workout?**

Me sorprenden las potencialidades del cuerpo humano, uno puede hacer lo que uno se proponga, puede uno llegar a niveles inimaginables.

**9. ¿Considera que el Street Workout es un satisfactor lúdico y una buena alternativa para el uso del tiempo libre?**

Si, claro que si, por su complejidad, uno tiene que aprender a hacer los movimientos sino a conocer su propio cuerpo.

**10. ¿Cómo explica que haya adoptado una disciplina diaria para la práctica del Street Workout, la ha incorporado dentro su de su rutina de vida?**

Si, al comienzo es difícil, hay muchas cosas para hacer, la familia, pero esto se vuelve un día a día y como es placentero entonces uno trabaja a diario.

**11. ¿En el Street Workout se comienza viendo a otros, es decir reconociendo a los otros, cree que después hay una etapa en que el practicante necesita ser más visible, ser reconocido por otros?**

Hay satisfacción, cuando uno intenta y al fin saca un truco difícil, uno siente mucha alegría.

5

Nombre. NICOLÁS CUBILLOS

Edad 19 años

Estado civil

Nivel de escolaridad Universitario, I semestre educación física

Estrato social 1

Barrio Granjas

**1. ¿Uno de los aspectos que destacan del Street Workout es la interacción social que se gesta entre sus practicantes, que nos puede hablar al respecto? ¿Que prácticas concretas realizas con otras personas, que actividades además del Street Workout?**

Bueno, nosotros hacemos exhibiciones, entrenamientos al aire libre en distintos parques. Celebramos cumpleaños de compañeros, fechas especiales

**2. ¿Las rutinas del Street Workout tienen una parte de free style, que importancia le atribuye a la innovación, la creatividad corporal, a los nuevos elementos?**

Bueno, esto es una tendencia, cada día surgen nuevos elementos, hay mucho atleta con creatividad, innovadores, hay cosas que uno ve como muy originales y difíciles y uno piensa que no va a poder hacerlas, pero se vuelven un reto, uno se propone ejecutarlas y sacar su propio estilo.

**3. ¿Cuál es el escenario en el que gravita el Street Workout y cuál es el tiempo destinado a su práctica?**

Dos horas para practicar, pero cuando es crear figuras, destino hora y media a sacar un elemento. En cuanto al lugar pues la calle, uno utiliza cualquier parque.

**4. ¿Como se ve sin You Tube, que tan importante es? Que beneficios le trae al Street Workout?**

Es un medio de comunicación y divulgación del deporte muy masivo. Sin you tube no existiera, este deporte no seria lo que es, no estaría tan publicitado y no lo conocerían en muchos lugares del mundo.

**5. ¿Qué sentimientos y emociones le genera la práctica y en general el entorno del Street Workout? Descríbanos como se siente en los momentos de practicarlo y cuando termina de hacerlo y cuando los amigos comentan o lo ven por You Tube.**

Mucha satisfacción por la superación, uno día a día uno se supera en algo, uno se marca su meta personal a corto plazo y la cumple.

**6. ¿Cómo explica la satisfacción que genera el cansancio después de la práctica, es como la relación placer-dolor?**

El dolor es placentero en ese sentido, en mi caso entre más dolor y cansancio siento es porque he trabajado más e hice bien el ejercicio.

**7. ¿El origen del Street Workout es la calle, pero al parecer ahora la familia acompaña a los practicantes. Como lo ve su familia cuando entrena, que comentarios escucha, se siente apoyado por su familia?**

En mi caso bastante porque mi familia ha visto el crecimiento del grupo, desde que éramos solo dos, yo me siento muy respaldado, mi familia se siente orgullosa de mí, al estar ocupando mi tiempo en esto y no en otras cosas que no debería.

**8. ¿Qué valor le atribuye al cuerpo físico, al cuerpo orgánico como practicante del Street Workout?**

El cuerpo es la imagen de uno, representa lo que usted es, sin ser narcisista, tener una buena imagen, es decir saludable, un cuerpo que puede motivar a otras personas, que se constituya en un ejemplo.

**9. ¿Considera que el Street Workout es un satisfactor lúdico y una buena alternativa para el uso del tiempo libre?**

Si, por lo que a través de la lúdica que hacemos la integración y animamos a más personas, se sienten acogidos.

**10. ¿Cómo explica que haya adoptado una disciplina diaria para la práctica del Street Workout, la ha incorporado dentro su de su rutina de vida?**

Yo creo que por la organización, ese ha sido la base del crecimiento, uno por fuera del Street Workout en la vida cotidiana aplica la disciplina, las prioridades, esto es un estilo de vida, lo que uno aprende en el Street Workout lo aplica a otros entornos y se refleja.

**11. ¿En el Street Workout se comienza viendo a otros, es decir reconociendo a los otros, cree que después hay una etapa en que el practicante necesita ser más visible, ser reconocido por otros?**

En mi caso yo pienso que sí, yo quiero ser una de esas personas que motiva a los demás, que le enseña a los demás, no llenarse de conocimientos y no compartirlos, un es una herramienta como un modelo a seguir. Uno recibe buenos como malos comentarios, yo me fijo en los buenos y trato de mejorar.

6

Nombre. JUAN ALEJANDRO HORTA SUAREZ

Edad 19 años

Estado civil

Nivel de escolaridad Universitario, I semestre educación física

Estrato social 1

Barrio Los Pinos

**1. ¿Uno de los aspectos que destacan del Street Workout es la interacción social que se gesta entre sus practicantes, que nos puede hablar al respecto? ¿Que prácticas concretas realizas con otras personas, que actividades además del Street Workout?**

En los entrenamientos, ya hay camaradería, todos ya nos conocemos, pero acogemos a los que se acercan y preguntan como hacen para entrenar y mejorar su condición física, entonces uno evalúa el tipo de persona y lo acoge.

**2. ¿Las rutinas del Street Workout tienen una parte de free style, que importancia le atribuye a la innovación, la creatividad corporal, a los nuevos elementos?**

Bueno, si alguien aparece con algo nuevo, pues eso llama la atención, entonces uno estudia el elemento y pregunta, entonces el objetivo es realizar los ejercicios nuevos.

**3. ¿Cuál es el escenario en el que gravita el Street Workout y cuál es el tiempo destinado a su práctica?**

Esencialmente la calle, el parque, la única condición es que tenga barra fija. Sin embargo esperamos un apoyo de las autoridades, para adecuar los parques y construir otros aparatos.

**4. ¿Como se ve sin You Tube, que tan importante es? Que beneficios le trae al Street Workout**

Sin you tube, el Street Workout no se hubiera difundido tanto como se ha difundido, yo mismo no hubiera conocido este deporte si no fuera por you tube, por este medio la difusión ha llegado a países que por otro medio no hubiera sido posible.

**5. ¿Qué sentimientos y emociones le genera la práctica y en general el entorno del Street Workout? Descríbanos como se sienten en los momentos de practicarlo y cuando termina de hacerlo y cuando los amigos comentan o lo ven por You Tube.**

Este uno feliz o triste tener la satisfacción de la ejecución, es una catarsis, para reflexionar y pensar sobre su vida, le genera a uno alegría, uno llega al parque y es ha darle con toda. Es muy motivante que a uno lo señalen y digan es man a aprendido mucho, saca nuevos elementos, entonces uno se motiva más y trata de llevar el cuerpo más al límite.

**6. ¿Cómo explica la satisfacción que genera el cansancio después de la práctica, es como la relación placer-dolor?**

Si, es una buena relación, uno debe entender como se debe entender el dolor, la idea no es atrofiar el musculo sino hipertrofiarlo, para que haya una ganancia corporal.

**7. ¿El origen del Street Workout es la calle, pero al parecer ahora la familia acompaña a los practicantes. Como lo ve su familia cuando entrena, que comentarios escucha, se siente apoyado por su familia?.**

Uno ve casos en que la familia es muy importante, ellos quieren saber en que pasos anda uno, ya que es en la calle y uno ve personas de toda clase, personas que consumen, personas buenas, lideres, entonces los familiares quieren saber con quienes uno esta, cuando se cercioran, ya le permiten a uno continuar, también es importante, además esta disciplina le ayuda a uno para el estudio, para el rendimiento académico, acceder a la práctica es otro elemento motivador.

**8. ¿Qué valor le atribuye al cuerpo físico, al cuerpo orgánico como practicante del Street Workout?**

Bueno, uno comienza a observar los cambios físicos, la tonicidad, la salud, el cuerpo elimina grasas.

**9. ¿Considera que el Street Workout es un satisfactor lúdico y una buena alternativa para el uso del tiempo libre?**

Es una de las principales causas, la disciplina le enseña a uno a dividir el tiempo.

**10. ¿Cómo explica que haya adoptado una disciplina diaria para la práctica del Street Workout, la ha incorporado dentro su de su rutina de vida?**

Bueno yo entreno día de por medio por a las ocupaciones. Pero yo continuo porque es un reto personal.

**11. ¿En el Street Workout se comienza viendo a otros, es decir reconociendo a los otros, cree que después hay una etapa en que el practicante necesita ser más visible, ser reconocido por otros?**

Bueno, es muy importante que a uno le valoren el trabajo, la disciplina, si, uno necesita de ese reconocimiento.

7

Nombre. JUAN SEBASTIÁN HERNÁNDEZ TORRES

Edad 18 años

Estado civil

Nivel de escolaridad Universitario, I semestre educación física

Estrato social 1

Barrio Las Granjas

**1. ¿Uno de los aspectos que destacan del Street Workout es la interacción social que se gesta entre sus practicantes, que nos puede hablar al respecto? ¿Que prácticas concretas realizas con otras personas, que actividades además del Street Workout RKOUT?**

Somos un grupo y una familia, hacemos actividades deportivas y sociales, celebramos fechas especiales de los compañeros, salimos a jugar micro, planeamos salidas a trotar.

**2. ¿Las rutinas del Street Workout tienen una parte de free style, que importancia le atribuye a la innovación, la creatividad corporal, a los nuevos elementos?**

El free style es creatividad, se intenta sacar nuevas figuras, innovar es la esencia.

**3. ¿Cuál es el escenario en el que gravita el Street Workout y cuál es el tiempo destinado a su práctica?**

Entrenamiento callejero, en parques o porterías de microfútbol, yo entreno de dos a tres horas, dependiendo el musculo que este ejercitando o el ejercicio que estoy sacando.

**4.¿Como se ve sin You Tube, que tan importante es? Que beneficios le trae al Street Workout**

Sin you tube, el Street Workout no se hubiera difundido tanto en Colombia, es más común en otros países, en Colombia no es tan difundido.

**5. ¿Qué sentimientos y emociones le genera la práctica y en general el entorno del Street Workout? Descríbanos como se sienten en los momentos de practicarlo y cuando termina de hacerlo y cuando los amigos comentan o lo ven por You Tube.**

En el momento de practicarlo, es una satisfacción porque cada vez me voy superando, además no solo progresa uno sino que entre todos nos apoyamos y crecemos, compartiendo conocimientos.

**6. ¿Cómo explica la satisfacción que genera el cansancio después de la práctica, es como la relación placer-dolor?**

Es como una excitación, la satisfacción después del entrenamiento, una relación dolor y fatiga con aumento de masa muscular, es porque hubo trabajo.

**7. ¿El origen del Street Workout es la calle, pero al parecer ahora la familia acompaña a los practicantes. Como lo ve su familia cuando entrena, que comentarios escucha, se siente apoyado por su familia?**

Hay un apoyo incondicional, es un gran apoyo, en la casa se dan cuenta que esto es sano, un deporte como cualquier otro, nosotros cambiamos nuestro estilo de vida por esto, ven nuestra evolución, aunque el apoyo no es económico sino afectivo.

**8. ¿Qué valor le atribuye al cuerpo físico, al cuerpo orgánico como practicante del Street Workout?**

Mi cuerpo es como una maquina que hace un trabajo en las barras, con ese trabajo la maquina se va fortaleciendo, nuestro cuerpo representa la apariencia personal, nos ven y somos motivación para los demás, por ejemplo algunas personas obesas me miran y dicen yo quiero estar como este muchacho, o algo así, me pregunta sobre lo que hago, que si yo voy el gimnasio.

**9. ¿Considera que el Street Workout es un satisfactor lúdico y una buena alternativa para el uso del tiempo libre?**

Claro, es una forma de relacionarnos directamente con otros de manera directa, aprovechamos el tiempo libre haciendo ejercicio en lugar de llevar una vida sedentaria.

**10. ¿Cómo explica que haya adoptado una disciplina diaria para la práctica del Street Workout, la ha incorporado dentro su de su rutina de vida?**

El STREET WORKOUT me ayudo a ser más organizado, más disciplinado, yo por eso le dedico tiempo al estudio pero también al Street Workout.

**11. ¿En el Street Workout se comienza viendo a otros, es decir reconociendo a los otros, cree que después hay una etapa en que el practicante necesita ser más visible, ser reconocido por otros?**

La verdad si, una persona fue la que me motivo, y si yo progreso, yo creo que necesito que eso me lo reconozcan, uno puede ser un referente para motivar a otros, con el cuerpo uno puede inspirar a otros.

8

Nombre. Uriel Sánchez Ortiz

Edad 28 años

Estado civil

Nivel de escolaridad: Licenciado en educación física

Estrato social 1

Barrio La Libertad

**1. Uno de los aspectos que destacan del Street Workout es la interacción social que se gesta entre sus practicantes, que nos puede hablar al respecto? ¿Que prácticas concretas realizas con otras personas, que actividades además del Street Workout?**

Nosotros hacemos actividades con personas que no pueden acceder a un gimnasio. Nos reunimos a hacer un asadito, un paseíto.

**2. ¿Las rutinas del Street Workout tienen una parte de free style, que importancia le atribuye a la innovación, la creatividad corporal, a los nuevos elementos?**

Es la parte como más importante, que cada persona muestre lo que puede hacer a su estilo, que cada persona aporte su granito de arena. Uno puede ver videos, pero siempre le aporta algo de su estilo aún siendo el mismo elemento. Esto implica mucha creatividad, descubrir otras cualidades.

**3. ¿Cuál es el escenario en el que gravita el Street Workout y cuál es el tiempo destinado a su práctica?**

La calle, los parques donde haya una barra, puede ser vertical u horizontal. Cada uno le dedica entre una y dos horas diarias

**4. ¿Como se ve sin You Tube, que tan importante es? Que beneficios le trae al Street Workout**

Es una herramienta para muchas disciplinas, conocemos desarrollos de otros países, nosotros comenzamos a desarrollarlo porque nos llego un video de otro país y nos motivó.

**5. ¿Qué sentimientos y emociones le genera la práctica y en general el entorno del Street Workout? Describanos como se siente en los momentos de practicarlo y cuando termina de hacerlo y cuando los amigos comentan o lo ven por You Tube.**

Es muy importante emocionalmente, es una especie de catarsis, uno puede llegar estresado, tensionado y uno quema toda esa tensión, intenta otra repetición más, además que la gente le diga a uno, huy ese mán como ha avanzado, eso es lo que más lo llena a uno.

**6. ¿Cómo explica la satisfacción que genera el cansancio después de la práctica, es como la relación placer-dolor?**

Como es el lema en el Street workout no pain no game, sino duele quiere decir que no se hizo nada, uno debe darlo todo en cada entrenamiento por mas cansado este uno, el cansancio da la satisfacción de que se han hecho las cosas bien.

**7. ¿El origen del Street Workout es la calle, pero al parecer ahora la familia acompaña a los practicantes. Como lo ve su familia cuando entrena, que comentarios escucha, se siente apoyado por su familia?**

La familia es muy importante en todos los aspectos de la vida, que lo acompañen en los entrenamientos o a las competencias, que lo reconozcan en la familia y con los amigos. Mire mi hijo es disciplinado, es juicioso, colabora en la casa, ayuda a la comunidad, esa parte la destaco mucho.

**8. ¿Qué valor le atribuye al cuerpo físico, al cuerpo orgánico como practicante del Street Workout?**

Bueno creo que los resultados son muy evidentes, uno se tonifica muy rápido, hemos visto casos de personas con estado físico digamos muy bajo, gorditos o muy delgados que trabajan Street Workout y sé que los resultados son reales en corto tiempo, mucho más rápido que en un gimnasio solo trabajando con el peso corporal. La fuerza y resistencia que se gana es muy grande.

**9. ¿Considera que el Street Workout es un satisfactor lúdico y una buena alternativa para el uso del tiempo libre?**

Claro, mucha gente no sabe que hacer con su tiempo libre o no tiene ingresos para ir a un gimnasio, o pagar una escuela de danzas, entonces el Street Workout es una oportunidad para gente que desea hacerlo.

**10. ¿Cómo explica que haya adoptado una disciplina diaria para la práctica del Street Workout, la ha incorporado dentro su de su rutina de vida?**

Si, se vuelve cotidiano como levantarse, lavarse, comer, si uno no entrena es por una razón muy poderosa, y al otro día tiene que compensarlo, no pueda pasar un día sin trabajar.

**11. ¿En el Street Workout se comienza viendo a otros, es decir reconociendo a los otros, cree que después hay una etapa en que el practicante necesita ser más visible, ser reconocido por otros?**

Si, uno entrena para uno, pero eso trasciende, primero quiere ser el ejemplo a seguir, que lo reconozcan, que esa actividad lo llene a uno mucho de buenas experiencias, eso le sube a uno el ego, uno quiere que le reconozcan ese sacrificio, ese esfuerzo que esta haciendo. sin descuidar a los demás, pero que cada uno avance a su ritmo.

9

Nombre. Ricardo Alberto Córdoba Vargas

Edad 25 años

Estado civil

Nivel de escolaridad: Licenciado en educación física

Estrato social 1

Barrio Las Brisas

**1. Uno de los aspectos que destacan del Street Workout es la interacción social que se gesta entre sus practicantes, que nos puede hablar al respecto? ¿Que prácticas concretas realizas con otras personas, que actividades además del Street Workout?**  
Tratamos de hacer muchas cosas, todas alrededor de la actividad física, actividades que se complementan entre sí.

**2. ¿Las rutinas del Street Workout tienen una parte de free style, que importancia le atribuye a la innovación, la creatividad corporal, a los nuevos elementos?**

Es como la parte coreográfica y creativa del Street Workout es prácticamente lo que evidencia el trabajo, es la parte artística.

**3. ¿Cuál es el escenario en el que gravita el Street Workout y cuál es el tiempo destinado a su práctica?**

La calle definitivamente, en cualquier barra vertical u horizontal, los límites los fija uno.

**4. ¿Como se ve sin You Tube, que tan importante es? Que beneficios le trae al Street Workout**

Las redes sociales sirven para difundir y motivar, uno dice si ellos pueden, uno también, sobre todo en la parte de free style, de creatividad. Eso facilita mucho las cosas, aunque también puede limitar la creatividad, porque uno tiende a imitar, y uno también puede hacer cosas distintas.

**5. ¿Qué sentimientos y emociones le genera la práctica y en general el entorno del Street Workout? Descríbanos como se sienten en los momentos de practicarlo y cuando termina de hacerlo y cuando los amigos comentan o lo ven por You Tube.**

Lo bueno de la ejecución del workout, es que uno mismo se puede poner retos, se sale uno del contexto del trabajo, de la familia, esto le trae a uno beneficios para la salud física y mental.

**6. ¿Cómo explica la satisfacción que genera el cansancio después de la práctica, es como la relación placer-dolor?**

La verdad, uno tiene como la visión de que si no hay dolor no hay un buen trabajo, cuando uno termina una sesión dice, mañana voy a estar bien adolorido, pero le voy a seguir dando, en la medida que uno va soportando el dolor, el cuerpo va aumentando su capacidad, fortaleciendo.

**7. ¿El origen del Street Workout es la calle, pero al parecer ahora la familia acompaña a los practicantes. Como lo ve su familia cuando entrena, que comentarios escucha, se siente apoyado por su familia?.**

Si, el entorno social en el que yo he surgido ha sido la actividad física, en muchas de sus manifestaciones, en muchos deportes he sobresalido como ejecutante y director, entonces la familia se ha dado cuenta de ese liderazgo, es como un estilo de vida sano, incluso novias saben que uno le dedica mucho tiempo a esto y que a veces no puede dedicarles mucho tiempo, la familia se siente orgullosa porque sabe que lo que uno hace no lo hace cualquier persona, además se sorprenden de que uno haga cosas distintas y complejas cada vez.

**8. ¿Qué valor le atribuye al cuerpo físico, al cuerpo orgánico como practicante del Street Workout?**

El cuerpo que hoy en día tengo en cuanto al fortalecimiento se lo debo al workout y a todas las actividades que he hecho. Uno busca un equilibrio entre lo estético y lo funcional, que no se vea bien definido, sin tanto musculo pero con un cuerpo armonioso y con fuerza.

**9. ¿Considera que el Street Workout es un satisfactor lúdico y una buena alternativa para el uso del tiempo libre?**

Claro, bastante, porque incluso para terapia, conozco personas que por esto han abandonado el consumo de drogas, esto aleja a las personas de los malos hábitos.

**10. ¿Cómo explica que haya adoptado una disciplina diaria para la práctica del Street Workout, la ha incorporado dentro su de su rutina de vida?**

Si, ya tengo horarios fijos, a pesar del trabajo, tenemos un horario a las ocho de la noche para hacer nuestra rutina de entrenamiento, uno no puede pasar en blanco porque se siente mal, ya uno se siente sin fuerza si no ha hecho el trabajo, psicológicamente ya uno quiere sentirse bien, además, que las demás personas lo vean a uno también bien.

**11. ¿En el Street Workout se comienza viendo a otros, es decir reconociendo a los otros, cree que después hay una etapa en que el practicante necesita ser más visible, ser reconocido por otros?**

Por cierta facilidad para hacer las cosas, uno va sobresaliendo, pero además el hecho de que lo reconozcan, lo anima a uno a sobresalir aún más. Uno no se propone sobresalir como meta, pero por el trabajo a uno lo van reconociendo.

### **Anexo 3. Construcción de las categorías empíricas**

A partir de los testimonios de los actores se comenzaron a vislumbrar unas categorías, que se fueron delimitando para organizar el estudio.

#### **SOCIABILIDAD**

##### **Uriel Sánchez**

Yo destaco la parte social, siempre uno encuentra a jóvenes que buscan hacer actividad física pero no tienen recursos para pagar un gimnasio, que no tienen para pagar una academia de baile.

Bueno, empezamos con Richard los dos, porque como dijo él lo saque del bajo mundo porque el estaba quieto.

En el grupo hay de fútbol, de ciclismo, natación pero que al llegar al Street Workout encontró unión, camaradería, una familia, donde eran bien recibidos y día a día se aprendía algo distinto, entonces uno al avanzar, le coge más cariño a las cosas.

La sensibilidad social se despertó en mi bastante, esa parte como de ayudar, de colaborar.

De conocer otras personas, porque sin importar la edad ven posible realizar cosas que antes no creían que podían hacer, de mejorar sus condiciones físicas, de hacer otros movimientos

##### **Nicolás Cubillos**

En algunos casos nos unimos todos los que estamos en el parque, cualquiera toma la iniciativa y ahí tomamos las rutinas colectivas.

Si, la gran mayoría son compañeros de otras actividades y la gran mayoría son compañeros que tengo desde pequeño.....no, son del mismo sector, no el mismo barrio.

##### **Alejandro Horta**

Claro, tanto lo que yo logro como lo que logran mis compañeros es gratificante, levanta el ánimo, la moral a nivel personal y colectiva

### **Ricardo Alberto Córdoba Vargas**

Si claro, con esta actividad buscamos poder sacar a los muchachos de la drogadicción, veíamos que a muchos les gustaba utilizar sustancias psicoactivas y les pedíamos que delante de nosotros no hicieran eso, que nosotros estábamos tratando de hacer algo diferente en pro de evitar que la gente cayera en esa dependencia, al principio esquivos luego respetaban los espacios, cuando nosotros llegábamos ellos se iban a otro lado, hasta que un día 2 muchachos nos preguntaron que debían hacer para poder entrar al grupo y nosotros les dijimos que dejar de hacer lo que estaban haciendo y fue tanto que hoy en día uno de ellos es líder de SW en las Palmas y nosotros de vez en cuando charlamos con él, le preguntamos que si todavía se ayuda y él nos dice que no que gracias al deporte ha cambiado mucho sus aspectos.

### **Juan Sebastián Hernández Torres**

Desde muy pequeño me gusto hacer ejercicio en la casa, abdominales, fuerza de brazos, pero mi amigo Nicolás Cubillos me dijo que en el barrio de enseguida Los Molinos había un parque en el que unos muchachos practicaban, esto me motivo a hacer workout, porque compagine con el grupo.

Bastante bien, hay camaradería, es una familia, hay fraternidad, unión, por ejemplo cuando una persona se lesiona, todos lo animamos, colaboramos con su recuperación.

La amistad trasciende a otras esferas.

## **INNOVACIÓN**

### **Uriel Sánchez**

Si, yo llegue con influencia de gimnasia, de porras, que ayudan, pero aquí es una mezcla de todo, se requiere de fuerza, de coordinación, uno aquí saca nuevas técnicas para nuevos elementos, detallitos pequeños que van sumando a nuevos ejercicios.

Después nos dedicábamos a sacar nuevas figuras que tenían alto grado de dificultad.

### **Nicolás Cubillos**

Más que todo por masa y resistencia, o sea logré cosas que antes no pensé que podía hacer, y no imaginé que podía hacer y lo logré hacer

### **Juan Sebastián Hernández Torres**

Cada vez que un compañero aprende una nueva figura, nosotros le preguntamos como lo logro y el comparte con nosotros la metodología y de esta manera todos aprendemos.

### **ESCENARIOS**

Siempre en el parque frente al coliseo, cerca de mi casa, después del colegio, en la tarde, Si, yo nunca he sido una persona de gimnasios, pero toda mi vida he estado colgado de una barra, y yo me identifique con esto, es un medio de vida que me ha hecho feliz,

### **Nicolás Cubillos**

Esos grupos practican unos en el parque de los niños, en el estadio

### **Ricardo Alberto Córdoba Vargas**

Nos motivamos a seguir practicando nos fuimos al parque de los Molinos iba llegando gente y también querían hacer algunos ejercicios hicimos el primer torneo a nivel de Neiva, nos fue excelente ese día salieron como 100 personas, la primera vez sin conocernos

Bueno, en si cada uno, mediante esfuerzo personal, al menos tenemos el parque, no tenemos necesidad de pagar una mensualidad en un gimnasio por ejemplo, esto es esfuerzo personal, hacer lo que nos gusta

## **Juan Sebastián Hernández Torres**

Nuestra sede es el parque del barrio Los Molinos

## **REDES SOCIALES**

### **Uriel Sánchez**

A través de you tube analizaba primero los movimientos y observábamos que músculos intervenían y los primero que hacíamos era fortalecerlos, si uno llega directamente al elemento, se le dificulta, no sale, no me sale, porque, entonces lo primero es fortalecer y ahí si lo ejecutábamos.

Yo empecé a ver videos y me motive mucho, empezamos los dos a trabajar, subimos fotos y entonces la gente comenzó a llegar, los amigos de porras, de futbol, y de las otras actividades que nosotros hacíamos empezaron a llegar entonces todo comenzó crecer, entonces yo le dije bueno pongámosle atención a esto que esto va para grande, lo hicimos, juntamos el grupo y quedamos lideres de manera natural, el grupo se llamaba hard work.

### **Nicolás Cubillos**

Mis principales influencia fueron You To be.

Hemos utilizado principalmente la página de facebook, instagram y youtube, hemos subido cuatro videos que han sido bastante virales.

### **Alejandro Horta**

No, hasta ahora los conocimientos que hemos obtenido los hemos conseguido buscando en internet

## **Juan Sebastián Hernández Torres**

Si, personas como Frank Medrano, a quien seguimos por internet en you tube y redes sociales

## **SENTIMIENTOS Y EMOCIONES**

### **Uriel Sánchez**

Si claro, como todo cuando uno se apasiona por algo lo hace parte de su vida y ya

## **PLACER – DOLOR**

### **Nicolás Cubillos**

Se siente un cansancio terrible depende de la rutina que haya tenido, un gran placer porque del cansancio se ve el esfuerzo, y el esfuerzo es todo el resultado que va a tener

Siento cierto dolor que me gusta, una satisfacción, se siente bien, por lo menos ahí podemos tocar el tema de la drogadicción, muchos dicen que drogarse los hace sentir un poco lentos y les gusta cómo se relajan. Con este deporte sentir el cansancio yo creo que debe ser una sensación parecida pero obviamente sana

### **Juan Sebastián Hernández Torres**

Después de cada práctica es gratificante sentir el cansancio en el cuerpo, sentirme como más pesado, como que he hecho algo bueno, eso me motiva para seguir entrenando y avanzar cada vez más.

Como es el lema en el street work out “*no pain no game*”, sino duele quiere decir que no se hizo nada, uno debe darlo todo en cada entrenamiento por mas cansado este uno, el cansancio da la satisfacción de que se han hecho las cosas bien.

## **FAMILIA**

### **Uriel Sánchez**

Los padres de familia eran los patrocinadores numero uno, lo importante para los padres era saber donde estaban sus hijos y a que se dedicaban, eso ayuda mucho, los padres ven que alguien trata bien a sus hijos, entonces la cosa fluye y se convierten en patrocinadores de sus hijos..... iban y se integraban, era como una familia.

## **CUERPO FÍSICO, CUERPO ORGÁNICO**

### **Uriel Sánchez**

Si, la mayoría vienen de porrismo, siempre nos ha gustado el cuerpo fitness que todos queremos, bien tonificados, no grandes pero si fuertes, una manera muy distinta de lo que tradicionalmente vemos.

Uno se siente como más liviano, puede hacer muchas cosas que otras personas no pueden, igual podemos levantar mucho peso también, puedo levantar mi peso, la fuerza que adquirimos con el peso corporal es impresionante.

Yo creo que por la posibilidad de formar sus cuerpos

### **Nicolás Cubillos**

Principalmente los cambios los ven otras personas, al principio. Yo vi mi cambio a los tres meses de practicarlo, comencé en la casa y después empecé a ir al parque.

He tenido un cambio notorio, es bastante grande el cambio muscular y de resistencia, porque la fuerza que tengo ahora es mucho más que la que tenía antes, he logrado cosas que no sabía que podía.

### **Ricardo Alberto Córdoba Vargas**

Claro, impresionantemente porque el desarrollo muscular es evidente yo inicie, a mí me sacaron del bajo mundo, inicie el SW pero yo llevaba sin hacer ejercicio como año y medio ya tenía barriguita, era supermarcadísimo y esa fue una de las cosas que me

motivo a volver a la actividad física y el cambio fue del cielo a la tierra, ya en dos meses volvió a verse el cambio en mi cuerpo.

### **Juan Sebastián Hernández Torres**

Trato de alternar las partes del cuerpo, a ejercitar, para que haya armonía y para fortalecer todo, aunque el objetivo es aprender ejercicios, el fortalecimiento viene por añadidura.

Ha sido bastante, por lo menos, para las pruebas de aptitud física para ingresar a la universidad Surcolombiana, considero que la esta práctica me ayudo mucho para haber tenido un buen desempeño.

### **TIEMPO LIBRE**

#### **Nicolás Cubillos**

Usar mejor mi tiempo libre, en cosas productivas que me van a servir en lo personal

#### **Alejandro Horta**

Lo que le mencionaba, ocupar el espacio, ocupar la mente en algo en mi tiempo libre, como un hobby.

Es una de las principales causas, la disciplina le enseña a uno a dividir el tiempo,

Claro, es una forma de relacionarnos directamente con otros de manera directa, aprovechamos el tiempo libre haciendo ejercicio en lugar de llevar una vida sedentaria. Claro, mucha gente no sabe que hacer con su tiempo libre o no tiene ingresos para ir a un gimnasio, o pagar una escuela de danzas, entonces el STREET WORKOUT es una oportunidad para gente que desea hacerlo.

## **ESTILO DE VIDA**

### **Uriel Sánchez**

Además de la alimentación, porque no es solamente comer de todo un poquito y voy y me subo a esa barra y voy a dar resultados mañana.

Si claro, por ejemplo la alimentación, había épocas en que no habían recursos y no se comía lo mejor, pero después uno entiende que hay que saberlo manejar, al final cuesta lo mismo, si queríamos mejorar había que cambiar de hábitos, sobre todo los alimenticios.

Se vuelve como el bañarme, el comer y todo, hoy me toca entrenar y si no entreno me siento como incompleto entonces como que uno ya se programa, que a las siete tengo que entrenar entonces uno se programa y a darle.

### **Nicolás Cubillos**

Lo que pienso lograr a nivel personal es un cambio trascendental en mi vida, por ejemplo los hábitos.

El cambio de los hábitos, si usted es perseverante, usted con el tiempo va tornando una visión más amplia de lo que usted está practicando. Para mí el street work-out es un estilo de vida y yo pienso de aquí en adelante vivir de ellos. La invitación es que más gente se una a emplear este deporte como un estilo de vida.

### **Alejandro Horta**

Que me ayudó a definir lo que quiero ser, me guió por el ámbito deportivo y por eso comencé educación física.

## **Ricardo Alberto Córdoba Vargas**

Miramos ejercicios por la web (VIDEOS) nos gustó mucho la parte teórica, de donde nació, lo que se utilizaba cómo se trabaja, era algo muy distinto y aquí en el Huila no se veía.

En crecimiento personal uno como deportista, es eso, simplemente un deportista y ya haciendo Street Workout nos volvimos líderes al nivel del Huila, ya damos conocimientos a otros y empiezan a reconocerlo como, ve RICHARD es bueno sigámoslo, es chévere lo que hace por eso creo que crecí a nivel personal. Se vuelve uno como Referencia a nivel deportivo y por eso creo que SW trascendió a nivel personal.

Claro, en todo, en la forma de hablar, en la forma de pensar en la forma de alimentarme, porque uno cree que todo lo que como está bien y de pronto ese es un error, en la profesión uno ve muchas cosas pero no ve lo que realmente debe aprender cómo es la forma de alimentarse, yo diría que la E:F fue importante por el crecimiento pero lo que he aprendido es de la vivencia que he tenido y los cursos que he hecho, a uno lo preparan para ser profesor en un colegio o escuela pero si uno quiere trascender debe salirse del camino.

## **Juan Sebastián Hernández Torres**

Desde ese día comencé a trabajar el workout, esto me permite sentirme bien conmigo mismo, como a todo joven quiero lucir bien, con buen cuerpo y salud.

He dejado el sedentarismo, cuando termine de entrenar futbol, deje de practicar deporte, pero comencé con SW. Y deje esa vida sedentaria.

## **SER TESTIFICADOS**

### **Nicolás Cubillos**

Los sábados vamos a los diferentes parques a mostrar lo que es el free style, las figuras, los movimientos de calistenia de cualquier entorno, íbamos a cualquier parte como para atraer la gente y hacer una labor social. Ahora este año vamos a mostrar las rutinas en los diferentes parques, pero con la publicidad de la pagina que nosotros tenemos, donde ya se ha generado bastante contenido y la gente puede ver lo que vamos a realizar los sábados.

Usted no puede ser el líder solamente, usted necesita de más personas, porque esas personas son las que motivan a seguir adelante, esas personas logran algo, yo logro algo y eso motiva a seguir adelante.

### **Ricardo Alberto Córdoba Vargas**

Claro al pasar los días y adquirir conocimientos me daba cuenta que yo era una referencia y al ser una referencia me motivaba a hacer más cosas, a no quedarme con lo mismo y quería aprender y trascender y sentía una emoción muy fuerte porque sabía que donde yo llegara me iban a preguntar, me saludaban, me decían como va con el deporte y nos volvimos referentes.

### **Juan Sebastián Hernández Torres**

Bueno, mi intención es competir a nivel internacional, a nivel personal o grupal, que me vean por televisión, en internet.