

**Performatividad de género y sentidos de vida:**

Construcciones psicosociales en el deporte urbano

Juan Sebastián Ojeda Castañeda  
María Juanita Salcedo Maldonado

Pontificia Universidad Javeriana



Facultad de Psicología

Trabajo de grado

Director:  
Darío Muñoz Onofre

Bogotá, 29 de mayo de 2020.

## Tabla de contenido

<b>Resumen .....</b>	<b>1</b>
<b>Planteamiento del Problema .....</b>	<b>2</b>
<b>Justificación y Pertinencia .....</b>	<b>8</b>
<b>Estado del arte .....</b>	<b>11</b>
<b>El deporte desde las humanidades .....</b>	<b>11</b>
<b>Género y masculinidades .....</b>	<b>16</b>
<b>Género y Deporte .....</b>	<b>18</b>
<b>Marco Teórico .....</b>	<b>21</b>
<b>Objetivos .....</b>	<b>34</b>
<b>Objetivo general .....</b>	<b>34</b>
<b>Objetivos específicos .....</b>	<b>34</b>
<b>Metodología.....</b>	<b>35</b>
<b>Participantes: .....</b>	<b>38</b>
<b>Herramientas: .....</b>	<b>38</b>
Descripción densa .....	38
Relato autobiográfico.....	39
Entrevista biográfica-narrativa.....	39
Cuestionarios.....	40
<b>Procedimiento: .....</b>	<b>40</b>
<b>Resultados.....</b>	<b>41</b>

<b>Disciplina Deportiva, corporeidad y relaciones interpersonales.....</b>	<b>43</b>
<b>El grupo como unidad de cohesión social: identidad grupal y motivación .....</b>	<b>49</b>
<b>Masculinidades, performatividad y práctica deportiva .....</b>	<b>52</b>
<b>Sentidos de Vida en la práctica deportiva .....</b>	<b>62</b>
<b>Categorías Emergentes: .....</b>	<b>66</b>
Uso de tecnologías en las prácticas deportivas.....	67
Alcances psicosociales de la práctica.....	69
<b><i>Discusión</i> .....</b>	<b>71</b>
<b><i>Conclusiones</i>.....</b>	<b>77</b>
<b><i>Referencias</i> .....</b>	<b>81</b>
<b><i>Anexos</i>.....</b>	<b>85</b>
<b>Cuestionario.....</b>	<b>85</b>
<b>Diarios de Campo .....</b>	<b>85</b>
Etnografía presencial.....	85
Etnografía Virtual:.....	95
<b>Entrevistas.....</b>	<b>114</b>
K.....	114
F.....	121
S.....	128
M .....	139

## **Resumen**

La presente investigación cualitativa de corte etnográfico da cuenta de las prácticas y construcciones de sentido que se dan en colectivos de Street Workout y Calistenia de la ciudad de Bogotá. Abordamos, desde una perspectiva crítica y socioconstruccionista, las construcciones de género, de sentidos de vida, de cuerpo y de sus dinámicas relacionales, comprendiendo los mecanismos y prácticas que reproducen determinadas formas de masculinidades. Entre lo observado, hallamos fuertes vínculos y prácticas de apoyo entre los deportistas, sentidos de vida marcados por el deporte, el desarrollo de herramientas de resiliencia y regulación emocional, la construcción de sus masculinidades en relación al rendimiento deportivo, y una variedad de elementos discursivos que configuran tanto la práctica deportiva, como la construcción de los cuerpos que la realizan.

Palabras clave: Performatividad, deporte urbano, género, cuerpo, masculinidad, dinámicas relacionales, sentidos de vida.

## **Planteamiento del Problema**

Como producto del desarrollo de las sociedades modernas y posmodernas, han surgido una multitud de prácticas y subjetividades alrededor de la construcción de corporeidades. El acelerado proceso de globalización ha permitido que las sociedades contemporáneas adopten elementos de diferentes culturas, lo cual ha permitido que se constituyan nuevas maneras de vivir y transformar las prácticas y experiencias corporales.

El deporte moderno es uno de los fenómenos sociales más amplios y globales de nuestros días, que incide en el tiempo de ocio, en la economía, en las relaciones de poder, en los medios de comunicación y en los asuntos de orden público (Barbero, 1991). Este ha sido un fenómeno que se ha reconfigurado y modificado gracias a las tendencias de la globalización, permitiendo una infinidad de configuraciones subjetivas y de relaciones de poder; así mismo, las disciplinas deportivas también están sujetas a su reutilización en contextos sociales específicos, en donde los elementos de la cultura urbana ponen la práctica física al servicio de sus dinámicas particulares. Las prácticas físicas y deportivas, y la construcción de la corporeidad, están inmersas en universos simbólicos y prácticas discursivas que moldean la materialidad misma del cuerpo; así mismo, la materialidad refuerza y reproduce los discursos y significados. En otras palabras, las prácticas deportivas configuran determinadas formas de subjetividades, siendo de gran interés para las ciencias humanas y sociales.

Así, desde una perspectiva crítica, socio constructorista y deconstruccionista de las prácticas deportivas, buscamos “comprender que la materialidad también es aquello que está unido a la significación desde el principio; reflexionar sobre la indisolubilidad de la materialidad y la significación no es asunto sencillo” (Butler, 2002, p. 57).

Dicho lo anterior, un acercamiento y estudio del Street Workout y la Calistenia son de gran relevancia, puesto a que nos permitirán comprender las subjetividades, las dinámicas relacionales, los sentidos de vida y las construcciones de género que ahí se gestan. Por este motivo, nos ponemos la tarea de indagar e interpretar las diferentes posibilidades de vida que construyen estas disciplinas.

### **Street Workout y Calistenia**

Durante la última década las disciplinas del Street Workout y la Calistenia se han difundido ampliamente por Latinoamérica, representando una nueva opción de deporte y ocio para diferentes poblaciones, especialmente entre jóvenes. Son modalidades “novedosas” a los ojos del público general, pero cuentan con una larga trayectoria en su consolidación como disciplinas deportivas y de acondicionamiento físico. A pesar de que las personas han utilizado su peso corporal como un medio de entrenamiento durante siglos, no es sino hasta el año 2013 que se presenta como una tendencia a nivel mundial, popularizando su uso dentro de gimnasios y diversos clubes deportivos (Thompson, 2016). Actualmente, ambas disciplinas han ganado reconocimiento y popularidad a nivel mundial, como un movimiento social y una actividad deportiva democratizadora e incluyente (WSWCF, 2016); ambas disciplinas están centradas en el dominio del peso corporal, la adopción de un estilo de vida saludable y la formación de vínculos interpersonales, lo cual le da un carácter fraternal y unificador.

Además de una amplia variedad de colectivos a nivel mundial (no necesariamente formales/institucionalizados), organizaciones como la WSWCF (Federación Mundial de Street Workout y Calistenia) y la WCO (Organización Mundial de Calistenia) organizan torneos y eventos internacionales, reforzando los lazos de la comunidad a comunidad a nivel mundial.

La Calistenia “viene determinada por las habilidades motrices básicas, desplazamientos, saltos, giros, lanzamientos y recepciones, que intervienen en la mayoría de las ejecuciones motrices que se practican” (Alijas & Díaz, 2015, p. 88). Se concibe como una disciplina que pretende desarrollar las capacidades físicas y mentales a través del uso del propio peso, realizándose en espacios no concretos o especializados, y valiéndose del equilibrio y el control corporal (Alijas & Díaz, 2015). Puede practicarse en cualquier lugar, requiere pocos equipos, es visualmente atractiva y es transferible a casi toda forma de fuerza y actividad física (como al entrenamiento con pesas (Low, 2011).

El Street Workout es una modalidad diferente (pero complementaria) a la Calistenia, que surge como una alternativa asequible de entrenamiento en espacios como parques, jardines y demás espacios abiertos. Presenta la posibilidad de que cada atleta desarrolle su propio estilo en dos modalidades: estáticos (elementos de tensión y dominación del peso corporal) y dinámicos (giros, rotaciones y elementos de altas velocidades).

La contextualización de la práctica que presentaremos a continuación se basará en las experiencias de Juan Sebastián Ojeda, uno de los coautores de este trabajo de investigación, quien lleva practicando estas disciplinas por casi 5 años, y ha explorado una variedad de ejercicios, disciplinas, modelos y colectivos que le han permitido tener una visión más integral de lo socio-deportivo.

### **Mi experiencia en el Street Workout y la Calistenia**

Me inicié en esta disciplina por la invitación de un amigo de la Pontificia Universidad Javeriana, aunque no fue una invitación a practicar la disciplina como tal. Al ver el mal estado varias máquinas del CJFD (centro javeriano de formación deportiva), optamos por entrenar en

las barras ubicadas alrededor de la cancha de futbol. Al principio se limitaba a repeticiones de ejercicios básicos para fortalecimiento y resistencia, pero después, al ver cuántas personas transitaban por el lugar, se fue consolidado como un espacio de socialización y entrenamientos grupales. Lentamente, se comenzaron a unir más personas de diferentes carreras y universidades, convirtiéndose después en un proyecto deportivo a mayor escala. Posteriormente, este proyecto se denominaría SWC (Spartan Workout Clan), desde el cual impulsamos proyectos formativos de entrenamiento y para la construcción de un nuevo espacio de entrenamiento junto al CJFD. Spartan Workout Clan se creó desde la mística de los espartanos, siendo de los primeros precursores en practicar disciplinas que involucran el peso corporal y que sentarían las bases para lo que hoy conocemos como Street Workout y Calistenia. El esfuerzo físico y el culto al cuerpo serían algunos de los elementos centrales en la consolidación de este colectivo, y tendrían cabida los hombres que hicieran parte de la Pontificia Universidad Javeriana o que frecuentaban por los espacios deportivos y/o en los círculos sociales alrededor de estas prácticas; es importante anotar que el colectivo era exclusivamente para hombres, debido a la clase de comentarios, prácticas, expresiones y relaciones de confianza que se daban entre los miembros. El proyecto adquirió un carácter de “fraternidad”, haciendo explícitas las relaciones cercanas entre los participantes, y apelando a un sentido de compañerismo y apoyo mutuo en las diferentes esferas que pudimos compartir; duró aproximadamente 3 años y, en su trayectoria, logramos consolidar una red de apoyo (hasta el día de hoy) entre los participantes del espacio.

En el año 2017, al realizar un semestre de intercambio en Bilbao, España, fui conociendo una variedad de colectivos que también practicaban estas disciplinas, de los cuales adquirí muchas técnicas y un fuerte sentido de compañerismo deportivo. A mi regreso a Colombia y con la motivación de seguir en estos deportes, comencé a buscar más colectivos que tuvieran las



mismas motivaciones y empecé a entrenar regularmente en el parque Portugal (chapinero alto). Al frecuentar este espacio, conocí una variedad de personas que actualmente forman el colectivo deportivo "Portugal Barz" (del cual hago parte), el cual se enfoca en el Street Workout más que en la Calistenia. Como proyecto, Portugal Barz lleva 15 meses, pero varios de los que entrenamos en el colectivo nos conocemos hace más de 3 años. Uno de los principios rectores de nuestras prácticas siempre ha sido el de disfrutar y compartir el deporte que nos apasiona, facilitando una red de apoyo entre todos y todas los y las acompañantes; la finalidad es poder incrementar el rendimiento de todos los miembros del grupo y dar cuenta de logros colectivos alcanzados mediante el apoyo y la colaboración entre los mismos.

### **Portugal Barz y Freestyle**

El parque Portugal queda ubicado en la localidad de Chapinero, entre las calles 57 y 59, sobre la carrera cuarta. Cuenta con varios espacios deportivos y de actividad física, como una cancha fútbol, un parque para niños, senderos para trotar y pasear, y una "jaula" de barras (estructura con varias barras con fines deportivos) donde suelen entrenar las personas. Este último espacio queda en la esquina sur del parque, y es común encontrar gente entrenando a casi cualquier hora del día. Esto ha sido así desde la inauguración de la "jaula", por lo que suelen frecuentar diferentes individuos y colectivos con equipos de sonido, implementos deportivos y, en algunos casos, marihuana para su consumo personal. Este espacio se considera como "la casa" del colectivo, siendo el lugar en donde todos se han conocido y han entrenado la mayoría del tiempo.

Antes del aislamiento preventivo, la mayoría de los entrenamientos se dieron en los parques "Gustavo Uribe" (Rosales, Calle 70 entre las carreras 4ta y 1ra) y San Luis (ubicado en la Calle 60 con Cra 18), debido a quejas por ruido en el Parque Portugal. Todos los entornos en los que se

suele entrenar cuentan con un mínimo de estructuras metálicas para realizar los diferentes ejercicios. Los miembros siguen en contacto y mantienen prácticas colectivas a pesar del aislamiento, conjugando diferentes elementos que pueden ser del interés de la psicología social y deportiva.

Dicho lo anterior sobre la realización de las actividades deportivas y su repercusión en los practicantes, es pertinente investigar las formas en que estas prácticas, dinámicas y rituales configuran y/o modifican las subjetividades de quienes están inmersos en estos contextos. Por esto, nos surge la siguiente pregunta: ¿Cómo se configuran las subjetividades en un colectivo practicante de Street Workout y Calistenia en cuanto a sus construcciones de género, cuerpo, sentidos de vida y sus dinámicas relacionales?

De esta forma, surgen 4 categorías de análisis de nuestra pregunta de investigación:

**Género:** en esta categoría nos interesa observar cómo estas prácticas influyen en la configuración de las determinadas expresiones de género y cómo los estereotipos e imaginarios repercuten en las subjetividades de los participantes. Aquí haremos énfasis en cómo se configuran las masculinidades de los miembros del colectivo.

**Cuerpo:** teniendo en cuenta que estas prácticas configuran determinadas expresiones de género, nos interesa también observar la performatividad de los sujetos, al igual que las formas en que modifican sus cuerpos para la consecución de objetivos específicos y los imaginarios a los cuales obedecen.

**Sentidos de vida:** Aquí pretendemos dar cuenta de las atribuciones y construcciones simbólicas que cada miembro del colectivo ha dado a la práctica deportiva, comprendiendo las distintas transformaciones que la práctica ha generado en sus vidas.

***Dinámicas relacionales:*** en esta categoría pretendemos analizar cómo se relacionan los participantes, a partir de las redes de apoyo y la práctica de rituales, al igual que las relaciones entre los colectivos y otros actores (policía, vecinos, etc...). Así mismo, nos parece relevante observar las diversidades demográficas como género, edad, nacionalidad, entre otros.

### **Justificación y Pertinencia**

Teniendo en cuenta que el Street Workout y Calistenia son disciplinas que se practican en diferentes espacios abiertos donde hay un encuentro entre sujetos diversos con diferentes historias, edades, motivaciones, creencias y objetivos que no han sido visibilizados en la academia, nos parece importante observar y analizar las dinámicas relacionales que se encuentran entre el sujeto, el colectivo, la disciplina y el contexto.

La relación sujeto-disciplina puede abordarse desde la psicología de la actividad física y el deporte, entendiendo que esta busca estudiar los factores psicológicos que intervienen positiva y negativamente en los sujetos al practicar un deporte o actividad física (Salazar, tomado de Sánchez y León, 2012). La práctica deportiva influye en variables como la motivación y la autoeficacia, por lo que es objeto de estudio de la psicología.

A pesar de que las prácticas deportivas ocupan un lugar tan crucial en la formación subjetiva dentro de la sociedad industrial, no siempre han sido objeto de estudio en las ciencias humanas. Un claro ejemplo es lo expuesto por (Barbero, 1991), donde constata que a pesar de que algunos sociólogos (frecuentemente desligados de o sin experiencia en el área de la educación física y el deporte) empezaron a constatar y manifestar que debían ser entendidas como productos sociales (objetos de estudio sociológico), “estos intentos no pasaron de ser marginales, configurando un ghetto dentro de la sociología, con un contenido y un planteamiento

casi exclusivamente empiristas.” (Horne, Jary y Tomlinson, 1987, citados en Barbero, 1991, p. 347).

El Colegio de Psicólogos de España establece que estos análisis deben contemplar las relaciones que las personas establecen con su medio físico, biológico y social, por lo que los/as profesionales deben evaluar el contexto deportivo que incluye a todos los ámbitos psicosociales del deportista (s.f., p. 15). Con esto dicho, las temáticas que abordamos entran también al campo de la psicología social, donde nos posicionamos desde una perspectiva socioconstruccionista que hace una apreciación crítica del lenguaje y permite generar una comprensión de la relación de las personas en contextos sociales y culturales específicos, con el fin de comprender las construcciones subjetivas que ahí se generan.

Consideramos importante abordar la forma en la cual estos colectivos se configuran y generan transformaciones subjetivas e intersubjetivas, siendo guiados por supuestos, creencias y valores concretos (Gergen y Gergen, 2012), y constituyendo instancias de socialización que posibilitan caminos de trabajo cooperativo y de solidaridad con otros (Vélez, 2010).

Así, nuestra pregunta de investigación aborda los sistemas de creencias y cosmovisiones del colectivo, ya que generan diferentes formas de identificarse, realizar prácticas, sostener relaciones y generar realidades; los conjuntos de prácticas que adoptan no sólo satisfacen sus necesidades utilitarias, sino también dan forma material a una identidad del yo, llevándolos a tomar decisiones referentes sobre cómo actuar y quién ser (Giddens 1995, citado en Gil, 2018).

Partiendo desde un punto de vista etnometodológico- fenomenológico- interaccionista simbólico y de la observación participante, los cuales han sido útiles para construir y entender las prácticas deportivas a partir de los significados que los actores (deportistas y espectadores) dan a sus situaciones (Barbero, 1991), podemos tratar de “entender la forma en que los agentes

construyen su propio mundo, es decir, el modo en que interpretan, negocian y dotan de significado a sus propios comportamientos” (Barbero, 1991, p. 366). El análisis de los universos deportivos y de las prácticas como rituales se convierten en puntos de análisis en los que se interroga por la dimensión de lo simbólico y por la construcción de las identidades, un abordaje integral desde las humanidades nos permite conceptualizarlos como una arena social fecunda para el estudio de diferentes problemáticas sociales (Curi et al., 2018).

Dicho lo anterior, nuestro interés está en develar la relación entre el género, el deporte y las dinámicas sociales desde una perspectiva interseccional, considerando la diversidad de factores (como la edad y la clase) que influyen en la configuración de estas subjetividades. Entendiendo el entramado de discursos e imaginarios alrededor de las “masculinidades ideales” y la existencia de territorios tradicionalmente masculinos (como la esfera deportiva), nuestra conceptualización de género va indisolublemente ligada a las dinámicas relacionales y a las construcciones de sentido en estos contextos deportivos, puesto a que son elementos a los que se les han prestado poca atención, pero que configuran significativamente las relaciones poder (de igualdad o desigualdad) (Scott, 1996).

Desde esta perspectiva crítica del género, nos parece pertinente estudiar el colectivo masculino, ya que esta categoría analítica se ha entendido como un sinónimo de mujeres, y se hacen necesario adoptar una perspectiva donde se pueda observar a los hombres directamente, desde sus dinámicas relacionales y analizando críticamente qué elementos se vuelven constitutivos en sus masculinidades. (Scott, 1996). Según lo expresado por Natalie Davis (1975, citada en Scott, 1996) trabajar sobre la historia de hombres y mujeres, y no únicamente sobre el sexo oprimido, nos permite descubrir el alcance de los roles sexuales y del simbolismo sexual en las diferentes sociedades y periodos históricos. Así mismo, esto permite cuestionar la

socialización y diversificación de los modelos de relaciones de género presentes en la educación infantil y juvenil, así como la construcción de las relaciones de género presentes y futuras (Diez, 1996). Problematizar el proceso social de relaciones de género, y entenderlos como algo contextualmente definido y repetidamente constituido (Scott, 1996).

Entender el género como una construcción constante a través de la repetición regularizada y obligada de determinadas normas (Butler, 2002), y abordar estas prácticas deportivas nos dará una mayor comprensión de las masculinidades que se constituyen en estos espacios deportivos; al configurarse como escenarios con la potencialidad de gestar nuevas prácticas y subjetividades, este abordaje nos permite reflexionar sobre la emergencia de nuevas masculinidades y feminidades, siendo un objeto de análisis que contribuye a develar los obstáculos que limitan la consolidación de sociedades más igualitarias (Badinter 1993, citado en Diez, 1996).

## **Estado del arte**

Para poner nuestra investigación en contexto, es necesario dar cuenta de los diversos enfoques e investigaciones que existen alrededor del deporte, las masculinidades y el género. Para esto, dividimos nuestro abordaje en 3 secciones: El deporte desde las humanidades, Género y Masculinidades, y Género y Deporte.

### **El deporte desde las humanidades**

Algunas conceptualizaciones iniciales del deporte lo definen como “la consolidación de las organizaciones que regulan las prácticas físicas, creando nuevas actividades” (Curi et al., 2018, p. 3). Esta definición del deporte como actividad física reglada y competitiva, deja abiertos

numerosos interrogantes al encontrarse con prácticas que no se ajustan a estas características; por ejemplo, “el surf, el skate o los juegos indígenas, entre tantas otras actividades de difícil categorización” hacen de la definición de deporte un “campo de disputas nunca saldadas.” (Curi et al., 2018, p. 3).

Para abordar las prácticas deportivas, debemos dar cuenta de las múltiples ciencias y disciplinas que se han tomado la tarea de estudiar y analizarlas. Mientras hay enfoques que se han centrado en los procesos biológicos y fisiológicos involucrados en la ejecución de dichas actividades, otras orillas de pensamiento nos invitan a aproximarnos desde una perspectiva más social, entendiendo lo deportivo como un entramado de relaciones e imaginarios que configuran a los sujetos/as inmersos en ellas.

Por una parte, tenemos las ciencias deportivas y de la salud, con las cuales nuestro punto de encuentro más cercano es el de la Psicología Deportiva. Desde ésta, como lo menciona la Asociación de Psicólogos Americanos (APA), se abordan los “factores psicológicos que están asociados con la participación y el rendimiento en el deporte, el ejercicio y otros tipos de actividad física.” (Sánchez & León, 2012, p.191); así, se puede orientar al rendimiento o al bienestar físico y psicológico (Sánchez & León, 2012). De esta manera, para Nuñez (2005, citado por Sánchez & León, 2012) la psicología del deporte y del ejercicio físico se basa en el estudio de las personas y su conducta en el contexto deportivo, buscando aprender cómo los factores psicológicos afectan el rendimiento de los deportistas y la manera en que estas prácticas afectan el desarrollo, la salud y el bienestar personal. Además de lo anterior, todos los aspectos relacionados con el deportista como la familia, el medio ambiente, el deporte, etc. son tomados en cuenta (Sánchez & León, 2012).

El desarrollo histórico de esta disciplina se ha basado en los conocimientos provenientes de la antigua URSS, Alemania y Estados Unidos, donde se comenzó con la realización de evaluaciones psicológicas a los deportistas para medir la inteligencia, el tiempo de reacción, la personalidad, las habilidades motrices, el aprendizaje, las emociones, las motivaciones entre otras. A partir de esto, se comenzaron a generar investigaciones que llevaron a la creación de cursos especializados en la psicología del deporte en las universidades (Colegio de Psicólogos de España, s.f.).

Con la consolidación de la psicología deportiva, el factor psicológico está plenamente integrado al trabajo multidisciplinar de los deportistas, haciendo énfasis en algunos factores/aspectos como la motivación, entendida como el mecanismo psicológico que determina la dirección, la intensidad y la persistencia de la conducta (Calahorra, Aguilar 2009 y Martínez 2010, citado por Sánchez y León, 2012); la ansiedad siendo “un estado emocional negativo que incluye sensaciones de nerviosismo, preocupación y aprensión, relacionadas con la activación o el arousal del organismo” (Masconi, Correche, Rivarola y Penna, 2007, citado en Sánchez y León, 2012, p.194); y la autoconfianza, descrita por Dosil (2008) como la percepción que tiene la persona sobre su propia capacidad para enfrentar las diferentes tareas (Citado por Sánchez y León, 2012).

Cabe resaltar que la psicología deportiva no ha hecho suficiente énfasis en los aspectos más sociales de la práctica deportiva, el cual ha quedado relegado como objeto de otras disciplinas como la sociología y la antropología del deporte. Así, el deporte no ha sido extensamente abordado desde perspectivas sociales críticas, lo cual se evidencia en Barbero (1991), cuando expresa que el deporte y campos asociados (como el ocio) se han considerado triviales y no merecedores de la atención de un trabajo científico “serio”. Claro está que no podía preverse la



importancia que tendría en la modernidad y posmodernidad, por lo que no fue abordado formalmente dentro de la sociología y la antropología por un muy buen tiempo.

Entre los primeros estudios, están los de Spencer (1883, citado en Barbero, 1991), el cual concibe el ejercicio como la primera condición para la prosperidad y el liderazgo de una nación, y como una respuesta ante las altas cargas y largas jornadas de producción y actividad mental. Desde otras perspectivas más afines al Marxismo, se establece que la lógica de la sociedad capitalista inunda todas las esferas de la actividad humana, en la cual los procesos racionalizadores se extienden hasta la actividad deportiva y modifican las prácticas y los cuerpos de los deportistas (Rojek, 1985, citado en Barbero, 1991). Esto implica que las actividades deportivas están también condicionadas por el status y el estilo de vida de cada individuo, los que suponen distintos significados, y actúan como mecanismos de poder y delimitación (Barbero, 1991). Esto sería revisado por el Instituto de Investigación Social de Frankfurt (crítica neomarxista del deporte), el que entiende los deportes como parte de la industria de la cultura, encargada de mantener y asegurar el buen funcionamiento del sistema capitalista (Marcuse, 1972, citado en Barbero, 1991).

Con estos desarrollos, la sociología del deporte se consolida alrededor de 1910, en Alemania, con posteriores estudios de Unamuno (1917;1922 citado en Barbero 1991) en España, alrededor de las cualidades del juego limpio y del deporte entendido como espectáculo. Surgen otros abordajes como los de Ortega (1924, citado en Barbero, 1991), arraigados en el “deportismo biológico” que parte de un instinto agresivo, entusiasta, juvenil y masculino del que se originan todas las instituciones sociales. Para la década de los sesenta, se haría la primera investigación global de psicología del deporte (liderado por Magnane), poniendo de manifiesto “la ausencia de estudios sociológicos sobre un fenómeno tan popular y al que se considera instrumento de

cultura” (Barbero, 1991, p. 355). Así, con el surgimiento progresivo de una mayor cantidad de estudios sociológicos, autores como Hargreaves (1982, p.1, citado en Barbero, 1991, p. 357) denunciaron la forma en que diferentes teorías emergentes del deporte “tendían a valorar de una forma conservadora y acrítica la función social del deporte”. Los contrastantes abordajes sobre el papel social y la instrumentalización del deporte (tendente a la comercialización, burocratización y racionalización) llevarían a extensos debates sobre su papel en la evolución de una sociedad pluralista (Barbero, 1991).

Estas discusiones previamente abordadas abrieron paso a la profundización de las dinámicas sociales y relacionales que configuran los espacios y las prácticas de cualquier deporte. El análisis de los universos deportivos y de las prácticas como rituales, permiten entender los mecanismos puestos en juego en la sociedad: la jerarquía, el estatus, la identidad, la pertenencia a un colectivo, entre otros. Así, los escenarios deportivos se convierten en puntos de análisis donde se interroga por la dimensión de lo simbólico y por la construcción de las identidades (Archetti, 1984; 1985; DaMatta, 1982 citado en Curi et al., 2018). Los abordajes buscan distanciarse de aquellos estudios que conciben al deporte como el opio del pueblo y lo presentan como un reflejo de la sociedad (Curi et al., 2018), en los cuales los deportistas manejan ciertas categorías y adhieren a una serie de prácticas concretas que definen la pertenencia a los colectivos o sus diversos modos de identificación (Gil, 2018).

Así, surgen investigaciones que ahondan en el deporte como elemento central en los sentidos de vida de los y las deportistas, entendidos estos como “conjuntos de prácticas más o menos integrado que un individuo adopta no sólo porque satisfacen sus necesidades utilitarias, sino también porque dan forma material a una crónica concreta de la identidad del yo” (Giddens 1995, 106, citado en Gil, 2018, p. 50). Las prácticas deportivas implican “decisiones referentes

no sólo a cómo actuar, sino a quién ser” (Giddens 1995, 106, citado en Gil, 2018, p. 50), con las cuales se fluye entre diferentes estilos de vida accesibles en torno a los cuales los sujetos pueden identificarse y construir y reproducir nuevos universos de sentido (Gil, 2018).

Entendiendo que la actividad deportiva es compleja e intersecta un sinnúmero de categorías que pueden abordarse desde las humanidades, es difícil reducir el campo de estudio de lo deportivo a un área concreta de experticia. Las diversas investigaciones y aproximaciones contribuyeron a concebir al deporte como una arena social fecunda para el estudio de diferentes problemáticas sociales (Curi et al., 2018).

### **Género y masculinidades**

Los debates sobre el género han permitido importantes conceptualizaciones para la transformación de las ciencias sociales, pero su estudio ha relegado el abordaje de las masculinidades, por lo que los avances en esta área son relativamente recientes. Es de especial importancia aclarar que uno de los aspectos más llamativos de las investigaciones sobre los hombres y las masculinidades en América Latina es “el hecho de que dicho campo fue iniciado y desarrollado por mujeres feministas como producto de su trabajo anterior a los años 70 sobre la opresión de las mujeres y los movimientos feministas”(Gutmann y Viveros, 2007, p. 120); estas investigaciones, en su mayoría, han sido llevados a cabo por antropólogas, historiadoras, psicólogas, sociólogas e investigadoras de la salud pública. Enmarcados en estas disciplinas, los estudios feministas emergentes sobre los hombres y las masculinidades en toda América Latina se han centrado en “la relación de los hombres con la desigualdad entre los géneros, la atención al sida y las relaciones sexuales entre parejas del mismo sexo” (Gutmann y Viveros, 2007, p.121). Muchas de las investigaciones en América Latina se han basado en los trabajos de

múltiples antropólogas y filósofas feministas que posibilitaron nuevos marcos teóricos y políticos:

Joan Scott (1999) y Marta Lamas (1986, 1996) señalaron las formas en las que se articula el poder en las relaciones entre los géneros; Henrietta Moore (1988) y Verena Stolcke (1992) destacaron las articulaciones entre género, clase, raza, etnicidad, cultura e historia; y Gayle Rubin (1993) desarrolló un marco ampliamente utilizado para entender la relación entre el género y la sexualidad. La obra de autores como Pierre Bourdieu, Anthony Giddens y Norbert Elias también resultó particularmente influyente en estudios latinoamericanos sobre la masculinidad. (...) entre los estudios importantes sobre la masculinidad y el cuerpo en América Latina se encuentran los de Jardim (1995), Leal (1995) y Viveros (1999) (Gutmann y Viveros, 2007, p. 122-123).

Entre las áreas que se han estudiado dentro de las masculinidades latinoamericanas, está el estudio de la paternidad y los roles familiares de los hombres en contraste con los modelos masculinos existentes. Una revisión de Gutmann y Viveros (2007) explora diferentes estudios sobre la masculinidad, como los de Nolasco (1993) argumentando cómo la paternidad en Brasil representa la dimensión más conflictiva de la identidad masculina; Henao (1997) describe los cambios en las formas de ejercer la paternidad en Colombia, reubicando a los hombres en el centro de entornos e interacciones familiares; Gutmann (1996) examina la diversidad de modelos de masculinidad y la paternidad comprometida como parte central de estas; y Cardoso (1998) ilustra las barreras impuestas por instituciones, investigadores e individuos afectados en Brasil, que no permiten las paternidades adolescentes con un papel activo en la crianza de sus hijos e hijas.

Los estudios en Latinoamérica se han encontrado con el reto de reconocer y analizar qué significa ser hombre y qué consecuencias tiene dentro de un contexto latinoamericano, destacando la importancia que los hombres atribuyen a estas esferas de homosocialidad, en donde la competencia misma entre hombres permite validar su masculinidad (Gutmann y Viveros, 2007). De igual forma, estudios como los de Nolasco y Ramírez (1993;1999, citados en Gutman & Viveros, 2007) muestran cómo la identidad masculina se articula con la sexualidad y el poder, y a búsqueda de muchos hombres por espacios y caminos que permitan descubrir otro tipo de subjetividad no sexista. La homosocialidad como un aspecto clave de la expresión de la masculinidad y la apropiación de espacios sociales para la construcción de territorios masculinos; son claves los aportes de Jardim (1992; 1995, citado en Gutmann y Viveros) sobre los *butecos* brasileños (bares donde se reúnen los Hombres de clase trabajadora) como espacios de transición entre el trabajo y la familia para conversar y compartir momentos entre hombres que puedan reflexionar sobre los comportamientos masculinos ideales. Esto guarda similitudes con los aportes de Gastaldo (1995, citado en Gutmann y Viveros, 2007) en su abordaje de las prácticas y representaciones en una academia de artes marciales, donde los regímenes construyen determinadas formas masculinas de percibir y moldear el cuerpo, mostrando la íntima relación entre la práctica deportiva y la construcción de cuerpos y masculinidades.

### **Género y Deporte**

Con la emergencia y los desarrollos de las corrientes feministas, la masculinidad hegemónica en la esfera deportiva se convierte en objeto de críticas y de análisis; al igual que en otras esferas de la vida cotidiana, se posibilita una redefinición de la masculinidad en el deporte (Puig, 2000).

El estudio del fútbol como fenómeno social llevó a las investigaciones antropológicas hacia el análisis de las violencias que, luego de la identidad y la nación, fue uno de los tópicos

recurrentes (Curi et al., 2018). Al abordar grupos como los “casuals” y los “hooligans”, Armstrong (1999, citado en Curi et al., 2018) destacó que las acciones violentas estaban articuladas con la virilidad, los estilos juveniles y los modelos de consumo; así mismo, Archetti (1985, citado en Curi et al., 2018) analizó los discursos masculinos en los estadios argentinos, mostrando como simbólicamente los adversarios son expropiados de su masculinidad o convertidos en homosexuales y/o niños a través de sus cantos. La discusión del género y el deporte ha sido abordada desde la construcción de masculinidades y narrativas de identidad nacional, al igual que discusiones conceptuales inherentes a la clase social, la memoria, la política, el cuerpo, la sociabilidad, las identidades, el territorio y la mercantilización (Curi et al., 2018).

Así mismo, estas construcciones de masculinidad se pueden rastrear en todas las edades, siendo evidentes en las estructuras del fútbol en Guipúzcoa abordadas por Sabo y Panepinto (1990, citado en Diez, 1996), donde muestran la forma en que los chicos y jóvenes participan en un espacio de iniciación masculina que puede ser definido como una institución social que reproduce la masculinidad a través de la ritualización de la actividad; en estos espacios, se suele descalificar determinados comportamientos o acciones aludiendo al sexo femenino, de manera que el deporte se configura como una “institución homosocial que sirve para contraatacar el miedo a una feminización de los hombres en la nueva sociedad industrial” (Messner, 1992, citado en Diez, 1996, p. 5).

Autoras como Montse Martín y Camila Obel (1996; 1997; 1999, citadas en Puig, 2000) exploran la individualización del género en mujeres practicantes de deportes estereotípicamente masculinos, las cuales rompen con prácticas y categorías tradicionales. Su abordaje del fisicoculturismo pone en entredicho el binarismo y permite la creación de las “ambivalencias de

género”; los conceptos de masculinidad y feminidad que se han generado dan paso a la emergencia de múltiples categorías asociadas al mismo (Puig, 2000).

Diferentes abordajes han permitido problematizar esta esfera, situando críticas al deporte como espacio reproductor de un modelo de masculinidad prepotente y su influencia en el aumento de la violencia masculina y en la sociedad general (Sage 1990; Messner y Sabo (eds.) 1990; Messner 1992; Miedzian, 1995, citados en Diez, 1996), o el papel que cumple como espacio iniciático para configurar una identidad masculina que rechaza los valores considerados «femeninos» y tiene un papel más activo en la vida afectiva y familiar (Badinter, 1993, tomado de Diez, 1996, p.4)

Esto ha llevado a la antropología a pensarse de manera comparada, por ejemplo, pensar los procesos de construcciones de masculinidad y femineidad, del cuerpo y de los sentidos sobre el deporte, en diferentes disciplinas; esto posibilita indagar sobre las relaciones entre prácticas y los distintos procesos subjetivos y sociales que generan (Curi et al., 2018).

Con estas consideraciones, queda planteada la siguiente duda: “Una vez rechazado el machismo deportivo. ¿cuál o cuáles-es la nueva masculinidad deportiva?” (Puig, 2000, p. 101). Una ejemplificación de estas nuevas masculinidades deportivas es el abordaje autobiográfico de Tiihonen (1994, citado en Puig, 2000) quien expresa que estos espacios deportivos deben permitir un reencuentro con el cuerpo masculino olvidado en la práctica deportiva tradicional, cuyo objetivo más importante es el rendimiento y el cuerpo tan sólo es considerado como un instrumento; a través del reconocimiento de emociones, debilidades e inseguridades, se permite una reconceptualización hacia una conciencia del propio cuerpo y las experiencias positivas individuales. Los espacios deportivos y artísticos representan la potencialidad de gestar nuevas prácticas generadoras de subjetividades, posibilitando espacios reflexivos que pueden

desencadenar en la emergencia de nuevas masculinidades y feminidades, así como reproducir las subjetividades de género hegemónicas; esto hace del deporte (contextualizado en marcos sociales concretos) un objeto de análisis que contribuye a develar los obstáculos que limitan la consolidación de sociedades más igualitarias (Badinter 1993, citado en Diez, 1996).

Así, es evidente que el deporte ocupa un lugar importante en la socialización de las y los jóvenes y en las actitudes que adoptan y adoptarán en la sociedad; se diversifican los modelos de relaciones de género presentes en la educación infantil y juvenil y de la construcción de las relaciones de género presentes y futuras (Diez, 1996).

### **Marco Teórico**

Teniendo claridad sobre la pertinencia de nuestra investigación, es necesario hacer una aproximación conceptual exhaustiva sobre los ejes temáticos mencionados anteriormente. Así, nuestro marco teórico comprenderá el abordaje de la interrelación entre el género, las masculinidades, los procesos de constitución subjetiva, la corporeidad y los sentidos de vida.

Comenzaremos abordando el "género", un término propuesto por quienes afirmaban que el saber de las mujeres transformaría fundamentalmente los paradigmas de la disciplinas sociales y humanas; proveniente de los estudios feministas, la categoría de género pasa a ser “una forma de denotar las "construcciones culturales", la creación totalmente social de ideas sobre los roles apropiados para mujeres y hombres” (Scott, 1996, p. 3). Se entiende como una forma de referirse a los orígenes (exclusivamente) sociales de las identidades subjetivas masculinas y femeninas, siendo una categoría social impuesta sobre los cuerpos sexuados (Scott, 1996).



Partiendo de las diferentes corrientes feministas y de sus reinterpretaciones a través de las teorías queer y los enfoques post-estructurales, el abordaje de las historias de las mujeres ha permitido aportar y construir las teorías de género, explorando las diferencias sexuales sin incurrir en reduccionismos biológicos (Gutiérrez, 2005); estas concepciones de género permiten poner de relieve un sistema completo de relaciones que puede incluir el sexo, pero que no se limita únicamente a éste (Scott, 1996). De esta manera, el género se configura como un modo de diferenciar la práctica sexual de los roles sociales asignados a mujeres y hombres.

Dicho esto, nos parece pertinente diferenciar dos posturas epistemológicas claves para el abordaje del género como categoría de análisis. Las conceptualizaciones de la categoría de género suelen caer en una de ambas corrientes: El primero lo considera como todo el conjunto de aspectos culturales que se establecen en un sexo dado, mientras que el segundo lo aborda como un término que da cuenta de los constructos sociales implicados en la relación entre lo masculino y lo femenino, “incluyendo todo lo que hace referencia a la construcción del propio sexo” (Amigot y Pujal, 2009, p. 119). El contraste de ambas posturas pone de relieve la encrucijada en los debates feministas, debido a las limitaciones con las que se han encontrado las teorías de la primera aproximación. Esta corriente parte de una división sexo-género basada en los análisis de Gayle Rubin, donde el género es complementario respecto al sexo; en lugar de superar los dualismos, como lo plantea Nicholson (1994, citado en Amigot y Pujal, 2009), se entiende al género como un añadido superpuesto al sexo. Estos abordajes son ahistóricos y esencialistas en sus definiciones de mujer/hombre como oposición binaria universal que se autoreproduce; al abordar el género desde esta corriente, las feministas y los investigadores contribuyen al tipo de pensamiento al que desean oponerse, reproduciendo formas fijas, universales y restrictivas de vivir el género.

El segundo uso, el género como categoría analítica y crítica, proviene sobre todo de los desarrollos teóricos de Joan Scott (1991, citada en Amigot y Pujal, 2009), quien lo define como: “un elemento constitutivo de las relaciones sociales basadas en las diferencias que distinguen a los sexos y [...] es una forma primaria de relaciones significativas de poder” (p. 119). Aquí caben diversas corrientes postestructuralistas que explicitan la función central del lenguaje en la comunicación, interpretación y representación del género; la manera en que se produce y reproduce la identidad de género del sujeto (Scott, 1996). Esto muestra la necesidad de expandir la categoría analítica de género, reevaluar y problematizar las categorías de hombre y mujer, y examinar la propia oposición binaria (Scott, 1996), puesto a que es una proposición incorregible (o sesgo investigativo) que divide lo “real” de lo “construido”, e imposibilita el análisis sociocultural del cuerpo (Fausto Sterling, 2006). Para Butler (2002, citada en Fausto Sterling, 2006), volver al cuerpo como algo preexistente a la socialización, “descubrimos que la materia está colmada por los discursos sobre el sexo y la sexualidad que prefiguran y constriñen los usos que pueden darse a ese.” (pp. 38-39).

Teniendo en cuenta la forma en que lo biológico y lo social se co-constituyen en la construcción del género, partimos de la perspectiva de Amigot y Pujal (2009), para quien los procesos de constitución de la subjetividad y su producción de efectos corporeizados pasan (necesariamente) por la intersubjetividad. Nuestras constituciones corporales y subjetivas están atravesadas por nuestro contexto, nuestras prácticas y nuestras dinámicas relacionales. Como lo expresado por Fausto-Sterling (2006), nuestras experiencias corporales son el resultado de nuestro desarrollo en culturas y periodos históricos particulares, y que en la medida en que nos desarrollamos física y discursivamente, construimos nuestros cuerpos e incorporamos la experiencia en nuestra propia carne; así, la materia (el cuerpo físico) no puede ser un recurso

imparcial ni el único punto de partida para construir teorías del desarrollo y de la diferenciación sexual, puesto a que ya está cargada y modificada por nociones y prácticas de género y sexualidad (Fausto-Sterling, 2006).

Estando nuestros procesos constitutivos tan íntimamente ligados a nuestro contexto sociocultural, toma relevancia entender los diferentes elementos que intervienen y regulan las formas de constituir y vivir el género, las cuales se encuentran atadas a normas e imaginarios que actúan como dispositivos de poder, y la intersubjetividad puede ser vista como un espacio para la transformación de estas relaciones de poder (Amigot y Pujal, 2009). “El uso de la noción de dispositivo nos permite contemplar elementos heterogéneos y variables en función de los contextos que operan para producir y regular las identidades sexuadas” (Amigot y Pujal, 2009, p. 122). Para Foucault (1978, citado en Gutiérrez, 2005), el discurso de la sexualidad es uno de los mecanismos que se ha instalado con mayor eficiencia en los tres últimos siglos, transformando la sexualidad humana en una cuestión de vigilancia y control; además, habla de que estos dispositivos constituyen puntos de conflicto que generan relaciones de poder entre los dos sexos (Gutiérrez, 2005). Esto nos lleva a enfocar nuestra atención a las prácticas discursivas y no discursivas que producen la propia dicotomía del sexo, de las subjetividades vinculadas a ella y de las relaciones de poder que nacen de esta (Amigot y Pujal, 2009).

Butler (1997, citada en Amigot y Pujal, 2009) en su reflexión acerca de los dispositivos de género, pretende realizar un análisis explícito del poder en relación con la dimensión subjetiva, procurando visibilizar la corporeización de los efectos del poder, en el sentido de atender la existencia de complejos procesos afectivos y no conscientes (la vida psíquica del poder). En esta línea, entendiendo que “el género es un elemento constitutivo central en el sentido del Yo de cada persona” (Flax, 1995, citada en Gutiérrez, 2005, p.141) y que las subjetividades son

moldeadas de acuerdo a los dispositivos que regulan y reproducen maneras concretas de vivir los cuerpos y los géneros, el "sexo biológico" se convierte en un ideal regulatorio cuya materialización se impone y se logra (o no) mediante una serie de prácticas sumamente reguladas (Butler, 2002). En palabras de Butler (2002) el "sexo" es una construcción ideal que se materializa (obligatoriamente) a través del tiempo, más no es una realidad simple o una condición estática e inherente de los cuerpos; se constituye a través de un proceso mediante el cual las normas reguladoras lo materializan en virtud de la reiteración forzada de estas.

Esto conlleva a la reconsideración de la materia de los cuerpos como el efecto de una dinámica de poder, entendiendo su indisociabilidad de las normas reguladoras que gobiernan su materialización y la significación de aquellos efectos materiales (Butler, 2002). Cabe resaltar que las dinámicas de poder y de construcción de género son creadas, reproducidas y sostenidas mediante las relaciones intersubjetivas; no existe un proceso de generización previo al tejido social, sino que el "yo" emerge y crece dentro de una matriz social de las relaciones de género (Butler, 2002).

Esta conceptualización del entramado discursivo y de las prácticas que configuran las producciones de género sientan un punto de partida para entender a mayor profundidad el concepto de "Performatividad de Género" propuesto por Judith Butler. Entendiendo el "sexo" como una norma reguladora que califica un cuerpo dentro de la esfera de la inteligibilidad cultural (aquello que es aceptable o no según la norma) y que gobierna la materialización de los cuerpos, la performatividad viene a ser el poder reiterativo de los discursos y de las prácticas para producir sujetos generizados (Butler, 2002). Butler (2002) en su obra "Los cuerpos que importan", expone que:

la construcción no es un acto único ni un proceso causal iniciado por un sujeto y que culmina en una serie de efectos fijados. La construcción no sólo se realiza en el tiempo, sino que es en sí misma un proceso temporal que opera a través de la reiteración de normas: en el curso de esta reiteración el sexo se produce [...] como un efecto sedimentado de una práctica reiterativa o ritual, el sexo adquiere su efecto naturalizado (p. 29).

Los cuerpos sexuados se crean y afianzan a través de prácticas identificatorias gobernadas por esquemas reguladores, donde la norma del "sexo" (entendida desde una función simbólica, como una especie de mandamiento o precepto inconsciente) se fortalece a través de actos ritualizados que constituyen la materialización de esta (Butler, 2002); puede ser entendido como una reiteración productiva de normas hegemónicas, una performatividad discursiva que parece producir lo que nombra y hace realidad su propio referente (Butler, 2002).

Para esto, Butler (2002) rescata los argumentos de Lacan, quien concebía el sexo como una posición simbólica adoptada bajo la amenaza de castigo, una posición asumida obligatoriamente a través de imposiciones que operan en la estructura misma del lenguaje y de las relaciones constitutivas de la vida cultural. En referencia a este entramado simbólico, Butler (2002) argumenta que el sujeto se constituye normativamente en el lenguaje, y que esta normatividad se compone de una “serie de demandas, tabúes, sanciones, mandatos, prohibiciones, idealizaciones imposibles y amenazas: actos performativos del habla, por así decirlo, que ejercen el poder de producir el campo de los sujetos sexuales culturalmente viables” (p.162).

Con esto en mente, traemos a discusión la figura que de castración que propone Lacan, entendida como aquella que moviliza e impulsa a adoptar una posición sexuada dentro de este mundo del lenguaje, una posición que es sexuada en virtud de su posicionamiento heterosexual y que excluye y rechaza determinadas formas abyectas a este (que están por fuera de la

inteligibilidad de este posicionamiento) (Butler, 2002). Butler (2002) redefine el posicionamiento sexual de Lacan desde la dimensión performativa, estableciendo que las restricciones que moldean el posicionamiento son elementos constituyentes de la misma performatividad. El posicionamiento sexual se da en la medida en que determinadas restricciones o “imposibilidades sexuales” (formas de posicionamiento por fuera de la norma) hacen parte constitutiva de este (Butler, 2002). Butler (2002) establece la existencia de una matriz generizada o heterosexual, la cual sirve como un medio para gestar (no producir) posiciones generizadas o sexuadas de una estabilidad cuestionable; la transgresión de ciertos tabúes implica la posibilidad de psicosis relativas a las prohibiciones mismas que sientan los límites de lo que es considerado un “ser vivible” (inteligible o por dentro de la norma), lo cual resulta ser un aspecto crítico para el “yo” (y su estabilidad). La idea de masculinidad hegemónica descansa en la necesaria represión de los aspectos femeninos del potencial del sujeto e introduce el conflicto en la oposición de lo masculino y femenino. Los deseos reprimidos en el inconsciente son una amenaza para la estabilidad de la identificación de género, puesto que las ideas de lo masculino y femenino no son fijas (Scott, 1996). Entendiendo la femineidad como una abyección de lo masculino, aquello que está por fuera de los límites inteligibles de la masculinidad (más no representa una oposición binaria), la masculinidad se sienta sobre prohibiciones que dan una aparente significación estable a lo “masculino” y “femenino” (Butler, 2002); el pánico de poder parecerse a las mujeres, “afeminarse” o explorar cualquier posibilidad de sexuación por fuera de la esfera de la masculinidad, pone en evidencia fragilidad en el que se encuentra el proceso de identificación y de generización.

De esta forma, la performatividad no es una elección libre (una visión un tanto utilitarista de la sexualidad), ni puede asimilarse sencillamente con la noción de performance en el sentido de

realización; la performatividad está sujeta a las restricciones que la impulsan y sostienen, a la repetición regularizada y obligada de normas (Butler, 2002).

La categoría del sexo se asume dentro de posiciones sexuadas existentes en un ámbito simbólico previo a que los individuos puedan apropiarse de tales posiciones, y que marca con antelación qué posición simbólica tendrá un determinado cuerpo (Butler, 2002). De esta forma, los procesos de posicionamiento e identificación sexual corresponden a una esfera imaginaria y discursiva: “son esfuerzos fantasmáticos de alineamiento, de lealtad, de cohabitación ambigua y transcorporal; desestabilizan el "yo"; son la sedimentación del "nosotros" en la constitución de cualquier "yo", la presencia estructurante de la alteridad en la formulación misma del "yo"” (Butler, 2002, p. 159). Así, Butler concibe estas como procesos que nunca se concretan plena y finalmente, que se reconstituyen constantemente y que están sometidos a la variabilidad de los procesos de reiteración y de prácticas ritualizadas (Butler, 2002). Esta identificación es entendida como un esfuerzo fantasmático de recrear la ley a través de la iterabilidad, como una direccionalidad impuesta a la sexualidad mediante el temor al castigo (la ininteligibilidad) (Butler, 2002). El “yo” se reafirma en su posición sexuada únicamente mediante su asunción repetida, mediante actos no singulares y reiterativo que recurren a una “norma legislativa”, a una serie de principios e imaginarios que se citan y crean y refuerzan las “posiciones sexuadas”; estas ya no se pueden entender como localidades estáticas, sino como prácticas citacionales instituidas dentro de un ámbito de restricciones constitutivas (Butler, 2002).

Esto abre brechas y fisuras que generan inestabilidades constitutivas de tales construcciones, como aquello que rompe la norma y no puede definirse ni fijarse completamente mediante su labor repetitiva (Butler, 2002). Butler (2002) considera que esta inestabilidad es la posibilidad desconstituyente del proceso de reiteración, “la posibilidad de hacer entrar en una crisis

potencialmente productiva la consolidación de las normas del "sexo".” (p. 29). Las inestabilidades y las posibilidades de rematerialización y reidentificación pueden poner la fuerza de la ley reguladora contra sí misma y producir rearticulaciones que pongan en tela de juicio la fuerza hegemónica de esas mismas leyes reguladoras (Butler, 2002). De esta forma diferentes identidades de género se performan, se realizan mediante la reiteración de actos normativos específicos (el hacer de hombre/mujer), que responden a una interpelación continuada como persona sexuada por parte de la sociedad. Así, la esencia estable de género no es más que “una apariencia que ha sido construida e incorporada mediante la reiteración sostenida de actos corporales” (Amigot y Pujal, 2009, p. 142).

De esta forma, entendemos el género como una forma del ordenamiento social que “establece regulaciones sobre las personas, en razón de las concepciones sobre las masculinidades, y las feminidades, y de las relaciones entre ellas” (García y Muñoz, 2009, p. 137). Este nos lleva a concebir el género desde una perspectiva relacional, que complejiza las interacciones y nos lleva a entender el género desde “dispositivos pedagógicos” (mecanismos de reproducción de los ideales regulatorios) que abarcan cualquier procedimiento social a través del cual un individuo aprende o transforma los componentes de género de su subjetividad; así mismo, su eficacia se puede encontrar operando en dinámicas más sociales (como los imaginarios grupales) o individualizadas (como las generaciones del cuerpo que hace cada persona), vinculándose, a su vez, con otros ejes de las relaciones de poder (García y Muñoz, 2009). En esta medida, es clave abordar el concepto de abyección propuesta por Butler (2002), el cual es un dispositivo pedagógico de género que excluye determinados rasgos y produce un terreno de acción desde la diferencia; la abyección (asociada a la forclusión, del psicoanálisis, referente a un repudio generado inconscientemente a través de un significante primario) designa una condición



degradada o excluida dentro de los términos de la socialidad, que delimita los campos de inteligibilidad y representa una amenaza a la constitución del sujeto. De esta forma, la abyección representa la imposibilidad de asociarse a un determinado conjunto de características, al ser un mecanismo constitutivo del proceso de construcción de masculinidades; lo abyecto es entendido aquí como los límites de la masculinidad, un repudio fundacional a lo concebido como “femenino” y constituye una especie de espectro amenazador para el sujeto (Butler, 2002).

A partir de los hallazgos de los feminismos antiesencialistas de la tercera ola y los análisis postestructuralistas del poder, evidenciamos la forma en que se constituyen las masculinidades y las feminidades; esto se genera a partir de una relación de la dimensión discursiva e interaccional de los imaginarios de género y la formación social del género materializada en el cuerpo (García y Muñoz, 2009). En prácticas deportivas, tanto individuales como grupales, en las que se da esta reiteración sostenida de actos corporales y constantemente (girando en torno a esto) se performan y construyen determinadas masculinidades y corporeidades (obedeciendo a la inestabilidad del género), están siempre en juego las formas en que se pueden constituir y modificar las prácticas performativas; estas prácticas pueden reforzar o contrariar los mandatos hegemónicos en una cultura determinada y, en el proceso, generar pluralidades de identificaciones y sentidos de vida. Nuestra perspectiva de género se enfoca en problematizar directamente a contextos sociales específicos, en los cuales es posible examinar críticamente “los mecanismos cotidianos de poder y sus formas concretas de materialización en procesos de subjetivación situados” (García y Muñoz, 2009, p. 138). Un análisis minucioso permitirá el develamiento de las relaciones de poder que se juegan en estos ámbitos y los mecanismos mediante los cuales se producen las subjetivaciones de género. (García y Muñoz, 2009).

De esta forma, estas problematizaciones ponen en tela de juicio nociones metafísicas de carácter esencialista de mente, conciencia e individuo, las cuales son reconceptualizadas desde un punto de vista crítico como “el resultado contingente y parcial de experiencias intersubjetivas organizadas mediante usos específicos del lenguaje, en el contexto de redes de conversación” (García y Muñoz, 2009, p. 138). En línea con la conceptualización de cuerpo abordada por Butler, la perspectiva de la generización del self nos permite analizar cómo “los dispositivos producen formas concretas de subjetivación de género a partir de la materialización corporal de los imaginarios y las reglas de la acción e interacción.” (García y Muñoz, 2009, p. 139). La materialización es producida y reproducida en las narrativas personales y los juegos de lenguaje y el cuerpo (García y Muñoz, 2009).

Al considerar al cuerpo como el plano donde se manifiestan todas las fuerzas (políticas, sociales, económicas, eróticas, etc) y recaen todos los ejercicios de poder que determinan esta época (el llamado biopoder o control sobre la vida) (Pabón, 2013), debemos problematizar los mecanismos y procesos mediante los cuales se materializa; los cuerpos se construyen a través de estas prácticas reificadas que fijan un posicionamiento sexuado a través de un simbolismo heterosexualizante y su correspondiente tabú sobre las formas abyectas de constituir sexualidad y corporalidad. Se habla del cuerpo como si hubiera sido silenciado, del cual no sabe lo que puede o sólo se cree que puede lo que le dice la medicina, la familia, la escuela, la fábrica y todos los posibles espacios de socialización en los cuales se sostienen los ideales regulatorios anteriormente mencionados (Pabón, 2013).

De esta manera, el análisis crítico de los procesos de “subjetivación masculina, sus interdependencias con las relaciones afectivas, productivas, simbólicas y de poder, y sus impactos en la reproducción de desigualdades, inequidades y violencias en las dimensiones

intergénero e intragénero” (García y Muñoz, 2009, p. 141) permite indagar en la producción de estos dispositivos materializados en los individuos y en su entramado cultural. Debemos entender las masculinidades (al igual que las construcciones de cuerpos) como realidades no dadas, en constante creación y como productos de una asunción de una posición sexuada dentro del plano simbólico (Butler, 2002). Las masculinidades se construyen en la medida en que referencian posiciones inteligibles del género y rechazan formas abyectas de la masculinidad hegemónica (social e inconscientemente establecidas) (Butler, 2002).

Consecuentemente, la línea de “Género y Cultura” se enfoca en lo anterior al poner al género como campo de indagación, donde desde una perspectiva relacional, encuentran y generan más preguntas en torno a la producción y construcción de subjetividades en la cultura (García y Muñoz, 2009).

Siendo conscientes de que la performatividad es la potencialidad de reestructurar el género y otras esferas/dimensiones constituyentes del “yo”, nuestra perspectiva epistemológica parte de un enfoque crítico post-subcultural con el que restamos importancia al carácter “opositor” de las subculturas y prestamos mayor atención a los significados y experiencias de las personas inmersas en estas colectividades (Wheaton, 2007). La diferencia entre la subcultura y el marco cultural está implícita en el uso de la categoría de subcultura, en la que hay dificultad en establecer distinciones culturales y no se atiende la complejidad de las sociedades posmodernas (Wheaton, 2007). La flexibilidad de la modernidad alcanza todas las esferas del “yo” y lo convierte en un “proyecto reflejo”; el “yo” alterado por las instituciones modernas se deberá explorar y construir constantemente en un proceso reflejo para vincular el cambio personal y el social, creando nuevos sentidos del “yo” (Giddens, 1995). Nuestro posicionamiento contempla la pluralidad de constituciones subjetivas y de construcciones de vida que se dan dentro de estas

prácticas ritualizadas, entendiendo también que estas generan elementos diferenciadores, jerarquías y relaciones de poder, prácticas de consumo, identidades deportivas y vínculos emocionales entre los participantes (Wheaton, 2007).

Siguiendo esta lógica, debemos hacer algunas aproximaciones a la categoría del sentido de vida, definido por Frankl (1994, citado en Hernández et al., 2016), como “el motivo, lo que impulsa a lograr algo, aquello que orienta y guía al hombre.” (p.788); sin embargo, estos no se limitan al cumplimiento de metas y deseos, sino a esferas de la vida personal con un elevado compromiso afectivo (Hernández et al., 2016). Los sentidos de vida están íntimamente ligados con las motivaciones de cada persona, entendidas por Grzib (2002, citado en Hernández et al., 2016) como movimientos y actitudes con un propósito, que permiten discriminar entre lo que es o no importante. Cabe resaltar que los sentidos de vida son subjetivos y se convierten en fuentes de motivación para seguir viviendo y sobrellevar situaciones difíciles o adversas (Bazzi y Fizzotti, 1989; Rodríguez, 2005, citados en Hernández, 2016).

Desde nuestra aproximación, tomamos estas conceptualizaciones y resaltamos la importancia de dos características esenciales que nos permiten abordar los sentidos de vida: 1. Contemplantos desde una perspectiva que comprenda su desarrollo en el tiempo y sus cambios a lo largo de la vida (Yalom, 1984, citado en Hernández et al., 2016), y 2. El autodescubrimiento y el carácter único y específico que cada sujeto atribuye a su sentido de vida (Frankl, 1991; 1997, citado en Hernández et al., 2016). En este sentido, entendiendo que los sentidos de vida están en constante (re)construcción y se transforman a través de estas prácticas ritualizadas y situadas, nuestro abordaje de la performatividad se extiende (inevitablemente) a esta esfera constitutiva del yo; la reificación de prácticas simbólicas no sólo construye el género, sino que atañe a diversos elementos constitutivos del “yo”. Los sentidos de vida individuales responden a maneras

concretas de construcción de subjetividades contemporáneas a través de prácticas colectivas ritualizadas, además de que están íntimamente ligados a las narrativas que median la propia experiencia y configuran la construcción social de la realidad (Bolívar, 2002). Un análisis de los sentidos de vida construidos puede dar una mayor claridad frente a las dinámicas de poder que se gestan dentro de estos colectivos, al igual que los imaginarios, los usos del lenguaje y las pautas de interacción que se reifican en el proceso de generización de los deportistas.

En síntesis, las colectividades deportivas tienen la potencialidad de generar espacios y prácticas que moldean las subjetividades en todas sus dimensiones, que deben explorarse a través de las vivencias de los participantes para comprender a profundidad los entramados simbólicos que ahí entretrejen.

## **Objetivos**

### **Objetivo general**

Comprender cómo se configuran las subjetividades de los practicantes de Street Workout y Calistenia con relación a sus construcciones de género, cuerpo y sus dinámicas relacionales.

### **Objetivos específicos**

Analizar los discursos, imaginarios y universos simbólicos alrededor de estas prácticas.

Comprender las dinámicas relacionales de los integrantes del colectivo.

Indagar cómo las prácticas corporales configuran las subjetividades y las masculinidades de los participantes.

Explorar cómo traspasa la práctica deportiva a otras esferas de la vida de los participantes.

Abarcar las diferentes formas en las que los participantes refuerzan y reproducen determinadas performatividades de género.

Comprender los sentidos de vida construidos por los practicantes alrededor de la práctica del Street Workout y la Calistenia.

### **Metodología**

Esta investigación cualitativa adopta un enfoque etnográfico multisituado y hermenéutico, en donde daremos gran peso a las construcciones de sentido dadas al interior de las prácticas de este colectivo deportivo, y nos ubicamos estratégicamente desde diferentes ópticas para comprender a mayor profundidad los universos simbólicos que se construyen en estas prácticas.

Así mismo, nuestra metodología es cualitativa, recurriendo a una amplia diversidad de insumos presenciales y virtuales que permiten la adaptabilidad del trabajo etnográfico y son coherentes con las perspectivas epistemológicas desde las cuales nos situamos.

Para entender nuestro abordaje etnográfico, es necesario contrastar una diferencia con la etnografía tradicional (Malinowskiana), que aborda a los sujetos desde unidades naturales diferenciadas; por otra parte, la etnografía multisituada entiende a los sujetos como diferencialmente constituidos y no solo como productos de estas unidades esenciales de diferencia (Marcus, 2018). Desde esta perspectiva, debemos entender al sujeto etnográfico como un agente activo dentro de las corrientes discursivas (cultura) que lo atraviesan, como nodos en los sistemas de conocimiento distribuido (apropiaciones y transformaciones locales de la cultura) especialmente susceptibles a los cambios en las corrientes en las que están inmersas

(informativa, económica, política, simbólica, etc.); esto hace de estos sujetos “paraetnógrafos” potenciales de sus propias condiciones, lo cual abre la posibilidad de co-construir conocimiento (Marcus, 2018). El trabajo compartido con estos sujetos es clave para distinguir la investigación multisituada, ya que permite “mover el estudio a otros lugares, imaginados pero no literalmente visitados por colaboradores, y eventualmente traer a la etnografía como input a esas colaboraciones” (Marcus, 2018, p. 191); esto se alinea con nuestro diseño si consideramos que uno de los investigadores hace parte de estos colectivos y flujos culturales.

Teniendo esto en cuenta, la etnografía multisituada permite reconceptualizar el trabajo de campo (abordando espacios o ámbitos de acción e interacción social), aproximarse a las condiciones etnográficas desde condiciones no estereotípicas, y cruzar comprensiones con sujetos “expertos” a los contextos sociales por indagar (Marcus, 2018).

Así mismo, considerando las condiciones actuales debido a la emergencia sanitaria causada por el Covid-19, por lo cual se decretó aislamiento preventivo obligatorio en Bogotá del 20 al 24 de marzo, y nivel nacional del 25 de marzo hasta la fecha, nuestra aproximación metodológica tuvo que adaptarse a lo que el contexto permitió. Por esta razón, transitamos de una etnografía presencial a una etnografía virtual, haciendo uso de las redes sociales y los canales de comunicación del colectivo como objetos de interpretación y análisis. Las interacciones por medios virtuales deben ser consideradas desde su función social, posibilitando la creación de códigos locales diferenciadores y de prácticas compartidas a través del uso de dispositivos lingüísticos (emoticones, “chistes internos”, multimedia, etc.) (Hane, 2001). Es importante tener en cuenta que el colectivo es masculino y que el grupo de WhatsApp es exclusivo para sus miembros, razón por la cual nuestra investigadora (Maria Juanita Salcedo M) no pudo participar en este último espacio virtual.

De esta forma, hemos decidido enfocarnos en el contexto en el cual se usan las tecnologías e incluir la influencia de las identidades sociales (orientaciones grupales) en el uso de las mismas (Hane, 2001). El uso de las herramientas virtuales no debe entenderse como algo homogéneo para todos, sino que son socialmente moldeadas en contextos específicos que generan maneras diferenciales de usar y atribuir significado a estas (Hane, 2001). Las comunicaciones mediadas por la virtualidad deben entenderse como la apropiación local de redes globales, puesto a que la virtualidad y la globalidad se ponen al servicio de rutinas locales y específicas creadas por individuos y colectividades en su día a día; el internet se vuelve útil en el sentido en que se moldea por el contexto social (Hane, 2001).

Siendo la etnografía virtual una metodología adaptativa a las condiciones dadas en los contextos sociales abordados, nos parece relevante resaltar algunas de sus potencialidades dadas las condiciones actuales. Las herramientas virtuales representan un desafío y una oportunidad para el trabajo etnográfico, entendiéndolas como sitios de interacción vinculados a la “vida real” (todas las esferas de interacción del sujeto); éstas ofrecen conexiones complejas con los contextos en los cuales son usadas y tienen un alto grado de flexibilidad interpretativa (Hane, 2001). Este crecimiento (“extensión”) de los medios de interacción permite que la etnografía no esté localizada en lugares particulares, reinventando el espacio de interacción social a abordar. (Hane, 2001). Las nuevas tecnologías de interacción permiten, así mismo, la ausencia y la presencia de los etnógrafos en estos espacios virtuales, dando un carácter difuso o permanente a través de las divisiones temporales y espaciales; todas las formas de interacción son etnográficamente válidas, y el uso de las tecnologías disponibles responde a esa necesidad (Hane, 2001).



## **Participantes:**

Realizamos nuestra investigación con un colectivo de Street Workout y Calistenia denominado Portugal Barz, con una población flotante de aproximadamente 10-20 hombres (en su mayoría heterosexuales) entre los 16 y 35 años de edad, en su mayoría nacidos en la ciudad de Bogotá. En cuanto a su escolaridad, algunos pocos cuentan con un título universitario, mientras que los demás se encuentran estudiando bachillerato o pregrado. Así mismo, varios miembros trabajan y realizan diferentes actividades paralelamente, por lo que hay una amplia variedad de vocaciones e intereses (como música, arquitectura, hotelería y turismo, entre otros).

Estas personas realizan entrenamientos en diferentes parques de acuerdo con su disponibilidad y su cercanía a estos siendo en su mayoría en Chapinero y Teusaquillo y con algunos pocos que viven al norte y en el centro de la ciudad. Además, cuentan con varios canales de comunicación para concretar entrenamientos o compartir conversaciones y contenidos audiovisuales (grupo de whatsapp y grupo y cuenta de instagram).

## **Herramientas:**

Nuestro análisis y aproximación están nutridos por diferentes aproximaciones metodológicas, buscando un entrecruce metodológico que nos permite tener una comprensión más clara del objeto de estudio en cuestión, triangulando varios insumos para realizar un contraste e interpretación integrales. Con esto en mente, utilizamos las siguientes herramientas:

### **Descripción densa.**

Esta herramienta es considerada por Geertz (2003, p. 22) como el insumo principal de la etnografía, siendo “una jerarquía estratificada de estructuras significativas atendiendo a las cuales se producen, se perciben y se interpretan” las diferentes conductas realizadas. Estas son

una multiplicidad de estructuras conceptuales complejas por lo que el etnógrafo deberá primero captarlas y luego explicarlas e interpretarlas (Geertz, 2003). Por este motivo nos centraremos en realizar diarios de campos desde esta perspectiva, para luego poder realizar un análisis de resultados teniendo en cuenta la complejidad de las conductas y su interpretación simbólica.

### **Relato autobiográfico.**

Contando con la experiencia de uno de nuestros investigadores, nuestros primeros acercamientos a estas disciplinas deportivas parten de su trayectoria vital, dándonos elementos iniciales para definir los aspectos a estudiar. La autobiografía no es de carácter anecdótico, sino que muestra una versión re-creada y re-contada que selecciona y pone en primer plano a los elementos que el autor considere más relevantes o significativos (Robledo y Peña, 1996). Esta herramienta nos permite reconstruir los sentidos de vida, profundizar en los sentidos de la naturaleza humana, y rescatar elementos como imágenes, objetos, personas, lugares y emociones que han marcado la trayectoria vital de la persona (Robledo y Peña, 1996).

### **Entrevista biográfica-narrativa.**

Nuestra entrevista parte de una perspectiva de investigación biográfica-narrativa, siendo no estructurada y formulada a partir de la escucha activa; nuestro modelo de entrevista se acoge a un marco de interpretación hermenéutica, dando cuenta de la “riqueza y detalles de los significados en los asuntos humanos (motivaciones, sentimientos, deseos o propósitos)”, y relegándonos al ámbito puramente subjetivo de cada experiencia. (Bolívar, 2002, p. 6). Esto se opone al análisis paradigmático que puede dársele a los métodos cualitativos, resaltando la importancia de configurar la información en relatos narrativos y resaltando los elementos que configuran estas historias vitales (Bolívar, 2002). Este acercamiento permite entender las construcciones de

sentido que se dan en cada relato, evidenciando los entramados simbólicos que se construyen en estas prácticas.

### **Cuestionarios.**

Se realizaron cuestionarios online a través de la plataforma de Survey Monkey, la cual fue enviada por el grupo de whatsapp del colectivo deportivo. Los cuestionarios son de respuesta abierta y anónima, permitiéndonos dar una noción básica sobre aspectos básicos de la práctica deportiva y su relación con sus cuerpos y experiencias. Contestaron un total de 7 personas.

### **Procedimiento:**

Inicialmente, con un particular interés por estudiar la constitución del género en los contextos deportivos, y siendo uno de los investigadores parte de un colectivo de Street Workout y Calistenia, escogimos a este como nuestra población. Para comenzar, se realizó una contextualización de las prácticas deportivas realizadas y de los miembros del colectivo, generando una imagen más clara del trabajo etnográfico a realizar, y afianzando los elementos técnicos involucrados en la disciplina.

En principio, se asignó una cantidad de visitas semanales a los parques donde se realizarían los entrenamientos, de manera que dimos inicio a nuestro trabajo de campo. Fuimos dos veces a la semana, de las cuales una era realizada (únicamente) por parte de nuestro investigador-integrante, y la otra en conjunto, lo cual permitió hacer una comparación y una triangulación de las actitudes, los comportamientos y las expresiones de los miembros del colectivo al tener a una persona/investigadora externa presente (más aun siendo mujer). Lo anterior se logró realizar por 6 semanas (a excepción de 2 semanas en las que no fue posible concretar encuentros grupales), antes de la contingencia sanitaria. En estas visitas se realizó una caracterización de cómo se

llevaban a cabo los entrenamientos, cómo se relacionaban los participantes y de los elementos relevantes a la luz de nuestra investigación.

A raíz de la emergencia sanitaria, fue necesario replantear nuestro abordaje metodológico, por lo que pasamos a una modalidad virtual mediante el análisis de las redes sociales y de los canales de comunicación usados por los miembros del colectivo. Dada a la naturaleza íntima del grupo de whatsapp del colectivo, no fue posible añadir a la investigadora externa, por lo que los sucesos fueron transmitidos por el investigador-integrante.

Adicionalmente, se realizaron 2 insumos complementarios al trabajo etnográfico, que buscaban complementar el abordaje del cuerpo y de los sentidos atribuidos individualmente a la práctica deportiva. Estos consistieron en: 1. Un cuestionario individual anónimo de 5 preguntas sobre la relación de cada participante con la disciplina deportiva y con sus cuerpos, realizada por medio de survey monkey, enviada por el grupo de WhatsApp y contestada por 7 participantes (de manera voluntaria y en las primeras semanas del aislamiento); 2. Una entrevista de corte biográfico-narrativo a 4 participantes escogidos previamente con base a su experiencia en el colectivo y su apertura a realizar el ejercicio (realizadas entre el 13 y el 26 de Abril). Estos insumos se hicieron entre el 29 de marzo hasta el 29 de abril.

Al tener todos los insumos (respuestas, transcripciones y descripciones densas), procedimos a realizar la respectiva triangulación para, posteriormente, generar una interpretación final de toda la información recolectada.

## **Resultados**

El siguiente análisis de resultados se realizó de acuerdo con las 4 categorías propuestas en los objetivos de la investigación (Cuerpo, Relaciones interpersonales, Género y Sentidos de Vida), dando cuenta de estas dimensiones en la práctica deportiva. Los resultados contienen la triangulación del material etnográfico (presencial y virtual), las entrevistas y los cuestionarios, contrastando varios elementos para su análisis.

Para esto, hacemos una breve introducción para comprender las prácticas de estos colectivos. Durante las primeras semanas en las que pudimos hacer etnografía en los parques anteriormente mencionados, fue posible realizar una caracterización a fondo de la realización de estas prácticas, ahondando en elementos constituyentes de la disciplina deportiva y de los hábitos que tienen los miembros del colectivo. Las prácticas de Street Workout y Calistenia que realiza este colectivo deben entenderse de manera situada, siendo de gran relevancia el dónde y cuándo se realizan. Mientras muchos de los ejercicios pueden realizarse únicamente con el peso corporal (sin equipos adicionales), todos los entornos en los que se suelen entrenar cuentan con un mínimo de estructuras metálicas para realizar los diferentes ejercicios; no son un requisito indispensable, pero permiten o limitan el desarrollo de diferentes técnicas (como es el caso del Freestyle, que requiere de una barra fija amplia y sin obstáculos alrededor). De igual forma, los parques responden a ubicaciones estratégicas a las cuales puede llegar cualquiera de los miembros después de sus respectivas jornadas laborales y/o académicas; los tres parques se encuentran dentro de las mismas localidades y son puntos centrales para los participantes. En ocasiones el colectivo suele entrenar en otras ubicaciones, como el parque tercer milenio, siendo este exclusivamente para los fines de semana (cuando hay una mayor disponibilidad de horarios).

Teniendo esto en cuenta, desarrollaremos los resultados en las siguientes 4 categorías: 1) Disciplina deportiva, corporeidad y relaciones interpersonales; 2) El grupo como unidad de

cohesión social: identidad grupal y motivación; 3) Masculinidades, performatividad y práctica deportiva; y 4) Sentidos de Vida en la práctica deportiva. Así mismo, se desarrollan 2 categorías emergentes: 1) Uso de tecnologías en las prácticas deportivas y 2) Alcances psicosociales de la práctica.

### **Disciplina Deportiva, corporeidad y relaciones interpersonales**

En esta categoría, queremos ver los tipos de prácticas deportivas que se dan en los distintos colectivos, así como las clases de cuerpos, preferencias, prácticas de cuidado y las relaciones interpersonales que se constituyen. Abordamos estas disciplinas deportivas desde un enfoque psicosocial, entendiendo que los cuerpos se moldean a través de los discursos y de las prácticas en un entramado social determinado.

Aunque las disciplinas practicadas por el deportivo comparten elementos y orígenes similares, no son idénticas ni persiguen los mismos objetivos. Hay marcos técnicos y competitivos que hacen una clara distinción entre el Street Workout y Calistenia: mientras el SW se enfoca en el desarrollo de combinaciones entre elementos acrobáticos (dinámicos, similares a las rutinas de barra fija en gimnasia) y elementos de fuerza (tensión o estáticos), la Calistenia se enfoca en la realización de ejercicios “básicos” (flexiones, sentadillas, etc...) para la potencialización de habilidades básicas como la fuerza, la resistencia, la agilidad y el equilibrio, a través de rutinas de series y repeticiones. En los marcos competitivos de ambas disciplinas, estos elementos se combinan e interrelacionan para definir el “estilo” del atleta, y se suelen perfilar tres categorías generales: 1. atletas de fuerza, tensión, resistencia y explosividad (una alta aceleración con base en la fuerza), más afines a la Calistenia; 2. atletas de Freestyle que se enfocan puramente en combinaciones de ejercicios dinámicos, más afines al SW; y 3. atletas de Freestyle completo

quienes tienen dominio y maestría sobre las anteriores dos categorías (hibridación equilibrada de ambas disciplinas).

Dentro del contexto Colombiano, es más común encontrar atletas o principiantes en las primeras dos categorías puesto a que es tremendamente difícil conseguir un equilibrio entre elementos de tensión y “los vuelos” (dinámicos). Se evidencia esto cuando se habla sobre el grado de conocimiento en técnicas que tienen estos atletas, cuando se dice que de algunos “ya tiene unas muy buenas bases” y “tiene un método eficiente que lo ayuda”. Teniendo esto en cuenta, el colectivo se ubica más en la tercera categoría, siendo de gran importancia el equilibrio entre elementos estáticos y dinámicos, así como una constitución específica de sus cuerpos.

Cada régimen de entrenamiento generará diferentes resultados: uno de fuerza y tensión generará un aumento en masa muscular, y un régimen de entrenamiento de Freestyle puede reforzar las capacidades cardiovasculares de un practicante, pero no proporcionará un incremento en la fuerza o en la masa muscular; un atleta puramente dedicado al Freestyle tendrá una contextura más delgada, mientras un atleta de Calistenia se caracterizará por un mayor porcentaje de masa muscular. En este sentido, la manera en que se configura cada entrenamiento varía enormemente de acuerdo con los objetivos individuales y colectivos, y los entrenamientos varían de acuerdo con los colectivos con los que se entrene; si el colectivo de Portugal Barz se encuentra con otro colectivo de estas disciplinas, la sesión y el énfasis del entrenamiento cambiará su estructura.

Con esta proporción en mente, los entrenos del colectivo Portugal Barz suelen llevar una misma estructura: llegada, calentamiento, Freestyle y rutinas. Inicialmente, al llegar al espacio, suelen dejar sus pertenencias en un área específica del parque (de acuerdo a dónde se esté entrenando), sacar todos los elementos de entrenamiento (como bandas, paralelas, lazos de salto,

anillas de gimnasia, magnesio, etc...) y poniéndolos a disposición de todos. Esto se entiende implícitamente entre los miembros del colectivo, pues se tiene la confianza para prestar y tomar prestados estos elementos. Muchos artículos personales se dejan botados en el piso (como celulares, maletas, ropa o llaves) y se tiene la certeza de que todos los miembros del colectivo “son de fiar”; así mismo, no esperan que alguien decida robarlos, ya que confían en su aspecto general y en la fuerza de los miembros del colectivo, algo que puede hacer dudar a un ladrón.

Los calentamientos suelen ser más individuales y a juicio de cada uno, por lo que su duración varía enormemente. Durante esos momentos, suelen darse conversaciones de toda índole. Después, en el bloque de Freestyle (o elementos dinámicos), cada uno realizará una variedad de trucos que quiera aprender. Suelen dedicar entre 60 a 90 minutos a esta parte, generalmente condicionado por la fatiga, lesiones corporales que puedan incomodar o el estado de las manos.

En esta práctica es muy común ver a los participantes con sus manos llenas de callos, ampollas y raspaduras, puesto que los elementos acrobáticos requieren de gran velocidad y generan mucha fricción al hacer contacto con la barra. Es común que se den conversaciones en torno a las manos, y los callos y las ampollas son considerados como “trofeos” en la práctica del Freestyle. Se usan elementos como el sulfato de magnesio (para no resbalarse de las barras), las calleras y muñequeras (para proteger las manos y muñecas), y los corta-cutículas (para cortar los callos o ampollas que puedan rasparse durante el entrenamiento). Igualmente, es importante el uso de parlantes para reproducir música que motive a los deportistas, siendo comunes canciones de los géneros de dubstep, trap y rap. A la hora de ejecutar un combo (combinación de trucos dinámicos y estáticos), esperan a un momento específico de la canción para comenzar; en caso de que se detenga la música, les cuesta terminar el ejercicio (Visto en el diario del 8 de febrero).



Debido a la dinámica de la práctica deportiva, existe una organización espacial muy clara para quienes lo practican, debido a que se necesita bastante espacio para realizar los trucos y ejercicios; una persona externa o alguien con poca experiencia puede acomodarse (sin darse cuenta) en un lugar en el que incomode, donde pueda ser golpeada sin intención e interrumpa a quien esté realizando el ejercicio (quien se detendrá y podrá lastimarse por no afectar a la otra persona). Un ejemplo es lo observado el día 11 de febrero, cuando 3 miembros nuevos se pararon a observar muy cerca de donde M estaba haciendo un ejercicio, y entre todos les dijeron que se movieran debido a que ahí obstaculizaban a la hora de hacer los ejercicios. De igual manera, es evidente que entre los practicantes hay un uso diferencial de los elementos del parque: dependiendo de la experticia o del interés en el entrenamiento, algunos participantes realizarán más actividades o ejercicios que otros.

Finalmente, una vez culminada la práctica de Freestyle, suelen realizar una rutina enfocada a elementos estáticos y básicos. Aquí, el nivel y el enfoque de la rutina suelen variar, pues cada uno tiene elementos particulares que desea aprender. Las rutinas están especializadas en trabajar los puntos débiles de cada persona bajo lineamientos básicos para el fortalecimiento, y mediante la programación de objetivos dentro de la disciplina.

Varios expresan que es un deporte que implica “escuchar al cuerpo” (M, K, F y S), y el uso de muchas técnicas “para corregir cada parte del cuerpo” (K y F), siendo un deporte que requiere de mucha disciplina (M, K, F y S). Esto último va de la mano con el grado de dificultad que puede tener, cuando K expresa que “muchos elementos” son derivados de la gimnasia, y la cual tiene “bases muy claras y sus elementos muy estructurados para hacer las posturas correctas”. Igualmente, el nivel técnico puede variar en el equipo, y esto se evidencia cuando K expresa que “en el grupo siento hay algunos que les falta concentrarse más en pulir las cosas”, y que puede

haber dificultades cuando “las personas con las que estás entrenando no tienen la costumbre de entrenar específicamente la técnica de cada elemento”.

Adicionalmente, mediante los cuestionarios enviados a los miembros del colectivo, pudimos complementar cómo conocieron la disciplina y qué cambios han percibido en sus cuerpos y en sus hábitos. Respondieron un total de 7 miembros del equipo. En cuanto a su experiencia, varían entre los 3 meses y los 6 años y muestran diferentes niveles de desarrollo en las técnicas. En referencia a la manera en que se iniciaron en la práctica, expresaron que la conocieron a través de 3 formas: comenzando con ejercicios básicos (como flexiones o un 360), a través de videos y práctica en casa (tutoriales y práctica individual), y entrenando conjuntamente con amigos o colectivos. Esto se vio complementado con lo expresado en las entrevistas, en la que M expresó que conoció la disciplina a través de vídeos de competencias de lifting (ejecución de ejercicios “básicos” para fortalecimiento y resistencia), por lo que se motivó a entrenar ejercicios de fortalecimiento. Así mismo, K expresó que no se sentía a gusto con su fuerza, por lo que indagó más en las disciplinas a través de videos y comenzó “por las flexiones, a mirar videos más o menos por intentar ganar un poco de fuerza”. Sin embargo, todos los entrevistados expresaron tener alguna experiencia previa en el deporte, sea en atletismo (como el caso de M), en Gym bar (como el caso de S), Gimnasia artística (F), o por tener una “cultura deportiva” desde siempre (K, F y M).

Entre los cambios que han percibido, se encuentran la adquisición y potenciación de flexibilidad, resistencia, pérdida de grasa corporal, definición muscular (estética), fuerza y salud/funcionalidad del cuerpo. Resaltan elementos como la complejidad y la integralidad de la disciplina, como cuando dicen que lo que más le gusta es “andar picando entre varios grupos”. Tienen grupos como “Bstrong” (nombre de colectivo), que se enfocan en el “lifting”, o el grupo

de Portugal Barz, que es “un grupo mucho más dinámico, de ejercicios dinámicos en las barras, de giros”. F también expresó que su objetivo es “llegar a un control corporal mucho más completo, preciso, amplio”, lo que concuerda con lo expresado por M, cuando dice que la Calistenia le ha permitido complementar otras disciplinas corporales al “mejorar la tensión, la fuerza en la danza”. El Street Workout y la Calistenia son vistas como saberes integrales que pueden complementarse con otros saberes corporales, siendo flexible y fácil de adaptar.

En cuanto a los aspectos que les gustan o no de sus cuerpos, es algo que varía entre practicantes, pero se hace alusión a las habilidades adquiridas, a estar conforme con los cambios gracias al SW. Así mismo, un miembro expresó que no le gusta su altura, mientras otros expresaron que les cuesta ganar masa corporal o reducir los niveles de grasa corporal.

Así mismo, existen prácticas de cuidado personal y de los demás en el colectivo, debido a que el SW implica riesgos como las caídas lo que lo convierte en un deporte de riesgo. A la hora de apoyarse, todos los participantes del colectivo están muy pendientes por la seguridad de quien va a realizar un ejercicio, especialmente si tiene un alto grado de complejidad o un riesgo elevado (como caerse o golpearse fuertemente). Por este motivo, están dispuestos a acomodarse muy cerca de la barra, para así asistir y recibir a la persona en caso de que se caiga, evitando lesiones o desarrollar miedo al truco, como el día 11 de febrero cuando C.V estaba intentando sacar un 540 (truco dinámico) que se le dificulta y en un intento se dio cuenta de que se podía hacer daño, por lo que D y uno de los chicos nuevos se acomodaron al lado de la barra para poder asistirlo; al ver D que S estaba libre, prefirió pedirle que lo asistiera, ya que la experiencia es muy importante en estos casos.

De igual manera, en el caso de que algún integrante se caiga, la mayoría se acerca rápidamente para ver si la persona está bien y la ayudan a levantarse; esto se observa en el diario

de campo del 8 de febrero de 2020, cuando CH estaba haciendo un truco en la barra más alta de la jaula, se resbaló y cayó al suelo bastante fuerte, por lo que los demás corrieron a preguntarle cómo se encontraba y ayudarlo a levantar. En algunas ocasiones, luego de caídas o trucos que fallaron, suelen molestar con ello; no lo hacen de manera ofensiva, sino para bajar la tensión y hacer reír al grupo. Un ejemplo fue un chiste de D sobre una caída, haciendo alusión a un movimiento de karate (11 de febrero).

Los estiramientos también proporcionan un método para evitar lesiones y desarrollar habilidades como la flexibilidad y la movilidad. Al entrenar esta habilidad, se trabaja en el cuidado de todo el cuerpo y en la transmisión de conocimientos y experiencias entre los miembros convirtiéndose en una práctica retroalimentativa, pedagógica y beneficiosa para la salud. Un ejemplo es el encuentro virtual realizado con DA para trabajar una sesión de flexibilidad (ver diario 22 de abril), la cual proporcionó pautas para el cuidado de las caderas.

### **El grupo como unidad de cohesión social: identidad grupal y motivación**

En esta segunda categoría, se abordan las dinámicas relacionales del colectivo en función de la motivación, las amistades, las enseñanzas y el intercambio de saberes, la resolución de conflictos, el sentido de identidad y de comunidad, relaciones con terceros, y el contraste entre los entrenamientos individuales y grupales.

El grupo se ha convertido en un espacio de confianza y amistad en el que aprenden y comparten durante los entrenamientos. Al respecto, los integrantes entrevistados del colectivo mencionan que, a partir de estos entrenamientos grupales, se conformaron amistades bastante fuertes cuyo el foco ya no es únicamente la práctica deportiva y ser “partners de ejercicio”, sino la amistad y otros proyectos que van surgiendo (entrevista M). Los entrenamientos suplen las necesidades de pertenencia, identidad, salud física y ocio de sus integrantes, y dentro de las

apuestas ético-políticas del colectivo están la promulgación de entornos deportivos y didácticos que permitan el desarrollo físico, emocional y social de personas de todas las edades; el colectivo y los diversos grupos de SW y Calistenia suelen funcionar bajo la premisa de que el deporte es para todos y todas, con el cual el aprendizaje grupal es de gran importancia para su crecimiento personal y dentro de la disciplina, especialmente a la hora de corregir las posturas o los errores que cometen en los ejercicios (destacando que al trabajar en grupo logran avanzar mucho más rápido y mejor que de manera individual). S es enfático al contar que su progreso, en un comienzo, fue muy demorado debido a que entrenaba solo con lo que iba aprendiendo por diferentes medios, pero en el momento en el que comenzó a trabajar en grupo pudo observar cómo iban surgiendo avances de manera más efectiva.

K menciona que esto podría tener desventajas, ya que el entrenamiento grupal suele ser más disperso porque se entablan conversaciones y se modifican las rutinas previstas. De igual manera, M menciona que es una persona a la que le gusta trabajar de manera individual, por lo que no fue fácil en un principio comenzar a trabajar en grupo por lo que tendió a realizar sus entrenamientos por aparte; con el tiempo, el trabajo grupal le hizo entender que por más que “el ejercicio de la Calistenia sea individual, pues el caso en un concurso estas solito, necesitas el grupo para llegar a allá, (...)” y que “hubo mucha gente que me ayudó a llegar a donde estoy, entonces digamos que sí ha servido mucho poder estar en un grupo deportivo” (Entrevista M).

Así mismo, es importante resaltar la competitividad implícita que se encuentra dentro del colectivo: a pesar de que los miembros suelen tener una postura de apoyo y enseñanza, es posible entrever cómo se retan entre sí al lograr hacer un nuevo ejercicio, especialmente si tiene una alta dificultad. Lo anterior se puede ver en diferentes momentos de la entrevista de S, por ejemplo, cuando comenta que algunos comenzaron a entrenar mucho después que él y que ahora están en

el mismo nivel o mayor; ejemplos como el anterior lo confrontan y hacen que decida entrenar más fuerte y exigirse más.

Es habitual que personas de diferentes sectores sociales se unan a estas prácticas, siendo siempre bienvenidos y bienvenidas a participar en la medida que quieran; la participación está sujeta al grado de voluntad de la persona que llega al espacio, por lo que se sobreentiende que a nadie se le obliga a hacer algo que no desea. Siendo esto así, es evidente la disposición de ayudar al otro y contribuir a su proceso de entrenamiento como lo expresa K al decir que “cualquier persona tú le puedes preguntar y siempre te va a dar la mano, la idea de este deporte es siempre como mantener la unidad (...) es como lo más importante”, o F cuando dice que “la gente le enseñaba y uno pues aprendía y se motivaba con los que sabían y pues obviamente la gente que estaba arriba pues también se motivaba para tratar de mejorar aún más sus habilidades y capacidades”. S habla sobre este compañerismo, sentido de colaboración y motivación, cuando expresa que “es una comunidad muy colaboradora” y que “¿cómo podría yo ayudar? de esa manera, compartiendo mi conocimiento y teniendo esa paciencia para enseñar”. Teniendo esto en cuenta, es común que terceros observen con sorpresa estas prácticas, en las que pueden surgir algunas conversaciones; (dependiendo de la disposición de estos a compartir el espacio de entrenamiento) se turna el espacio para que todos puedan realizar su entrenamiento sin perjudicar a nadie (diario 8 de febrero).

Entre las dinámicas más comunes en los entrenamientos se encuentran las expresiones para motivarse entre integrantes, comúnmente mientras se está realizando un ejercicio. Dos de las frases que más se repitieron en los entrenamientos fueron “sígala, sígala” y “relájese que eso ya es suyo” (dichos por M el 8 de febrero y 11 de febrero, mientras alguien más realizaba un ejercicio o lo finalizaba). Al final de un ejercicio, lo felicitan por lo que haya logrado, sin

importar que no haya salido de la manera esperada; esto se da con el fin de seguir motivando y poder dar consejos u observaciones específicas para cada integrante.

En esta medida, las experiencias de algunos participantes más expertos suelen ser muy útiles a la hora de apoyar a miembros nuevos en cuanto a la técnica, la motivación y algunas otras recomendaciones. Este es el caso de los 3 nuevos integrantes que llevaban (aproximadamente) 3 meses cuando decidieron integrarse a los entrenos; en el entrenamiento del 11 de febrero, los 3 intentaron hacer un 360 y recibieron consejos de todos (como M, D y S). S expresa que “desde esta comunidad destila mucho enseñar, destila mucho como guiar a los que de pronto llevan un proceso más corto que el nuestro”, y que “no todo tiene que ser envidia y (...) sí se puede vivir en una comunidad colaboradora”. Los intercambios entre colectivos expresados por F también respaldan esto, además de su mirada prospectiva al pensar en “legado para otras generaciones” y en las posibilidades que tendrán de “hacer deporte y compartir”.

Así mismo, pueden darse disputas entre los miembros, como fue el caso del día 17 de abril, en donde hubo un intercambio entre K y CH por la técnica que este último envió por el grupo. Sin embargo, los conflictos no suelen ser tan comunes, y suelen resolverse por la disposición de aprender y ayudarse entre todos, como lo expresó S al decir: “Muchachos tranquilos, todos tenemos fortalezas distintas lo que importa es que estemos progresando”. Esto se muestra como un aspecto central de las dinámicas en el colectivo, puesto a que todos muestran la disposición de recibir los consejos y la experiencia del otro.

### **Masculinidades, performatividad y práctica deportiva**

Las maneras en que se relacionan los miembros del grupo pueden darnos unas ideas de las concepciones de masculinidad que pueden tener. De acuerdo con lo anterior, esta categoría contiene las construcciones performativas de género en relación a los gestos, el lenguaje

corporal, la edad (juventud), la sexualización, las expresiones lingüísticas, la virilidad y la inclusión de las mujeres en las prácticas deportivas.

Para comenzar a describir algunas de las interacciones características de los miembros del colectivo se observan, a la hora de saludarse, los apretones de mano, choques de puño y los abrazos cortos terminados con un golpe en la espada (este saludo suele venir acompañado por un algún comentario o risa, que dependerá de la situación) (Diario 8 Febrero); igualmente, realizan estas mismas acciones cuando una persona termina un ejercicio y lo felicitan (visto en el diario de campo del 8 y 11 de febrero, 8 de marzo). Fue posible ver cómo en los momentos en los que estaban descansado y/o hablando, solían recostarse contra alguna de las estructuras de la jaula (o de los otros elementos que se encuentran en el parque), con posturas que mantienen los brazos cruzados y los músculos contraídos (Diarios de campo 8 y 11 de febrero, 8 de marzo). Estas posturas suelen dar la impresión de que la persona es seria, fuerte, despreocupada e incluso demuestra rudeza, lo cual también se puede asemejar a los imaginarios de género y a la performatividad en la que se encuentran establecidos.

Es común el uso de cachuchas, el uso de camisetas pegadas o entrenar sin camiseta, y el uso de joggers o pantalonetas (algunos pocos traen jeans); estos elementos responden, justamente, a una determinada performatividad “calisténica” que se maneja en estos colectivos, en donde hay una estilización de las prendas, los cuerpos y las conductas de los atletas de SW y Calistenia. Varios de estos elementos (como el uso de determinadas pistas de música, efectos especiales en los videos, ángulos de video, etc...) en conjunción permiten construir estos perfiles y estilizaciones combinando elementos del lenguaje corporal, la vestimenta, la estética corporal y las habilidades físicas para proyectar una cierta forma de masculinidad deportiva; esta está determinada por la exhibición de la musculatura como producto de la disciplina corporal (suelen



quitarse la camiseta y posar al entrenar, como lo visto en el diario del 11 de febrero), y la capacidad de realizar determinadas técnicas.

Por otra parte, queremos redirigir parte de nuestra atención al gran número de comentarios y chistes sexuales por parte de los miembros menores (entre los 16 y 19 años), en entrenamientos presenciales y virtuales, puesto que nos sirve como punto de entrada para explorar las nociones de género y juventud; en el entrenamiento del 8 de febrero, uno de los integrantes más jóvenes (CH) realizó comentarios y movimientos alusivos a las relaciones sexuales y al órgano sexual masculino (los chistes sexuales suelen tener una respectiva representación física, siendo algunos gestos característicos de estos); a pesar de que algunos de los más grandes no reaccionaron ante este tipo de comentarios, hubo otros (menores) que siguieron con el chiste y con risas. El día 30 de abril, cuando J (un miembro mayor) dijo que no podría asistir a un entreno virtual porque se encontraba en el hospital, CH (quien tiene alrededor de 19 años) le respondió “Qué me le pasó? Le sangra una hueva? No eyacula bien?”. El comentario sexual no tenía un trasfondo de contexto sino que fue una expresión que va de la mano con la hipersexualización vista en los jóvenes; los menores suelen hacer mayor alusión a esta clase de chistes, mientras que algunos miembros mayores (como S, F y M) hacen caso omiso a estos y los describen como rasgos característicos de la juventud; esta misma pauta se vio en los mayores el día 8 de febrero frente a un chiste sexual que hizo CH.

Muchos miembros (al igual que muchos enfoques de investigación) han considerado que estas pautas no responden a las construcciones de género que tienen los menores, sino que son pautas comportamentales e imaginarios característicos de la juventud; valdría aclarar que no conceptualizamos esto de esta manera, y que creemos que no es posible seguir considerando los abordajes de “género” y de “juventudes” de manera separada.

Lo que podemos evidenciar es que estas actitudes, comportamientos e imaginarios de las masculinidades tradicionales siguen presentes en los miembros mayores, aunque su intensidad y frecuencia son menores respecto a sus pares. Miembros como S y M (diario 8 de febrero) han dicho que son “cosas de jóvenes” y que “eso es por la edad, por tanta hormona”, respectivamente; aquí vemos que no son pautas asumidas como una exacerbación de comportamientos típicamente masculinos, sino como factores relacionados a su edad y a su inmadurez (esto puede darnos indicios de imaginarios con una base biologicista, en los que comprenden estos comportamientos masculinos como típicos de una edad y una transición biológica y no social). Esto nos lleva a cuestionar la manera en que se están concibiendo estas pautas e ideaciones, puesto que no se ven necesariamente como algo malo o que se deba problematizar sino como algo que puede ser molesto pero que es “inevitable” en el proceso de desarrollo de los hombres. Los comportamientos “juveniles” que observan se han naturalizado en estos contextos, configurando prácticas específicas para performar sus masculinidades en desarrollo.

De igual forma, debemos contemplar la trayectoria vital de miembros como M y S, quienes pasaron situaciones difíciles cuando eran más jóvenes, y sienten que redireccionan y apoyan a los menores a través de la práctica deportiva; hay una proyección sobre los menores comparándolos con versiones más jóvenes de M y S, presentándoles alternativas para sus vidas, pero aceptando determinados comportamientos que tuvieron a esas edades (comportamientos naturalizados y reiterados transgeneracionalmente); un ejemplo es cuando S expresó que cuando los jóvenes crezcan y empiecen a tener responsabilidades, el deporte les servirá como una buena base para cualquier cosa en la vida. Esto posibilita esta actitud (de cierta forma) paternalista contribuyendo a un ambiente de cuidado mutuo. Esto permite que los menores logren habilidades

e hitos con mayor rapidez o eficiencia que ellos, y se evidencia en expresiones como “[quiero mostrarle a los pelaos] que es un proceso lento, porque yo cuando empecé, pues mi proceso fue inclusive mucho más lento, por lo que de pronto yo no tuve a alguien que me enseñara”. La figura paterna se mantiene a través de un nivel de respeto por las habilidades y el recorrido de los mayores, y una competitividad (intrínseca y un tanto inconsciente) que surge de este desarrollo mutuo.

Pasando a otro aspecto relacionado al género, hemos percatado varias expresiones que pueden problematizarse desde nuestra perspectiva epistemológica. Mientras existe una clara lógica de retarse y motivarse entre los miembros del equipo (como se menciona en el apartado de cohesión social) y un discurso explícito de no competitividad (que exalta la importancia de colaborar e intentar a pesar de no ser los mejores), existen expresiones comunes para cuando alguien no intenta o no logra determinados trucos; haciendo alusión a la “fortaleza mental” (descrita por S) que deben construir los practicantes del deporte; no se consideran o “aceptan” las excepciones de estos ideales. Puesto el foco sobre las maneras en que se refieren a estos fracasos y características que no se alinean con el ideal, podemos observar expresiones que relacionan esto con los ideales e imaginarios que tienen de masculinidad: un claro ejemplo de esto es el uso de expresiones como “mucho loca” (L, 8 de Marzo), “no se haga el marica”, (C, 1 de Abril) y “vamos a ver si somos machos o muchos” (K, 30 de Abril) para referirse a cuando alguien no hace un ejercicio o quiere poner a prueba sus capacidades físicas. Las expresiones muestran un claro reflejo de la masculinidad tradicional siendo los conceptos de “loca” (mujer) o “marica” (homosexual) aspectos abyectos a esta; hay una asociación inconsciente entre estas posiciones sexuales simbólicas y las características que se desvían del practicante ideal de la disciplina, asociando la debilidad con cualquier posición abyecta a la masculinidad hegemónica.

En este sentido, hay determinadas prácticas, comportamientos y estructuras mentales que deben desarrollar los deportistas para encarnar este ideal de masculinidad, viéndose reforzado a través de su reiteración. Un ejemplo claro es una expresión usada por F el 25 de marzo, cuando K propuso hacer una técnica en paralelas (para aumentar el tiempo de duración), y F dijo (refiriéndose a hacer el ejercicio en piso, lo cual es de mayor dificultad) “Precisamente, ahí se ve quiénes son los verdaderos machos”. Esto evidencia la manera en que se encierran los repertorios conductuales de las masculinidades dentro de los colectivos. Estas expresiones pueden tornarse en escenarios para que sus propias masculinidades se pongan en tela de juicio: poner en duda la virilidad del otro termina siendo un mecanismo mediante el cual se reitera la ley performativa, puesto a que se asocia la masculinidad con el ideal de rendimiento deportivo y con la valía propia. Un ejemplo bastante ilustrador es una conversación del 25 de marzo, en donde proponiendo retos para realizar durante la cuarentena:

S: ¿Qué propone?

A: Aaaayyy, S dispone

S: A siempre con la maricada por delante

A: Y usted por detrás jajaja

S: Jajajajaja loca

Es curioso ver el uso de muchas expresiones que aluden a estas características abyectas de la masculinidad, como es el caso de la expresión “M dispone”, la cual hace alusión al refrán “el hombre propone y la mujer dispone”; al igual que la expresión “y usted por detrás”, haciendo referencia al sexo anal y a la virilidad de S. A través de chistes o expresiones en las que aluden a otros miembros mediante caracterizaciones “femeninas” u “homosexuales”, mantienen una dinámica en la que es necesario constantemente reafirmar sus masculinidades; el ejercicio y su

dificultad técnica son elementos perfectos para asumir el papel, siendo la demostración y reafirmación ideal de la masculinidad deportiva.

Ahora, cuestionando los rasgos de la masculinidad deportiva en estos colectivos, podemos pasar a contrastar estos aspectos con los discursos sobre el papel de las mujeres dentro de las disciplinas urbanas como el Street Workout y la Calistenia. A veces, algunos participantes pueden ir en compañía de amigas o novias (que van de acompañantes), las cuales (generalmente) se quedan al margen del espacio deportivo y no suelen compartir el colectivo. Esto se vio el día 8 de febrero, cuando CH llegó en compañía de su novia y, durante todo el entrenamiento, ella no interactuó con nadie más que él (y únicamente en los momentos entre ejercicios en los que él se dirigía a ella). Se forma una especie de barrera en la interacción, con la cual el espacio deportivo se convierte en eso y no permite la entrada de aquellos o aquellas no iniciados e iniciadas. Esto se evidencia en la entrevista de K, cuando expresa que “en este punto las mujeres no... quizás no han tenido como la oportunidad de ver cómo pueden encajar en este deporte”.

Así mismo, podemos ver las distintas razones por las cuales los miembros perciben una menor participación por parte de las mujeres. Por una parte, varios miembros consideran que las mujeres no entran al SW y a la Calistenia por motivos estéticos, puesto a que la disciplina tiene un alto énfasis en la zona superior del cuerpo y, según varios, las mujeres suelen enfocarse más en el grupo muscular de las piernas y la zona baja del cuerpo. Esto es expresado por K al decir que “las mujeres a veces se enfocan mucho como en esta parte del cuerpo que es donde quieren ganar un poco más de masa muscular”; igualmente, F dijo que “las mujeres tratan un poco más no se si la parte estética y pues la parte más inferior les da lo que son piernas, glúteos, abdomen, ellas realmente no se enfocan en lo que es fuerza de hombros, fuerza de brazos así como lo trabaja la Calistenia” y que esto puede dejarlas “relegadas”. En esta línea, M expresa que las

mujeres se pueden cohibir por las transformaciones corporales que produce la Calistenia, relegando la característica de “cuerpo musculoso” únicamente a los cuerpos masculinos, y diciendo que algunas mujeres pueden pensar que serán menos “femeninas” por ello.

Igualmente, algunos expresan que la deseabilidad social y las percepciones que puedan tener las mujeres sobre “la fuerza” son elementos que influyen grandemente en que no hagan parte de estos colectivos y prácticas. Ejemplos de esto son lo expresado por S y M, cuando dicen que las mujeres pueden pensar que no tienen la fuerza para hacer eso que hacen ellos, y que “puede ser un poco más difícil para la mujer entrar a esos grupos, y no por nosotros, no por los practicantes, sino por el “qué dirán””, respectivamente. En la entrevista de S hay alusiones a una “fuerza bruta” como una cualidad masculina, dando a entender que las mujeres tienen esta preconcepción que les frena de participar en estos círculos.

En estas expresiones, es posible ver (cada vez con mayor claridad) los límites de la inteligibilidad de los cuerpos masculinos y femeninos, estando limitados y circunscritos a características específicas como un mayor desarrollo en la zona superior o inferior del cuerpo. Esto también responde a la hipersexualización de los prototipos corporales mencionados, ya que la industria del fitness ha permitido diversificar la producción y demanda de tipos de cuerpos y de habilidades corporales. Aun así, algunos miembros destacan que el hecho de ser buenas en una de estas disciplinas no afectaría su “femineidad”, y que deberían entrenar sin pensar en eso. Ejemplos de esto son las expresiones: “estoy totalmente seguro de es un deporte que podríamos compartir igual mujeres e igual de hombres, y mujeres muy fuertes sin necesidad de ser, de pronto muy masculinas o ni de perder su femineidad” (M) y que “tienen unos cuerpos muy bonitos, no hay necesidad de perder esa magia que tiene la mujer” (S). Sin embargo, siguen percibiendo resistencia por parte de las mujeres como se ve en lo expresado por F, cuando dice

que “no es como tan apetecido digamos por las mujeres de sacar este tipo de fuerza”, y que cree que “eso es lo que no las motiva tanto a entrarse al mundo de la Calistenia”.

Los participantes expresan que conocen de mujeres que practican las disciplinas, pero que no son muy comunes y que suelen encontrarse algunas pocas, pero ya en un mayor nivel de rendimiento y con una posible especialización en otras disciplinas o áreas de trabajo corporal. Un par de ejemplos serían las menciones de F y K al preguntarles sobre esto, expresaron que en Colombia ya han visto mujeres entrenando este deporte; dicen que “hay una nena que se llama Valentina Ortíz, y ella participó en el desafío. Ella también entrena Street Workout (...) ha sido como un referente muy importante para las mujeres que pues han dicho como "empecemos a entrenar este deporte"” e “igualmente uno conoce algunas chicas que también practican el deporte y pues que tienen un buen nivel igualmente lo que decía, Daniela no es 100% Calistenia”, respectivamente. Destacan la participación de mujeres en la disciplina, aunque estas ya compitan o hagan entrenamientos mezclando otras disciplinas, no entrenando SW o Calistenia exclusivamente. Otros miembros, como S y M destacan que las mujeres pueden ser mejores en varias habilidades y disciplinas (como desde la gimnasia y el trabajo de flexibilidad). Aun así, casi todos expresan que conocen a pocas o no conocen mujeres que practiquen el deporte, como F al decir que “un 90% de las personas que he conocido que practican el deporte son del género masculino”.

Al ver los discursos de los participantes durante las entrevistas podríamos decir que se busca una inclusión de todas aquellas personas que quieran hacer parte del deporte y de la comunidad; sin embargo, un contraste con los elementos que hemos observado en nuestras etnografías presenciales y virtuales nos da herramientas para evidenciar en qué sentidos esta práctica puede perder su componente inclusivo replicando discursos y prácticas que reiterativamente sostienen

los conceptos tradicionales de masculinidad y cierran la posibilidad a identificaciones y prácticas abyectas. Algunos miembros como S expresan que “a uno le parece bonito y me parece muy inspirador ver que todas las mujeres que se acercan a mirar el deporte”, y hay una clara idealización de las mujeres que practican el deporte, como evidenciado por el meme enviado por A el día 8 de abril (ver diario), en el cual se retrata a una mujer haciendo Calistenia.

Lo irónico es que los discursos y prácticas que se manejan en el grupo pueden cerrar o limitar esa posibilidad inclusiva, siendo pautas caracterizadas como “masculinas” y que se replican fácilmente en el colectivo. Un ejemplo de esto es un mensaje enviado el día 3 de abril, en el que F había enviado un video de una mujer desnuda (no explícito ni sexual, sino artístico) haciendo una combinación de elementos de parada de manos, flexibilidad y baile en piso, y CH respondió diciendo “esa malparida ni huesos, ni culo ni tetas, ni masa, pero con una flexibilidad de locos”. Es una forma agresiva y sexualizadora de abordarlo, aunque algunos comentarios (entre risas y chistes) destacaban sus habilidades más que su apariencia física; ejemplos de esto son los comentarios “Hasta press” (L) y “Puede que le falte todo eso que usted dice, pero ella sí tiene press” (K). Entonces, estas expresiones pueden parecer normales dentro del contexto del grupo, pero pueden “espantar” o alejar a una mujer que quiera hacer parte de las prácticas o del colectivo. Esta manera agresiva (y, a veces, con el uso de insultos) de tratarse, chistear y destacar los logros es algo común en estos colectivos, y expresiones como “perra straddle” (L, 21 de abril. refiriéndose a la dificultad del elemento) denotan la forma en que pueden hablar.

Las prácticas discursivas y corporales pueden ser intimidantes para muchos y muchas, por lo que cuestionarse sobre estos elementos permitiría una mayor inclusión en estos contextos. Las expresiones que usan y reproducen muestran una clara atribución negativa a determinados aspectos abyectos de sus concepciones de masculinidades (como no tener mayor masa muscular



y fuerza) y feminidades (como la estética y los comportamientos típicamente femeninos), limitando las posibilidades de inteligibilidad corporal en estos colectivos; la norma se reitera a través de trazar estos límites que, aunque se han flexibilizado y permitido la entrada de las mujeres a estos contextos deportivos, no se han librado de prácticas y discursos machistas que impiden una inclusión integral de las mujeres a estos deportes. De esta forma, la manera en que se sostienen y reproducen estas prácticas configuran en grado de inclusión o exclusión por cuestiones de género, además de configurar performatividades específicas en los miembros de estos equipos: la manera de vestir, expresarse, exhibir el cuerpo y las habilidades, y concebir a las mujeres y a los hombres, son aspectos que se socializan y definen al interior de estos grupos, entrando como aspectos aparentemente propios de la disciplina deportiva.

### **Sentidos de Vida en la práctica deportiva**

Hablar de sentidos de vida implica contemplar una pluralidad de sentidos, por lo que cada uno de los practicantes tiene una visión personal y subjetiva de su práctica en el SW y la Calistenia. Los aspectos más importantes en esta categoría serán las decisiones y filosofías de vida, el tiempo, la edad, la cultura deportiva, las lesiones y algunos beneficios de la práctica. En las entrevistas, se pudo observar que, en algunos aspectos, tienen posturas muy parecidas pero, como era de esperarse, en otros varían de persona a persona.

Lo primero es referirnos a la existencia de una cultura deportiva anteriormente mencionada (F, M y K), siendo el deporte un elemento constituyente de su historial de prácticas. Esta cultura deportiva fue incentivada, en algunos casos, por los padres (M), mientras que para otros fue surgiendo al comenzar a practicar algún deporte. Entre los deportes que entrenaron antes de comenzar con el Street y la Calistenia, se encuentran el atletismo, la natación, el tenis de mesa, el

fútbol, el baloncesto, la danza y la gimnasia; cómo se puede observar, estos deportes son muy diferentes entre sí pero permitieron forjar esta cultura deportiva. F expresa que esta cultura deportiva incluye a todas las personas sin importar la edad, al decir que el deporte “es una cosa que uno puede hacer en cualquier momento de la vida, (...) eso pues cambia el estilo de vida en las personas”.

Uno de los aspectos más importantes que destacan es la posibilidad de transformar energías que en algunos casos pueden ser utilizadas para realizar actividades delictivas. M pone un ejemplo de “un niño de 13 años que carga una navaja, haciendo nada, prefiere bajar a entrenar y que ahí uno pueda relacionarse con ellos y enseñarles que esto pueden sacarlo, enseñarle esas cosas”. Con lo anterior, se hace muestra el papel que la disciplina deportiva puede cumplir al evitar caer en este tipo de actividades y aprender otros caminos que se pueden tomar para mejorar la calidad de vida, al igual que generar o emprender en diferentes proyectos; así, se convierte en una disciplina y un “estilo de vida que ayuda a enfocarte en lo que quieres y en lo que no debes querer” (M). S también comenta que antes de conocer el deporte, tomó malas decisiones que lo llevaron a tomar malos hábitos, cometer errores y vivir sin propósito; pero ahora, viendo hacia el pasado, considera que de haberlo conocido antes, seguramente hubiese tomado mejores decisiones, dado a que este sienta “unas bases muy muy bonitas para poder ocupar en su tiempo algo muy positivo.” (Entrevista S).

K por su lado comenta que el SW ha cambiado su mentalidad, implementando algunos cambios en su vida como los entrenamientos constantes, en vez de utilizar el tiempo con otras cosas que tal vez no eran lo mejor para aprovecharlo; además de esto, mejoró su reacción, por lo que ahora está más atento ante cualquier situación y mejoró el control de su cuerpo.

La disciplina representa diferentes cosas para cada uno, aunque algunos sentidos se tejen alrededor de los retos y de la creciente dificultad de los ejercicios. M expresa que es una disciplina que permite “romper los límites” y que le permite seguir “descubriendo, desarrollando y maravillando de todas las capacidades que puedo obtener”. Estas capacidades no se reducen exclusivamente a temas corporales y de regulación emocional, sino que abarca otros ámbitos como el trabajo o la familia, e incluye temas como la disciplina, la paciencia y la “fuerza mental”; S comenta que todo “se logra intentando, intentando, fracasando, fracasando, con pequeños logros todos los días, (...) igual que en el deporte como en los negocios para mí son cosas de la vida”. Lo anterior permite ver cómo la persistencia y la disciplina permiten conseguir los objetivos que se plantea. M también hace énfasis en lo anterior al decir que las actividades deportivas y artísticas enseñan el valor de la satisfacción del esfuerzo, los logros, el trabajo duro, constante, inteligente, persistente y disciplinado. Lo anterior, no busca necesariamente llegar a la perfección, como lo menciona F, sino que se busca mejorar y tener un conocimiento general bastante amplio, mantener un límite elevado, esforzándose lo que más pueda.

Los beneficios que traen las prácticas han generado interés y la proyección de continuar con el deporte a futuro en los participantes entrevistados, como lo mencionan F y K al decir que piensan entrenar lo que más pueda, mientras que sea de la mejor manera, teniendo en cuenta las condiciones en las que se encuentren para evitar lesiones, pero manteniendo el cuerpo activado y con fuerza. De igual manera, M espera seguir entrenando toda la vida, con los años dejará de hacer gran parte de los dinámicos, pero planea mantener los estáticos; esta visión la mantiene gracias a que ha visto “viejitos de 70 y punta haciendo estáticos súper, más tesos que yo, y que el grupo Portugal”; estos ejemplos le permiten proyectarse en el deporte sin permitir que la edad se lo impida.

De igual forma, la edad en el deporte es una dimensión que está rodeada por varios imaginarios; se considera que, a partir de los 30 años, una persona está “vieja” y ya no está en condiciones para seguir practicando al mayor rendimiento. F cree en este estereotipo, puesto que manifiesta que planea aprovechar los años que lleva y que le quedan de proceso, debido a que a los 30 se empieza a ver más lentitud y será una edad para mantener su nivel deportivo. M difiere con la postura anterior al decir: “si tú te crees que a los 30, (...) eres viejo, (...) ya tienes que guardarte muchas cosas o de que no puedes hacer estos deportes que son para de pronto adolescentes es, no, es un estereotipo también”. Igualmente, menciona a deportistas como Federer, Nadal, Cristiano y Messi, quienes a pesar de tener más de 30 años siguen siendo deportistas de alto rendimiento, manteniéndose “jóvenes”, por lo que la juventud llega hasta donde uno quiera que llegue de acuerdo con el estilo de vida que se tenga. Él enfatiza en esto debido a una experiencia en la cual una persona (con la que estaba entrenando) comentaba que él (con 28 años) ya había pasado por esa “época”, refiriéndose a algunos ejercicios; esta afirmación sorprendió a M, ya que tenía 31 años y todavía realiza todos los ejercicios que puede por lo que comenta que “hay que quitar esos límites mentales”.

Un aspecto que suele dificultar la práctica deportiva es el tiempo, debido a que los participantes estudian y/o trabajan y sus tiempos suelen ser limitados. Al hacer un recorrido sobre cómo ha sido su proceso en el deporte, F comenta que cuando estaba estudiando en la universidad no podía entrenar tan seguido como esperaba, ya que los trabajos y las clases lo limitaban mucho, que la “carga académica y el volumen de trabajo de la carrera de arquitectura” no le permitieron obtener todos los resultados que quiso en la universidad, y que “fue un proceso lento, pero siempre fue continuo”. Ahora que está trabajando, todavía le sucede, pero ha logrado

manejar el tiempo y acomodar sus entrenamientos antes o después del trabajo; esto muestra la disposición y la disciplina que ha logrado conseguir con el deporte.

Por último, un aspecto que cobra gran relevancia para los deportistas, son las lesiones. Los 4 entrevistados manifestaron tener o haber tenido una lesión. Estas lesiones suelen generar un alto por completo o casi por completo de la práctica deportiva, que puede durar desde días hasta meses, por lo que tiene un efecto muy grande en éstos. Generalmente, se toman el tiempo de recuperación de manera muy seria y juiciosa, incluso en caso de ser necesario, asistiendo a terapias físicas para poder recuperarse lo antes posible. Ante estas lesiones, K menciona la importancia que tiene escuchar al cuerpo, debido a que antes “pensaba que entrenar era solo entrenar hasta el desgaste y desgaste, no me fijaba en el cuerpo también necesita reposo de un cierto espacio, de un tiempo determinado para así mismo dar más”. Las lesiones han sido necesarias para que muchos miembros hagan una práctica cada vez más conscientes, ya que estas pueden ser producto de malas prácticas o sobreesfuerzos. Los miembros se aconsejan entre sí a la hora de abordar las lesiones, y recomiendan a otros tener hábitos como una “semana de descarga” (período de tiempo para recuperarse y reducir la carga de trabajo físico) (F aconsejando a L, diario 22 de abril).

### **Categorías Emergentes:**

Este apartado contiene las categorías que emergieron durante la revisión de los insumos empíricos. Aquí se analizan elementos cruciales en estas prácticas deportivas, pero que no corresponden a las categorías anteriormente desarrolladas. Las categorías emergentes son: a) Uso de tecnologías en las prácticas deportivas, y b) Alcances psicosociales de la práctica deportiva.

## **Uso de tecnologías en las prácticas deportivas.**

En esta categoría, se aborda el uso de las tecnologías en la práctica deportiva, entendiendo cómo estos elementos pueden aportar a esta y la forma en que se configuran como herramientas fundamentales durante el aislamiento obligatorio. Se examinan temas como la retroalimentación a través de medios, el contacto con los miembros del grupo, y los usos individuales y grupales de plataformas y medios digitales.

En estas prácticas es común el uso de dispositivos celulares para grabar la ejecución de ciertos trucos y combinaciones, tanto para su difusión (un tanto performativa) en redes sociales, como para la revisión de las fallas (propia y a través de la opinión de terceros) en las técnicas ejecutadas. Al respecto, K dijo en la entrevista que “estos elementos digitales son útiles para grabarse, verse a sí mismo y corregir detalles en la técnica”.

Esto se ha intensificado con el actual aislamiento obligatorio, ya que muchas dinámicas se han virtualizado. Ha sido frecuente el intercambio de vídeos por el grupo de whatsapp, al que se envían contenidos con diferentes clases de ejercicios, técnicas o combos que quieran mostrar al grupo y esto abre un espacio para conversar sobre cómo mejorar en las mismas; esto se evidencia en varias ocasiones, como el día 31 de marzo (ver diario), cuando CH envió un video ejecutando una técnica y preguntando cómo mejorarla, a lo que varios integrantes (como S) le dieron consejos. Otro ejemplo de esto es un video enviado por K el día 22 de abril, en el que preguntó sobre el Front Lever diciendo “help, se me cae la cadera. Cómo trabajan eso?”. Seguido de esto, varios miembros aconsejaron diferentes técnicas y ejercicios, sugiriendo que “tuck advanced ayuda mucho” (CH), “resista lo máximo posible, así pierda la postura” (L), e “inténtelo con los brazos un tal más abiertos de los hombros” (F).

Así mismo, algunos vídeos pueden enviarse con el fin de sólo mostrar los avances (en lugar de preguntar por consejos). Esto se evidencia el 1 de mayo, cuando S envió un video diciendo “muchachos, ahí les comparto el progreso de la semana. Más que ganar segundos, estoy tratando de mejorar forma. Aún falta muchísimo, pero sí me veo progreso”.

A raíz del aislamiento obligatorio, los miembros decidieron comprometerse a entrenar los elementos que les son posibles desde casa (todo lo relacionado con tensión, fuerza y resistencia), siguiendo con los entrenamientos y la motivación grupales; esto se evidencia en el diario de campo para el 20 y 21 de marzo, en el que se registró que los miembros comenzaron a enviar videos de sus progresos y a motivarse a partir de estos. Así mismo, el grupo de Instagram siempre está lleno de vídeos de atletas de la disciplina, siendo elementos que motivan a todos y les dan ideas de objetivos que pueden trazarse. Así mismo, las expresiones para motivar a otros también se han virtualizado con textos, audios o stickers con mensajes como “papi, va bien” (CH, 29 de abril), “Epa, buena parce” (K, 29 de Abril), “Issshhhh re maquinaaaaa” (L, 23 de Abril) o “Ya lo tiene de parche” (J, 23 de Abril).

Desde el día 23 de marzo, se evidenció una mayor cantidad de retos en redes y dentro del grupo de whatsapp, los miembros propusieron enviar un reto diario para mantenerse activos y en forma. El día 25 de marzo, CH expresó que quería mantener activa la cuenta de Portugal Barz (Instagram) y pidió que le enviemos todos los videos de las técnicas y avances que tuviéramos en casa (muchas veces, estos vídeos se editan y suben a la cuenta de instagram). Durante los siguientes días, se pondrían retos para que todos los miembros cumplieran, en los que lo importante era que los intentaran e hicieran parte de la dinámica. La mayoría de estos han sido correspondidos con comentarios positivos y retroalimentaciones por parte de los otros miembros; un ejemplo claro de esto es lo sucedido el día 1 de abril, cuando todos enviaron videos

intentando un press (elemento de tensión), incluyendo Andrés (quien lleva menos de 5 meses entrenando), a quien halagaron bastante con comentarios como “Papi, lo veo comprometido, le veo futuro” (dicho por S). Todo esto abre espacios para ahondar en elementos más técnicos, dando un abordaje más integral e iniciando discusiones sobre habilidades específicas poco abordadas en el equipo como la flexibilidad, la movilidad y el trabajo de fortalecimiento de piernas (como visto el 17 de abril), o sobre ejercicios y rutinas para mejorar habilidades ya conocidas, como el press, la planche o demás elementos de tensión (como visto el 31 de marzo).

La profundidad y extensión de las interacciones varía bastante de día a día; algunos días pueden darse conversaciones largas y con mucho detalle técnico, mientras otros pueden pasar con no más de 10 mensajes. Se han enviado algunos memes que contienen elementos de la práctica deportiva, mostrando el lenguaje específico de esta; no son muy comunes en el grupo, pero todos los miembros los entienden. De esta forma, el humor atraviesa muchas de sus interacciones, abordando de manera cómica fallas o la dificultad de algunos desafíos o ejercicios (como visto en el diario del 7 de abril).

### **Alcances psicosociales de la práctica.**

En esta categoría daremos cuenta de los componentes emocionales involucrados en el desarrollo de estas prácticas, como la regulación emocional, la adopción de hábitos saludables y la resiliencia. A pesar de encontrarse en las categorías emergentes, estos componentes emocionales son transversales a todas las categorías propuestas anteriormente.

En cuanto a sus hábitos y estilos de vida, expresan sentirse más jóvenes y vivos, que tienen una mayor organización de tiempos y espacios para la realización de sus entrenamientos de acuerdo a grupos musculares y rutinas por días específicos (K, entrevista). Las planificaciones siempre parten de unos tiempos semanales mínimos de actividad física y al ser una disciplina que



“escucha al cuerpo”, permite programar sesiones de acuerdo a las capacidades de cada miembro (sin sobreesforzarse). La realización de la práctica no sólo implica mejorar hábitos alimenticios (mencionado y demostrado por M, diarios de 8 y 12 de marzo) y de planificación, sino que permite invertir el tiempo sanamente sin recaer en actividades delictivas o no beneficiosas para la persona (mencionado por M y S en la categoría de Sentido de Vida).

De igual forma, los entrenamientos han permitido reforzar la capacidad para entrenar y manejar sus emociones (estrés, tristeza, felicidad), lo cual ha repercutido en actitudes más responsables y de mayor tranquilidad. Practicantes como M contemplan el deporte como una alternativa a la “hiperactividad y ansiedad” al “estar en movimiento”, siendo afín a la “danza y música” y otras disciplinas practicadas. Es muy claro en cuanto al papel que ha tenido en un procesamiento saludable de sus emociones cuando dice que: “si en algún momento siento frustración, siento rabia por algo x, pues como no busco desahogarme con nadie, ni guardarme eso, sino (..) utiliza esa energía emocional en las barras”. Para él, el ejercicio es algo “terapéutico para todos”, algo que le permite canalizar las emociones tanto negativas como positivas que pueda experimentar y acumular durante el día (como la tristeza, nostalgia, alegría), así como me experimentar grandes cambios y fortalezas en su diario vivir. Esta clase de transformaciones se evidencian en la entrevista con S, cuando expresa que “el niño que hoy empieza a practicar Calistenia y Street Workout, es muy seguro que esto le va a ayudar mucho para su vida”, y que esto permitirá que “conscientemente sepa que para lograr algo, se necesita constancia”.

El componente emocional del deporte se presenta como una herramienta que proporciona resiliencia para las distintas problemáticas que afronta cada participante; puede presentarse como un apoyo frente a situaciones como la drogadicción, la depresión, los problemas familiares, el estrés, entre otros. M menciona que, en una época, tuvo un acercamiento personal al suicidio,

pero que el SW le permitió “volver a reencontrarme y decir, todavía tengo mucho camino por recorrer” por este motivo ve a la disciplina como una alternativa, la posibilidad de reconectarse con sensaciones y emociones, siendo “una luz y me hace sentir hoy en día vivo”.

Estos espacios no solo obedecen a la realización de una práctica deportiva, sino a encuentros en los que se conversan sobre diferentes temas, se expresan dudas de diferente índole, se dejan de lado las preocupaciones de otras esferas (aunque también se puede abrir el espacio para conversarlo y desahogarse), y permiten momentos de goce y risa. Existe una disposición para ayudar al otro, siendo este el motor de las dinámicas más comunes dentro de estas disciplinas. El apoyo y la ayuda no se limitan a los factores técnicos involucrados en el deporte, sino que se extiende a todas las esferas desde las cuales cada miembro pueda aportar; un ejemplo claro es la experiencia que pueden compartir aquellos miembros de mayor edad hacia los menores (paternidad, consumo sustancias, esfera laboral, etc...). Para ejemplificar lo anterior, podemos remitirnos a la entrevista de S, en la que habla de enseñar a los demás a partir de su experiencia en todos los ámbitos de su vida: “compartiendo mis conocimientos, lo que yo sé, no diciendo que yo lo sepa todo, no, solamente compartiendo lo que yo he aprendido y hablando desde mis vivencias, a mí por ejemplo me gusta mucho (...) pues enseñarle como tal al que quiera aprender” (Entrevista S).

## **Discusión**

Iniciaremos nuestra discusión desde el contexto del marco cultural que los miembros denotan como “cultura deportiva”, la cual es un elemento constituyente de sus vidas y ha estado presente en varios episodios de estas. Es un marco cultural de base para iniciarse en cualquier práctica deportiva transfiriendo elementos desde diferentes disciplinas y permitiéndoles identificarse y

hacer parte de un universo deportivo; los distintos hábitos alimenticios (como la dieta vegetariana de M), el vocabulario técnico y específico (como los nombres de ejercicios, progresiones y atletas), los intercambios entre miembros y otros elementos como las raspaduras en las manos, las pistas de música, los accesorios de entrenamiento y la vestimenta son diferenciadores sociales que les hacen sentirse pertenecientes a una cultura y una comunidad “calisténica” (esta expresión también acoge a los participantes y a la comunidad del SW). De esta forma, manejan categorías específicas y ritualizan una serie de prácticas concretas que definen la pertenencia a los colectivos y a sus modos de identificación (Gil, 2018); como lo visto en los postulados de Wheaton (2007) son elementos que denotan su pertenencia a estos marcos culturales específicos constituyendo identidades deportivas, vínculos emocionales y prácticas de cuidado entre los participantes, y la adopción de elementos que atienden a la complejidad de los fenómenos de la globalización.

Con esto en mente, la especialización de rutinas y hábitos desde una relación de escucha con el cuerpo se posiciona como un elemento diferenciador y generador de hábitos de cuidado propio, algo que fue expresado por todos los participantes. Los atletas se estilizan en términos de sus hábitos, objetivos, corporeidades y habilidades, marcando diferencias significativas entre las ramas de estos deportes llevando a determinadas formas de performatividad en el lenguaje corporal y en la creación de su perfil deportivo. Cada integrante estiliza sus hábitos para construir una forma específica de corporeidad (ej. un cuerpo con mayor o menor masa muscular), así como a identificarse con los elementos que más le llaman la atención de las disciplinas. Esto concuerda con los postulados de Chaney (1996, citado en Gil, 2018), cuando expresa que la estilización de vidas y vocabularios específicos permite a los deportistas diseñarse a sí mismos al

ser elementos claves para comprender sus hábitos cotidianos y sus elecciones, siendo patrones de acción que diferencian y establecen fronteras identitarias.

Por otra parte, algunos de los integrantes expresan que llegaron al deporte gracias a los videos y contenidos que encontraron en plataformas virtuales, en las que les es posible observar a otros atletas para aprender más y motivarse a seguir entrenando; estas plataformas permiten una proyección de determinadas performatividades masculinas que aportan a los procesos de estilización previamente mencionados. De igual forma, las redes sociales son cruciales para mantener las relaciones y dinámicas sociales con los demás miembros del colectivo, virtualizando los entrenamientos e interacciones, y permitiendo su continuidad. Así, tenemos en cuenta la perspectiva de Hane (2001) sobre las herramientas tecnológicas y virtuales, de quien nos parece pertinente mencionar la manera en que se apropian por los miembros del colectivo, al usarlas y atribuirles significado de forma diferencial.

Otro aspecto a considerar son las percepciones negativas sobre sus cuerpos, que tienen como referencia a los ideales regulatorios de los cuerpos masculinos en la industria del fitness (como son las proporciones corporales y la importancia de la musculatura en la parte superior del cuerpo). Aunque hay desarrollos respecto al abordaje del machismo y a la individuación del género dentro de los contextos deportivos (Puig, 2000), los contextos no oficiales y las disciplinas urbanas no han sido sujetos de estos alcances, mostrando dinámicas que responden a contextos más locales. Así, siendo la materia un efecto de una dinámica de poder, los atletas pueden reproducir y sostener imaginarios de género (como el del rendimiento deportivo) en sus círculos sociales y diferentes relaciones intersubjetivas, coincidiendo con los postulados de Butler (2002).

Así mismo, los resultados nos muestran que la práctica deportiva es vista como una herramienta que sirve frente a la ansiedad y otros estados emocionales negativos, así como el desarrollo de la autoconfianza y la autoeficacia, transformando la percepción que tienen los deportistas sobre sus propias capacidades para enfrentar las técnicas y ejercicios, como también es mencionado por Dosil (2008, citado por Sánchez y León, 2012). Vemos que la práctica deportiva fortalece las capacidades de resiliencia de los miembros permitiéndoles afrontar retos de toda índole; a través del sentido que han construido con experiencias y circunstancias difíciles, varios miembros tienen la posibilidad y el deseo de aconsejar desde sus sentidos de vida, permitiéndoles apoyar a más personas que participen del deporte. Estos sentidos de vida están íntimamente ligados con las motivaciones de cada persona que, como lo expuesto por Grzib (2002, citado en Hernández, 2016), nos muestra cómo cada participante tiene apuestas y propósitos marcados por trayectorias vitales específicas y les permite discriminar entre lo que consideran o no importante (como visto en las entrevistas de S y M); así, estas se convierten en fuentes de motivación para seguir viviendo y para sobrellevar situaciones difíciles o adversas (Bazzi y Fizzotti, 1989; Rodríguez, 2005, citados en Hernández, 2016).

Dicho esto, debemos destacar el papel que tienen las dinámicas relacionales en las variables psicológicas que influyen en el deportista y su bienestar, comprendiendo todo el contexto deportivo, sus diversos actores, y su relación con distintas esferas de la vida de los participantes (Núñez, 2005). Uno de los factores más afectados es la motivación que, a través de las distintas dinámicas relacionales entre atletas (como el uso de expresiones de ánimo), se ve reforzada y contribuye a orientar sus actividades físicas para su mejor desempeño; al motivarse entre sí, los atletas van generando un mayor compromiso hacia la práctica deportiva. Esto concuerda con lo encontrado por Sánchez y León (2012) al abordar a Calahorro y Aguilar (2009) y Martínez

(2010), quienes expresan que esta variable puede fortalecerse e incidir en la intensidad y la persistencia de las conductas deportivas. Así mismo, observamos una competitividad implícita en las dinámicas del colectivo que tienen una clara incidencia sobre la motivación de los participantes; esto se refleja en su capacidad de seguir generando retos y establecer prácticas de “virilidad” que, en línea con los postulados de Gutmann y Viveros (2007), permite definir y validar sus masculinidades a través de la competencia misma entre hombres.

Así mismo, hay un contraste en la exacerbación de conductas (típicamente) masculinas entre grupos etarios las cuales son asociadas a características “juveniles” y propias de las edades de los menores, por lo que no se problematizan chistes, expresiones y comportamientos naturalizados y reiterados transgeneracionalmente; las expresiones que ponen en duda la virilidad de los miembros (ej. “muchacha loca”) nos muestran la asociación que realizan entre sus conceptos de masculinidad y rendimiento deportivo (al igual que los aspectos abyectos con la debilidad), siendo la fortaleza mental y la determinación aspectos que conciben como masculinos. Esto responde a la normatividad del lenguaje sobre los procesos de generización de los deportistas en los que sus expresiones muestran cómo sus construcciones de masculinidad descansan en la represión de aspectos femeninos al mostrar un temor a parecerse a las mujeres, “afeminarse” o explorar cualquier posibilidad de sexuación por fuera de la esfera de la masculinidad, como lo expuesto por Scott (1996) y Butler (2002). Al evidenciar lo comunes que son comentarios que descalifican determinados comportamientos o acciones aludiendo al sexo femenino, podemos observar los hallazgos de Messner (1992, citado en Diez, 1996), quien expresa que estos colectivos se configuran como instituciones homosociales que sirven para contraatacar el miedo a la feminización. De igual forma, evidenciamos lo expuesto por Diez (1996), quien expresa que las construcciones de masculinidad son rastreables a todas edades, y que estos espacios sirven

como entornos de iniciación masculina que reproducen determinados imaginarios de género (Diez, 1996).

Aunque algunas expresiones y prácticas pueden ser excluyentes, existe una pretensión inclusiva a la hora de hablar de estos deportes, del colectivo y de la comunidad, Se incluye a aquellos y aquellas que estén interesados/as en la práctica deportiva siempre y cuando la iniciativa es tomada por la otra persona, apoyando a quienes quieran progresar. Al ser un deporte mayoritariamente masculino es más común que los hombres que transiten los espacios paren a preguntar sobre el deporte, caso contrario a las mujeres (quienes pueden percibir el espacio como un territorio homosocial masculino); por este motivo, tienen la percepción de que las mujeres no están interesadas, lo cual hace que no las incluyan plenamente. Esto se evidencia en el planteamiento de Gutmann y Viveros (2007) y Jardim (1992; 1995, citado en Gutmann y Viveros, 2007) donde se apropian espacios sociales como territorios masculinos (homosociales), siendo un espacio para la reflexión sobre los comportamientos masculinos ideales, y donde se genera un entorno para hablar y reflexionar sobre diversos temas.

Los imaginarios existentes de femineidad los llevan a asumir que los componentes estéticos de la práctica son la única barrera en las inclusión de las mujeres, pero no se toman en consideración las expresiones que, como dispositivos de género, marcan territorios ininteligibles para las mujeres; estando el ideal masculino deportivo constituido alrededor de expresiones que discriminan cualquier posibilidad abyecta a este, éste delimita un territorio en el cual las mujeres tienen difícil acceso donde, como menciona Scott (1996), rigen determinados imaginarios sobre los roles apropiados para mujeres y hombres.

En contraste con lo anterior, es importante resaltar que los miembros del colectivo hacen alusión a la igualdad entre hombres y mujeres a la hora de practicar el deporte, haciendo énfasis

en que las mujeres pueden practicarlo y ganar musculatura sin que se pierda la femineidad, incluso llegando a admirarlas e idealizarlas. Ante esto, cabe resaltar la individualización del género expuesta por Montse Martín y Camila Obel (1997;1999;1996, citadas en Puig, 2000) para quienes la práctica de deportes estereotípicamente masculinos rompe con lo tradicional, generando la ambivalencia de género, donde aspectos de la masculinidad y feminidad hegemónicas no son necesariamente las que rigen.

### **Conclusiones**

Esta investigación nos permitió darle una mirada diferente al deporte urbano y a las subjetividades que se gestan ahí, ya que nos fue posible generar conocimiento sobre una población y unos deportes poco estudiados y pudimos abordar las construcciones simbólicas y las potencialidades de las prácticas deportivas en estos contextos, tales como las prácticas de compañerismo a través del deporte, las herramientas emocionales y de resiliencia que éste proporciona, y las construcciones y transformaciones de sentidos de vida que se dan en el SW y la Calistenia, entre otros. Esto abre las puertas a seguir ahondando desde la psicología y desde los enfoques multidisciplinares posibilitando un estudio más holístico de los procesos de constitución de subjetividades en estos contextos deportivos.

Así mismo, el estudio nos permitió dar otra mirada a la masculinidad desde los enfoques de género flexibilizando y abordando esta categoría como un elemento central del “yo”; los imaginarios y dispositivos de género que evidenciamos muestran la forma en que construyen su identidad, sus comportamientos y sus hábitos, reflejando la importancia de ideales masculinos en diferentes áreas. En esta línea, apelar a estos ideales define y limita sus campos de acción, configurando sus sentidos de vida y, consecuentemente, sus proyecciones a futuro.



Dicho esto, las diferentes variables que constituyen la realidad de cada individuo no deben considerarse por aparte, como es el caso de la separación de variables como género y juventud, sino como elementos que se entretajan y, con la ayuda de determinadas dinámicas relacionales, constituyen subjetividades, relaciones, dinámicas de poder y performatividades específicas. Esto nos permite posicionarnos desde una perspectiva interseccional, llevándonos a ser más cuidadosos en el análisis del género como una variable que no debe considerarse de manera independiente.

Igualmente, el abordaje que realizamos de la categoría nos permite problematizar los distintos espacios de socialización que pueden darse, ya que es fácil rastrear comportamientos y pensamientos que se alinean con los imaginarios de género hegemónicos. Así mismo, las categorías propuestas no pretenden disgregar los elementos constitutivos del “yo” sino facilitar su conceptualización desde variables y perspectivas propias de la psicología y las ciencias humanas y sociales. En esta medida, es posible seguir investigando a partir de los hallazgos expuestos, entendiendo estas prácticas como elementos centrales en la vida de sus participantes, y evidenciando su íntimo vínculo con todas las dimensiones de sus subjetividades.

Con esto en mente, nos fue de vital importancia aprender sobre la influencia de estas prácticas colectivas en la constitución de los sentidos vida de los participantes, así como en la construcción de hábitos y elementos diferenciadores que marcan sus identidades como practicantes de SW y Calistenia. Nos fue posible ver cómo sus estilos de vida responden a filosofías y prácticas particulares al estar regulados a través de componentes mediáticos, relaciones intersubjetivas y variables individuales (como la edad y las preferencias estéticas y relacionales de cada persona). Entre nuestros hallazgos, pudimos observar el lugar central que dan a la práctica en sus vidas (siendo parte de su identidad y relacionándola con ideales de bienestar), los objetivos que se

plantean a través de los contenidos virtuales que generan ellos mismos y otros atletas (locales e internacionales), y la constitución de vínculos emocionales con miembros que los acompañan en su trayectoria deportiva. Todo esto constituye formas de construir identidad, prácticas y dinámicas relacionales, respondiendo plenamente a la compleja realidad biopsicosocial del ser humano.

Así, el estudio de las prácticas deportivas nos permite comprender las distintas construcciones simbólicas, dinámicas relacionales y subjetividades que se generan en ellas, llevándonos a comprender que los procesos psicológicos no pueden entenderse aisladamente; los individuos o sujetos están íntimamente relacionados con el entramado simbólico de la cultura general, significando que ningún espacio está exento de estas prácticas y dinámicas de poder. A pesar de que muchos de estos espacios tienen una pretensión inclusiva, las expresiones y conductas que evidenciamos dan cuenta de la forma en que se apropian las prácticas y los espacios deportivos, generando entornos y territorios exclusivamente masculinos. Esto nos permite problematizar los diferentes espacios de construcción de sentido del sujeto, comprendiendo su realidad psíquica en función de los contextos sociales específicos a los cuales pertenece (y viceversa).

De igual forma, esto nos invita a seguir ahondando en varios aspectos y categorías emergentes que surgieron del trabajo investigativo, planteando nuevas posibilidades de indagaciones e intervenciones futuras. Entre las primeras sugerencias están la continuación de trabajos interdisciplinarios y comparados, lo cual permitirá una exploración integral de diversos contextos culturales al facilitar la constitución de un cuerpo sólido de estudios sobre las diferentes dimensiones relacionadas con las prácticas deportivas. Las disciplinas deportivas y físicas ofrecen una gran cantidad de beneficios y conocimientos, por lo que continuar esta línea de

investigación podría ser provechoso no solo para explorar sus potencialidades sino para ligar el trabajo físico con otras áreas de intervención psicológica.

En segunda instancia, proponemos fortalecer la línea de estudio sobre “género y juventud”, puesto a que muchos aspectos vistos no están siendo problematizados desde una perspectiva de género, sino que son naturalizados; esto nos lleva a revisar, nuevamente, las teorías de género e interseccionalidad, siendo crucial expandir primera categoría para dar una comprensión más profunda a estas dimensiones.

Finalmente, sugerimos expandir sobre las categorías emergentes en este estudio, puesto a que un abordaje interdisciplinar puede generar buenas comprensiones alrededor de los temas como el uso de dispositivos y plataformas tecnológicas en los contextos deportivos, los alcances psicosociales de la práctica (en términos de resiliencia, regulación emocional, etc...) y el reconocimiento social e institucional que genera practicar estas disciplinas deportivas. Expandir sobre estas categorías puede darnos mayores comprensiones sobre las diferentes variables que inciden en la realización de determinadas prácticas deportivas, así como dar cuenta de cómo estos elementos interactúan y co-construyen las diferentes subjetividades contemporáneas.

## Referencias

- Alijas, R. y Díaz, A. (2015). Calistenia, volviendo a los orígenes. *Revista digital de educación física*, 6 (33), pp.87-96.
- Amigot, P. y Pujal, M. (2009). Una lectura del género como dispositivo de poder. *Sociológica*, vol.24, n.70, pp.115-151.
- Barbero, J. I. (1991). Sociología del Deporte. Configuración de un campo. *Revista De Educación*, N° 295, pp.345-378.
- Bolívar, A. (2002). ¿De nobis ipsis silemus?": Epistemología de la investigación biográfico-narrativa en educación. *Revista Electrónica de investigación educativa*, 4(1), pp.41-62.
- Butler, J. (2002). *Cuerpos que importan: Sobre los límites materiales y discursivos del "sexo"*. Editorial Paidós.
- Colegio de Psicólogos de España. (s.f.). *Psicología de la Actividad Física y del Deporte*.
- Curi, M., Zucal, J. y Levoratti, A. (2018). Deporte(s) y Antropología: enfoques, objetos y prácticas. Repensando sus configuraciones en Suramérica. *Antípoda. Revista de Antropología y Arqueología* 30: 1-16. Doi: <https://dx.doi.org/10.7440/antipoda30.2018.01>

Díez, M. (1996). Deporte y construcción de las relaciones de género. *Gazeta de Antropología*, N° 12, Artículo 10

Fausto-Sterling, A. (2006). *Cuerpos sexuados*. Editorial Melusina.

García, C. y Muñoz, D. (2009). Devenir de una perspectiva relacional. Universidad Central de Colombia. *Revista Nómadas*, No. 30, pp. 132-147.

Geertz, C. (2003). *La interpretación de las culturas*. Editorial Gedisa.

Gergen, K. y Gergen, M. (2012). *Reflexiones sobre la construcción social*. Editorial Paidós.

Giddens, A. (1995). *Modernidad e identidad del yo: el yo y la sociedad en la época contemporánea*. Editorial Península.

Gil, G. (2018). Deporte y estilos de vida. El running en Argentina. *Antípoda. Revista de Antropología y Arqueología* 30 pp.43-63. Doi:  
<https://dx.doi.org/10.7440/antipoda30.2018.03>

Gutiérrez, M. (2005). *Psicoanálisis y Género. La Subjetividad de las Diferencias entre los Sexos. Convergencia. Revista de Ciencias Sociales*, 12(37), 139-168.  
<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=105/10503705>

Gutmann, M. y Viveros, M. (2007). Masculinidades en América Latina. En Tratado de psicología social: Perspectivas socioculturales. (pp. 120-139). Aguilar, M. (2007). Editorial Anthropos.

Hernández, F., Valdez, J., Aguilar, Y., Torres, M. y González, N. (2016). Sentido de Vida en jóvenes. Universidad Nacional Autónoma de México. Revista Electrónica de Psicología Iztacala, Vol. 19 Núm. 2, pp. 787-799.

Hane, C. (2001). *Virtual Ethnography*. SAGE Publications.

Low, Steven. (2011). Overcoming Gravity: A systematic approach to Gymnastics and Bodyweight strength. Create Space Independent Publishing Platform.

Marcus, G. (2018). Etnografía multisituada: Reacciones y potencialidades de un Ethos del método antropológico durante las primeras décadas de 2000. Revista Etnografías Contemporáneas, Vol. 4, Núm. 7, pp.177-196.

Puig, N. (2000). Proceso de individualización, género y deporte. Apuntes. Educación física y deportes, Vol. 1, Núm. 59, pp. 99-102.

Pabón, C. (2013). "Construcciones de cuerpos". <http://es.scribd.com/doc/45332816/Pabon-Consuelo-Construcciones-de-Cuerpos>.

- Robledo, A. y Peña, L. (1996). Pistas para escribir una Autobiografía. Revista Alegría de Enseñar No. 26, FES.
- Scott, J. (1996). El género: una categoría útil de análisis histórico. En M. Navarro y C. Stimpson, (Eds.). Sexualidad, género y roles sexuales (pp. 37-74). Fondo de la Cultura Económica de Buenos Aires.
- Sánchez, J. y León, A. (2012). Psicología de la actividad física y del deporte. Hallazgos, 9(18), pp.189-205. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=4138/413835216011>
- Thompson, W. (2016). Worldwide survey of fitness trends for 2016: 10th Anniversary Edition. ACSM'S Health & Fitness Journal, 19 (6), pp. 8-17.
- Vélez, B. (2010). Sociología del deporte: algunos problemas teóricos y epistemológicos. Educación Física Y Deporte, 14(1), pp. 65-72. <https://revistas.udea.edu.co/index.php/educacionfisicaydeporte/article/view/4615>
- Wheaton, B. (2007). After Sport Culture: Rethinking Sport and Post-Subcultural Theory. Journal of Sport and Social Issues, 31(3), pp. 283–307. <https://doi.org/10.1177/0193723507301049>
- World Street Workout & Calisthenics Federation. (2016). About world Street Workout & calisthenics federation. Recuperado de <http://wswcf.org/wswcf/about/>

## **Anexos**

### **Cuestionario**

1. ¿Hace cuánto conoces el Street Workout y la Calistenia?
2. ¿Cómo empezaste a practicar?
3. ¿Cómo ha cambiado tu cuerpo desde que iniciaste la práctica?
4. ¿Qué te gusta y que no te gusta de tu cuerpo?
5. ¿Cómo han cambiado tus hábitos y tu estilo de vida con la práctica?

Link: <https://es.surveymonkey.com/r/FWPX9KX>

### **Diarios de Campo**

#### **Etnografía presencial**

**8/02/2020**

Al llegar a las 11 de la mañana se encontraban 4 personas calentando, para lo cual realizaban ejercicios suaves en las barras. Sobre las 12 del mediodía empezaron a llegar los demás chicos, la mayoría en bicicleta. Al saludarse se daban un abrazo con una palmada en la espalda, haciendo comentarios, riendo (no fue posible escuchar el comentario) y chocando los puños.

Uno de los participantes (CH) llegó con la novia, quien saludó a los demás y luego procedió a sentarse en una bicicleta estática que se encuentra en el parque, un poco alejada de



la jaula. Todo el tiempo se la paso utilizando el celular, a excepción de algunos momentos en los que el novio llegaba a hablarle y abrazarla.

Algunos de los participantes llevaron otros instrumentos para el ejercicio como aros, bandas, y paralelas (pushups o bases), y magnesio, todos estos para compartirlos, por lo que los dejaron a disposición de todos; además cada uno llevó sus propios elementos como muñequeras, vendas o calleras para evitar lastimarse las manos.

Cuando uno de los integrantes realiza un ejercicio la mayoría se concentra en verlo, al terminar lo aconsejan, ayudan y lo felicitarlo o en caso de caerse y de ser necesario lo ayudan a levantarse del suelo. Aquí se pudo observar que cuando uno de estos se cae no demuestra dolor. En un momento CH se cayó, la caída se vio bastante dura por lo que los demás fueron a verlo, pero este solo se quedó en el piso un momento y luego se levantó aparentando que nada había pasado y mirando ocasionalmente si tenía alguna raspadura.

Las interacciones que fueron posible escuchar fueron en su mayoría sobre temas relacionado al ejercicio: caídas, golpes, ejercicios, trucos, callos y ampollas; además se observan algunos comentarios sexuales con imitaciones corporales. Además se pudo observar en algunas ocasiones la presencia de chistes sexuales entre los más jóvenes, donde incluso movían las manos y el cuerpo haciendo alusión al pene.

Por otro lado, en el parque se encontraban otras personas realizando ejercicio o sacando a pasear perros, algunos de ellos paraban un momento a observar y luego seguían. Los participantes solo tuvieron contacto con unos hombres que estaba realizando ejercicio y quería utilizar la jaula por lo que comenzaron a turnárselas para que todos pudieran realizar su ejercicio.

La música fue un aspecto que resalto bastante en las interacciones debido a que llevaron incluso dos parlantes al entrenamiento por si a alguno se le acababa la batería; en todo momento debía sonar música en un volumen bastante fuerte, si alguno quería alguna canción en especial la podía poner. En algunos momentos fue evidente como esperaban a que sonara un momento particular de la canción, a que “estallara”, para comenzar a realizar un combo, e incluso si la canción paraba perdían el impulso para realizar el ejercicio.

La postura corporal de varios de los miembros cuando se encontraban descansando y observando llamó la atención debido a que la mayoría del tiempo se encontraban con los brazos cruzados y recostados sobre alguna de las estructuras de la jaula, esta postura reflejaba la masculinidad y la confianza que se tienen.

La vestimenta de los integrantes a pesar de ser variada se basa en un jogger o pantaloneta y una camiseta; la mayoría se mantiene con la camiseta todo el entrenamiento, pero algunos se la van quitando cuando les da calor o por comodidad, además se observa el uso de cachucha, las cuales se caen constantemente cuando realizan un ejercicio, pero prefieren utilizarla y levantarla para ponérsela de nuevo. y a pesar de que repetidamente se les caen solo se las vuelven a poner. Por último, se observó que en algunos momentos se quitaban los zapatos para realizar algunos ejercicios.

## **11/02/2020**

Al llegar nos encontramos en las escaleras por las que se sube al parque, varios de ellos llegaron en bicicleta, nos quedamos un rato esperando a que otros llegaran para subir. En este momento hubo una conversación en la que se evidenciaba la molestia de dos participantes debido a que estuvieron bastante tiempo esperando a otro para venir juntos, este los hizo

esperar para al final decir que no venía, a raíz de esta situación surgieron comentarios sobre la falta de disciplina por parte de algunos miembros del colectivo. Luego de esto, uno de los participantes preguntó que, si alguien tenía marihuana, a lo que todos los miembros respondieron que no, pero dijeron que seguramente otro que venía más tarde traía; luego de un tiempo, cuando llegó, efectivamente había llevado y se habló de fumarla, pero no sucedió durante el entrenamiento.

Al subir al parque los participantes dejaron las bicicletas y sus pertenencias en el lugar habitual. Mientras se alistaban un participante sacó el parlante para poner la música, al ver que había otras personas alrededor, pidió permiso a los demás para no incomodar.

Luego de un tiempo, llegó un participante más con la novia, en este caso se repitió la misma dinámica que en la sesión anterior, se sentó en la bicicleta estática y se mantuvo al margen, las únicas veces en las que interactuó fue cuando el novio iba a donde ella.

A este entrenamiento acudieron 3 chicos que llevan poco tiempo entrenando por lo que se pudo observar que no participaban mucho, se mantuvieron la mayoría del tiempo al margen, aunque en algunos momentos intentaban realizar el 360 mientras los demás observaban y les daban recomendaciones para poder mejorar la técnica y así lograrlo; se escucharon varios comentarios sobre lo importante que es ir teniendo avances sin importar el nivel que tengan.

En este entrenamiento, uno de los participantes estaba intentando realizar un 540, en uno de los intentos estuvo a punto de caerse por lo que pidió que D lo asistiera, y este a su vez le dijo a uno de los chicos nuevos que ayudará ya que era quien estaba más cerca, para esto cada uno se acomodó a un costado de la barra, en este momento D vio que S estaba disponible y decidió pedirle a él que reemplazará al chico nuevo debido a que se necesitan algunos conocimientos para realmente poder asistir y evitar un accidente. Cuando C.V pudo realizar el

540 varios de los asistentes lo felicitaron, chocando los puños y diciendo frases como “Relájese, eso ya es suyo”. O en otras ocasiones mientras se realizaba un combo se decía “sígala, sígala”, haciendo referencia a que lo estaba haciendo bien y que no fuera a parar.

Luego de lo anterior, estos participantes más jóvenes, estaban parados muy cerca a la barra donde S estaba realizando un combo, este estuvo muy cerca de golpearlos por error por lo que los demás inmediatamente les dijeron que se corrieran debido a que podían generar un accidente.

En algunos momentos cuando fallaban en la realización de un ejercicio, algunos participantes molestaban haciendo referencia a movimientos de karate, como si le pegaran a la barra con un golpe o con la manera de caer.

Hacia el final de la sesión, algunos de los participantes sacaron los celulares y comenzaron a grabarse realizaban hacen algún ejercicio, luego de grabarlo, se juntaban para verlo para comentar que se debía mejorar y felicitar.

Para este entrenamiento también llevaron elementos como magnesio, barras de piso y corta cutículas, entre otros. De igual manera se pudo observar la vestimenta de los participantes, siendo constante con la sesión anterior, utilizando joggers o pantaloneta y una camiseta. Un elemento nuevo observado fue el hecho de unos de los participantes de menor edad se quitaron la camiseta, a pesar de que otros también lo hacen, en este caso fue mas evidente la intención de querer que sus cuerpos sean vistos.

**08/03/2020.**

Este día los participantes habían quedado de encontrarse al mediodía en el parque para realizar el entrenamiento, a pesar de que varios habían manifestado que irían, cuando

llegamos solo había una persona más. Cuando se alistaron para comenzar, cuadraron el parlante y los demás elementos como de costumbre.

Luego de esperar un poco le escribieron a M para ver si iba a ir, este dijo que si iría pero que se demoraba un poco debido a que estaba trabajando; además preguntó si querían “guanabanazo” debido a que es lo que vende y quería llevarle a todos.

Mientras llegaba M los otros dos asistentes comenzaron a calentar y a realizar su entrenamiento. Cuando M llegó les entregó el “guanabanazo” y estos empezaron a comer mientras seguían con el entrenamiento.

Como en las sesiones anteriores se pudo observar las posturas “masculinas” con los brazos cruzados. De igual manera, se evidencia la constancia de los saludos con los puños y las felicitaciones al terminar cada ejercicio.

**08/02/2020**

“El Ritual”

Cada ida a entrenar es un ritual: desde el momento en que se llega, a los calentamientos, la charla, los trucos y demás. Todo consiste en un ritual sagrado.

El entrenamiento, de cierta forma, se convierte en un refugio, en un Oasis alejado del ruido de la cotidianidad. Ahí, entre todos y con todos, se expulsan los males, se permite una especie de “catarsis” grupal. La música, la motivación, la adrenalina y las múltiples voces y miradas llevan a tomar riesgos e intentar maniobras que, difícilmente, la gente haría estando a solas.

Aquí es clave mencionar que hay momentos en que esas miradas cobran mayor intensidad: Todos parecen congelarse cuando de combos y riesgos se trata.

Todos miran fijamente a la persona que se ha decidido arriesgar, esperando que lo logre o lo que pueda hacer.

Un par de puños chocan, y vienen un par de felicitaciones y halagos; son cosas que, como calisténico, uno espera al bajar de la barra, el apoyo del combo, la motivación de los chicos.

Todo esto requiere de preparación y motivación, de unos momentos de respirar, mirar fijo a la barra, sentir los gritos de ánimo y, simplemente, lanzarse.

El espacio se transforma en un taller de Freestyle: lo viejo se corrige y se le da lugar a lo nuevo. Todos, en últimas, habrán aprendido algún truco para el final del entrenamiento.

## **15/02/2020**

Inicialmente, quedamos en vernos a las 12 p.m., aunque nos avisamos que llegaríamos más sobre las 12:30. Juanita llegó a las 12, yo a las 12:30, L a las 12:55 y M a la 1:30 p.m.

Entrenamos Freestyle y algunas habilidades de estáticos, pero no hicimos rutina. Juanita se fue a las 2:15 p.m. (aproximadamente) y, seguido a esto, comenzó a llover fuertemente.

Buscamos refugio entre los árboles y en la pared de un edificio, donde permanecemos bastante tiempo charlando y compartiendo.

Hablamos de técnicas que queremos lograr, la importancia de hacer todo con técnica correcta, nuestros objetivos y sobre nuestras vidas laborales y académicas.

L dijo que deberíamos comenzar a competir.

M tiene la idea de hacer un gimnasio interactivo en donde haya espacios y actividades de Calistenia y SW.

Se usó mucho la frase "muchacha loca" en varios momentos. Ej: cuando alguien no se le "medía" a algo.

Quedamos en organizar más entrenos y en ver la posibilidad de ir a una liga el próximo domingo.

### **01/03/2020**

Entrenamos con M en Rosales (Gustavo Uribe), en horas de la tarde. No nos vimos con nadie más, ya que nadie más podía a esas horas. M dijo “menos mal somos hiperactivos”, refiriéndose a que esta energía le ha servido para mantenerse constante y entretenido en el deporte.

Fue un día productivo y, entre los dos, analizamos y mejoramos la calidad de nuestra técnica para dinámicos. M usa la expresión “estudiar” para referirse al análisis en profundidad de cada técnica: la direccionalidad, los músculos que se activan, las pautas neurológicas, etc...

### **2/03/2020**

Fui solo al parque Portugal, pues estaba por el sector y decidí entrenar un poco; no estaba a mi 100% porque habíamos entrenado al día anterior, así que solo pasaba para hacer algunas repeticiones y liberar estrés. Me encontré con un grupo de jóvenes y un señor de unos 30 años (aproximadamente), y compartimos el espacio de entrenamiento. Al llegar, lo saludé y cada quién estaba en su ejercicio. Con el paso del tiempo, entrené y conversé con ellos, intercambiando saberes de técnicas que estaban realizando para aprender el Front Lever.

Uno de ellos me llamó “maestro” cuando hice un par de dinámicos, y varios me halagaron por los conocimientos que les compartí.

Terminé mi rutina corta y nos despedimos.

### **12/03/2020**

Concretamos ir al parque de la 118 con 22, donde entrenan algunos amigos; entre ellos, están algunos miembros de otro colectivo que practica Calistenia, Vectes Crew. Algunos de ellos suelen y/o solían entrenar en el parque del virrey, pero ahora organizan más entrenamientos en este nuevo parque.

Nos vimos con M, SM y F (dos amigos que solían entrenar conmigo en Spartan), al igual que un par de amigos que entraron bajo la guía de este último.

Entrenamos más rutinas con un enfoque en trabajar la parada de manos y fortalecimiento general y de piernas. Fuimos corrigiendo posturas y técnicas mientras íbamos practicando.

En un momento, F dijo a SM "she was here", a lo que les pregunté que a qué se refería. SM me dijo que "era una vieja bien buena". Ellos ya la habían visto anteriormente, debido a que entrenan frecuentemente en ese parque.

M usó nuevamente la expresión de "loca" para referirse a él mismo.

Llevó un batido de frutas y me ofreció. En los últimos entrenamientos, ha traído productos de su negocio (11nces), todos vegetarianos y saludables; M quiere que su negocio sea transparente y contribuya a que las personas adopten hábitos saludables.

Hablando con otros amigos del grupo (con base en lo que hablamos con L y M el anterior entreno), habíamos propuesto ir a liga con el fin de mejorar nuestros combos y progresar en nuestros dinámicos. Mientras tuvo una buena acogida inicialmente, la idea tuvo respuestas diferentes. CH, uno de los miembros que hace poco se había ido a vivir a Medellín, dijo que no podría ir por temas de dinero (la liga cuesta 7000 pesos por hora), lo que terminó en que varios se animen a entrenar en Rosales. No se sabe si nos veremos todos el día domingo, ha sido difícil volver a cuadrar un entreno con todo el combo.



**15/03/2020**

El día domingo, todos terminamos entrenando en grupos más pequeños, ya que los horarios y las distancias no nos coincidieron.

Desde la semana pasada, habíamos propuesto (con L y M) ir a una liga de gimnasia, en Toberín. Los encuentros en liga suelen ser espacios para entrenamientos fuertes, para sacar y pulir nuevos trucos, trabajar la confianza (porque los dinámicos generan más miedo en un piso de cemento o baldosa) y pasarla bueno (épicamente respecto a entrenamientos normales). Tener un entrenamiento en liga representa mucho para el grupo, y no es tan frecuente que se dé la oportunidad de ir; a pesar de que a todos nos gusta ir a entrenar en liga, supone desplazarse más, cubrir costos de la entrada y contar con más tiempo de lo normal.

Desde días anteriores, veníamos conversando con todo el grupo (por whatsapp), pero no fue posible concretar el encuentro. Yo tenía asamblea de copropietarios hasta las 2 p.m.; M trabajó hasta las 4 p.m. (aprox); S solo podía en la mañana, ya que tenía compromisos familiares en la tarde; CH estaba de pasada en Bogotá (ya que se fue a vivir a Medellín), pero dijo que no tenía dinero para ir a la liga, por lo que decidió entrenar temprano con S y A (quien debía trabajar a las 2 p.m.); L dijo que de pronto caería, al igual K (al final, L iría, mientras K no).

Mientras ellos entrenaron en Rosales hasta la 1 p.m., fuimos con M a la 118 con 22; entrenamos de 5:45 a 7:30 (aproximadamente), e hicimos un poco de rutina. Fue un entrenamiento agradable ya que, a pesar de que no pudimos vernos con el resto del grupo, era bueno saber que podíamos entrenar (al menos) los 2.

**19/03/2020**

Un día antes de que inicie el simulacro de la cuarentena (debido al COVID-19), que durará hasta el día martes 24, decidimos vernos con M en el parque de la 118 (debido a que nos queda más cerca a nuestras casas, pues ambos vivimos en el norte). Le dije a F que iríamos allá, y se animó a entrenar con nosotros. Llegué alrededor de las 5:35 p.m., M a las 5:50 y F a las 6.

Mientras charlamos y entrenamos un poco (yo ya había entrenado un poco de free), llegaron 2 amigos con los que solía entrenar: J (hombre) y DA (mujer). Ambos practican Calistenia y, en los últimos años, han aprendido de artes circenses (DA es artista en telas y en Lira). Ambos son muy hábiles en flexibilidad y movilidad, lo cual es un contraste respecto al resto de practicantes promedio.

F y DA hicieron unos ejercicios de movilidad y flexibilidad para piernas (debido a que F se había lastimado la rodilla en otro entrenamiento), e hicieron algunos ejercicios para mejorar su parada de manos. J y yo hicimos una rutina de Haleo (espalda/bíceps), Front Lever y Abdomen; usamos anillas de gimnasia y un chaleco de 20 kg y, aunque no son necesarios para entrenar estos elementos, permiten una mayor variedad y dificultad en los ejercicios).

M entrenaba con todos, pero hizo su propia rutina y entrenamiento.

Hubo un par de chistes sexuales por parte de J, aunque fueron limitados y no eran muy explícitos.

Estuvimos entrenando hasta las 9 p.m. y sentimos que pudimos hacer un último entrenamiento presencial antes de no poder volver a salir a los parques.

### **Etnografía Virtual:**

**20-21/03/2020**

Debido al simulacro de aislamiento y al aislamiento preventivo obligatorio (declarado del 24 de marzo al 13 de abril), los entrenamientos grupales en parques no tuvieron que suspenderse. No será posible reunirnos por un buen tiempo, lo que implica una cosa: entrenamientos individuales, desde casa y enfocados a estáticos.

Puede que los entrenamientos al aire libre sean algo central en nuestras prácticas, pero mantenemos la motivación y la disciplina al enfocarnos y potenciar los elementos que, por el momento, podemos trabajar.

Nos comprometimos un tanto a aprovechar la cuarentena para fortalecernos y enviarnos fotos, videos y hasta dudas sobre nuestro propio progreso. En estos 2 días, hemos enviado varios videos de nuestros progresos y de los nuevos elementos que estamos trabajando; han enviado videos de buenos avances y de comienzos duros para algunos principiantes. Casi todos han enviado sus videos intentando combos y elementos estáticos, incluido AN, quien no lleva mucho tiempo en el grupo y en la práctica deportiva.

Un ejemplo breve es la siguiente interacción, en donde L etiquetó a CH en un video haciendo victorian:

L: Te reto, papi

CH: Epaaaa breves mañana tiene mi video.

### **23/03/2020**

En estos días, debido al simulacro, los grupos (Whatsapp e Instagram), las cuentas y las historias del equipo y de otros atletas, han incrementado la cantidad de contenidos audiovisuales; aumentó el número de retos entre atletas calisténicos, variando desde básicos (como pushups, sentadillas, etc...) y ejercicios más complejos (como la parada de manos y sus variaciones).

Varios suben videos haciendo algún reto, etiquetando y retando a otros atletas, dando algo que hacer en la cuarentena (pasar el tiempo). Hay retos de todas las dificultades, pero todos responden a elementos estáticos, tensión, fuerza, resistencia y equilibrio. Hay algunos retos creativos, como hay otros que ponen a prueba todas tus capacidades como atleta.

Participé y cumplí con varios, además de publicar contenido para entrenar (en mi cuenta personal), por lo que bastantes personas han expresado querer participar y aclarar dudas sobre la actividad física.

**24/03/2020**

Envié un video mostrando mi trabajo con el Front Lever, a lo que A, S y K me felicitaron. K me aconsejó sobre la técnica que estaba haciendo. A, K y S enviaron videos de combos y algunos holds. S envió un meme.



**25/03/2020**

Hoy, ya empezada la cuarentena nacional, las redes se han seguido llenando de retos calisténicos, cada vez más elaborados, difíciles y creativos. CH nos dijo que quería mantener activa la página de Instagram (@portugal\_Barz), por lo que nos pidió que le enviemos videos de nuestras rutinas y técnicas que trabajemos desde casa. Hoy, además de seguir con los retos de Instagram, los muchachos decidieron hacer un reto por el grupo de whatsapp: consistiría en enviar un video con el máximo tiempo en el estático que decidieran. Inicialmente, no se sabía cuál sería, ya que queríamos que la mayor cantidad de personas participen. Hicimos una votación, y se decidió ir por la parada de manos; propusieron que se haga un reto cada día y que quien gane tendría el derecho de decidir el siguiente. Enviamos nuestros videos para el primer reto, y participamos 7 personas. Quedé en primer lugar por lo que (por lo visto) escogeré el reto de mañana.

CH había hecho una rutina hace poco, por lo que no participó. Por evitar enviar el video, S le dice “no se haga el marica”.

Antes de votar y de elegir el estático que haríamos, se dio una interacción bastante curiosa entre S y A:

S: ¿Qué propone?

A: Aaaaayyy, M dispone

S: A siempre con la maricada por delante

A: Y usted por detrás jajaja

Así mismo, otra interacción entre K y F es de resaltar; hablando sobre hacer el máximo tiempo en la parada de manos:

K: Paralelas para aguantarlo a tope, no?

F: Precisamente, ahí se ve quienes son los verdaderos machos. En piso

Cabe aclarar que el elemento es mucho más difícil en piso que en paralelas, al igual que todos los elementos de empuje.

**27/03/2020**

El día de hoy sería de pocas interacciones, pero sirve mucho para ilustrar las prioridades que tienen estos atletas en cuanto a sus proporciones musculares. Era mi turno de poner el reto, ya que había ganado el primero (máximo tiempo en parada de manos). Debido a que los calisténicos no suelen entrenar pierna (por lo que les llaman “palisténicos” a muchos), decidí poner un superset (serie compuesta por varios ejercicios) de pierna. El reto consistió en 10 pistol squats (sentadillas a 1 pierna) y 20 squats (sentadillas) normales, todo en el menor tiempo posible; el punto era cumplir con el desafío de pierna, por lo que poco me importaban los tiempos que hiciera cada uno. Solo K cumplió con el reto ese día, por lo que cuando hablamos personalmente, nos reímos bastante (haciendo alusión a que los calisténicos nunca entrenan pierna).

**28/03/2020**

Hoy, S envió su video del reto de ayer. Dijo que le costó bastante, pero que lo importante era cumplir. Igualmente, K y yo apoyamos eso. S después envió un video intentando algunos estáticos en barra fija.

**29/03/2020**

El día de hoy, les envié un video de 2 partes, con una rutina de cuerpo completo que había hecho para “rematar” (finalizar) mi entrenamiento del día. Recibí buenos comentarios de CH, S, A y K.

Así mismo, les envié el link para el cuestionario de Survey Monkey que diseñamos, pidiéndoles que me ayudaran llenando la información, y expresándoles que sería de gran ayuda. En los siguientes minutos ya habrían contestado 5 participantes, todos diciendo que me ayudaban con gusto.

### **30/03/2020**

Les deseé una buena semana y envié una nota de voz deseándole un feliz cumpleaños a M, a lo que JH también respondió deseándole lo mismo. Acto seguido, A envió un video haciendo pullups (dominadas) en el borde de una pared, a lo que S le respondió “Uuuuuyy papi, eso es determinación jajajaja cuando se quiere, se puede”; K también lo halagó diciendo “buenaaaa”.

Después de esto, F envió un mensaje diciendo que proponía algo diferente: envió una foto con dos botellas plásticas llenas de plástico seco, limpio y comprimido, e invitó a todos a hacer lo mismo en casa. Recomendó seguir a una fundación llamada “Botellas de amor”, de la ciudad de Bogotá, y nos pidió que compartamos para ayudar al medio ambiente. S y A respondieron que lo harían.

### **31/03/2020**

Hoy, el grupo estuvo bastante movido. Mientras no se había explicitado quién debía seguir con el reto, CH decidió poner un reto de Victorian. algunos como L hicieron el reto mientras que otros mandaron videos de las habilidades que estaban entrenando.

L envió un video intentando un press en straddle, cosa que no habría intentado hace unos meses. en los últimos tres meses L ha estado trabajando su fuerza y su técnica para tener más elementos estáticos.

Así mismo, S envió una compilación de planchas y front que había estado entrenando. F envió un video haciendo un press con piernas juntas. Todos enviaron videos haciendo diferentes técnicas y se halagaban los esfuerzos del otro por fortalecerse y expandir su repertorio de técnicas. Fueron comunes las expresiones de "papi" o "papá".

Al enviar vídeos y explicitar un poco qué logros tenían (por ejemplo, CH quiere aumentar su tiempo en planchas), hubo un intercambio de conocimientos para complementar los hábitos de rutina del otro. S le recomendó a CH que trabaje isométricos para fortalecerse en las planchas. Dijo que desde su humilde opinión, no siendo el más experto en planchas, le recomendaba que lo hiciera.

Todos se motivaron a seguir haciendo entrenos desde casa (acogiéndose también a las sugerencias de los demás), y el ánimo del grupo pareció mostrar que todos están decididos a fortalecerse en este tiempo de cuarentena, a pesar de no poder encontrarse en los parques. Un ejemplo es la expresión de CH a S diciéndole "breve, mi papá, así quedamos", dando a entender que se acoge a sus recomendaciones.

**01/04/2020**

Sin establecer un reto para el día las cosas siguieron un curso muy fluido desde la conversación del día anterior. Debido al vídeo que había enviado L, F envió un video suyo haciendo un press con las piernas extendidas y juntas (lo cual es de bastante dificultad). Este video se convertiría en la semilla del reto del día, puesto a que al preguntar cuál sería el reto, K



señaló que sería ése (el vídeo de F). Todos empezamos a enviar vídeos de nuestros press, incluido AN quién comenzó a practicar hace apenas tres meses. Él, al igual que varios, expresó que no era mucho pero que aun así enviaba su video. Dijo textualmente "muchachos yo no tengo press, pero ahí lo intenté."

F envió un video haciendo front, lo mantuvo lo que pudo y dijo en la descripción "ese front me la soba", refiriéndose a que es un truco que le ha generado dificultades y no ha podido dominar.

Hubo muchos comentarios de halagos entre los participantes que enviaban sus videos, destacando el progreso que ha hecho cada uno. S dijo "Huyyyy ojeda se le nota el trabajo está mucho más fuerte felicitaciones" y a AN "Papi lo veo comprometido le veo futuro". Una expresión de K fue "ese muchacho sí que sabe motivar".

Camilo también envió su video haciendo un press con las piernas juntas, a lo que le dijeron "monstruo" como expresión de admiración.

Habiendo pasado la mayoría del día, todavía faltaban los videos de CH y S. No enviaban los vídeos y comenzaron a chistear diciendo que CH estaba evitando enviar el video porque no podía hacer el press. Entre todo el mensaje de fondo era que no importaba que no lo lograra, sino que el punto era cumplir con el reto enviando el video. Volvió a salir la expresión "no se haga el marica" en repetidas ocasiones, refiriéndose a que CH no enviaba el vídeo intentando press. Camilo usó la misma expresión para decirle al Mono que enviara el vídeo.

**02/04/2020**

Siguiendo con el reto del día anterior, S envió su video haciendo un press en straddle. Varios lo felicitan por el press y él dice "Toca hacerlo en full, pero pesa mucho mis respetos para los

que lo mandaron en full". A esto, L envía un video intentando el press en full sobre unas paralelas, y lo felicitan después. Envía otro video intentando la técnica en piso, diciendo que "es una gonorrea" para referirse a su dificultad. empezó una pequeña discusión acerca de las fuerzas que se trabajan a la hora de hacer un press, cada uno diciendo como hacia la técnica y qué grupo muscular pensaba que era dominante en el ejercicio.

Seguido de esto, preguntaron qué reto había para el día a lo que K respondió con un gif suyo haciendo un i-sit. Esta técnica requiere buena flexibilidad en las piernas y fuerza contráctil del abdomen. Nadie del grupo tiene ese grado de flexibilidad ni ese dominio sobre esa técnica, por lo que se varió la dificultad del reto y se modificó a el máximo tiempo en v-sit (piernas a 45°). Algunos enviaron sus videos y F envió un dibujo explicando cómo debía ser la técnica.

### **03/04/2020**

El día de hoy estuvo lleno de interacciones, por lo que hubo muchos mensajes y videos en el grupo. AN inició la conversación preguntando cuál sería el reto del día. S envió el video del reto anterior, diciendo que no le salía. Le aconsejé algo para mejorar la técnica, a lo que agradeció y dijo que lo practicaría más. Seguido a esto, A envió un video haciendo un combo de empuje en paralelas, por lo que lo halagaron y varios (como L y CH) empezaron a enviar más videos de los nuevos combos que estaban intentando.

Habíamos hablado un poco sobre el press, por lo que varios estaban animados a sacarlo. L envió un video en donde logró hacer una versión en straddle del press (aunque sus piernas estaban dobladas y le faltaba trabajar más técnica), a lo que K y AN enviaron sus intentos. Después de esto, les envié un video haciendo una versión bastante avanzada del press, donde simulaba que caminaba por el aire mientras mantenía la tensión de forma controlada. K dijo que

eso sí era “putamente difícil”, puesto a que ya había intentado hacer la técnica y no lo había logrado. Hablamos un rato de las variaciones en la técnica y de las diferentes progresiones que hay.

Alrededor de las 5 p.m., F envió un video de una artista desnuda, quien hacía una rutina de danza contemporánea y flexibilidad. A esto, CH respondió “Esa malparida ni huesos ni culo ni tetas ni masa, pero una flexibilidad de locos”, con lo que AN estuvo de acuerdo; con esto, K le respondió que “puede que le falte todo eso que usted dice, pero ella sí tiene press xd”.

L envió un video intentando una HSPU (flexión en parada de manos), preguntando si el intento que hizo contaba como una repetición. A, K y yo lo felicitamos y le dimos un par de consejos para adquirir más control. Al hablar de la HSPU, tocamos el tema del 90° (una HSPU en la que se llega a estar paralelo al piso), y algunos (como L) expresaron que les interesaba esa técnica. Hablamos un rato sobre lo difícil que es,

## **05/04/2020**

El día comenzó con AN saludando y preguntando qué había pasado con los retos. Envié un reto de Pushups plyométricas, donde debían hacer una flexión normal impulsarse para llegar con las manos a una superficie elevada, volver a bajar en la flexión y repetir 10 veces. A esto añadí una nota diciendo que veía muy motivado, dispuesto y disciplinado a AN.

L dijo que estaba haciendo una rutina para entrenar los HSPU, a lo que envió un par de videos haciendo varios ejercicios. CH envió un video cumpliendo con el reto de las pushups, a lo que K y L respondieron con un sticker (la cara de un atleta conocido con un subtexto que dice “0,0,0,0...”), aludiendo a que las repeticiones que hizo no eran válidas; todo fue en tono de broma, por lo que CH respondió con humor diciendo que no los vio enviar sus videos.

**06/04/2020**

La conversación de hoy también fue corta. CH preguntó si habíamos entrenado, a lo que AN dijo que lo haría después. Acto seguido, envié un combo de empuje que logré en estos días, diciéndoles que no iba a entrenar fuerte ese día (porque ya había entrenado al día anterior), pero que les enviaba el vídeo para motivarlos. Recibí varios halagos como "horrendo combo" (CH) y "Qué power, Papá!" (L).

Después, L envió un vídeo de una progresión de press que logró. S y Yo lo felicitamos, a lo que después agregué otro video haciendo el 90° pushup (una flexión en parada de manos, llegando a estar paralelo al piso).

Me felicitaron por lograrlo e iniciamos una breve conversación sobre lo que nos ha permitido la cuarentena: enfocarnos en tensión, fortalecimiento y resistencia. Dijimos que sería duro volver al free, pero que este es de más práctica, mientras los estáticos requieren de mayor disciplina y trabajo.

Concluimos que todavía tenemos tiempo en cuarentena y que vamos a sacarle el mayor provecho para potenciar nuestras habilidades de tensión en isométricos.

**07/04/2020**

Hoy fue un día de pocas interacciones, pero de contenido significativo. CH preguntó si ya habíamos entrenado, a lo que JH respondió que estaba trabajando y todavía no podía entrenar.

K envió un video haciendo una HSPU, con la descripción "no seré Ojeda que baja esa mierda a 90, pero es mi mejor intento por bajar a 45 😊". F dijo que quería intentar un 90°, como si estuviera retándose a alcanzar el ejercicio que yo había logrado el otro día. K lo motivó, y F

envío un vídeo haciendo el ejercicio (con bastante dificultad). K hizo un comentario un poco racista y felicitó a F. Él dijo que podía sacar el ejercicio, pero que no podía comparar su técnica con la mía. Les felicité y terminamos la conversación por el día.

### **08/04/2020**

La conversación de hoy comenzó de forma curiosa: AN, quién ha estado bastante activo a pesar de ser nuevo en el grupo y en la disciplina, envió 3 imágenes de Calistenia; 2 correspondían a memes y la otra a un screenshot de un video de Chris Heria (atleta calisténico). Los dos memes llaman bastante la atención porque se refieren a: 1) El entrenamiento de todos los días como algo característico de la disciplina, y 2) La idealización de una mujer que haga Calistenia, siendo una "pareja ideal" para los hombres que también la practican.

### **09/04/2020**

El día comenzó con L enviando dos videos de ejercicios que él ha estado practicando con la descripción "solo quería mostrar los ejercicios que estoy combinando para coger fuerza :v" y "e intentos de marcar straddle" (respectivamente). en el primer video así a un ejercicio para dominar el press, mientras que en el segundo intentaba marcar una plancha.

AN le dijo "uuyyy parece, vas re firme", a lo que L le respondió "gracias Bro".

Seguido de esto, F envió un vídeo haciendo un nuevo reto, el cual consistiría en hacer una parada de manos y, simultáneamente (con el uso de las piernas) quitarse los pantalones. AN dijo que él apenas mantenía eso 5 segundos.

Respondiendo al reto, envía un video en el que cumplía con el reto y, adicionalmente, hacía un par de combinaciones en parada de manos. A esto respondieron varios con comentarios como "severo ojedaaa", "buenísima", "uy qué gono... esa está buenísima" y "mucho gonorra".

En medio de los comentarios, S destacó que L ha progresado mucho con sus progresiones, y que "si sigue así, rapidito está de planchero áspero". A también le dijo "buena mk, va a salir de esta cuarentena con esa plancha".

Entre estos mensajes, AN envió un vídeo intentando el press en Tuck sobre un cajón de plástico, a lo que le respondieron "Buenaaa perro, severo como se adapta a las condiciones jajaajaja" y otros comentarios como "esa es, papi". S también le recomendó que trabaje en piso.

### **10/04/2020**

El día de hoy S envió su video (pendiente) del reto de quitarse el pantalón mientras hacía la parada de manos, diciendo "tarde, pero reto cumplido, la verdad me costó".

AN, F, L y Yo lo felicitamos por estabilidad a la hora de hacer el desafío, con comentarios como "severo control" y "qué hijueperra más áspero", a lo que él me respondió "gracias papi pero mejor estuvo el suyo" (refiriéndose a mi video del reto).

Después, A envió un vídeo diciendo "un poco del entreno de hoy", haciendo un combo de empuje y comenzando con una full planche (que no hacía antes). AN, S, L y yo lo felicitamos con comentarios como "la bestia" y "qué Man tan fuerte".

Seguido de esto, envié una nota de voz felicitando a ambos y diciendo que todos vamos a salir con mucha fuerza. A respondió diciendo "lo mismo le digo, todos saldremos re motivados y fuertes".

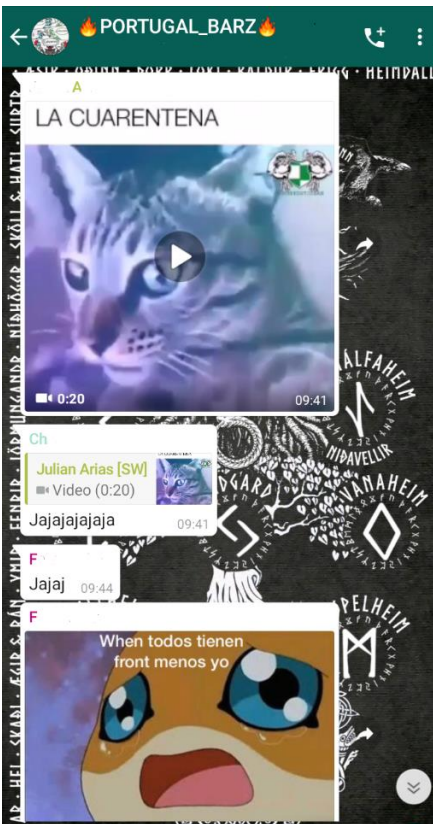
**11/04/2020**

Envié un video haciendo un combo de Front, a lo que L, S, A y AN respondieron diciendo que ya tengo ese front (más aun considerando que ha sido un elemento que me ha resultado bastante difícil). AN envió un video de un parque muy similar al de Rosales, y se inició una discusión corta sobre dónde quedaba. Entre los comentarios que salieron, es claro que todos quieren que se termine la cuarentena, ya que vamos bastante tiempo sin practicar Freestyle; CH dijo “qué visaje, mk toca que se acabe esta cuarentena ya”.

En un momento, CH dijo “muchachos como sería rosales, así escapados”, invitándonos al parque a pesar de la cuarentena. L y K respondieron que no, a lo que CH les dijo “asshhh, aburridos”.

**13/04/2020**

El día de hoy no hubo muchas interacciones, pero se enviaron un par de memes que parecieron bastante graciosos: el primero habla sobre cómo se sentirá volver a hacer free en la cuarentena (enviado por A), mientras que el otro hablaba de la dificultad de obtener el Front (enviado por F).



### 14/04/2020

El día comenzó con CH pidiéndonos que enviemos nuestros mejores videos de estáticos, ya que quería hacer un video de todos y subirlo a nuestra página de Instagram. L envió un video haciendo press y uno haciendo front. Seguido de esto, envió una foto de una nueva barra que instaló en su patio, diciendo que por fin pudo hacerlo. F envió un video haciendo planche, a lo que CH y L lo felicitaron. CH envió un pantallazo de su computador diciendo “por fin ya estoy en clases de la nacho”, a lo que L lo felicitó. Después seguirían un par de videos de CH y AN, además de unas cortas recomendaciones de S y A.

### 15/04/2020

El día de hoy, continuamos enviando los videos que CH había pedido el día anterior. S envió un video en barra fija, mientras que yo envié un combo en paralelas. Me felicitaron algunos y,



después de esto, L me preguntó sobre la apertura de piernas en el HS. Debido a esto, tuvimos una larga conversación sobre el Split y el Spagat (técnicas de flexibilidad de caderas y piernas), así como la importancia de la movilidad y flexibilidad para toda la parte inferior del cuerpo. Hablamos mucho desde detalles técnicos, haciendo aclaraciones sobre la importancia de incluir el trabajo completo de piernas dentro de nuestras rutinas. L, F y K se motivaron a entrenar más estos aspectos, ya que limita mucho la ejecución de los elementos estáticos. Así mismo, abordamos otras técnicas como el I-sit

**17/04/2020**

El intercambio del día de hoy fue bastante curioso. Todo comenzó con CH enviando un par de videos intentando straddle y Full, y preguntando qué tal nos parecía la forma.

En esas, K respondió sarcásticamente a uno de sus videos, debido a la mala técnica que estaba usando. El intercambio rápidamente se escaló y terminó en un breve encontrón entre los dos. CH pidió que no se demerite su progreso, que al menos estaba intentándolo. S envió un mensaje diciendo que todos tenemos fortalezas distintas, y que lo que importa es que estamos progresando; así mismo, envié una nota enfatizando en lo que S había dicho. A esto, K respondió que no era su intención atacarlo y que se disculpaba en caso de que se haya sentido así; rápidamente, la tonalidad del grupo cambió, y volvimos a enviar videos y a hablar sobre técnica.

A envió algunos videos intentando variaciones de agarre en planche, a lo que lo halagaron bastante e iniciaron una conversación sobre dichos agarres. L envió un par de videos haciendo Front, mientras que CH envió una compilación de algunos elementos que ha estado entrenando (editado con música y un par de efectos). Llovieron varios comentarios positivos y motivadores para ambos videos, destacando lo que han progresado en este tiempo de cuarentena.

**18/04/2020**

Hoy, la conversación inició con un meme enviado por F, haciendo referencia a los “palisténicos”; a esto, respondí con un meme que chisteaba sobre lo mismo, diciendo que muchos calisténicos no saben entrenar pierna. El siguiente meme tomaría otro tono: usando la misma plantilla del meme que había enviado, L envió un meme sexual, haciendo referencia al clítoris. Algunos pocos respondieron con risas y, nuevamente, se volvió a la dinámica de enviar videos.

**21/04/2020**

Hoy, L inició la conversación haciendo referencia a las últimas medidas del gobierno nacional frente al aislamiento obligatorio, diciendo que habilitarían las salidas de 5 a 8 a.m., desde el 27 de abril). Comenzamos a hablar sobre el tema, e hicimos las aclaraciones de que las medidas implementadas no permitían los entrenos grupales, ni el uso de estructuras en los parques. Al saber esto, expresamos que no nos beneficiaría mucho la medida, ya que el punto de entrenar al aire libre sería, al menos, poder usar las instalaciones de los parques.

Después de un rato, L envió unos videos haciendo Front, mostrando que ha incrementado los segundos que puede mantenerlo. Yo envié un video haciendo un combo con Front, intentando un par de variaciones; a esto, S, F y CH nos felicitaron. K pidió ayuda (ya que no podía dominar esta técnica) diciendo: “Help, se me cae la cadera :/ como trabajan eso?”. Rápidamente, tuvo respuestas y consejos por parte de A, L, F, CH y yo.

**22/04/2020**

El día de hoy fue muy curioso, ya que hicimos un entrenamiento diferente a lo usual. Con F y unos amigos de Bstrong y Vectes, hicimos parte de un entrenamiento grupal por ZOOM, dirigido por DA y enfocado a trabajar flexibilidad y movilidad. Ella decidió hacer el entrenamiento enfocándose en los puntos débiles que suelen tener los atletas calisténicos para ejecutar los elementos estáticos y de fuerza; la flexibilidad y la movilidad son claves en estos elementos, ya que los isométricos requieren fortalecer rangos de movimiento difíciles y poco comunes.

El entrenamiento duró hora y media y, durante ese tiempo, fue una experiencia agradable, llena de chistes, comentarios y mucha motivación. Los chistes más comunes tenían que ver con la falta de flexibilidad de los presentes, usando expresiones como “tieso”. Debido a que muchos ejercicios eran dolorosos, varios hicimos esto explícito, lo cual era motivo de risas para todos. DA se encargó de que hiciéramos los ejercicios con la mejor forma y técnica posibles; estuvo muy pendiente de que trabajemos estos rangos de movimiento que solemos ignorar en la Calistenia, y se sintió muy feliz de poder dirigir el espacio.

No hubo muchos chistes sexuales, aunque no faltaron. Un ejemplo concreto fue el de un amigo, AT (Vectes), quien al hacer un ejercicio de cadera que requería estar en las 4 extremidades dijo que debíamos tener cuidado de que alguien llegue a “darnos por detrás” (haciendo referencia a la vulnerabilidad de la posición en la que estábamos, y a su relación con una posición sexual).

Finalmente, todos le agradecemos mucho a DA por el espacio, ya que era algo poco común para nosotros y lo hizo con toda la disposición y el profesionalismo posibles. Todos quedaron muy agradecidos y ansiosos para el siguiente entrenamiento de flexibilidad, halagando a DA y pidiéndole que se vuelva a dar el espacio a futuro.

**29/04/2020**

El día de hoy comenzó de manera muy diferente, ya que CH envió un video haciendo Freestyle en rosales, diciendo que nos dedicaba el combo y que, a pesar de estar tiesos, ya sería tiempo de volver a practicar vuelos. S felicitó a CH, a lo que dijo que limpiaron la barra con alcohol, y sus manos con antibacterial.

Les envié una nota de voz en la que primero felicitaba a CH por su combo, pero que después hacía énfasis en que estaba rompiendo las medidas impuestas por la cuarentena, y que debíamos ser responsables con eso. CH y A reconocieron que debían ser más cuidadosos. A envió otro de los videos que grabaron con CH, ya que fueron juntos al parque, y después comenzamos a hablar sobre barras para poner en casa (precios, referencias, etc...).

Más tarde, JH envió un video intentando una progresión de planche, y pidió consejos para mejorar forma. Aquí inició otra discusión técnica sobre los elementos de la planche (como la retroversión pélvica y la rotación externa de los hombros), al igual que algunos conceptos de teoría de entrenamiento (como la programación de entrenamientos por mesociclos). Para aclarar algunas cosas, envié un video contrastando dos formas de planche, haciendo énfasis en que es mucho más difícil hacerla corrigiendo todos los puntos de referencia (cabeza, hombros, caderas, rodillas y pies). Por esto, muchos dijeron que querían entrenar planche, por lo que decidimos hacer un entrenamiento grupal para el día siguiente.

**30/04/2020**

El día de hoy, habíamos quedado en realizar un entreno grupal por ZOOM, orientado a desarrollar fuerza en planche y elementos de empuje. JH dijo que no podría asistir, ya que estaba en el hospital; a esto, inmediatamente le pregunté qué había pasado. CH también preguntó,

aunque su respuesta incluyó un chiste sexual: “Qué me le pasó? Le sangra una hueva? No eyacula bien?”. JH envió una foto y dijo que estaba en una rutina de chequeo, por lo que no había por qué preocuparse.

Más tarde, a las 5 p.m., L, F, K, CH, A y yo nos conectamos por ZOOM para hacer nuestro entrenamiento. Al estar conectados, se notaba una clara diferencia en la atención y el enfoque de cada uno en el entrenamiento: mientras K, L y F estaban muy pendientes de los ejercicios, J y A parecían tomar todo de chiste, también haciendo chistes sexuales sobre las posiciones de algunos de los ejercicios que hacíamos. Aproximadamente 1 hora después, cuando íbamos alrededor de la mitad de la rutina, L, J y A se desconectaron, y procedimos a terminar la rutina con F y K.

## **Entrevistas**

### **K.**

E: Bueno, Kevin quiero darte las gracias y darte la bienvenida a este espacio, quiero agradecerte por permitirnos eh de tu tiempo, para ahondar un poco en tus experiencias en el street y la Calistenia. Entonces eh, puedes estar seguro que toda la información que salga acá será usada únicamente con fines académicos y que va a tener total confidencialidad. Entonces te agradezco por ser parte de este espacio, y pues me gustaria que comiences por donde tú quieras.

K: Listo vale, perfecto, eh que te puedo contar, yo llevo aproximadamente 3 años, un poco más en Street Workout más o menos, en eso a finales del 2016-17, más o menos por ahí empecé. Bueno, que te cuento, empecé por entrenar por tener un poco de fuerza ya que yo no tenía buena mentalidad, una cultura de deporte, y bueno empecé por las flexiones, a mirar videos más o menos por intentar ganar un poco de fuerza. No sé qué más pueda decir.

E: ¿Puedes repetir la última parte porfa?

K: Si claro, lo que te decía, yo empecé más o menos haciendo flexiones, sentadillas, trabajando ejercicios como muy básicos; pues según lo que yo estaba viendo en videos, como por ganar algo de fuerza, pues, lo que te digo, en ese entonces yo no conocía mucho este deporte y pues no me sentía a gusto con la fuerza que yo tenía en el (inaudible) de mi cuerpo y pues empecé a indagar un poco sobre... por este deporte.

E: Y cómo has... ¿cómo ha progresado eso? ¿cómo has he cambiado, digámoslo así, esa manera de entrenar? si en un principio era un poco eh ganar fuerza y hacer ejercicios básicos, ¿en este momento que haces?

K: Bueno pues ya medio que he conocido más el deporte que pues me he dado cuenta que la Calistenia y el Street Workout van muy de la mano y pues estos deportes como tal se complementan y pues se dividen en muchas ramas; básicamente, (inaudible) los estáticos, los básicos y pues a medida que fui conociendo más me fui inclinando más por cierta parte del deporte, que en mi caso son los estáticos. Y pues he cambiado mucho tanto la mentalidad, que pues sirve para implementar algunos cambios; ya pues no soy tan delgado como lo era hace unos años y ahorita pues tengo más esa cultura como de entrenar muy seguido, algo que antes no hacía, gastaba mi tiempo en otras cosas.

E: Y en este momento, ¿cómo sientes esa especialización? digamos, ¿cómo sientes que dedicarse a una cierta parte de esas disciplinas ha cambiado tus hábitos o ha cambiado ese mindset del que hablas?

K: Hmm como te digo, pues mira, hay una parte que me parece muy importante, es el Freestyle, (interferencia) complementos dinámicos en la barra, es algo que te genera a ti como... como te lo digo, como ese, esa reacción más rápida frente a cualquier tipo de cosas en las que tienes que pensar todo muy rapido cuando estas en la barra. Eso en cuanto a pues, como se llama esto, a reacción, si como al nivel de reacción, eso me ha ayudado a estar un poco más atento frente a cualquier cosa. Aprender a controlar más cada parte de mi cuerpo y pues sacarle tiempo específicamente a entrenar mi cuerpo, además de eso pues yo en mis tiempos libres intento como de hacer, aprender del mismo deporte, como funcionan mis ejercicios, que músculos están implicados y pues es una nueva cultura, que te puedo decir.

E: De cierta manera, conocer muy a fondo ese cuerpo, poder ver tanto los límites como las capacidades.

K: Sí, correcto.

E: Y ¿cómo has podido nutrir ese proceso de justamente conocer tu cuerpo o poder escuchar a tu cuerpo? o sea ¿qué has hecho para avanzar respecto a eso?

K: Bueno pues primero debo decirte que yo hace un tiempo también pase por una lesión que fue a causa de un sobre entreno, y de ahí aprendí (inaudible), en ese entonces yo pensaba que entrenar era solo entrenar hasta el desgaste y desgaste; no me fijaba en el cuerpo también necesita reposo de un cierto espacio, de un tiempo determinado para así mismo dar más, ganar fuerza y recuperar en su totalidad los músculos. Además de esto, el deporte es muy nuevo o sea no lleva tantos años como uno creería lo que dificulta el conocimiento que hay en las redes, o sea, igualmente se encuentra, pero es más complicado. Pero que te puedo decir, este deporte es muy de escuchar tu cuerpo, como de sentir todo lo que estás haciendo está en armonía y eso también lo puede complementar viéndote a ti mismo, grabándote, viendo como que puedes corregir para buscar una forma más indicada a cada uno de los elementos.

E: Okey, y que tanto, por ejemplo, ¿qué tanto usas herramientas como eso, como grabarte?

K: Uy, yo creo que para cualquiera de los deportistas que entrenan esta disciplina es fundamental todos los días que uno esté entrenando, por lo menos elementos estáticos, es fundamental, es más, en algunos casos hasta los elementos básicos como puede ser una dominada; para corregir cada parte del cuerpo, desde la punta de los pies hasta la extensión de los dedos, de los brazos, es fundamental que uno mismo se esté viendo para poder corregir lo que uno está haciendo.

E: Y esto, por ejemplo, esto de corregir estas prácticas y corregir esos componentes técnicos, eh ¿cómo lo has visto personalmente y como lo has visto en el grupo, en Portugal?

K: Hmm, yo debo reconocer que hay algunos del grupo que si estamos tomando las bases correctas y las posturas correctas frente a cada uno de los elementos, pero, este deporte es muy... como me lo dijo Steven, es un deporte de calma, hay mucha gente que decide tomar el deporte como algo para janguear y no se toma como el tiempo de estudiarlo a fondo; decir como oye tienes que corregir eso para tener una postura correcta. Esos elementos son derivados de la gimnasia y la gimnasia tiene como sus bases muy claras y sus elementos muy estructurados para hacer las posturas correctas; pero por lo menos en el grupo siento hay algunos que les falta (interferencia) y concentrarse más en pulir las cosas.

E: Y ¿cómo hace uno para llegar, digámoslo así, a esas bases de gimnasia? ¿Cómo hace uno para ver estos referentes o de qué formas te puedes orientar digamos en ese trabajo de pulir esos elementos?

K: Yo creo que los elementos ahí les falla es por falta, es 1 es fuerza y 2 de técnica; pero para ganar la técnica, primero tienes que tener unas bases sólidas de base. Elementos básicos como un número determinado de deeps, de nadados, de squads, cosas muy básicas que te den la fuerza específica para pues llegar al siguiente nivel que podrían ser los estáticos. En el caso digamos de los gimnastas, yo siempre he visto que ellos desde muy chiquitos practican los elementos mmm muy alejados, en plan, la fuerza específica de hombro la trabajan con muchos elementos, pero solo para ese grupo muscular, o cuando van a hacer otro tipo de giros, saltos, etc., se enfocan mucho en grupos musculares específicos, no por ejemplo tirar solo una plancha y practicarla hasta que salga, sino en corregir la forma.

E: Es un trabajo bastante meticuloso, entonces y de bastantes años.

K: Sí exacto.

E: ¿Y cómo sientes que que te proyectas en esta disciplina? como eh ¿sientes que es algo que harás a largo plazo o que le dedicarás bastantes años?

K: Sí claro, la verdad yo llevo pues lo que te digo 5 entrenando y 2 en deporte. Es un tema que más me ha gustado; yo toda mi vida he practicado muchos deportes, he hecho fútbol, baloncesto, tenis de mesa, natación y ahora el Street Workout y la verdad este es el deporte que más me ha gustado y ha sido constante. No he tenido como esos así de ah no me gusta y el desánimo sí llega, pero lo importante es que uno diga es que a mí lo que me gusta es este deporte, y es

eficiente. Entonces la verdad en mi caso y eso en mi concepto, eh no se cuánto tiempo, lo que yo pueda entrenando de la mejor manera, pues para evitar lesiones y para mantener en sí el cuerpo activado, y pues tener una buena fuerza.

E: Seguir justamente cultivando esas habilidades.

K: Sí, correcto.

E: Y, tengo una pregunta, emm dijiste justamente que muchas veces uno se puede desanimar en este deporte y que es común pero cómo encuentras motivación para seguir, o sea, ¿cómo en esos momentos ehh te motivas para poder seguir practicando el deporte y no rendirte?

K: (inaudible) la motivación yo la puedo, una mala planificación de los entrenamientos, a veces uno puede sentir que está estancado en algún punto; y es precisamente cuando uno más tiene que enfocarse en decir, que es lo que estás haciendo para no ver un progreso en mis entrenos. Ahí es cuando uno entonces se pone a analizar, listo estoy teniendo esta mala postura, estoy haciendo tal movimiento mal, vamos a corregirlo para ver mejores resultados; a veces uno también puede discutirlo con personas del grupo con (interferencia), o viendo videos, distintas maneras en las que uno diga, okey, o sea, si otras personas pueden hacerlo, yo porque no puedo hacerlo. Este es un deporte que cada vez te permite avanzar más y hay distintas profesiones en las que sí o sí, si te lo propones vas a llegar, entonces de pronto va mucho en eso.

E: Puedes repetir la última parte, que pena.

K: Ehh lo que te digo, o sea que si otras personas pueden hacerlo porque ahora mismo hay muchísima cantidad de videos y a diario sale mucha gente con nuevos grupos, nuevos dinamicos, nuevos estáticos; esa es como una razón muy fuerte para decir: oye si otra persona puede hacerlo porque yo no puedo, o sea, que tiene esa persona que yo no tenga para poder lograr ese objetivo.

E: Okey, entonces sientes que todo ese contenido permite que la gente vaya ahondando y vaya conociendo este deporte y que se motive de esa forma.

K: Si, claro.

E: Y ¿tienes algunos referentes o personajes o personas así que, por ejemplo, te motiven o que digas como que quieras aprender de ellos?, ehh personas que puedas seguir en redes.

K: Ush yo creo que (inaudible) hay un man que pues él digamos ahorita ya dejo de entrenar, pero para mí ha sido el referente en estáticos más grande que yo he visto. Es un man de España, se llama Anaden, el frente a estáticos considero que tiene una forma muy muy firme, entonces lo hacía perfecto, no se sentía el esfuerzo que el hacía, él frente a estáticos es una máquina.

E: Y ¿cómo usas por ejemplo ese contenido que él puede publicar para aprender?, ¿cómo es ese proceso o digamos como le sacas provecho justamente a eso?



K: Pues por ejemplo yo me acuerdo cuando él entrenaba, que fue más o menos en... hasta 2019 Street Workout y ahí después se pasó creo que al gym; pero en ese entonces, o bueno, un poco antes, cómo 2017 él tenía un canal de (inaudible) y él ahí subía algunos tutoriales de planch (inaudible) y más o menos uno por ahí se podía guiar. Y pues en cuanto a el contenido que él subía a Instagram servía muchísimo como motivación de todo.

E: Okey, entonces es un elemento que termina tanto enseñando como motivando bastante.

K: sí, correcto.

E: Y eh, ¿cómo suelen ser esos entrenamientos que sueles planificar? ¿qué sueles hacer basado en eso que vas aprendiendo?, como sueles, o sea, ¿cómo son tus hábitos de digamos de ejercitar o de darle tiempo a la práctica?

K: Pues ahorita que estamos en cuarentena, pues dinámicos es algo que ya no se puede hacer, por lo menos en un tiempo no vamos a poder hacer dinámicos, entonces el foco de mi entrenamiento es full full a estáticos y es algo que puedo hacer aquí en mi casa, puedo hacer los elementos básicos. Y, ¿mi entrenamiento como lo planificó? a ver yo lunes, miércoles y viernes son días de plancha, de solo empuje y ¿cómo lo he ido distribuyendo? a ver, eh los lunes tengo una intensidad más o menos al 70%, intentó hacer algo de forma, mantener como la forma lo más que pueda, lo más firme que pueda, hacer alguna reds manteniendo la buena postura y pues ya ejercicios específicos para ese día. El miércoles intentó darle un poco con la banda, de pronto bajando (inaudible), con eso se intenta corregir algo de postura y ya ganar... ganar resistencia más que todo. Y el viernes al menos en plancha es el día como que intento hmm mostrarme a mí que tanto he avanzado en esa skill, intentó tirarla como al máximo con la mejor postura que pueda o la máxima (inaudible) que pueda y también al final intentó hacer mucho más básicos para pues fortalecer más el músculo. Martes y jueves lo estoy dedicando, martes, jueves y sábado también lo dedico como yendo al front que es un elemento que en lo personal me ha costado mucho, pero pues ahorita lo estoy trabajando un poco más duro con eso. Los martes hago más series de reds, mucho de reds para fortalecer mucho más el dorsal. El jueves intentó hacer un poco más de banda para lograr más segundos. Y el sábado a veces intento mezclar un poco de plancha y de (inaudible); así, un poco de empuje y de jalón como para acostumbrarme cuando pues en algún punto en el que pueda competir y hacer combos más fluidos y ganar esas competencias.

E: Entre todo eh haces una amplia variedad de ejercicios y como que tienes muy planificada toda la semana, ¿verdad?

K: Si

E: Y, ¿qué tan flexible suele ser esto?

K: Uhm pues ahí entra un punto muy importante que es como la motivación digo yo, hay días en los que tú dices "no me siento como con fuerza de hacer esto", pero yo considero que la disciplina es algo muy muy importante y no, no puede como alejarse de esto, si tú ya tienes planificado que esa semana se entrena eso, hay que hacer todo lo posible por por cumplirlo. Si ya

verdad no me siento fuerte, yo considero que es mejor a veces descansar un día y al otro día volver ya más motivado, ver más vídeos, descansar, relajarse y ya volver más fuerte.

E: Que nunca falte esa práctica entonces.

K: Sí, correcto.

E: Y ¿cómo sientes que es esto de justamente la practica individualmente? ¿cómo sientes que ha sido todo esto durante la cuarentena? ¿sientes que si es muy posible individualmente entrenar o es muy necesario un grupo?

K: Hay un punto muy importante y es que cuando uno va a un parque, a veces uno suele llegar, se pone a hablar, se pone a hacer muchas cosas y uno se dispersa a veces del entrenamiento; una vez como que, entre una cosa y otra, y como que una persona le pregunta algo, o que le dicen "ey vamos a tirar algún combo". Uno se dispersa y no enfoca tanto el entrenamiento, pues a lo que debería ser específicamente. Eso puede ser un punto tanto negativo como positivo porque uno aprende de muchas cosas, pero a la vez como que no realiza el entrenamiento correctamente. Acá en la casa, pues ya estás solo para uno y uno dice si es esa rutina voy a hacerla y los tiempos ya están especificados de descanso, los tiempos en los que voy a hacer la rutina y todo. Pero igual no deja de ser como aburrido estar en la casa y entrenar solo, por eso por lo mismo en mi caso yo estaba entrenando con muchas personas por video llamada, pues no es ey tal nos vamos a ver a las 4 y vamos a empezar a entrenar. Eh puedo hacer video llamada con gente de acá de Girardot por qué yo soy de Girardot, con gente de Bogotá, con gente de Pereira, y así, así básicamente.

E: Comprendo, entonces ha sido como un equilibrio entre una práctica individual muy estructurada y prácticas, por ejemplo, grupales así por video llamadas y estos medios para poder seguir entrenando grupalmente.

K: Sí, correcto.

E: Y eh ¿cómo han sido esos entrenos, esos entrenos virtuales, esos entrenos con otras personas, por ejemplo, por estas plataformas?

K: Siempre es un poco más complejo cuando digamos las personas con las que estás entrenando no tienen la costumbre de entrenar específicamente la técnica de cada elemento, entonces a veces como (inaudible) y tal cosa, apretar las dorsales, los rombos, los (inaudible) cosas específicas, pero en general yo siento que cuando he entrenado con amigos míos, hemos avanzado como con el (inaudible), cada quien hace su rutina como le funciona a usted y pues ha funcionado bien.

E: Okey y ¿con quienes han entrenado? ¿han sido de más mayoritariamente hombres, mujeres, un poco de ambas?

K: No, pues ahorita he entrenado solo con hombres, amigos hombres que, pues están en el deporte, en el street. También he querido entrenar con una amiga, pero ya el tema es de flexibilidad, pero pues ella no entrena como tal el street workout; ella entrena porrismo

básicamente, pero pues son disciplinas que en algún punto pueden llegar a encontrarse y pues ser un entrenamiento conjunto.

E: Y ¿es común que, de otras disciplinas, mujeres se pasen al street o que por lo menos entrenen street?

K: Yo creo que si, solo que en este punto las mujeres no... quizás no han tenido como la oportunidad de ver cómo pueden encajar en este deporte y lo ven algo más como... como digamos solo hacen barras y cosas así muy fuertes. Pero este deporte es muy amplio y acá puede entrar cualquier persona, sea hombre, sea mujer, cualquier persona puede entrar a ajustar a lo que esté buscando.

E: Okey, ¿entonces es un deporte que está abierto a todo el mundo, pero de cierta forma, las mujeres no han hecho su espacio dentro de estas disciplinas?

K: Si, aun no, aun así, aunque en Colombia yo ya he visto que muchas nenas están viendo cómo este deporte está como curioso, ya entrar así, hay una nena que se llama Valentina Ortiz y ella participo en el desafío. Ella también entrena street workout, creo que ella ha sido como un referente muy importante para las mujeres que pues han como "empecemos a entrenar este deporte" y creo que pues eso ha abierto un gran camino.

E: Entonces ahí hay varias referentes en el deporte.

K: Sí, correcto.

E: Y sientes, o sea, ehh ¿por qué sientes que entonces no se han podido, digámoslo así, hacer tanto espacio dentro de la disciplina? Si hay los referentes y si hay personas, sí hay mujeres que están entrenando street, ¿por qué crees que ha sido difícil encajar?

K: Que te puedo decir, no, lo que yo creo es porque de pronto no le han dado la oportunidad, o quizá puede también influir el hecho de que en este deporte las piernas es uno de los grupos musculares que menos se trabaja, o al menos en dónde no se puede conseguir tanto volumen; y las mujeres a veces se enfocan mucho como en esta parte del cuerpo que es dónde quieren ganar un poco más de masa muscular, puede también afectar, no sé.

E: Okey, entonces hay un componente estético que de pronto no está alineado ahí.

K: Sí, correcto.

E: Vale, vale. Bueno y como para ir cerrando ehh si pudieras darle un mensaje como tal supongamos a las mujeres y a todas las personas que quieran comenzar en esta práctica, pero que no lo han hecho, ¿qué les dirías?

K: No pues nada, que este deporte es muy chévere, que acá siempre se puede aprender, cada día se aprende algo distinto; es un deporte muy completo donde todas las personas pueden conocerlo. La comunidad siempre que es muy buena, no es nada tóxica. Además de esto, a

cualquier persona tú le puedes preguntar y siempre te va a dar la mano, (inaudible) la idea de este deporte es siempre como mantener la unidad, de pronto eso es como lo más importante.

E: Vale, muchas gracias por tus palabras Kevin y muchas gracias por pues compartírnos a través de esta entrevista, eh pues nada.

K: Listo dale, Juan.

## F

E: Hola Felipe, ¿Como estas? te agradezco mucho por permitirnos este espacio, te doy la bienvenida a este espacio, y te recuerdo que la información que saldrá de acá será utilizada únicamente con fines académicos, tienes 100 por ciento de confidencialidad y nuevamente te agradezco por hacer parte de este espacio. Entonces me gustaría que comiences por donde más te guste a ti y me cuentes sobre tu experiencia con el Street y la Calistenia.

F: Listo, buenas noches, Sebas, pues muchas gracias ahí por el espacio, entonces ahí como para comenzar un poco con mi experiencia, digamos que en retrospectiva en mi familia siempre ha sido como muy, inculcado la parte del deporte y la actividad física. Entonces desde pequeño siempre me tenían como en varios deportes y digamos que en el momento en que yo llegue a décimo del colegio, décimo grado; yo entre a practicar gimnasia artística en la liga de Bogotá entonces digamos que ahí ya tuve una bases, empecé a desarrollar un poco de fuerza, de técnica, aprendí lo básico de las paradas de manos, ehh algunos mortales: mortal adelante, mortal atrás y algunas cosas; no fue un ejercicio muy constante pero pues como que me empezó a sentar las bases como para lo que hago ahorita.

Ya con el paso del tiempo tuve una lesión en grado 11, entonces tuve que parar y ya retome en el momento en el que entre a la universidad, hice un tiempo de terapia, de recuperación del hombro que era la parte que me había lesionado; y pues ya un día en la universidad empecé a conocer gente, pues entre ellos Sebastián, con los que empecé a ver que era el deporte, pues a ver de qué trataba esta actividad. Y pues empezamos a armar el grupito que pues fue eso en el 2014 si no estoy mal, si año 2014 empezamos a armar el grupito; empezamos a apoyarnos entre nosotros a enseñarnos ejercicios, y conforme estábamos haciendo eso empezó a haber arto progreso en el equipo, pues en el que estábamos armando en el grupo que al año ya éramos como unas 15 personas, a los 2 años ya eran como 30, entonces eso fue bien bacano la experiencia en la universidad ahí en la javeriana.

E: Okey, y ¿qué rescatas de esta experiencia de estar con este colectivo? ¿qué te llamo más la atención de haber vivido con estas personas, esta experiencia de practicar este deporte?

F: Pues digamos que, comenzando, pues digamos que empecé a tomar esto como opción, por lo que digamos que la universidad, pues desde mi carrera arquitectura no me quedaba tiempo libre para seguir haciendo lo que yo hacía, pues la gimnasia artística. Entonces ahí fue que pues empecé a ver este grupo y empezamos a armar todo el grupo; y ya me metí como más de lleno como con las personas que eran Sebastián Ojeda, Daniel Valdrich, Camilo Torres, José Vives,

Daniel Vaca, todos los de ingeniería, Santiago, Daniel Paipa. Todas esas personas pues ya empezamos como a hacer todo el grupo y pues dentro de todo ese ejercicio pues estaba como toda la comunidad que empezamos a armar; lo que decía antes, que entre todos empezábamos a digamos que empujarnos, a corregirnos, a darnos tips, entonces la verdad pues fue un espacio muy chévere digamos dentro del campus universitario que empezamos a crear entonces pues ahí, pues se empezó a mover todo eso. Como que digamos que empezamos a tomar un poco de relevancia, ya como que la gente de la universidad empezó a decir “oiga que chévere son ustedes los que hacen barras”. Empezamos a salir por fuera de la universidad, a ir a diferentes parques, entonces eso también fue bacano como ver el factor social que estaba alrededor de hacer un ejercicio; pues como ese ejercicio era como el centro de un movimiento y así como iba creciendo el grupo iba mejorando pues las como se dice, las habilidades de cada persona, entonces también era muy chévere ver ese apoyo y ese acompañamiento que teníamos todos en lo que empezó a ser el deporte, pues ahí adentro del espacio universitario que se llamaba Spartan Workout Clan.

E: Entonces esos espacios deportivos y esas habilidades deportivas siempre se prestaban para conocer más gente y para intercambiar, ¿Verdad?

F: Si, eso sí es verdad, eh tanto en la universidad como fuera, lo que decía, el grupo que armamos empezó a salir y a los sitios que íbamos llegando, íbamos conociendo más gente de otros sitios, gente de afuera que también practicaba el deporte y pues con ellos mismos también comenzamos a pues hacer contactos; pues tanto que a día de hoy muchos de los que todavía practicamos, digamos en forma tenemos fuertes amistades con con gente de afuera. Pues conocimos a gente de otras universidades y así pues ha sido como esa parte de factor social que que permitió la práctica de este deporte y pues sí, ¿Qué más?

E: Y a través de este factor social, ¿qué aprendizajes, o que cosas te han impactado? ¿qué cosas se te han quedado?

F: Pues digamos que, yo creo que la dinámica es muy similar en todos los sitios a donde uno vaya llegando, entonces es, pues uno llega, digamos a la universidad, llegamos, empezamos a conocernos y los que sabían más iban apoyando a los de abajo y los de abajo se iban motivando con los de arriba. Entonces eso también era una cosa muy chévere que impulsaba la parte ya deportiva ya individual de cada persona. Entonces eso era super chévere, pues la gente le enseñaba y uno pues aprendía y se motivaba con los que saben, y pues obviamente la gente que estaba arriba pues también se motivaba para tratar de mejorar aún más sus habilidades y capacidades y así sucesivamente. Yo creo que eso es lo más bonito de este deporte, de esta práctica; así como a nivel de Street Workout de estar afuera en la calle, de estar interactuando con otras personas que puedan aportar y uno les pueda aportar también.

E: Super, ¿hay alguna experiencia que puedas compartir? por ejemplo, de haber estado con otros colectivos, otras personas que has conocido de diferentes espacios.

F: Pues digamos, así como un nivel bien formado, digamos que nuestro primer contacto, yo creo que de pronto con la gente de los andes si no estoy mal o la gente de Bstrong Project ehh pues ellos entrenan en el virrey y digamos que estudian en los andes también tenían un grupo. Entonces de hecho nosotros empezamos a ver cómo era la dinámica, pues a nivel universitario,

como funcionaban los estudiantes de los andes, que habían hecho ellos para promover su deporte, su actividad dentro de la universidad y pues tratamos de hacer algo similar, pues a nosotros no nos salió tan parecido y no tuvimos resultados que queríamos en un principio, pero pues igual ahí bacana la experiencia.

E: Y poder aprender de otros colectivos y poder estar motivando entre diferentes personas.

F: Si también.

E: Y respecto a lo que dices que de cierta forma querían lograr, ¿Que intencionalidad había en el principio? en el primer colectivo que nombras, ¿que se quería lograr más allá de también la actividad deportiva? porque dices que tenían a la universidad de los andes como referente.

F: Ehh pues dentro del grupo de lo que éramos Spartan workout clan pues al comienzo fue algo como muy informal, los que iban llegando pues se iban sumando eh pues con el tiempo gente empezó a desertar; digamos desertar como entre paréntesis, Otra gente pues si pues siguió juiciosa entonces ya con el tiempo pues igual así mismo iba pues tomando fuerza, pues las amistades que se generaban ahí están volviéndose más estrechas también, y tratamos de llevar eso a digamos un ambiente más no se si decirlo como universitario, sino pues digamos que aprobado por la universidad y buscar un poco de apoyo de ellos también. Ehh para eso se habló con el centro deportivo de la javeriana, en alguna ocasión pues tratamos de hacer algunas propuestas para de algunos espacios, para mejorar la calidad del espacio para realizar nuestro deporte, porque pues los que teníamos en la javeriana al comienzo eran pues las barras del camino de la vida creo es que se llama; y pues digamos que a pesar de que eran suficientes no eran los mejores equipos. Así que tratamos de... pasamos algunas propuestas y al final pues se llegó a otro acuerdo, pero pues digamos que al final sí se logró como ehh tener como un poco de apoyo de la universidad; algo se escuchó y pues se empezó a generar espacios un poco más propicios para desarrollar todo el deporte para las personas que están estudiando todavía. Pues lo que le decía, esto fue en el año 2014 entonces de los que comenzamos ya el 70-80% ya nos graduamos, entonces no alcanzamos a disfrutar tanto eso, pero ahí dejamos el legado como para que las siguientes generaciones estén como motivadas y tengan equipos ahí que sirvan y sean útiles como para estos espacios de deporte y de compartir.

E: De cierta forma algo muy muy noble, dejaron un legado para otras generaciones para que continúen su práctica deportiva. Ehh y ¿cómo ha sido ese proceso de continuar con la práctica deportiva? Porque como expresas, desde el 2014 vienes haciendo el deporte, emm eso implica bastante constancia, ¿entonces como ha sido ese proceso de mantenerte en la práctica? ¿cómo ha sido todo eso?

F: Pues bueno eso es ya un poco más como a nivel individual, de mi persona, lo que yo comentaba antes, pues yo estudié arquitectura, ya me gradué, ya soy egresado de arquitectura. Y digamos que la profesión, eh la carrera limita mucho el tiempo que uno tiene para digamos para dispersarse; entonces realmente mis años en la universidad fueron como un avance lento. Pero nunca fue algo que allá cómo dejado aparte, sino siempre en contacto con la gente, siempre tratando de salir, siempre tratando de aprender cosas nuevas, pero pues digamos por lo que la carga académica de o sea el volumen de trabajo que deja la carrera de arquitectura es tan amplio que pues nunca logré tener los resultados que quise en el periodo en el que estuve en la

universidad. De pronto uno o dos semestres que hayan sido entre paréntesis relajados, pero en general siempre ha sido en mi persona siempre, así como un poco más lento, como de entrenar una o dos veces a la semana, hay veces, y pues parando todas las semanas de final y así. Entonces fue un proceso lento, pero siempre fue continuo, siempre hubo un crecimiento, pero digamos que no de la manera en la que yo hubiese querido, eh exponencial de todas mis capacidades y de habilidades físicas.

E: O sea que tenías el hábito, pero hubieses querido progresar más en ese entonces.

F: Si, pues de pronto también es la disciplina de uno pero pues y el tiempo, es que si, lograr tener una disciplina muy muy muy fuerte y la carga académica tan pesada de la carrera digamos que son factores que no me dejaron progresar como al 100% como hubiese querido; pero siempre estuvo avanzando y a pesar de un par de lesiones graves que también alcance a tener dentro del periodo que estuve en la universidad. Y digamos que ya ahorita, ahorita que estoy trabajando, yo ya ejerzo la la profesión de arquitecto, ehh dentro de los horarios pues yo ya eh logrado acomodarme en lo que llevamos de octubre del año pasado a lo que llevo acá; o sea realmente logre acomodar los entrenamientos, he logrado acomodar mis tiempos y en el periodo de 5-6 meses que llevo en eso he logrado un aumento bastante significativo; pues en lo que es mi proceso individual, pues ha sido también muy bacano. Igualmente, acompañado de también de muchas personas con las que todavía tengo contacto de varios de la universidad, con Sebastian, acá con Lucho y con Santiago entrenamos constantemente acá en el barrio entonces así con la gente del virrey, los que entrenan en el virrey que se llaman grupo Bstrong Project, hay otro grupo que se llama Vectes Crew entonces con ellas también se ha ido como siempre acompañando, pues nunca se ha parado.

E: Ok, entonces en esta etapa de tu vida le has podido dedicar más y si has visto evidentemente más progreso. Y ¿cómo ha sido eso de coordinar entrenos, como dijiste hace un momento, en tu barrio? dices que hay personas con las que entrenas cerca de donde vives. ¿Como ha sido todo eso de coordinar los entrenos, de verse con diferentes personas para entrenar? ¿Cómo te organizas generalmente?

F: Pues bueno, ahí lo que pone la parada es el horario laboral digamos, entonces pues entre semana yo estoy saliendo de mi oficina tipo 6-6:30. Y de ahí digamos que unas 3 veces a la semana salgo y pues hago mis entrenamientos del tren superior en el parque queda en la 116 con autopista. Y pues digamos que yo he tenido la suerte de que uno de los compañeros con los que entrenaba del grupo de Spartan es vecino mío y él también está trabajando en la misma, como en el mismo sector, entonces podemos encontrarnos. Igualmente Lucho también, el también vive cerca entonces digamos todos pueden llegar a un punto intermedio que es ahí, 116 con autopista donde entrenamos digamos entre semana, después del horario laboral, eso ha sido pues, pues también muy bueno motivando, porque ellos son personas que tienen un poco más de energía por no decir bastante. Y pues también motiva a seguir como progresando y mejorando bastante pero entonces está muy chévere. Y fines de semana digamos uno sale ahí al virrey, al parque Portugal y pues ahí también conozco otros grupos; lo que ya dije antes Bstrong Project, Vectes y los de Portugal Barz y pues que también la aportan a uno unas cosas para su desarrollo individual del ejercicio, bacano.

E: Super, entonces esos diferentes grupos van complementando tu práctica de varias formas, y a estas alturas, por lo que dices, ya es un hábito bastante consolidado, ¿verdad?

F: Si sí, ya en este punto creo que pues tratar de evolucionar lo que pueda en las capacidades de ya pues entrando a términos isométricos, a la resistencia y digamos que lo chévere, a mí lo que más me gusta de andar picando digamos entre varios grupos es que por ejemplo los de Bstrong son muy enfocados en lifting, en repeticiones, en como digamos la técnica de las repeticiones entonces uno con ellos se tiene que esforzar mucho con eso, como para cumplir con esa parte que ellos se dedican más. Con el grupo de Portugal Barz, pues con ellos son, es un grupo mucho más dinámico, de ejercicios dinámicos en las barras, de giros, 360, 540, entonces con ellos ahí tengo la posibilidad de desarrollar otras habilidades que digamos con el otro grupo no se practican tanto, entonces digamos ahí se van complementando, es muy chévere complementar y buscar varios ángulos del mismo deporte, pues en diferentes grupos también es bastante interesante.

E: Es una aproximación muy completa de cierta forma.

F: Hmm sí, eso es bien bacano tener varios ángulos de entrenamiento, digamos varios puntos de vista.

E: Y ¿hay algún estilo o alguna vertiente por la que tú te identifiques más o por la que sientas que entrenas más?

F: Pues digamos que, en lo personal, o sea mi fin como... mi fin personal es mejorar las capacidades en tanto a control, fuerza y resistencia del cuerpo. Entonces realmente cualquier cosa que a mí me de mayor control corporal o mayor como conciencia kinestésica eh de lo que yo hago, entonces toca como apuntarle ahí, no es solamente dedicarme a hacer fuerza, a solamente hacer repeticiones; precisamente me gusta como eh variar de grupos que, pues también hacen giros, igualmente pues también conocemos gente que pues los de los andes que todavía tenemos contacto. Daniela digamos tiene también como la parte de Stretching, de elasticidad, como que también cuando nos encontramos con ella aprovechamos ese espacio para tratar de aprender un poco de elasticidad, así duela mucho; pues como que siempre es tratar de sacarle provecho a los conocimientos que tienen, por qué no todos saben precisamente lo mismo, todos tienen un punto diferente de pues de el ejercicio, yo trato de complementarlos eh pues para lo que decía, llegar a un control corporal mucho más completo, preciso, amplio y si pues sería básicamente eso.

E: Okey por lo que cuentas y relacionándolo un poco con un término que usó Marcel, es un tanto escuchar de cierta forma escuchar tu cuerpo y desarrollar esas habilidades de la mejor manera posible, pero en todas las posibles áreas, ¿verdad?

F: Si yo también, digamos yo siempre a punto a eso, a no enfocarme en algo sino realmente a ser lo más diverso posible, de pronto no llegar a ser perfecto en una, pero a tener un conocimiento general bastante amplio en todas las demás. Y pues digamos que, con el tiempo, pues ya llegaré al límite que pueda llevar de todas y ojala sea un límite bastante elevado, que chévere sería super bacano tener... pues llegar a una meta como así de alta



E: Ya un nivel bastante alto de experticia. Y por lo que dices creo que te proyectas a continuar con tu práctica deportiva, ¿Como ves eso a futuro?

F: Yo pues, aprovechar los 5 años que tengo de progreso digamos (risa), digamos que por niveles de edad las personas a los 30 años ya empiezan a llegar a digamos un punto de estancamiento, dependiendo de la cantidad de deporte que hayan hecho en su vida. A los 30 años en general uno empieza ya a ver como más de lentitud en el proceso de avance, entonces pues la verdad tratar de a los 30 llegar a mi tope y pues de los 30 en adelante tratar de mantenerlo, mejorarlo igualmente y continuarlo en el resto de la vida como pueda, realmente.

E: ¿Sientes que esto de la edad es algo muy determinante en la práctica deportiva?

F: Pues dependiendo de las cosas que se quieran hacer, por ejemplo, pues yo si soy consciente ya a los 30 de pronto la parte de dinámicos pues de algo que ya no me pues ya no sea, pueda llegar a ser arriesgado o más complejo; igual dependiendo de todos los cuidados, de la preparación que uno tenga pues uno puede lograrlo. Pero pues ya con el tiempo ya son cosas que, pues empiezan a impactar un poco más en el cuerpo, entonces pues igual llevarlos bien, no pararlos, no digo como que es pararlos de una, pero si bajarle la intensidad de algunas cosas.

E: ¿Y conoces muchas personas que ya pasados los 30 sigan entrenando de esta forma o que estén todavía en la Calistenia o en el streetworkout?

F: Si de hecho el grupo de la gente que entrena en el virrey, de Bstrong project ehh la mayoría de ellos están sobre... si no los 30 sobre los 30 creo yo. Y de hecho el progreso que ellos han tenido en los últimos que 4 años que es de lo que más o menos los conozco yo, ha sido bastante pues bastante notorio. O sea, la cantidad de fuerza que han adquirido, la cantidad de repeticiones que pueden hacer, ehh la técnica con la que desarrollan sus movimientos es muy limpia y pues lo que le decía, ellos ya están sobre una edad más alta; pero ellos siguen progresando y se nota que, pues en parte porque eso es a lo que ellos se dedican, ehh van a seguir desarrollando siempre su capacidad física. Pues la verdad muy bacano y es chévere tener como esa referencia de que ehh toda esa gente pues ehh algunos comenzaron tarde y están en un nivel muy alto ahorita, en ese como... bacano, super chévere tener como pues esos ehh pues esas referencias de gente pues así; pues eso es una cosa que uno puede hacer en cualquier momento de la vida, pues con sus precauciones, sus calentamientos, sus estiramientos eso pues cambia el estilo de vida en la personas, entonces eso pues es bien, pues es un buen ejemplo digamos que dan ellos en esa parte.

E: Un poco poniéndolo en tus palabras que motiva bastante, ¿verdad?

F: Si, si, la verdad.

E: Super, y de lo que me has contado hasta ahora, por lo que veo, la gran mayoría de personas que has mencionado son hombre, has mencionado a una mujer que es Daniela, ¿es esto algo muy común? ¿son generalmente grupos de hombres? ¿cómo es esto?

F: Pues sí, realmente sí, es un deporte que pues digamos es un enfoque que lo toman más en la parte de género masculino, si es verdad. Ehh yo creo que en un 90% de las personas que conozco son son, que han practicado, yo creo que un poco más que han practicado el deporte son eh pues si son del género masculino. Entonces... pero igualmente uno conoce algunas chicas que también practican el deporte y pues que tienen un buen nivel, igualmente lo que decía, Daniela no es 100% Calistenia, ella es como un poco más de la parte del circo, pero igual se mueve como en este... pues en este ámbito y las cosas que ella aporta también como para los demás son cosas muy chéveres y uno también está siempre enseñando cosas a ella.

E: Desde otras disciplinas.

F: Si, exactamente, siempre son otras disciplinas pues que digamos que en mi finalidad pues manejo corporal pues todo está muy ligado entonces cualquier cosa lo que decía pues ahorita, cualquier cosa que uno está aprendiendo pues bienvenida.

E: Cualquier cosa que aporte. Y respecto a a esta práctica siendo en su gran mayoría de hombres, ¿crees que se debe a algo? ¿crees que es por la práctica en sí o el acercamiento que puedan tener a la práctica las mujeres?

F: Pues a ver, yo creo que un poco más como de la finalidad, como la finalidad es un poco más de adquirir fuerza, adquirir un poco más pues digamos volumen, ehh más de capacidad en la parte del tronco superior por qué pues no es un secreto que a veces la pierna se ve un poco relegada, o no se le da tampoco la super importancia que debería. Ehh pues los hombres siempre tratan de tener un poco más de fuerza en la parte superior, en la espalda, en el pecho, pues las piernas igualmente, pero digamos no con las mismas habilidades. Ehh ciertas personas, no todos, pues si es un deporte que llama más a los hombres, pues uno sabe que las mujeres tratan un poco más no se si la parte estética y pues la parte más inferior les da lo que son piernas, glúteos, abdomen; ellas realmente no se enfocan en lo que es fuerza de hombros, fuerza de brazos así como lo trabaja la Calistenia, así que eso es lo que de pronto considero yo las puede dejar un poco relegadas. O sea, pues uno va a un gimnasio y uno ve que en el gimnasio hay... pueden haber la misma cantidad de hombres y mujeres pero pues digamos que como acá el enfoque es darle más potencia y más fuerza a todo el tronco superior, a las barras; ehh no es un gusto ehh pues como tan apetecido digamos por las mujeres de sacar este tipo de fuerza, creo yo que eso es lo que no las motiva tanto a entrarse al mundo de la Calistenia.

E: (interferencia) ¿Planteado un poco por objetivos?

F: Si, si, no más como por objetivos realmente.

E: Vale, eh entonces creo que con esa pregunta finalizaríamos. Te agradezco mucho Felipe por este espacio, por contarme sobre tu experiencia, por darme un poco de inside en estas disciplinas, y pues nuevamente te agradezco, cualquier cosa que necesites o duda que tengas, puedes contarnos.

F: Listo, muchas gracias, Sebas, ahí también por pensar en uno pues para este tipo de espacios, entonces pues ahí muchas gracias y mucha suerte con lo que le continúa en su trabajo de grado.

E: Gracias.

## S

E: Bueno Sebastián, quiero darte la bienvenida a este espacio, agradecerte por tu colaboración, por querer eh compartiros desde tu experiencia y recordarte que este es un espacio de confianza, la información que salga acá será con fines exclusivamente académicos, y eh pues nuevamente agradecerte y eh simplemente me gustaría que comiences por donde tú quieras, que me cuentes un poco de tu experiencia con el street y la Calistenia.

S: Hola sebas, bueno, yo empezaría hablando, bueno a partir del 2015 a finales, conocí este deporte por videos más que todo, o sea como tal nadie me lo mostró casualmente. Bueno yo practicaba otro deporte similar que se llama ehh gym bar, entonces bueno di con el street y pues me gusto muchísimo, me enamoro mucho el deporte, eh me gustó mucho su grado de dificultad, de lo llamativo que es. Entonces empecé a practicarlo solo, pues aprendí más bien lento diría yo, pues en mi concepto, pues por lo que no, nadie me enseñaba, entonces me toco más bien solo; pero con amor, porque pues esto es un deporte que es de mucho amor, pues más o menos comenzó por ahí, ya acá llevo más o menos unos 6 años diría yo practicando constantemente, no, porque alguna vez tuve un accidente, tuve que parar un tiempo, pero juicioso juicioso yo creería que ya unos 6 años y ya. Enamorado del deporte, de la comunidad como tal, me parece una comunidad muy bonita, muy colaboradora, (interferencia) muy interesante, que aporta mucho, ehh muy sociable entonces pues la verdad enamorado como el primer día, eso sería como el resumen.

E: Perfecto y cómo, ¿de qué aspectos te enamoraste de ese deporte? O sea, ¿qué fue lo que te comenzó a llamar la atención para que practicaras el street?

S: Pues bueno, como tal lo que más me llamó la atención fue el grado de dificultad, si, pues por lo que me, o sea, lo primero que percibí cuando lo conocí fue que era un deporte de mucha disciplina, sí. Entonces pues bueno, lo primero que me llamó la atención fue lo difícil que era entonces pues me gusto bastante, porque me gusta retarme, me gusta mucho retarme, entonces dije qué mejor reto que este, que dominar un deporte de estos que pues en mi concepto tan completo; no solamente en fuerza sino pues que encierra muchos aspectos, no, fuerza, disciplina y una mentalidad también muy fuerte, entonces pues... y juega muchos aspectos en cuanto a la mentalidad porque si uno es débil de mente pues no, puede que uno abandone o que uno se frustre o que (interferencia) mentalmente. Me gusta porque yo lo asocio mucho con la vida del diario, con muchos aspectos de la vida, como por ejemplo, uno empieza a practicar este deporte, uno tiene que ser muy constante, uno tiene que aguantar de pronto golpes, frustraciones, el tiempo que cada quien tiene su proceso, entonces sí; igual la vida, igual si pues para mí no, cualquier cosa que uno quiera lograr en la vida es tal cual, hay que intentarlo hay que llenarse de información eh hay que ser muy disciplinados. Me ha gustado esto porque pues practico eso, practico mi disciplina, eh que tan allá puedo llegar, eh que tanto puedo pasar mis límites,

entonces eso es más que todo lo que a mí me enamoró como tal de este deporte, el grado de dificultad mental que se maneja.

E: Implica como dices bastante disciplina y abordar las cosas de otra forma, ¿no?

S: Exacto si si si, exacto, me gusta porque no es como de que ay es que yo llegue y lo hice y ya, no, si uno quiere avanzar en esto, uno tiene que tener un mente muy fuerte, tiene que tener uno claro por qué lo vino, es porque de pronto yo quiera competir o pues (interferencia) con otras personas (interferencia) que me llene, que me muestre que si puedo. Entonces me gusta esa incertidumbre que uno se da, esa incertidumbre que uno se da todos los días, eso de que vea yo puedo, si se puede lograr, alguna vez pensé que no podía y hoy digo si se puede. Entonces me llena como de fortaleza, si de fortaleza, y vuelvo y digo, pues lo hablo muy a mi aspecto personal, no sé si otra persona lo vea de esta manera, pero a mí me fortalece mucho en otros ámbitos de mi vida, no, lo que te digo, para mí todo es así, constancia, constancia y no rendirse y continuar, aprender aprender, pues cada quien lleva su proceso.

E: Todo bastante conectado. ¿Puedes contarme un poco cómo se ha visto esto reflejado en esas otras áreas de tu vida? O sea, dices que en esa misma mentalidad te ha servido en otros aspectos, ¿me podrías mencionar alguno?

S: Eh bueno, podría mencionarte varios pero bueno, voy a hacer énfasis en uno, que es uno de los que a mí también me apasiona, me gusta mucho. Ehh que sería por el ejemplo el caso de lo financiero, de los negocios, pues a mí también me gusta mucho el tema financiero y pues alguien me diría bueno y pero que tiene que ver una cosa con la otra; pues para mí tienen mucho que ver por qué igual por ejemplo cuando empiezas en un negocio o empiezas a emprender en algo, eh se necesita también de esa fuerza mental, de esa disciplina, si, de saber que de pronto hoy no se es tan bueno, pero pues mañana se puede ser mejor. Y ¿cómo se logra? se logra intentando, intentando, fracasando, fracasando, con pequeños logros todos los días, pues uno quisiera que todo fuera ya, pero pues... igual que en el deporte como en los negocios para mí son cosas de la vida que todo es ascendente, pues es poco a poco, vamos aprendiendo de nuestros errores, de nuestros aciertos. Entonces te vas dando cuenta de que uno puede ir avanzando con calma, con inteligencia, siendo fuerte mentalmente; entonces por eso digo que a mí como tal me ayuda bastante y lo y lo comparo mucho, porque todo es así y pues nadie nace aprendido, naciendo siendo el mejor deportista, nadie nace de pronto siendo el mejor comerciante, o nadie nace de pronto siendo el mejor papá eh todo es poco a poco, uno va aprendiendo es de las embarradas y de lo que va haciendo. Entonces pues por eso me atrevo a decir que para mí es muy similar ese aspecto de mi vida y el deporte sí que me ha enseñado bastante de eso, si, entonces no se si alguien comparta mi opinión, pero para mí es esa.

E: Por supuesto, o sea tener paciencia, no desfallecer ¿eso es algo como muy central en tu vida, verdad?

S: Exacto, exacto, para mí eso es vital, y vital más para mí que de pronto llegar a decir es que yo soy el mejor o yo soy el que más talentos tiene. Para mí lo más importante, para mí, es ser constante, ser constante, no rendirse, ser muy perseverante, muy perseverante, muy perseverante, aprender del proceso, entonces para mí inclusive estoy totalmente seguro que para muchas

personas, tal vez usted diga que no y respetable, pero pero yo estoy muy seguro que a muchas personas les pasa igual y estoy muy seguro que el niño que hoy empieza a practicar Calistenia y Street Workout es muy seguro que esto le va a ayudar mucho para su vida, sí; estoy totalmente seguro que va a ser una base grandísima que tal vez el conscientemente no diga, hay si es que es como esto pero inconscientemente él ya va a saber que para lograr algo se necesita constancia, que no es de la noche a la mañana entonces él va a ser de pronto una persona más paciente y con una base muy bonita que da el deporte, para mí.

E: Total, y puedes poner algún ejemplo de cuando has visto esto, por ejemplo, de de dices que esto podría ayudar mucho a los niños o a los jóvenes, ¿hay algún ejemplo que podrías poner, algo que hayas visto y que te haya quedado?

S: Si, pues, o sea, obviamente uno por ejemplo en el ambiente del parque, en el ámbito, bueno tal vez muchas veces nos tratamos solo de pronto en el momento que nos vemos, pero después del contacto un poco más nítido que si he alcanzado a percibir por ejemplo en los parques que, por ejemplo, a los niños les llama mucho la atención, yo hablo de niños, pero también podría estar hablando de pronto de adolescentes también. Un pelao de 15 años, 10 años, 12 años (interferencia) entonces creo yo, para mí en mi punto de vista. Por ejemplo haciendo un paréntesis chiquitico, ¿(interferencia) por qué? porque yo en mi vida si (interferencia) , por decisiones propias ¿no? no digo que me haya tocado, decisiones propias, de pronto tomé malas decisiones (interferencia), pude eh viví sin propósito, digámoslo de esa manera; si, entonces que pasa, tuve mucho tiempo en el que tome malos hábitos, cometí errores, cosas, yo me pongo a pensar, muy seguramente toda esa energía que, que cosas malas, cosas que no trajeron nada bueno para mí. Yo sé que esa energía (interferencia) no hubiera de pronto (interferencia), yo digo bueno, si ellos no hubiesen conocido eso que estarían haciendo, tal vez muy... yo no digo que de pronto el que no lo conozca entonces va a correr a robar o a (interferencia) algo, no, pero si tiene mucho tiempo libre ehh no se pone a (interferencia) se pone de pronto a andar (interferencia) cosas buenas, de pronto no tan buenas, mental y físicamente, no. Entonces digo que serían unas bases muy muy bonitas para poder ocupar en su tiempo algo muy positivo y que les dé, no solo que "ay que vamos a matar el tiempo en el parque" no, también esta una base de vida muy grande, entonces para mí, o sea para mí esto es excelente.

E: Algo bastante inspirador.

S: Si si si, muchísimo, demasiado, y no sé si solo yo lo veo de esta manera pero yo veo en esto un futuro para los niños grandísimo, demasiado, inclusive si no quisieran ser deportistas, tal vez se vea como de que "a no es que va a ser el mejor deportista", listo, tal vez cuando él crezca y empieza a tener sus responsabilidades, tal vez él cambie su rumbo; tal vez él no quiera ser, de pronto el mejor deportista ni un gimnasta olímpico, bueno de pronto quiso cambiar su rumbo. Pero esta base del deporte que conoció desde niño yo sé que va a ser una gran motivación digámoslo para otros ámbitos en su vida como cuando él quiera de pronto emprender en su negocio, cuando quiera de pronto ir a formar su hogar, sí; que él sepa que todo es con paciencia, que todo es paso a paso, que uno va aprendiendo de sus errores, que eso de que fulanito es perfecto eso es mentira, que lo que pasa es que una le apuesta a las redes sociales o de pronto en la televisión a uno le muestran lo bonito. De pronto es que ah que vea que sutanito es el mejor en esto y pues uno cree que es que ellos son buenos y uno no, si, que ellos son especiales y uno no,

y resulta que no, que todos se cayeron que todos se frustraron, resulta que todos vivimos con miedo, todos tenemos inseguridades, hay que aprender a vivir con eso. Y esto no es ser perfecto sino ir aprendiendo, ir aprendiendo e ir puliendo. Pues yo lo veo de esa manera, entonces pues por eso me parece muy inspirador como dice usted.

E: Algo bastante humano entre todo, darse cuenta de que tenemos errores y que tenemos que trabajar en ellos, ¿verdad?

S: Exactamente, exacto y este deporte, bueno tal vez otros también pero pues este lo hablo de este porque es el que yo practico y este nos enseña mucho eso, que nos vamos a caer, que nos vamos a pegar, nos va a doler, tal vez el de al lado lo haga mejor pero cada quien está en su propia carrera si, entonces si uno aprende desde muy joven a vivir con eso, a saber que esto es una realidad, que es que el ser humano es así. Entonces yo sé que muchos no se frustraran tan rápido y no se conforman con tan poco en la vida, pues hablo desde mi punto de vista personal. Entonces yo diría que, yo si yo hubiese conocido esto más joven muy seguramente hubiese tenido unas muy buenas bases y hubiera enriquecido mucho mi vida cuando tal vez lo necesite, sí.

E: Es una manera bastante útil de afrontar esos desafíos. Y tengo una pregunta, por lo que me has contado de tu experiencia personal y todo, tuviste unos tiempos difíciles y ¿cómo sientes que esto, digamos en este momento, puedes ayudar a los demás? porque de la manera en que lo pones si tienes una puesta para las demás personas y te interesa que las demás personas puedan conocer, por ejemplo, el street para sentar estas bases para la vida, entonces ¿cómo sientes que tu experiencia personal ayuda a los demás?

S: Ehh pues bueno lo primero yo diría que compartiendo mi conocimientos, lo que yo sé, no diciendo que yo lo sepa todo, no, solamente compartiendo lo que yo he aprendido y hablando desde mis vivencias, a mí, por ejemplo, me gusta mucho enseñar a los pelaos, pues enseñarle como tal al que quiera aprender; pero que yo lo disfrute, a mí me gusta mucho enseñarle a los pelaos o sea porque quiero mostrarles que es un proceso lento; porque yo cuando empecé pues mis proceso fue inclusive mucho más lento por lo que digo, por lo que de pronto yo no tuve a alguien que me enseñara, y bueno excelente porque aprendí solo y bacano. Pero pues yo a veces veo esos pelados así con esas ganas de aprender entonces yo digo "ve les voy a enseñar", si tienen las ganas, si tienen ese fuego para aprender pues, les voy a enseñar, les voy a mostrar, y cuando les hablo de pronto del street y de pronto de estas cosas también trato de meterme por los ladito como de lo que hablamos de la vida; como que ey mire es que todo es así, no es solo es esto, tratando de darle de pronto ese consejo que de pronto yo alguna vez necesite, ¿sí? De que todo es despacio, todo es con constancia, todos nos equivocamos entonces de cómo creo yo que creería yo que podría ayudar con mi experiencia, ehh compartiéndola, compartiéndola, enseñando, que la gente vea que no es fácil pero se puede lograr, y si quieren hacer otras cosas en su vida va a ser tal cual, no es fácil pero se puede lograr, entonces ¿cómo podría yo ayudar? de esa manera, compartiendo mi conocimiento y teniendo esa paciencia para enseñar.

E: Siempre dispuesto como a compartir esa experiencia entonces.

S: Exactamente.

E: Y dentro de esas prácticas, dentro del street y todo, ¿siente que es algo común que la gente quiera compartir su experiencia y quiera ayudar a los demás? ¿o siente que eso es algo muy personal?

S: Sí, diría que no es tan tan común porque a mi punto de vista, no porque la gente no quiera compartir su conocimiento, bueno tal vez estará el que no, el que tenga sus propios métodos y de pronto no quiera compartirlos con nadie más, pero yo diría que ese sería uno entre no se entre 2 mil. Porque de pronto en esta comunidad, hablando muy desde esta comunidad destila mucho enseñar, destila mucho como guiar a los que de pronto llevan un proceso más corto que el nuestro, ¿no? pero pero, haciendo un paréntesis yo diría que de pronto no todo el mundo tiene ese don de enseñar, de pronto no solo tiene ese don de gente o esa paciencia, no porque sean malas personas, pues tal vez no se sienten identificados haciéndolo, entonces a veces hay mucha confusión porque de pronto no sabe explicar, o es que de pronto no le gusta entonces eh entonces a veces (interferencia) no saben. Pero de por sí en esta comunidad se destila mucho enseñar, se destila mucho como apoyar a los que vienen detrás de uno, pues digámoslo de esa manera porque no me gusta decir que uno está delante o detrás de nadie; digámoslo de pronto con un proceso más joven, entonces eh diría que de pronto no todos tienen el don de enseñar, porque de pronto no tienen la paciencia, pero como tal todos tienen muy buena energía, siempre todos están muy dispuestos a enseñar eh desde su experiencia, entonces esa sería la respuesta.

E: Entiendo, o sea que muchos de pronto no saben cómo enseñarlo, pero dices que muchos tienen esa disposición, o sea, por lo menos de llevarse bien y poder progresar en grupo.

S: Exacto, si si, siempre se maneja una energía muy o sea muy positiva y muy colaboradora, no sé si en otros deportes sea igual, vuelvo y digo pues lo hablo desde este que es el que yo practico. Eh siempre hay como una hermandad muy bonita entre todos, no es como de que "ah este hizo tal cosa entonces a mí me dio piedra", no, siempre, es "uy parece muy buena, excelente", ehh siempre es una motivación, los gritos, el ánimo, inclusive he llegado a ver como muchos de nosotros dejamos de hacer lo que estamos haciendo por enseñarle al otro, aun pudiendo decir "no yo que voy a perder tiempo, yo estoy en mi entrenamiento", no, uno para y venga no es así haga esto, prueba mi método, tal vez no se identifique con él, llega otro y dice bueno, pruebe mi método, ¿sí? Entonces porque yo, es que yo digo que cada quien se enfoca de pronto en su propia experiencia, de pronto lo que a él le ayudó puede que a este no le ayude mucho, pero lo importante es lo que al otro le haya ayudado a este sí que le pueda ayudar. Entonces yo siempre de pronto les digo, vea pues tenga en cuenta una cosa, si, sea muy receptivo, escucharlos a todos, pero siempre tenga en cuenta una cosa, es que todos hablan a partir de su propia experiencia, y no todo nos funciona a todos, sí. Entonces yo lo que les aconsejaría es que intenten las técnicas que les recomiendan pero pues siempre mire que es lo que más le sirve, que es lo que más le sirve, mire que técnica lo hace progresar de pronto más constante, pero de por sí siempre se maneja una muy buena energía, todos con mucha motivación, esa comunidad es muy colaboradora, muy bonita; y eso sería una de las que cosas que yo diría sienta una base muy bonita para un niño, ver que no todo tiene que ser envidia y que es que yo tengo que superar a todo el mundo sino que si se puede vivir en una comunidad colaboradora, donde a mí me alegran tus triunfos, y a usted le alegran los míos.

E: Comprendo, comprendo, esa disposición de escuchar al otro, pero algo que dices, alegrarse por los triunfos del otro, me parece muy curioso como lo pones.

S: Exacto exacto, de saber que no es malo, de que el otro sea mejor que usted bueno digámoslo entre comillas, es muy bonito porque es cuestión de perspectiva, porque si uno lo va a ver desde un mal punto de vista de que "ay es que el sí ha, yo no, entonces yo no sirvo para esto", no, sino todo lo contrario, eh mire, él lo hizo, él empezó tal vez incluso después que yo y él ya lo hace, eso me motiva a mí a darme cuenta que yo también puedo, si él pudo yo porque no puedo, sí; entonces empieza a ver uno esos espejos de lo posible, de que si es posible. Porque uno muchas veces se encierra como de que "ay no es que esto yo no lo haría, ay es que está muy difícil", resulta que su compañero le muestra que no, no es tan difícil, resulta que él lo hizo, entonces ahí es cuando usted como que se confronta y dice no, si él pudo porque yo no, el me motiva a mí, entonces nos motivamos mutuamente Entonces cuando por ejemplo hay equipos como el que tenemos nosotros ehh es muy bonito por eso porque nos motivamos, más que retornos es motivarnos, es de que "uy, fulano hizo esto, uh excelente, yo también puedo, lo voy a intentar" entonces a la vez cuando yo lo logre esté motivando a otro y diga "uy, él lo hizo, yo también quiero, lo voy a intentar, uy lo logré" entonces todos vamos creciendo vamos creciendo entre todos.

E: De cierta forma entonces cultivar la confianza propia en los amigos.

S: Exactamente, exactamente, y de dar a entender que no es una competencia entre nosotros, simplemente en motivarnos entre todos, motivarnos entre todos, y no verlo de mala; alguien tal vez pueda verlo distinto y pueda sentir que lo están retando o lo están humillando, digámoslo de esa manera, pero no es eso, es motivar al equipo, motivarnos todos con todos, porque tal vez yo hoy tenga de pronto mi motivación baja y tal vez él la tenga bastante alta y usted me motive a mí, usted me contagie a mí de su energía, entonces yo de nuevo vuelvo a sentir esas ganas de lograr más.

E: Total, comprendo y hay alguna experiencia que podrías compartir, donde otra persona te ha ayudado justamente a motivarte de esa forma, como dices, hay días que uno puede estar eh con una energía más baja y que puede llegar alguien más a motivar, ¿hay alguna experiencia que podrías compartir?

S: Claro, muchas, pero que yo pueda decir, eh de pronto así muy personal muy del equipo, por ejemplo hay pelados que empezaron incluso muchísimo después que yo, incluso yo les podría llevar hasta 2 y 3 años de proceso y yo, no sé si de pronto usted sepa de quien le hable pero bueno, eh encontrármelos después y darme cuenta que estaban incluso en un nivel igual o incluso mayor que el mío, entonces a mí me confrontó un poquito; hablando de... haciendo el paréntesis en esto eh, entonces yo lo pude haber tomado de dos maneras, yo pude haber dicho "no, yo no sirvo pa esto, mire como este llegó en un momentico me paso, me supero, ya hace más que yo, ya eh ya le rinde más que a mí" o yo lo pude haber tomado desde otro punto de vista y haber dicho "uhm como así, este pelado mire como avanza de rápido, yo me voy a poner las pilas también, tal vez caí en zona de confort". Si que es que eso tan común que nos pasa a muchos de nosotros como seres humanos, siempre queremos sentirnos cómodos, no, eh nunca queremos incomodarnos, entonces de pronto llegamos a un punto en el que ya sorprendemos y de pronto



estamos en un ámbito en el que tú eres el mejor, en ese momento, entonces ya te conformas con el nivel que hay, con lo que haces y bien, entonces llega un pelado de estos que empezó después y que ya sin más. Entonces uno "uish como así, ¿qué paso? porque yo no he avanzado tanto", entonces te saca de esa zona de confort y digo, de pronto estoy entrenando muy suave, de pronto no me estoy exigiendo lo suficiente. Entonces yo mire estos dos puntos de vista y dije bueno, o dejo que cosas como estas me dañan y dañan mi proceso y me saquen del camino digámoslo así, o permito que esto me motive y me muestre que yo también puedo, que yo también puedo ser muchísimo mejor, no muchísimo mejor que de pronto otra persona sino muchísimo mejor de lo que ya ay ahora. Entonces a mi sí que me ha pasado bastante esto que me han sacado mucho de mi zona de confort, pero ha sido excelente, ha sido muy bonito porque, porque he avanzado, he avanzado. Y cuando estamos en estos equipos así esto es lo que sucede, que siempre hay alguien que te demuestra que está avanzando, entonces tú dices "no, yo también puedo avanzar" entonces cuando te das cuenta estás lejísimos, o sea cuando empezaste estas super lejos, es muy bonito eso.

E: Una manera muy sana y gratificante de retarse entonces.

S: Exacto, si si si, exacto, es una forma... lo dijo usted exacto, una forma sana de retornos y de enseñarnos.

E: Excelente, y tu habías utilizado un término, dijiste que estas comunidades y estos equipos son un poco como una hermandad, ¿podrías ahondar un poco en eso?

S: Bueno, porque me refiero yo que como una hermandad, eh si, anteriormente había dicho que de pronto nuestro contacto es de pronto en el parque ehh, y yo ya después tal vez no sea tanto, y (interferencia), tantas cosas, pero pero sí que cuando estamos ahí como que no hay envidia, pues yo lo percibo así no, o sea como que nos unimos en un mismo sentimiento; ehh digámoslo como el fútbol, un ejemplo, cuando uno llega al estadio que todo el mundo está esperando lo mismo, igual nosotros, ehh estamos como muy dados a que todos progresen, a que todos avancen. De pronto si vemos a alguien un poco quebrado por su proceso, pues darle ese apoyo y eh ósea independientemente del nivel en que este, porque sí que a veces, a veces, no voy a decir siempre, pero sí que he notado que a veces hay equipos donde se alaba mucho al que más progresa; entonces veo que como que, vuelvo y digo es muy poco pero no me mata eso como de solo ir pendiente del que más progresa, del que más hace, como que el que más ya la atención. Entonces, y a los otros cogen y los hacen a un lado y no de por sí en esto se ve inclusive al que más sabe apoyar más al que menos sabe, inclusive todos estar pendientes del que menos sabe, entonces en vez de estar idolatrando al que más sabe, antes estamos todos pendientes del que está empezando, el que de pronto está intentando hacer un parado de manos, eso para nosotros es bastante básico, es difícil pero pues es básico, como que "ey vamos, si se puede, si se puede, vea haga esto, hágalo de esta manera, vea a mí esto me ayudó", entonces todos como en el mismo propósito, todos como hermanos ayudándonos, apoyándonos, entonces se ve una energía muy bonita. Uno empieza el día cuando uno de pronto hace sus entrenos en la mañana uno empieza el día muy positivo, muy bonito, cuando de pronto mandamos nuestros videos a nuestros grupos de WhatsApp, siempre es esa energía de uhh excelente, no muy bacano, está progresando mucho, independientemente del nivel en el que esté la persona. Eh si de pronto está en lo más básico, pero se ve que lo está intentando y se ve que se está esforzando todos "eh excelente, está

avanzando muchísimo”, entonces por eso uso un término común como hermandad porque hay un sentimiento muy sincero.

E: Comprendo, me gusta mucho lo que dices con respecto a ayudar a los que, por ejemplo, apenas están comenzando, me parece algo muy interesante.

S: Exacto, exacto, para mí lo más vital es eso, ayudar al que está empezando porque el que ya sabe, digámoslo entre comillas porque pues nunca nos las sabemos todas, todos estamos aprendiendo pues si que ya tiene unas muy buenas bases y de pronto él ya tiene un método eficiente que lo ayuda, y tal vez no necesita que yo le esté diciendo vea no haga esto así, hágalo aza, tal el de mi necesite; no porque me lo exija sino porque yo de corazón se lo quiero brindar, de pronto aliento "ey vamos excelente, si se puede, vamos", si, pero como tal las guías las necesitan los que están empezando, ellos son los que necesitan esa Guía para ir avanzando. A mí me parece muy triste y lo hablo desde mi punto de vista, cuando en los 6 años de proceso que llevé, que muchas personas empiezan y ven el progreso de los demás y se frustran, y tal vez se llenan de un sentimiento de "ey miren, todos progresan menos yo, yo como que no sirvo pa esto, entonces lo dejo, no quiero vivir con el fracaso", yo pienso que eso tal vez es lo que les pasa por la mente, tal vez ese temor a vivir con el fracaso, a sentirse menos que los demás, entonces "no miren no tengo tiempo, ya estoy en otras cosas". Entonces yo digo, o sea porque lo abandona si yo le di esas ganas, si yo le di esas ganas de emprender y abandonan, síganlo intentando a todos nos pasa, no se dejen confundir por de pronto lo que hacemos nosotros ahora y ellos piensan que fue que nosotros un día dijimos "uy queremos aprender esto" y llegamos sabiendo pues mil trucos y mil parados de manos y mil planchas; no, nadie, nadie, entonces a mí me gusta mucho mostrarles a ellos, hombre vea es que a todos nos pasó igual, inclusive yo me demore más que usted. Y a mí me gusta mucho hacer énfasis en eso, decirles cuando aprenden un truco que yo me demore 6 meses y ellos lo hicieron en 2, y aun así ellos creen que aprenden lento y yo les digo "pa sabe que, yo me demore 6 meses en hacer lo que usted está haciendo en 2" o sea no siento como esa necesidad como de qué ah es que yo eso lo aprendí facilito, es que yo soy mejor que usted, no, antes todo lo contrario, todo lo contrario, antes les hago ver no por hipocresía, sino porque de corazón yo lo veo, yo les veo ese potencial tan grande y yo digo; hombre si yo aprendiera cómo usted aprende, o sea yo estaría en un nivel muchísimo más alto, ustedes aprenden rápido, sáquense de la cabeza que ustedes aprenden lento; ustedes son fuertes, ustedes aprenden rápido pero necesitan tener disciplina, disciplina, no se confundan por el nivel de los demás, todos tienen su proceso entonces me gusta mucho acompañarlos a ellos en su proceso porque quiero que sigan, yo quiero que continúen.

E: Es de sacarle bastante, los triunfos y los logros a la otra persona.

S: Exacto si, para mí lo más vital y ahí si ya vuelvo y como lo decía, yo en todos los ámbitos de la vida, una de las cosas que más vital me parece es el destacar los logros de las demás personas. O sea, no siento de pronto como esa necesidad de cómo es que "ah es que yo soy mejor que usted" pero ¿porque? yo tengo seguridad de mí mismo, yo estoy muy seguro de todas mis capacidades y yo no veo problema en poder decirle a alguien "vea para mi usted es muy bueno, para mi es muchísimo mejor que yo en este aspecto", porque todos somos mejores que alguien en algún aspecto, tal vez de pronto en el deporte unos sean más fuertes que otros, pero tal vez esa persona no sea tan buena para x cosa, todos somos mejores que alguien en algún aspecto en la

vida. Entonces no veo la necesidad de que siempre tratemos de estar por encima de los demás, entonces me gusta mucho siempre destacar e inclusive en esta comunidad, destacar los logros de las personas independiente del nivel en el que están, siempre motivarlos, no con hipocresía, sino de verdad con cariño, cuando uno ve a estos pelados aprendiendo uno se ve a sí mismo. Uno dice, cuando yo estaba aprendiendo, cuando yo empecé, cuando yo estaba en esta misma progresión, entonces uno se llena como de ese amor, como ey vamos vamos, si se puede, si se puede, si se puede, entonces ellos se motivan también.

E: Una manera muy bonita de cultivar esa seguridad en la otra persona y de poder motivar a que siga en ese proceso, como dices, que es mucha disciplina.

M: Exacto, si si si, para mi vitalísimo que no lo abandone, ¿Porque? porque sería feo que un pelao de estos se acostumbrara a abandonar las cosas a mitad de camino, entonces ah si no puedo entonces me pongo a hacer otra cosa, no, continúe, siga, aprenda, ehh dese cuenta que todo es así, todo es así, entonces a mí me parece una base excelentísima eso, que ellos siempre sigan, continúen, continúen incluso cayéndose, pegándose, cascándose, eh de pronto mentalmente sintiéndose débiles, pero que se superen, que digan si se puede, si se puede, entonces yo digo, yo tengo la teoría ahí, inclusive podría estar casi seguro de que uno esto lo aplica en otros campos de su vida.

E: Algo muy transversal, algo que si o si me queda para la vida.

S: Exacto, exacto.

E: Ah super, y como para ir cerrando, tengo una pregunta sobre los colectivos como tal, sobre estos grupos. Entre lo que han expresado algunos y entre lo que se ve, generalmente son más hombres en los colectivos eh. ¿Sientes que esto es algo exclusivo, digámoslo así, sientes que esto es algo generalmente exclusivo a los hombres, o que simplemente es que los hombres se motivan más a hacer esto?

S: Ehh tal vez por una parte diría que sí, tal vez el hombre se motiva un poco más, no quiere decir que sea un deporte exclusivo de hombres. En este deporte, bueno, obviamente la mayoría son hombres, pero hay bastante mujeres también, a muchas el deporte las apasiona, su deporte e inclusive sus parejas son deportistas de este deporte. ¿Por qué de pronto diría yo que en su mayoría son hombres? Esto si es muy a punto de vista mío, tal vez alguien me haga ver un punto de vista distinto y sería muy bueno, pero, ¿por qué creería yo? lo pongo desde mi punto de vista, muchas veces cuando una mujer llega a las barras y nos ve haciendo lo que hacemos, de una siente ese pensamiento con de que ah no es que eso se necesita mucha fuerza; es que eso es pa hombres, tal vez la mujer lo que se lleva ese sentimiento de que ella no tiene la fuerza para hacer eso que hacemos nosotros. Y resulta que hay mujeres que hacen incluso más que lo que hacemos nosotros, sí, entonces yo estoy muy seguro que si ellas vieran mujeres que son tan buenas, que son incluso mejores que hombres, sí, incluso más completas, se les cambiaría la perspectiva y ahí sí que lo verían posible, ahí sí que dirían bueno si ella lo hace; volvemos a lo mismo de antes, si ella lo hace, ¿yo por qué no puedo? porque yo muchas veces le he tratado de enseñar de pronto a personas que llegan ahí "¿ay cómo se hace un parado?" tal vez uno les explique "ay no no puedo, ay no no no es que tal cosa" entonces tal es que se encierran mucho en que es un deporte de hombres, pero de pronto con el tiempo, ehh ellas puedan darse cuenta de que (interferencia)

incluso la gimnasia, hay muchas mujeres y son excelentes deportistas, ehh para mí esto es una rama de la gimnasia, de pronto no tan limpia pero sí que comparten muchas cosas. Estoy totalmente seguro de es un deporte que podríamos compartir igual, igual de mujeres e igual de hombres. Y mujeres muy fuertes sin necesidad de ser, de pronto muy masculinas o ni de perder su femineidad, no, mujeres que son excelentes deportistas y que son muy femeninas, que son muy bonitas, que tienen unos cuerpos muy bonitos, no hay necesidad de perder esa magia que tiene la mujer, pues para mí, vuelvo y le digo, desde mi punto de vista, tal vez alguien me diga lo contrario y respetable.

E: Comprendo, o sea siente que, digamos, esta falta de participación de las mujeres en este deporte, ¿es más por sus propios bloqueos y que eso se podría cómo cultivar esa seguridad?

S: Si si si, yo diría que con el tiempo podríamos ir cultivándoles más, esas ganas de practicar y que ellas se den cuenta que también es un deporte para mujeres, porque es que como tal aquí yo no veo machismo de ninguna clase, o sea yo no he visto de pronto ningún equipo donde ay no acá no entran mujeres, todo lo contrario, lo he escuchado muchas veces que muchos dicen agh es que solo manes, solo manes, solo manes. Uno antes quisiera que practicaran muchas mujeres también, o sea en ningún momento "ay este, usted no sirve pa esto" inclusive he visto cómo motivan más a mujeres que incluso a hombres, porque a uno le parece bonito y me parece muy inspirador ver que todas las mujeres que se acercan a mirar el deporte y una se decide a practicarlo y ver que progresa, a uno eso es mejor dicho, la locura. Uno ve a una mujer haciendo un 360, la locura.

E: Es algo algo inspirador entonces, algo que motiva bastante, ver a una mujer hacer este deporte.

S: Claro, muchísimo porque uno sabe que ella va a motivar a otras mujeres y que va de pronto a traer a otras peladas que también quieran practicarlo.

E: Que va a plantar esa semilla entre más mujeres y que más se van a acercar al deporte.

S: Exacto, ella le va a mostrar a ellas algo nuevo y les va a mostrar que también es de mujeres, que no hay machismo por ahí, y que no se trata de quien es más fuerte o de es que usted es hombre o es mujer o lo que sea, no, solamente importa que todos progreseemos, que todos aprendamos de todos, y compartir un rato muy bonito.

E: Excelente, y ¿conoces algunas mujeres, así de algunos colectivos que hayan entrenado contigo? ¿o alguna vez te has cruzado con mujeres así?

S: No, la verdad poco, he visto mujeres muy buenas acá en Colombia hay peladas muy buenas; ehh las he visto practicar, ehh he visto videos de ellas, me parecen muy buenas, me parecen excelentes deportistas, pero como tal en las comunidades de las que yo he hecho parte, digamos del grupo, no digámosle comunidad, con los grupos que yo he compartido no; la verdad ehh no he compartido con ninguna, tal vez una que otra, tal vez algún día habrá ido con alguien, de pronto habrán compartido con nosotros 1 o 2 días, pero ya de resto ya no más. No sé si de pronto

es que practiquen en otros lugares, vivan en otros sitios, pero desde mi experiencia no, más bien poca, no he compartido casi con mujeres.

E: ¿Entonces los casos con los que te has encontrado han sido principalmente mujeres que ya tienen un cierto nivel deportivo y que ya llevan un tiempo entrenando, verdad?

S: Sí exacto, ya llevan sus años practicando ya tienen sus equipos, practican en otros barrios, ehh las admiro bastante, me parece que muy bueno lo que hacen y me parece que podrían motivar a otras mujeres. Me encantaría que fueran muchísimas más, pero pues lo digo desde mi punto de vista, no no he visto muchas y en mis equipos la verdad menos, no las ha habido.

E: Entiendo entiendo, entonces como para finalizar, ehh ¿si pudieras cómo enviarle un poco un mensaje a las mujeres respecto a este deporte, que les dirías?

S: Diría yo, les diría que se dejaran de pronto, no sé, que se sacaran de la mente esa percepción de que solo fuerza bruta, no, los deportes muy difíciles tienen fuerza, sí, pero también técnica, también fortaleza mental, no todo es fuerza bruta y yo pienso que tenemos como esa creencia de que la fuerza es el músculo, la fuerza es el más grande, es el cuerpo, y no, y resulta que no, resulta que, en un deporte como estos tan completo, tiene muchos factores los que predominan. Y las mujeres tienen mucha flexibilidad, las mujeres tienen muy buena técnica, las mujeres son muy constantes también, sí. Inclusive más que los hombres en algunos casos, no voy a decir que en todos, entonces yo, yo diría que si las mujeres se animaran a practicar este deporte, ehh subieron muchísimo el nivel, si se sacan esa percepción de es que esto es un deporte de fuerza bruta y de hombres, no; es un deporte para todos, para todos, el único requisito que uno necesita para practicar este deporte es tener las ganas, es querer hacerlo, es lo único que usted necesita, usted no necesita ser ehh el más grande, ni el más bajito, ni el más flaco, ni el mas no nada. Es querer, y estoy seguro que cualquier mujer que se lo proponga y tenga las ganas, yo estoy seguro que cualquier comunidad eh deportiva o cualquier grupo pues digámoslo de street workout, la va a acoger con mucho amor, la van a acoger con mucho cariño, le van a enseñar con paciencia, ellos se van a alegrar de que ellas hagan parte de sus equipo, estoy totalmente seguro, los va a alegrar mucho las van a cuidar mucho, mejor dicho van a ser las consentidas, van a progresar mucho. Ellas eh van a ver nutrido su proceso de la experiencia de los demás, entonces yo les diría que se animen, que lo intenten, que no es fácil, pero pues para nadie lo ha sido, que hagan parte de esta comunidad que es muy bonita, que enseña muchas cosas, no tiene necesidad de perder su feminidad, van a seguir siendo tal cual las mujeres (interferencia) han querido ser, sin importar (interferencia) este deporte. Me parece que deberían darse esa oportunidad de aprender, ser parte de esto, enseñarles a sus amigas o si de pronto están un poco más mayores y de pronto tienen hijos, sobrinos, lo que sea, que los motivan también a que lo hagan, que ocupen ese tiempo libre, que aprendan de este estilo de vida que es muy enriquecedor.

E: Súper, un mensaje muy bonito, difícil no motivarse así. Ehh bueno Sebastian, te quiero agradecer mucho por compartirnos de tu experiencia, definitivamente esto da una mayor idea de todo lo que implica este deporte, y nada, nuevamente agradecerte por compartirnos de tu experiencia.

S: No Sebas muchísimas gracias a usted por su tiempo y por permitirme a mi ehh pues contar lo que yo he aprendido, lo que sé, porque la verdad me gusta, me gusta que la gente sepa y que se (interferencia) las cosas. Entonces pues muchísimas gracias a ustedes por darme la oportunidad de compartir.

E: Súper, muchísimas gracias.

## M

E: Marcel te quiero dar la bienvenida a este espacio, a esta entrevista, y de antemano te agradezco por propiciarnos tu experiencia vital, por permitirnos invitarte a este espacio. Bueno esto tiene total confidencialidad, es con fines exclusivamente académicos y el punto es que este sea un espacio de confianza en el que te sientas libre para contar lo que tú quieras. Inicialmente me gustaría pues que comiences por donde te parezca, que cuentes sobre tu experiencia con el Street, como ha sido, que has vivido a través de estas disciplinas etc.

M: Bueno, primero que todo gracias por extenderme la invitación a su proyecto, me parece super interesante. Pues nada, yo conocí la Calistenia que vi el video... fue en el 2016 creo, 2017 no me acuerdo, 2016 a finales, más o menos un video ahí un concurso de barras, no se precisamente como se llamaba. Y empecé en el 2016 a practicar, pero como cosas básicas, simplemente tensión, de fortalecimiento, pero ni siquiera calisténicos, no mentira si calisténicos pero básicos, tú sabes, (interferencia), fonditos muy suaves. Ya venía yo practicando esas cositas, pero no en una rutina no precisamente de Calistenia sino simplemente de atletismo de que yo... de práctica (interferencia) de atletismo. Ehh la conocí en un momento como digamos inestable emocionalmente, donde no encontraba una respuesta a muchas cosas que estaban pasando en ese momento, y digamos sirvió para salir y encontrarme nuevamente, por eso amo la Calistenia, literalmente llevo ya que 3 años, 17, 18, 19, si 3 años practicando, hace ya 2 años digamos que empecé como a ponerme metas claras, a decir listo quiero sacar trucos, no solo repeticiones y fortalecimiento sino más destreza. Entonces en el 2018 ya empecé digamos que a la par con la creación de mi Instagram a hacerlo todo entorno a la Calistenia, y pues ha sido, no sé, lo describiría como volver a reencontrarme con 27, 28 años. Y ya, bueno ahí vamos, ¿hay algo que quieras? ¿concreto en algo?

E: ¿Cómo fue esa transición entre, de pasar de hacer atletismo y otras disciplinas a hacer Street y Calistenia? o sea, ¿cómo fue ese cambio?

M: Hmm pues la verdad, yo lo vería más que cambio, una alternativa, siempre he sido muy... me gusta como estar en movimiento siempre, así mismo estuve en cosas de danza, música entonces siempre he sido no se si hiperactivo pero muy activo y me gusta, de hecho, cuando no tengo cosas que hacer, empieza uno como a desesperarse, a llenarse de ansiedad. Y pues el cambio no fue mucho, más en sí como a reencontrarme con esas sensaciones que tenía cuando bailaba en el colegio o cuando estaba en la liga de atletismo de correr la media maratón, de correr una carrera y de sentirme como que si lo estaba haciendo bien, como te decía en ese momento hace 3 añitos estaba en un momento ahí como (interferencia) la música, si hacía atletismo pero también como digamos que no tenía la accesibilidad económica para ir a carrera y (interferencia). Volver a

reencontrarme y decir, todavía tengo mucho camino por recorrer bueno, es que hay un cuento como oscurillo ahí con la vaina del suicidio, una vaina existencial que tuve a los 27-28, por eso es que digamos que me pareció super chévere poder hablar de esa experiencia hacia los demás y sin drama ni nada. En ese momento cuando lo hablo es cuando quieres dejar un espacio, pero no pues sin esta vaina de de llorar, simplemente quiere dejar este espacio o se quiere retirar de acá. Pero entonces cuando me encontré eso pues de verdad fue una luz y me hace sentir hoy en día vivo, vale la pena como entrenar toda una semana para volar 30 segundos y ya. Entonces digamos más que cambió poder en otras disciplinas deportivas (interferencia).

E: De cierta forma un implemento a toda esa actividad física que haces.

M: Si, por que mira que, si tú me hablas de la Calistenia, digamos la parte de los dinámicos tiene cosas muy especiales del bailarín, de girar de (interferencia)el manejo del espacio, del cuerpo que lo volví a reencontrar ahí y lo de la resistencia, todo ese cuento. Y como te digo, cuando uno se acostumbra, tu entiendes también eres super super activo como yo, de pronto seamos (interferencia). Que uno pues busca siempre eso, estar en movimiento, crear, desarrollarse, y creo que eso es lo que interferencia (5:59) Portugal Barz, nosotros nos conocemos de muchos años antes, pero vimos que ahí nos volvimos como partners de ejercicio y además de otras cosas, de amigos de parchar, de otras disciplinas y los otros proyectos que ya hemos hablado, tú ya sabes cuales son.

E: ¿Y cuál ha sido esa experiencia de entrenar en colectivo? ¿cómo ha sido esa experiencia de compartir esa disciplina física con estas personas?

M: Si mira, dado que yo siempre he sido o me gusta estar solo, disfruto la soledad, me acostumbre mucho a entrenar solo y me gusta, pero desde que digamos hace un añito largo empecé a involucrarme más con los muchachos de que estaban en el parque puesto que yo tiendo a ser algo... como este aislado me gusta, que nadie me moleste. Pero lo mismo, empecé como a mejorar en los trucos y a la misma vez como que la gente, o sea como que también, primero cuando uno tiene muchas cosas como que no sale porque hay mucha gente muy tesa y a uno como que le da pena. Pero ya cuando uno comienza a tener ese conocimiento, a ser más fuerte como más destreza , eso me permitió como entrar al grupo y a la vez muchas de estas cosas más, como que aprende uno un montón; digamos que ya lo sabía desde la música que todo en grupo es muy eficiente pero hay como que... en la parte deportiva siempre he sido muy hacia yo, yo solo, yo solo, y si funciona pero siempre necesitarás de alguien que en cierto momento te diga algo, te corrija algo y empezar a practicar en grupo fue eso, avanzar mucho más rápido en algunas cosas que tal vez no avanzaba tan rápido solitario. Ehh poder compartir mis saberes o mi experiencia corporal, todo cuerpo es distinto y asume cada ejercicio, cada estrés de una manera distinta, pero con respecto al mío. Y entonces ya de ahí se desprenden otras relaciones, ya no deportivas sino de pronto ya más de parchar de vez en cuando, e hablar de otros proyectos de la misma relación que se crea ahí en el grupo, de que hay... yo tengo 32 ay yo cumpla 32 en 8 días (risa) y hay jóvenes de 19 y eso que hace dos meses se agregaron muchachos de 16-17. Entonces eso es... es necesario de hecho para el grupo para todo, entonces creo que me ha, creo que me hizo entender eso, que es necesario trabajo grupal así te encante o el deporte, el ejercicio de la Calistenia sea individual, pues el caso en un concurso estas solito, necesitas el grupo para llegar a (interferencia) aunque yo llegue a ese punto solo, o sea solo yo estaba ahí, hubo mucha gente que

me ayudó a llegar a donde estoy, entonces digamos que sí ha servido mucho poder estar en un grupo deportivo.

E: De cierta forma esa colaboración, ese poder complementarse entre personas y compartir experiencias para ayudarse a progresar ha sido algo como algo que ha determinado mucho tu experiencia en esos colectivos (interferencia).

M: Ehh sí, o sea ¿me repites la pregunta? ¿sebas me repites la pregunta?

E: No te alcance a escuchar.

M: Ahh ya ya ya, es que movió esto acá. ¿Me repites la pregunta? porque paso lo mismo de hecho.

(problemas en la conexión)

E: Te preguntaba que entonces, ¿ha sido esa colaboración y ese poder compartir experiencias para complementar los progresos de cada persona, lo que ha marcado tu experiencia en el street y la Calistenia?

M: No es lo único que lo ha marcado, pero si es como un eje necesario, lo grupal, el entrenar en grupo a pesar de que el deporte se desarrolle individualmente. El entrenar en grupo, digamos que yo ya tenía, o sea por eso digo que redescubrí porque en la liga tu entrenas en grupo y eso, pero no sé, ahí teníamos un entrenador y ya es un grupo digamos de una manera amateur, pero hay una gente que es más pila, como que estudia más como tú, como el mono o como yo (interferencia) más autodidacta, (inaudible, problemas técnicos) Entonces creo que es un eje elemental lo grupal ya sea para un proceso individual más adelante o en sí mismo (interferencia).

E: ¿En cuanto a la parte individual que te ha permitido aprender en estas disciplinas? ¿qué has podido ver individualmente en tu experiencia con el street y la Calistenia?

M: Entonces lo dría como que me aportó físicamente, (interferencia) romper los mitos de que después de los 30 no puedes seguir ejercitándote de la misma manera, obviamente hay que tener más cuidado; y si eres juicioso, si has sido juicioso siempre es una bendición corporalmente porque yo me siento pues muy activo, para muchas cosas tengo bastante destreza. Digamos que, en la parte social, en cómo me ven los demás, es un choque digamos soy docente de música, busco en algunas actividades no solamente porque soy músico (interferencia). Te metes en una actividad deportiva aprendes eso, el valor de la satisfacción de un esfuerzo hecho de las disciplinas deportivas y artísticas, el trabajo duro, constante e inteligente también, y pues la satisfacción de ver los logros de ese trabajo inteligente, persistente y disciplinado.

(problemas técnicos)

E: De lo que me habías dicho hace un momento rescato bastante que dices que hay de cierta forma unas creencias respecto a la edad y a las capacidades, entonces romper mucho con eso.



M: Y sobre todo a mí lo que te digo, yo me acuerdo de cuando era chico estaba en la universidad yo estaba en una electiva, no se me metió a taekwondo, entonces uno obvio cuida mucho sus manos (interferencia). Pero pues es todo marica, oxigenar, tomar oxígeno te hace vivir, pero a la vez te oxida (interferencia). Pero así era el mito, entonces usted no y usted no se puede meter en un deporte, entonces es el mito de romper toda esa vaina y ahora también de los 30 de hay una nueva juventud para mí de los 30 a los 40. Gracias a los deportistas élite como Federer, Nadal, Cristiano, Messi, etc. que como motivan enseñan a la gente que no, o sea, que tu juventud no llega hasta los 30 sino llega hasta donde quieras que llegue con 40 de acuerdo al estilo de vida que tengas o hayas tenido.

E: Con base en lo que dices, ¿de cierta forma tú te proyectas todavía en esta clase de estilo de vida de estos deportivos, manteniéndote en con una buena salud física aún en una edad más avanzada?

M: Por supuesto, por lo menos, obviamente hay que escuchar al cuerpo, es natural que uno va a decaer, pero pues depende de ti que esa caída siga siendo emocionante, como va a venir siendo la subida y nada pues todo es evolución. O sea, lo que tengas en la mente es lo que irradias en el cuerpo. Si tú te crees que a los 30, que es lo que me pasa a mí de chiquito, la sociedad estaba en ataque, es que si tú tienes 30 eres viejo, ¿no? (interferencia) de tanta vida social, o ya ya tienes que guardarte muchas cosas o de que no puedes hacer estos deportes que son (interferencia) para de pronto adolescentes es, no, es un estereotipo también. Ehh porque me paso muchas veces, digamos el año pasado, yo me acuerdo que fue un muchacho (interferencia) conocimos a otros muchachos y ellos le dijeron a él como "ay que (interferencia)" y como esto (interferencia), entonces él dijo "no, yo lo hacía, pero es que ya no estoy en la edad para eso" cuando yo le dije (interferencia). Y cuando los chicos le preguntan al tipo "¿cuántos años tienes?" él dice, "no, yo ya tengo 28, yo ya pasé por ahí" y yo con 31 y yo como "en serio, marica" (interferencia); yo le dije "marica yo tengo 31" y el tipo me dijo "en serio usted tiene 31 y hace todo eso" y le dije "si, es que hay que quitar esos límites mentales". Y bien, entonces eh si, planeo por lo menos hasta los 40, hasta los 40, obviamente pues es normal que uno baje en algunos rendimientos, pero es (interferencia) puntos de vida el poder llegar a los 40 y seguir siendo lo más cercano a mis 30 y (interferencia) hablando física (interferencia).

E: Okey, ¿entonces si ves esto como un estilo de vida en el que te mantienes y en el que te gustaría mantenerte a futuro?

M: Lo veo como un... si, total, creo que ya lo tendré para toda la vida, o sea, la Calistenia pues si tiene la parte de dinámicos, estáticos, digamos cuando ya no pueda hacer dinámicos por la edad, seguiré haciendo estáticos que eso si uno puede seguir haciendo. He visto viejitos de 70 y punta haciendo estáticos super, más tesos que yo, y que el grupo Portugal, bueno (interferencia). Ehh entonces es eso, romper los límites y si, esto es un estilo de vida que que ayuda a enfocarte en lo que quieres y en lo que no debes querer.

E: Y una pregunta, ¿Cómo ha sido ehh ese contraste de edad? ¿Qué te ha llamado la atención al encontrarte con tantos practicantes de street y Calistenia que son adolescentes o que apenas están llegando a los 20? ¿Qué te ha llamado más la atención?

M: Ehh pues aprender de todos es importante, pues lo reflexiono y trato de hacerlo desde hace mucho, pero (interferencia) en el contexto donde te encuentres; eh ya sea para no hacerlo o para hacerlo, si se aprende. Digamos, la generación que está detrás mío, pues tiene otros (interferencia), otras costumbres y que no se ven tanto digamos en la práctica como tal, nosotros (interferencia) muy, es algo gimnástico, yo lo llamo, (interferencia) gimnasia callejera. Ehh entonces he aprendido, es más que he podido aprender de eso... el atreverse, porque uno con la edad como que pierde eso, no por las experiencias entonces decide no atreverse tanto, no, y me paso algo muy chistoso y que fue cuando saque el 360, (interferencia) el 2018 que yo llevaba 7 meses dándole y nada, (interferencia) y empezaron a ver dinámicos, estáticos y entonces a mí eso me llenó de alguna manera, de molestia pero no, no (interferencia) sino porque yo no era capaz de hacerlo si yo tenía las capacidades; o sea tengo los brazos, tengo las piernas, tengo la mente, tengo tengo, tenía hasta una cosa que algunos (interferencia). Lo que te digo, la indecisión de muchos y me acuerdo que, eso fue un sábado y en esa semana, en esa semana saque el 360, fue gracias a esa motivación, digamos los más jóvenes que yo, que tienen a veces ese atrevimiento de de que es lado también de que no has conocido mucho la situación (interferencia). Si, entonces, aprender eso, seguir atreviéndose y seguir siempre queriendo eso ir allá, que a veces es lo que te digo (interferencia) achicópálese, (interferencia), entonces eso es lo que más rescato, o baneo digamos de las generaciones. (Interferencia) o en si del ser humano, porque cuando uno es más adolescente o más chico tiene a ser más rebelde, a ser mucho más espontáneo, a atreverse más (interferencia) y me motivo con esas generaciones (interferencia).

E: Okey, está un poco, un poco caída la señal, ehh te iba a preguntar, eh respecto a todo lo que haces y los cambios corporales, o sea tu cuerpo, es todo se compone de ver a lo que estás diciendo el cuerpo, ¿Qué es lo que más te ha (interferencia) la disciplina?

M: Te escuche casi todo pero ¿qué es lo que más qué?

E: ¿Lo que más te ha permitido eh en cuanto a conocer tu cuerpo y en cuanto a los cambios que ha producido la disciplina?

M: Conocer mi cuerpo, hmm, si, digamos conocer en un sentido de poder alcanzar más fuerza en unas cosas que jamás me hubiera imaginado, en mejorar otras que ya tenía, por ejemplo (interferencia) mejorar la tensión, la fuerza en la danza (interferencia) me ha ayudado mucho, la fuerza corporal que desarrolla la Calistenia ayuda mucho a eso; ahh a poderse (interferencia) espectaculares, y me ha pasado que en mi trabajo, por ejemplo, a veces hace como eh (interferencia) de cómo se llama, trabajos ocasiones, de algo así, (interferencia) trabajo que los ponen a estirar y que sí que sean activos que no (interferencia) mundo deportivo, deben (interferencia) gente de 20 o 25 que no tiene (interferencia), otras personas son muy activas y que tienen 20; entonces cuando uno les dice como ush no, entonces eso me ha ayudado a descubrir, a redescubrir que tu cuerpo es joven hasta donde lo quieras mantener. No sé si me hace falta algo, de esa respuesta.

E: No puedo escuchar

(Dificultad técnica)

M: Bueno, respondiendo lo de que he encontrado o sea como en la disciplina respecto a lo físico es nada, pues saber que puedes llegar más lejos, que puedes seguir mucho; o sea llegar más lejos en el desarrollo fisiológico y (interferencia). Pues porque yo, digamos me había quedado en un punto, ya que me sentía bien, pero ya después de 3 años entrenando Calistenia ehh ya uno, de verdad el cuerpo es una vaina que uno sigue descubriendo, desarrollando y me sigo maravillando de todas las capacidades que puedo obtener, si soy disciplinado, si hago muchas cosas debidamente. La verdad tengo una lesión de hombro y por eso estoy juicioso con la recuperación, pero mira, llevo dos semanas sin hacer nada y corporalmente me veo casi igual, ahí es cuando se ve el (interferencia) la retribución del tiempo que le inviertes a esa disciplina (interferencia).

E: Okey, o sea entonces el es el desarrollo de tus habilidades y también el tiempo que le inviertes a todo.

M: Lo que descubrí es eso, es como que aun puedo seguir, o sea, llegando más lejos en mi desarrollo corporal que me da mucha curiosidad hasta donde pueda llegar.

E: Okey, ¿y qué cambios ha producido esto en otras esferas de tu vida? ¿qué otros cambios has notado a partir de esa práctica deportiva?

M: Uy pues, lo primordial primordial es lo que te dije, encontrar otra vez como con la vaina de querer estar en la disciplina deportiva, (interferencia) está, entonces encontrar esto ha ayudado, ha potenciado otras habilidades, (interferencia) el mejoramiento de mis emociones, de que si en algún momento siento frustración, siento rabia por algo x, pues como no busco desahogarme con nadie (interferencia) ni guardarme eso, sino aprendí y de verdad (interferencia) en la barra de ejercicio, sientes rabia, tienes ira, frustración tienes hasta tristeza o nostalgia, la o sea bota esas emociones y utiliza esa energía emocional en las barras. Entonces me sirve, me ha servido terapéuticamente eh me ha servido también para sentirme más vivo y tal vez enseñarle de pronto a otras personas que no saben apreciar digamos el valor a veces de (interferencia) tiempo de sí mismo. (Interferencia) y nada bueno (interferencia), ¿se cortó Sebastián?

E: ¿Aló? Se jodio de a ratos. Procura mantener el micrófono siempre como cerca a tu boca para que para mantener el volumen en caso. Eh ¿puedes repetir un poco la última parte?

M: ¿Cuál? ¿O sea, desde donde más o menos?

E: Lo último que dijiste.

M: Que la Calistenia me ha servido en los otros ámbitos para desahogarme emocionalmente, (interferencia) tristeza, nostalgia, (interferencia), también alegría, (interferencia) esta super emocionado, alegre, celebrar cosas y pasar esas emociones y transformarlas en energía para entrenar o para volar como decimos en la barra, entonces si ha, me ha traído grandes cambios y fortalezas en mi diario y en mi vida (interferencia).

E: Okey, representa para ti la posibilidad de desahogarte y canalizar determinadas energías y emociones de una manera saludable.

M: Totalmente, de transformar esas energías a veces, de que digamos pongo el ejemplo a veces que, muchas veces no por mí sino que también lo veo mucho en jóvenes que van (interferencia), están expuestos ahí o a ser ladrones o ser robado o ser victimarios, eh entonces como que ellos, que un niño de 13 años que carga una navaja, haciendo nada prefiere bajar a entrenar y que ahí uno pueda relacionarse con ellos y enseñarles que esto pueden sacarlo, enseñarle esas cosas pues es lo que debe tarte de decir (interferencia) creo que es terapéutico para todos y que es (interferencia).

E: ¿Hay alguna experiencia o vivencia que puedas compartir sobre esto?

M: La mía, o sea (interferencia) estaba al borde de pues (interferencia) quería cómo no estar acá, me quería ir de mi cuerpo físico y nada por serie de eventos; lo que te digo conocer la Calistenia y eso (interferencia) simplemente me pegue un cachetadón para espabilarme (interferencia) estás muy joven, no deberías cerrarte en tus pensamientos, sino (interferencia) muchas más cosas, no solo hay un camino, bajar a (interferencia) hasta cierto punto no me (interferencia) muchas cosas estaban truncadas. Entonces nada, eso sirvió para decirme que siempre habrán muchas maneras (interferencia) o desarrollarte o de sentirte (interferencia) digamos me pongo a mí como primera persona de esta parte terapéutica digamos, de la Calistenia y de las disciplinas ehh deportivas que también (interferencia) en la liga pero pues no había un ambiente (interferencia) porque me encanta lo que te digo, la actividad física, no me puedo quedar quieto, ahí si es que me (interferencia).

E: Okey, muchas gracias por compartir eso, y tengo una como de las últimas preguntas para ir cerrando, hmm (interferencia) ¿aló?

M: Si, dime dime.

E: Está re entrecortado de a ratos (interferencia). Em como eh, viendo que son también colectivos generalmente únicamente de hombres, ¿cómo ha sido esa experiencia de justamente esto, de compartir con únicamente hombres, de todas las edades, pero como ha sido ese ambiente?, como ha sido eso... sí, el ambiente y ¿qué has visto digamos en estos colectivos que son principalmente masculinos?

M: Nada, pues más que (interferencia) viene de que (interferencia) el hombre siempre es más (interferencia) pero y pues nada es eso de que la mujer es delicada y eso (interferencia) pero en cuanto al grupo, digamos en el contexto de hombres no, pues no me, ahorita o sea en este momento no sabría responderte exactamente que sentiría porque nunca me he puesto a decir como "si hubieran viejas sería diferente o por qué solo manes" no sé, o sea (interferencia).

E: Okey, siempre eh

M: Que qué, a ver, respondería de la siguiente manera, y es como más que verlo con mujeres, yo lo vería como siempre estamos muy prestos a querer transmitir esto, porque creo que todos nos

ha servido para desestresarnos, desahogarnos, alegrarnos más. Eh mejorar nuestra autoestima, eh muchas cosas, chicanear, levantarse viejas, eh poder apoyar a los amigos, todo eso, todo lo que involucra eso y creo que (interferencia) digamos que (interferencia). Y pues, hoy en día se ha visto, por lo menos de unos meses para acá, la participación femenina o interés de la participación femenina y de aprender esto y pues bueno, es tanta la vaina que (interferencia). Ay niñas, que son mucho más habilidosas que muchos hombres, pero si digamos que digamos acá en Colombia o en Bogotá, (interferencia) si podría ser un poco, no tampoco (interferencia) un poco más difícil, pero en Bogotá gracias a que es bastante cosmopolitan me parece que no hay una diferencia así marcada como que solo es como la Calistenia es solo para hombres. Eh o sea, de surgida desde el ámbito de los grupos o el mismo disciplina deportiva, tal vez es más del lado desde la percepción de la gente en cuanto se puede ver a alguien escuchando música y haciendo deporte, porque eso ya es un criminal o es un marihuanero o quien sabe qué; que es lo que nos ha pasado mucho, el juicio de la gente que no conoce (interferencia) como se desarrolla la Calistenia digamos y para qué sirve y cómo puede aportar pues para muchas cosas. (interferencia) me fui más o menos por los lados y conceptos.

E: Eh no te pude escuchar esa última parte.

M: ¿cuál parte, toda? ¿o sea, cuál?

E: Lo último último que dijiste, la como las últimas dos oraciones.

M: Hm okey, o sea que pues nunca me había preguntado eso, (interferencia) como me siento solo con hombres (interferencia), pero nunca me había puesto a pensar. Lo veo más es como como se vería desde el punto machista, el sentido machista, no de que las mujeres (interferencia). Entonces digamos viéndolo desde ese concepto que se maneja social, entonces digamos que (interferencia) no desarrollar la (interferencia) sino de sentirse cómoda, no por ellas sino el que dirán, ha pasado, no es que no me quiero ver así pero pues mira la naturaleza marica o sea masculino y femenino está dado es más por los órdenes (interferencia) las mujeres musculosas y se ven divinas y no dejan de ser y verse femeninas, entonces digamos que así respondería a lo tuyo. Nunca lo he visto así, pero si desde la sociedad y conceptos machistas y eso si puede ser un poco más difícil para la mujer entrar a esos grupos, y no por nosotros, no por los practicantes, sino por el “*qué dirán*” (interferencia).

E: Comprendo entonces dices que la disciplina está abierta para todo el mundo, pero es difícil por factores personales y sociales por que las mujeres entrenan (interferencia).

M: Total.

E: ¿Has visto esto alguna vez en los entrenamientos, en eventos?

M: Si digamos, algunas señoritas que, a veces ven como no me podrías enseñar (interferencia) no mira (interferencia), grandes y musculosas, pero es más como (interferencia) que se sientan bien. Además, porque las mujeres (interferencia) siempre se ve (interferencia) tengan o no tenga, entonces es cómo romper con toda esa vaina, que es lo mismo que hablamos de romper con la (interferencia) eso de los 30 años (interferencia) y hoy en día tengo 32 y sigo (interferencia).

E: Total, total. Okey muchas gracias por compartirme tu opinión con esto, creo que con esto podemos finalizar la entrevista, nuevamente te agradezco por compartirnos tus experiencias, tus opiniones, y eh por hacer parte de este espacio que nos permitirá pues indagar más en todo lo que permiten estas disciplinas urbanas.

M: (Interferencia) agradecerte (interferencia) dedicarte por ese proyectazo y por la idea, sí que es arriesgada, lo que hablamos de arriesgarnos de de a lo nuevo, a lo desconocido y ya, gracias por dar a conocer tu eje y tu círculo de Calistenia y hacernos partícipes a los que la practicamos.