

TRANSMISION DE VALORES (COMPROMISO, TOLERANCIA Y
SOCIABILIDAD) A TRAVÉS DE LA PRÁCTICA DE EJERCICIO FISICO EN
MUJERES DE ESTRATOS SOCIOECONOMICOS 2 Y 5 DE BOGOTA

LINEA:

SOCIOLOGÍA DE LA CULTURA FISICA, EL DEPORTE Y LA RECREACION

ELABORADO POR

CLAUDIA CASTAÑEDA

EVER ANDRES VARGAS

TRABAJO DE GRADO II

EDWIN ARCESIO GÓMEZ SERNA

UNIVERSIDAD SANTO TOMAS

FACULTAD DE CULTURA FISICA, DEPORTE Y RECREACION

BOGOTA

RESÚMEN	3
Palabras Claves	3
ABSTRACT	4
Keywords	4
INTRODUCCIÓN	5
PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA ..	7
JUSTIFICACIÓN	12
OBJETIVOS	14
Objetivo General	14
Objetivos Específicos.....	14
MARCO DE REFERENCIA	15
METODOLOGÍA	23
Técnicas e Instrumentos.....	23
Guías de Observación	25
Entrevista	26
Contexto De Investigación.....	30
RESULTADOS ESPERADOS	38
RESULTADOS ENCONTRADOS	40
ANÁLISIS	43
DISCUSIÓN Y CONCLUSIONES.....	47
ANEXOS	51
Matriz Documental	51
Guías De Observación	61
Tabla de Respuestas de Entrevistas	87

RESÚMEN

El ejercicio físico no debe ser visto únicamente como una práctica física, sino como una herramienta de desarrollo social, por medio del cual el ser humano vivencia y fortalece valores personales y comunitarios.

La sociología se ha encargado de estudiar dicha relación, encontrando que la relevancia en cuanto a la transformación y fortalecimiento de valores a través de la práctica física depende del ambiente, el tipo de práctica (en este caso el ejercicio físico), de quien dirige al grupo, del género, del estrato socioeconómico, entre otros.

La presente investigación pretende revelar los cambios que se generan en dos poblaciones de mujeres de diferencias socioeconómicas notorias que realizan ejercicio físico en la ciudad de Bogotá.

Palabras Claves

Sociología, Ejercicio físico, mujeres, condición socioeconómica, valores.

ABSTRACT

Exercising should not be seen not only as a physical practice, but also as a social development tool, in which the humanity can experience and strengthen both personal and community values, concerning to this, Sociology is the field in charge of studying this relationship, it has found that the relevance regarding to the transformation and strengthening of values through physical practice depends on the environment, the kind of practice (in this case exercise), who leads the group, gender, the status, among others.

The following study aims to reveal changes that are caused by two groups of women with a notorious socioeconomic difference; this population does physical exercise in Bogota.

Keywords

Sociology, exercise, women, socioeconomic status, values

INTRODUCCIÓN

El ejercicio físico ha cobrado mucha importancia en los últimos años en hombres y mujeres, los cuales han acudido masivamente a los espacios verdes, parques, gimnasios, ciclo vías, carreras atléticas y demás eventos deportivos que facilitan la práctica física, contando con un ingrediente muy esencial como lo es la interacción social.

Cualquier intención es válida para realizar ejercicio físico, muchas personas lo hacen para mejorar sus condiciones físicas, otros lo hacen para mejorar la salud, hay quienes lo prefieren porque les permite mejorar su imagen o simplemente por gusto, lo importante es que siempre genere beneficios para ellos.

A pesar de los diferentes motivos que las personas puedan tener para realizar ejercicio físico, lo que es indudable, en todos los casos, es el contacto e interacción permanente de las personas entre sí.

Hay que dejar en claro que el ejercicio siempre se debe adecuar teniendo como referencia el tipo de población, sexo, edad, el gusto por alguna práctica específica o el nivel deportivo.

Esto teniendo en cuenta que el ejercicio debe perseguir un objetivo y unas metas claras, debe ser practicado con regularidad y con una planeación y estructura adecuada para que el ejercicio pueda traer beneficios.

Teniendo como referencia a la mujer y en el contexto deportivo en el que se desenvuelve en la actualidad, se puede decir que el mundo de hoy es más equitativo en ese sentido, pues hay mundiales, olimpiadas y un sin número de eventos deportivos en los cuales la mujer se vuelve protagonista.

En Colombia por ejemplo se tiene como referencia a María Isabel Urrutia, medallista olímpica de halterofilia, al igual que María Luisa Calle, deportista destacada en ciclismo y a Mariana Pajón, ganadora de medalla de oro en Londres 2012.

Así se podría mencionar a muchas más, teniendo en cuenta que son estas mujeres las que han dejado en alto el nombre de Colombia a nivel deportivo.

Lo que se quiere dar a entender entonces, es que la mujer ahora está más vinculada al deporte y al ejercicio físico, sea las razones que sean, es indudable la masiva afluencia de mujeres a los lugares de estas prácticas. Tanto así, que en el mundo, y ahora en Colombia, hay espacios destinados a la práctica del ejercicio físico solo para mujeres, tal es el caso del gimnasio Curves y el entrenamiento que se viene desarrollando en el conjunto residencial El Triunfo, los cuales son los sitios donde se ejerció esta investigación, donde se pretende conocer si el ejercicio físico va más allá que una simple práctica física y si además sirve como una herramienta que genera transformaciones sociales en esos grupos, lo cual es importante conocer debido a las constantes situaciones en nuestra sociedad en donde los valores no se evidencian.

El deporte y el ejercicio físico como prácticas que realizan todas las personas desde edades tempranas, debe apuntar a mejorar la calidad de vida de las sociedades, no sólo en el ámbito físico sino en la construcción de tejido social, mejorando así la convivencia entre las personas. Esto no se logra de otra manera más que con el refuerzo de los valores.

Por todo lo antes mencionado, lo que se pretende es evidenciar ciertos valores como lo son la tolerancia, compromiso y sociabilidad que se pueden presentar en la práctica del ejercicio físico en cada uno de los lugares, teniendo muy en cuenta las diferencias enmarcadas en cada lugar, así como también el trato personal y social que se presenta.

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

Durante los últimos años, la práctica física se entiende como la ejecución de cualquier tipo de movimiento.

Dentro de la práctica física, el ejercicio físico se ha convertido en un estilo de vida al que mucha gente se está adaptando, bien sea por salud o por estética, su práctica ha ido aumentando cada vez más, especialmente en las mujeres.

Es por eso que se hace importante el poder realizar una práctica física planificada, estructurada y con unas metas para poder alcanzar una condición física óptima.

Mucho se ha hablado sobre la adecuada práctica del ejercicio físico y los efectos positivos que tiene sobre las personas.

En este trabajo investigativo se quiere constatar efectivamente que la practica mejora la esencia social y le da identidad al individuo, ayuda a desarrollar y transmitir valores, mejora conductas y costumbres, además de la salud física, mental, el aumento considerablemente la calidad de vida y otras virtudes poco difundidas. En cualquier caso, lo importante es poder reflejar estos beneficios.

Para el presente trabajo investigativo, se hace de vital importancia el poder evidenciar ¿cómo las personas son capaces de fortalecer y/o, de transmitir valores a través de su vivencia durante la práctica? y ¿cómo estos pueden llegar a mejorar la dinámica social? en un mundo donde cada vez más se evidencia la falta de los mismos.

Teniendo en cuenta lo anterior, surgen algunas preguntas ¿Qué son los valores? ¿Qué importancia tienen? ¿Todas las personas tienen valores? Pues bien, los valores según Garza y Patiño (2000, p. 12)¹ son “todo aquello a lo cual se aspira por considerarlo deseable, ya sea que se trate de objetos concretos o de ideales abstractos que motivan y orientan el quehacer humano en una cierta dirección”.

Si seguimos en la línea de pensamiento de Zamora y Flores, la importancia de los valores radica en que “Hoy en día se puede asegurar que los valores son promotores de una mejor calidad de vida ya que configuran el quiénes somos, el cómo vivimos y el cómo tratamos a los demás por medio de las acciones y actitudes (Eyre, 1999)”². Lo anterior podría explicar un comportamiento que identifica a un grupo de personas que comparten su práctica y que puede incluso llegar a modificar el comportamiento de las personas, aunque sea tan solo mientras las realiza.

Por esta razón el ejercicio físico resulta ser un excelente medio para transmitir valores personales y sociales, siempre y cuando se desarrolle de la forma más adecuada. Sin embargo, el ejercicio físico por sí mismo no desarrolla los valores de forma automática. Para esto es necesario que las personas tomen estas prácticas como medio para alcanzar el buen uso de los valores.

En numerosas ocasiones se asume que la simple práctica deportiva favorece el desarrollo personal y social de aquellos que la realizan sin que realmente existan evidencias de que esto sea así.

Tal y como lo presenta Pardo (2008) quien describe lo expuesto por Carranza y Mora (2003): “La actividad física y el deporte por sí mismos no son generadores de

¹ Citados por Zamora, J., & Flores, R. (2009). La educación física y el deporte como medios para adquirir y desarrollar valores en el nivel de primaria. *Revista Educación* 33(1).

² Citado por Zamora, J., & Flores, R. (2009). La educación física y el deporte como medios para adquirir y desarrollar valores en el nivel de primaria. *Revista Educación* 33(1).

valores sociales y personales dependerá del uso, correcto o incorrecto, que de la actividad física se haga”.

Tomando como ejemplo lo que expone Pardo, al realizar la práctica física, las personas son finalmente quienes deciden adoptar la práctica de los valores, teniendo en cuenta su personalidad y la influencia que puedan ejercer las demás personas.

Si una persona de por sí hace uso de los valores, ya está generando un cambio en la práctica de la actividad física, así mismo, si una persona que no hace uso de estos valores, pero hay otros aspectos que lo llevan a tener pensamientos y emociones diferentes, tales como las características de sus compañeros de práctica, el ambiente e incluso quien dirige las actividades.

El ejercicio físico debe estar bien organizado, bien estructurado, bien planeado, con objetivos y metas, pues de lo contrario, es posible que se salgan de control, perdiendo la finalidad de la práctica, inclusive generando competencias que al final pueden no ser muy sanas, provocando en los participantes resultados muy distintos a los esperados tales como la falta de valores, agresiones, violencia, etc.

Como ya se ha mencionado, los valores dependen mucho de la individualidad de la persona, la cual podrá cambiar su forma de actuar si la práctica, el lugar y las personas son los adecuados. Cagigal (2009 p. 3) afirma que

“Unos defienden que la actividad física y el deporte transmiten y generan unos valores propios y relacionados con la actividad en sí misma; otros, por el contrario, piensan que la actividad física y el deporte no son más que simples vehículos a través de los cuales se comunican los valores dominantes de la sociedad. De una forma u otra, lo cierto es que cada acontecimiento deportivo,

ya sea individual o colectivo, comunica unos determinados valores y, a veces, también sus opuestos, los contravalores”

Los contravalores pueden evidenciarse de manera más explícita si se hace una distinción en la práctica física en cuanto al género, por eso es importante indicar que existen diferencias enmarcadas tanto en la vivencia como en la teoría, debido a que siempre se ha referido el culto al cuerpo con el género masculino, relacionándole el ejercicio, esfuerzo, competencia, etc., dejando de lado a la mujer hacia un perfil más hogareño, asuntos de la casa, responsabilidades de familia y demás.

Es así como Diez (1996 p. 4), toma como referencia lo descrito por varios autores que desde distintas perspectivas, en el mundo del deporte --en la sociedad occidental actual—aparece estrechamente relacionado con el mantenimiento de una sociedad dicotómica en relación al género. Las críticas al deporte como espacio reproductor de un modelo de masculinidad prepotente (Sage 1990; Messner y Sabo (eds.) 1990; Messner 1992); la importancia de su influencia en el aumento de la violencia masculina y en la sociedad en general (Miedzian 1995), o el papel que como espacio iniciático cumple en la configuración de una identidad masculina que rechaza los valores considerados «femeninos» y un papel más activo en la vida afectiva y familiar (Badinter 1993), hacen del deporte --contextualizado en marcos sociales concretos-- un objeto de estudio amplio y complejo, en el camino de ir analizando los obstáculos que retrasan la consolidación de una sociedad más igualitaria.

Es posible que las diferencias de género que han persistido a lo largo de los años en la práctica física, son causadas por las mismas costumbres de las personas y generadas por la cultura de una sociedad y se forjan en la personalidad desde edades tempranas. Es así como Subirats y Brullet (1988)³ por ejemplo, mencionan que “Los niños ocupan el

³ Citados por Diez, C. (1996). *Deporte y construcción de las relaciones de género*. . Universidad del país Vasco.

centro del espacio común de la práctica física en el colegio, mientras las niñas suelen jugar en espacios laterales y más reducidos (...). Las niñas no ocupan el espacio sino que lo cruzan para dirigirse a algún punto concreto”. Ahora, si ésta es la situación que se vive desde la escuela, se espera que no cambie mucho con el aumento de edad, a tal punto que actualmente se ven gimnasios y centros de práctica física especializados en mujeres, los cuales tienen auge y de hecho, son el centro de estudio de la presente investigación.

Para poder alcanzar una sociedad más igualitaria, es necesario poner en práctica valores necesarios en el grupo social desde la infancia, teniendo en cuenta el contexto de la práctica física.

Cuando se ha realizado un ejercicio adecuado, las personas pueden desarrollar buenos hábitos, modelos y costumbres sociales que se podrán evidenciar a lo largo de la vida. Por eso es muy importante para el ser humano poder desarrollar y establecer lazos y valores que se verán potenciados con la realización de ejercicios físicos.

En el presente trabajo se ha optado por realizar una investigación solo con el género femenino, donde las nuevas tendencias del fitness que es lo que se vende como práctica física para mujeres son múltiples y por supuesto su adopción depende de la capacidad económica de la población a la que se enfoque cierto centro de práctica, evidenciando entonces otra enorme diferencia: la situación socioeconómica.

Aunque se ha tratado de abarcar todo tipo de población, hay aspectos como la tecnicidad de la práctica (maquinaria, espacios adecuados, personal capacitado, entre otros) que la capacidad económica no puede solventar. Esta situación es justo de donde surge la pregunta de investigación del presente ejercicio: ¿Qué valores se evidencian o se fortalecen en las prácticas de ejercicio físico que realizan las mujeres de estratos socioeconómicos 2 y 6 en Bogotá?

JUSTIFICACIÓN

El ejercicio físico fue concebido por mucho tiempo como una simple práctica física y no se tenía en cuenta que es un fenómeno propio del ser humano que trae consigo connotaciones sociales.

Esta práctica ha sido estudiada en la rama de la sociología. Estos estudios evidencian el impacto que el ejercicio físico puede generar en la sociedad.

Por esta razón, es importante que todas las personas conozcan la importancia de la preparación y planificación del ejercicio físico así como del lugar al que decidan asistir, ya que más allá de obtener beneficios para su cuerpo pueden generar cambios comportamentales en ellas, exteriorizando los valores que han adquirido a lo largo de su vida y haciéndolos evidentes en diferentes contextos.

Cabe resaltar la falta de estudios encontrados en Colombia, específicamente en Bogotá, acerca de la sociología del deporte y el ejercicio físico, teniendo en cuenta que la práctica de estas actividades esta en incremento y que la falencia de valores es notoria en nuestra sociedad.

Por eso la investigación se hace relevante para la facultad de Cultura Física Deporte y Recreación, ya que tanto estudiantes como egresados no solo se deben preocupar por tener grandes conocimientos en cuanto al desarrollo físico de la población a la que interviene, sino que debe denotar la formación humanista e integral que ha adquirido en su proceso de formación.

Es importante para los estudiantes y egresados de la facultad de Cultura Física Deporte y Recreación, tener acceso a bases teóricas que le permitan tecnificar su intervención en cuanto a valores que vea débiles en su práctica en la población a la que se dirigen, usando el ejercicio físico como herramienta fundamental para beneficio de la sociedad.

Es fundamental para este trabajo tener en cuenta la realidad social en la que vive Bogotá en cuanto a la estratificación socio-económica de la ciudad, debido a que es aquí de donde procede la población escogida para el estudio.

Es así como el *Boletín No. 31 Población, viviendas y hogares a junio 30 de 2011*⁴, en relación con la estratificación socioeconómica vigente en el 2011 realizado por la secretaria de planeación distrital, en Bogotá residen aproximadamente 7.467.804 de habitantes, siendo el estrato dos el más representativo con 2.938.962 de habitantes, teniendo un 39,36% de la población, y el estrato cinco el menos representativo con 195.873 de habitantes con 2,62% de la población.

Se han seleccionado estos dos estratos por motivos de representación porcentual de habitantes que acceden a centros de acondicionamiento físico excluyendo clubes privados.

Para poder determinar cómo se vivencian valores como el compromiso, la tolerancia y la sociabilidad a través de la práctica de ejercicio físico, se han seleccionado dos grupos de diferente condición socioeconómica basados en el boletín, incluyendo estratos 2 y 5, con diferencias tecnológicas bien marcadas pero que únicamente cuentan con asistencia femenina.

⁴ Tomado de Bogotá, S. D. A. (30 de Junio de 2011). POBLACIÓN, VIVIENDAS Y HOGARES A JUNIO 30 DE 2011, EN RELACIÓN CON LA ESTRATIFICACIÓN SOCIOECONÓMICA VIGENTE EN EL 2011. Bogotá, Colombia: Secretaría Distrital de Planeación - Alcaldía mayor de Bogotá.

OBJETIVOS

Objetivo General

Comparar la transmisión de valores tales como el compromiso, la tolerancia y la sociabilidad a través de la práctica de ejercicio físico que realizan las mujeres de estratos socioeconómicos 2 y 5 en Bogotá.

Objetivos Específicos

- Describir las características socio económicas propias de cada grupo de la población de estudio.
- Describir las características técnicas y/o tecnológicas del desarrollo de la práctica de ejercicio físico en las dos poblaciones de estudio.
- Describir los valores de disciplina, compromiso, tolerancia y sociabilidad.

MARCO DE REFERENCIA

La actividad física es una manifestación natural del ser humano y ha tenido una evolución muy importante a través de la historia de la humanidad.

En la época antigua el hombre debía correr de enemigos o para cazar a su presa, nadaban ríos y mares, escalaba rocas y árboles, todo para garantizar su supervivencia. Luego, en la época medieval, por ejemplo, la práctica física tomaba vital importancia para la guerra, ya que era una época de grandes enfrentamientos por territorios y creencias sociales.

En el renacimiento el pensamiento humano estaba centrado en el hombre como eje de la vida en general y el cuidado del cuerpo demostraba la belleza de la raza.

Hasta hace no muchos años, las personas dedicaban su vida al trabajo, por lo cual no invertían tiempo a algún tipo de práctica física para su salud.

Este fenómeno empezó a evidenciar diferentes enfermedades que disminuían la productividad en la sociedad en general, no sólo en el ámbito laboral sino académico, familiar, social etc., y empieza entonces a surgir la preocupación por encontrar solución a esta situación: la actividad física, el ejercicio físico y el deporte.

Empieza entonces el “boom” de lo que la sociedad en general conoce como la práctica del “deporte” y empiezan a aparecer gimnasios, spas, centros médicos deportivos, entrenamientos personalizados y muchas tendencias en pro de la mejora del *fitness* y el *wellness* con una gran acogida en las personas.

Luego, se empiezan a exaltar los juegos olímpicos, en donde deportistas de cada país participa por obtener el mayor escalafón para él y para su país, lo cual los convierte en íconos y ejemplo a seguir no sólo para niños y jóvenes sino que motiva a adultos a iniciar algún tipo de práctica física que los acerque a él.

Los adultos mayores por su parte con el paso de los años notan un deterioro importante en su salud y en su condición física, así como un incremento en gastos médicos y en el consumo de medicamentos, dándose cuenta entonces de la importancia de realizar actividad física para tratar de menguar o revertir esas situaciones.

Lo anterior lleva entonces a la formalización de las prácticas físicas en el ámbito legal y académico, entendiendo que más allá de “moverse” esta práctica es capaz de transformar desde una persona hasta sociedades enteras a través de esta, pero que esta transformación no sólo tiene efectos en la condición biológica del cuerpo, sino en la cultura de la gente.

Por esta razón, la transformación se debe dar desde el aprendizaje, desde las diferentes formas en que las personas puedan generar ese empuje, motivación y cultura de la práctica del ejercicio físico.

Pero no solo se ven involucrados los aspectos físicos, si no también los intangibles, aquellas razones por medio de los cuales, la práctica del ejercicio puede llegar a tener un valor mucho más trascendental para las personas y para la sociedad, algunos de ellos pueden ser los valores, los cuales se pueden mezclar fácilmente con el diario vivir y con cada una de las acciones de la realidad en que se vive hoy.

Los valores cobran entonces mayor relevancia e importancia cuando se pueden formar y transmitir a través de lo que en la escuela facilita la práctica física. La

Educación Física depende de las experiencias, bien sean positivas o negativas que vivencia en la clase. Cada situación genera una emoción diferente en la persona.

Es por eso que el papel del educador como líder en la formación y desarrollo de los valores, no sólo en niños, sino en cualquier población a la que dirija es de vital importancia, ya que más allá de tener conocimientos acerca de la forma correcta de realizar los movimientos (forma, medio intensidad, etc.), debe conocer de antemano las costumbres y comportamientos generales de la comunidad que lidera y saber interpretarlas para moldear las actividades y sean asertivas, como dice Puig, N. (2012)

Teniendo en cuenta todo lo anterior, respecto a los cambios que han existido a través de la historia en cuanto al ejercicio físico, los valores que se ven implicados y que se muestran en la práctica, los cambios que se presentan a nivel personal y social en las personas, se hace necesario definir unos conceptos claves que son la estructura y base de la investigación.

Adela Cortina (1992)⁵ señala las siguientes características de los valores:

“Los valores son cualidades que nos permiten acondicionar el mundo, hacerlo habitable. Los valores como la libertad, la justicia, la belleza valen porque nos permiten construir un mundo más humano en que podamos vivir plenamente como personas. Un mundo injusto, insolidario, sin libertades, sin belleza, sin eficacia, no reuniría las condiciones mínimas de habitabilidad”.

Los valores son cualidades reales a las que le damos cuerpo. Un valor no es una cosa, tampoco es una persona, sino que está en la cosa (un hermoso paisaje), en la personas (una persona solidaria), en una sociedad (una sociedad respetuosa), en un sistema (un sistema económico justo), en las acciones (una acción buena).

⁵ Tomado de Acosta, P. (s.f). Los valores y la Comunidad de habla. Bogotá, Colombia.

Los valores son siempre positivos o negativos. Al percibir un valor, podemos captar si éste es positivo o negativo, si nos atrae o nos repele. La justicia, la igualdad de oportunidades, la salud son ejemplos de valores positivos, mientras que la desigualdad, la injusticia, la enfermedad constituirían valores negativos.

Los valores poseen dinamismo. Dinamizan y humanizan nuestra acción, nos sentimos motivados a alcanzar los valores positivos y a erradicar los valores negativos. Como toda nuestra vida se encuentra impregnada de valores: positivos o negativos, pocas cosas pueden ser neutrales.

Ahora bien, si los valores son tan importantes para las personas y por lo tanto para toda la humanidad y estos están implicados en las relaciones, convivencias, culturas y sociedades, hay que tener en cuenta que también cobran gran relevancia en cuanto al ejercicio se refiere.

El ejercicio físico según Circo (2001 p. 1) lo entiende como "una subcategoría de la actividad física que tiene una planificación, una progresión y una finalidad que está relacionada con el mejoramiento y/o mantenimiento de la condición física.

Teniendo en cuenta la aclaración de la definición se determina en lo que respecta al movimiento del cuerpo realizado bajo un propósito de mejoramiento en el rendimiento físico, en el aspecto estético o con respecto a la salud siempre se refiere a ejercicio físico.

Como su definición determina que el ejercicio físico tiene que estar planificado. Esto es: organizado y prescrito por un profesional idóneo en el tema que considere los objetivos que se persiguen y la proyección del entrenamiento en el tiempo, esto es lo que se conoce como periodización del entrenamiento."

Es cierto que los valores y el ejercicio físico se ven relacionados en las actitudes, acciones, palabras, vivencias y demás situaciones que se presentan en los sitios dedicados a esta práctica, pero para este trabajo solo se tendrá en cuenta tres valores que se evidencian o se contrastan en cada lugar como lo es Curves y el conjunto residencial El triunfo, estos son: el compromiso, la tolerancia y la sociabilidad.

Para Chaverra y Uribe (2007 p. 153 -154) dos referencias permiten entender el uso del concepto de compromiso. Pieron (1988)⁶ lo sugiere como variable de éxito pedagógico y Generelo y Palma (1997)⁷ plantean a finales de los noventa que

“Aunque reconocemos que en todo momento el sujeto participa con toda su personalidad, lo cierto es que determinadas esferas de su comportamiento se implican más o menos. A ese grado o nivel de implicación, de entrega, orientado a un área u otra de la conducta, es lo que hemos llamado compromiso”.

De esta forma se puede decir que el compromiso depende evidentemente de cada uno y que este puede ser para alcanzar ciertos objetivos o retos que se desean cumplir, pero que de igual forma tiene que ver con el compromiso que cada quien crea para alcanzar una acción que beneficie a los demás.

Es así como Poblete, (1997) manifiesta, “Uno de los compromisos más obvios que debemos establecer, es el de ser mejores cada día, de manera que podamos ser emulados por otros. Este compromiso lo hacemos en los distintos roles que jugamos en nuestras vidas”

⁶ Tomado de Chaverra, B., & Uribe, I. (2007). *Aproximaciones Epistemológicas y Pedagógicas a la Educación Física. un campo en construcción*. Medellín: Funanbulos Editores.

⁷ Tomado de Chaverra, B., & Uribe, I. (2007). *Aproximaciones Epistemológicas y Pedagógicas a la Educación Física. un campo en construcción*. Medellín: Funanbulos Editores.

Poblete también dice que

“Adquirir un compromiso, convenio, pacto o acuerdo, significa que hemos tomado la decisión de establecer y de realizar las acciones determinadas y necesarias, que nos lleven a su consecución final (...).

Para cumplir con un compromiso hay que tener la valentía para apropiarnos de una serie de actitudes que nos impulsen a la actividad productiva, además en la realización del convenio establecido contaremos con muchos más éxitos parciales, de los cuales tomaremos la confianza para continuar.”

Teniendo en cuenta a Salvador (2006)

”La palabra tolerancia proviene del termino latino *tolerare* que, a su vez, deriva del verbo latino *tolerare*, cuyas significaciones más importantes son: resistir, sufrir, permitir, consentir, etc. Se puede, por tanto, afirmar que, en una primera acepción, tolerar tiene que ver con aguantar, resistir, permitir, aguantar,... ¿Qué es lo que tiene que aguantar quien practica la virtud de la tolerancia?, en las relaciones personales, hay que admitir y permitir la diversidad que se manifiesta en la pluralidad de las convicciones, ideas, gustos, preferencias, formas de vida, etc. Es decir, la tolerancia acepta que exista la diferencia; es más, la reconoce y la respeta a pesar de la discrepancia y diferencia”. (p, 201)

En el plano de las personas, de las ideas o de la forma de ser de los otros, más de alguna vez, nos hemos definido como tolerantes o intolerantes.

En este sentido, la palabra tolerancia adquiere un significado diferente, pues al usarla, manifestamos nuestra disposición o no para reconocer y respetar la libertad y derechos de los otros para ser, actuar y pensar.

En este caso, ya no nos estamos refiriendo a cosas y por ello la manifestación de intolerancia o la reducción del significado de la palabra a soportar o aguantar pueden

tener consecuencias muy profundas en la dignidad y derechos de las personas. En otras palabras, la intolerancia actúa cuando erróneamente creemos que existen desigualdades en la naturaleza humana de las personas. Como consecuencia de ello, las ignoramos, maltratamos o segregamos.

Las acciones o comportamientos intolerantes, aunque sean pequeños o aislados, pueden avanzar hacia comportamientos generalizados y prácticas permanentes de violencia o agresión hacia los otros.

Riezu (2007) quien toma de referencia a Comte, dice:

“La sociabilidad tiene un valor específico; pero además posee otros diversos sentidos. La sociabilidad es valor cultural, categoría social media moral. Es también, una propiedad que pertenece a las diversas civilizaciones, cuyo grado de grandeza y de progreso viene determinado por el grado de sociabilidad que en ellas se da. Pero sobre todo, esta idea, esta realidad, es una adquisición suprema del espíritu positivo” (p. 111)

Particularmente, la sociabilidad tiene un carácter moral en cuanto que es una propiedad humana social que puede ejercer y progresar.

Los diversos estadios de la civilización se caracterizan, en gran parte, por el diverso grado de sociabilidad que alcanzaron. La realización perfecta de esta propiedad se da en el positivismo.

La sociabilidad supone el reconocimiento del otro como tal al otro y de la imposibilidad de alcanzar en solitario el desarrollo de la dignidad.

En este caso, la sociabilidad en si no nos diferencia de los demás animales, que viven en muchos casos formas de racionalidad primaria. Lo que nos diferencia son las formas de racionalidad que adquiere nuestra sociabilidad, y las formas de comunicación que llevan a la cultura, que es ámbito relacional de nuestros conocimientos y de nuestras expresiones estéticas.

Es también una forma de cooperar, de satisfacer las necesidades ante medios escasos, de superar nuestro egoísmo con la aplicación de valores solidarios, de organizar nuestra igualdad básica, de respetar nuestras diferencias lícitas y de superar los conflictos que producen violencia a través de la organización de instituciones parciales.

Es importante conocer entonces cómo se evidencian esos valores en poblaciones con diferencias, que en este caso son económicas.

En Bogotá específicamente, esas diferencias socioeconómicas se delimitan por estratos, los cuales van del uno al seis, siendo el estrato uno el de menos posibilidad económica y el seis el de mayor.

La estratificación socioeconómica es una herramienta de focalización del gasto que se utiliza para clasificar los inmuebles residenciales, de acuerdo con las metodologías diseñadas por el Departamento Nacional de Estadística (DANE).

Cada alcalde del país debe realizar la estratificación de los inmuebles residenciales de su municipio o Distrito. La ley 142 de 1994 establece seis estratos socioeconómicos.

La estratificación vigente para Bogotá D.C. se adoptó mediante los decretos 544 de 2009 (zona urbana) y 304 de 2008 (finca y viviendas dispersas rurales). En este caso, se evaluará la percepción del compromiso, la sociabilidad y la tolerancia en mujeres de dos estratos contrarios: el dos y el cinco.

METODOLOGÍA

Para el presente ejercicio investigativo se seleccionó un diseño cualitativo ya que el fenómeno de estudio está relacionado con las ciencias sociales, por lo tanto es necesario tener información subjetiva de las personas evaluadas en la investigación. Será de tipo descriptivo, en la cual los investigadores de forma individual realizan toma de datos para luego confrontarlos y así contribuir a los resultados arrojados.

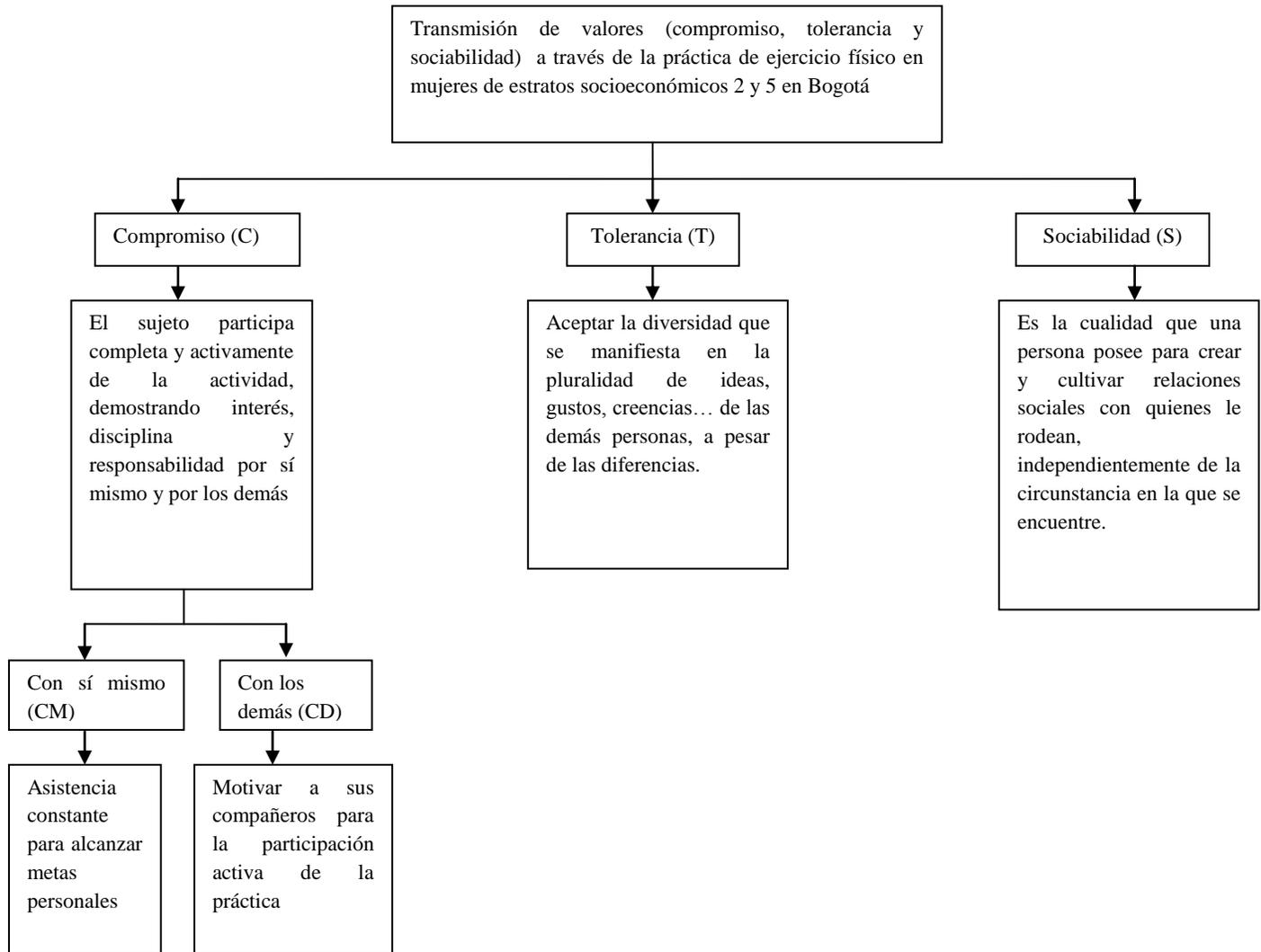
Técnicas e Instrumentos

Se utilizan dos técnicas de recolección de información: La observación participante, en la cual los investigadores se involucran con las dos poblaciones intervenidas, se destinaron 6 visitas para que las mujeres conocieran a los investigadores y se sintieran cómodas con su presencia.

Durante estas visitas se realizó toma de datos desde una observación participante estructurada. Cada investigador realizó la observación de forma individual.

La segunda técnica usada es la entrevista semi-estructurada, en la cual hay preguntas en las que la respuesta limita al entrevistado a responder si o no y otras preguntas en las que se permite que el entrevistado exprese sus ideas, pensamientos y experiencias enriqueciendo la investigación.

Para el diseño de los instrumentos se tuvo en cuenta el siguiente mapa de codificación y categorial:



Guías de Observación

En las guías utilizadas se anotan todos los aspectos importantes que suceden en cada una de las sesiones de entrenamiento del ejercicio físico.

En el gimnasio Curves solo para mujeres, se tiene claro que las observaciones se realizan con las mujeres que se encuentran en el momento. Teniendo en cuenta que tienen atención de lunes a sábado y su horario de asistencia no es fijo. En el conjunto residencial El Triunfo, las observaciones se realizaban a las 8:00 pm dependiendo del día en que se programaba la sesión.

Estos aspectos relevantes tenían unos criterios que consistían básicamente en: los valores de la sociabilidad, tolerancia y compromiso, además claro de los aspectos claros que tienen lugar con respecto al ambiente social de cada lugar, y lo encontrado en el conjunto en cuanto a la relación de la entrenadora con el grupo de mujeres en contraste con Curves.

Se anotaba solo los aspectos que se consideraron relevantes como los comentarios, conversaciones, acciones y demás situaciones que implicaban aspectos positivos o negativos en los diferentes grupos.

Se tienen seis fichas de observación por cada lugar y no se puede calcular la cantidad de horas, debido a que las observaciones cubren también las de adaptación y por lo tanto toda esa información esta sumada a lo que se observo en las fichas.

Lugar:	Fecha:	Valor Percibido:
Visita No:	Nombre del observador:	
Observaciones		
<i>Análisis</i>		

Entrevista

Fue realizada a partir de todos los aspectos encontrados en las fichas de observación, principalmente en base a los valores trabajados en la investigación y las situaciones más relevantes que se encontraron a lo largo de todo el proceso, las relaciones entre las personas, de grupo, los mismos ejercicios y la dinámica o sistema que maneja cada lugar.

Las entrevistas en Curves se realizaron a mujeres que se encontraban en el lugar, esto debido a que no hay horario fijo de asistencia y cada quien asiste de acuerdo a su conveniencia. Por lo tanto la selección de las entrevistadas fue libre.

Cabe destacar que para hacer la entrevista se conto con la aprobación de la administradora y de las mismas entrevistadas, las cuales se mostraron dispuestas a colaborar antes de iniciar el circuito. Estas entrevistas se van a realizar a cambio de una actividad que estará destinada a las mujeres, con previa coordinación entre los estudiantes y administradora.

En el caso del conjunto residencial Curves, las mujeres que siguieron con el programa dieron su consentimiento para realizar las entrevistas antes de iniciar la sesión, mientras que las que no siguieron con el entrenamiento, se tuvo que coordinar un momento o espacio entre semana en la noche.

Cabe mencionar que se entrevisto a las que se pudieron localizar y que en cierta forma fueron protagonistas en el inicio del programa



UNIVERSIDAD SANTO TOMÁS
PRIMER CLAUSTRO UNIVERSITARIO DE COLOMBIA

Personería Jurídica 3645 del 6 de Agosto de 1965

UNIVERSIDAD SANTO TOMÁS

FACULTAD DE CULTURA FÍSICA DEPORTE Y RECREACIÓN

PROGRAMA PRÁCTICAS PROFESIONALES

TRABAJO DE GRADO II

Docente: Edwin Gómez

Estudiantes:

- Claudia Patricia Castañeda.
- Ever Andrés Vargas Gutiérrez.

Semestre actual: Décimo semestre.

Año: 2013-2

ENTREVISTA SEMI-ESTRUCTURADA

La siguiente entrevista es elaborada por los estudiantes Claudia Patricia Castañeda y Ever Andrés Vargas Gutiérrez, estudiantes de décimo semestre de la Facultad de Cultura Física, Deporte y Recreación de la Universidad Santo Tomas en Bogotá, con la finalidad de presentarlo como una herramienta de recolección de información y parte del trabajo de grado II.

La entrevista se realiza para conocer realmente la opinión concienzuda de cada una de las mujeres que asisten a los entrenamientos, para que expresen sus pensamientos, vivencias y experiencias en cada uno de los lugares donde se realizó la observación, tanto en el conjunto residencial “El triunfo”, la casa de la entrenadora y el gimnasio “Curves” solo para mujeres.

El cuestionario está compuesto básicamente de tres fases, la primera fase consta de algunas preguntas introductorias, las cuales serán las que darán inicio a la conversación y el buen desarrollo de la misma.

La segunda fase consiste en introducir preguntas a la conversación que den cuenta del tema específico y sobre el cual gira la investigación, estos son los valores del compromiso, sociabilidad y tolerancia.

La tercera fase es la parte final de la entrevista, con los comentarios e intervenciones pertinentes en la cual el entrevistador y la entrevistada darán por terminada la conversación.

FASE 1**INTRODUCTORIAS**

1. ¿Cuál fue su motivación inicial para iniciar la práctica de ejercicio físico?
2. ¿Ha cambiado ese motivo a lo largo de su práctica?
3. ¿Por qué escogió este lugar para realizar ejercicio físico?
4. ¿Considera que el lugar cuenta con los implementos suficientes para realizar ejercicio físico?
5. ¿El personal a cargo es idóneo y lo guía adecuadamente?

FASE 2**SOCIABILIDAD**

1. ¿Cree que usted que esta práctica de ejercicio ayuda a fortalecer su relación con las demás personas?
2. ¿Le ha costado trabajo entablar conversación con personas que asisten a la práctica de ejercicio físico que no conoce?
3. ¿Usualmente habla con las personas que realizan ejercicio físico al mismo tiempo que usted?

COMPROMISO

1. ¿Qué la impulsa a asistir a cada una de las sesiones para hacer ejercicio físico?

2. Teniendo una escala de 1 a 5, donde 1 es la mínima calificación y 5 la máxima. ¿Qué importancia le da usted a asistir su entrenamiento?

TOLERANCIA

1. ¿Qué opina de compartir los implementos o esperar a que los equipos se desocupen?
2. ¿Alguna vez le ha incomodado alguna situación con otras personas en las sesiones?
3. ¿Ha tratado de evitar a alguna persona que realiza la práctica al mismo tiempo que usted?
4. ¿Para usted que aspectos son importantes para ser aceptada en la sociedad?

FASE 3

Comentarios finales, despedida y fin de la entrevista.

Contexto De Investigación

Es importante para el presente trabajo de investigación identificar las características relevantes referentes a los lugares donde se han realizado las observaciones y entrevistas, determinando todos los aspectos, acciones y desarrollos que se ubican en el entorno particular de cada uno de los lugares de práctica de ejercicio físico intervenidos.

Esto con el fin de dar a entender el verdadero valor e importancia que cobran estos lugares para las mismas comunidades a las cuales quieren o pretenden llegar, en este caso, la mujer y cómo este tipo de prácticas pueden generar transformaciones sociales.

Comenzando con “Curves”, una de las franquicias con una de las redes de gimnasios más grandes del mundo. Sus inicios se dieron en Norte América, para luego expandirse gradualmente a Europa y el resto del mundo, teniendo más de 15 años de experiencia con atención especializada y dirigida específicamente a las mujeres, cubriendo así sus necesidades de tiempo, espacio y realización óptima de ejercicio físico.

En “Curves”, las mujeres además tienen la gran oportunidad de convertirse en mujeres empresarias, uniéndose a la franquicia y recibiendo capacitaciones para poder administrar y alcanzar el éxito con esta red de gimnasios.

La idea básicamente es que las mujeres tengan su espacio con decoraciones femeninas y elegantes que están diseñados específicamente para ellas, de esta forma, logran que todas las socias se sientan seguras y capaces de alcanzar sus propias metas.

El sistema que utiliza “Curves” generalmente consta de un circuito de 16 estaciones, 8 estaciones están dedicadas al ejercicio y fortalecimiento con máquinas hidráulicas que trabajan varios grupos musculares, alternándose así, con las otras 8 estaciones dedicadas para ejercicios cardiovasculares libres, con el fin de hacer una recuperación activa.

En Colombia hay ya una red de estos gimnasios en las principales ciudades, cada uno de ellos cuenta con su propia administración pero rigiéndose bajo las bases, reglas y estatutos de “Curves”. En Bogotá hay dos de estos gimnasios, uno de los cuales sirvió para realizar el presente trabajo.

El gimnasio al cual se le realizó la observación y la entrevista, está ubicado en la localidad de Fontibón, en la Avenida La Esperanza N° 69ª – 09. De lunes a viernes el gimnasio abre sus puertas a las 6:30am hasta las 12pm, en la tarde abre nuevamente a las 4pm y cierra a las 8pm. Los sábados tiene un horario de 8am hasta las 12pm únicamente. El gimnasio Posee un salón pequeño que consta de una pequeña recepción a

la entrada, donde cada una de las mujeres se registra en el sistema de la franquicia y se prepara para iniciar la sesión.

Tiene en la parte central las maquinas hidráulicas dispuestas de forma circular u ovalada, al final del salón, hay una zona de estiramientos y un tablero en la pared con indicaciones precisas para que cada usuaria realice el ejercicio adecuadamente, también hay un pequeño espacio para que las personas puedan cambiarse, una pequeña zona de reuniones y un baño.

A pesar de que algunos gimnasios contratan hombres para ser los entrenadores, este gimnasio contrata únicamente mujeres para ejercer dicho trabajo. Estas entrenadoras son las que ayudan, dirigen y exigen, según la condición física de cada persona. Durante la semana, solo hay una entrenadora dirigiendo el circuito y la administradora del gimnasio.

Los sábados hay dos entrenadoras a cargo del circuito. La dueña frecuentemente asiste al gimnasio para supervisar el buen desarrollo de la jornada y la buena atención a las usuarias; pero no tiene un horario definido.

Las usuarias generalmente tienen un procedimiento similar cuando quieren vincularse al gimnasio, los pasos son los siguientes:

- Preguntar personal o telefónicamente por información acerca del gimnasio.
- Agendar una primera cita, la cual estará dirigida única y exclusivamente por la administradora o dueña del lugar. En esta cita se realiza lo que la franquicia denomina un “análisis de figura”, donde toman varias medidas corporales, talla, peso y porcentaje graso de la persona. Preguntan sobre su estado de salud, motivaciones para ingresar al gimnasio. Además le permiten usar una o dos máquinas del circuito y por último, hablan sobre el tema económico.
- Vale la pena aclarar que el costo de las mensualidades es bastante alto en comparación con el tiempo que ofrecen otros gimnasios. Por esta razón es que

este gimnasio está dirigido a un tipo de población con ciertas capacidades económicas.

- Si la persona decide ingresar, agenda un primer entrenamiento en el cual se le explica la forma adecuada de realizar los movimientos en cada máquina, la toma de la frecuencia cardíaca y los estiramientos necesarios al finalizar el ejercicio. Posteriormente, se le toma una foto y se le asigna un código de registro en el sistema de la franquicia para que lo ingrese cada vez que asista al gimnasio.
- Luego del primer entrenamiento la usuaria ya es libre de escoger la hora para asistir a su entrenamiento.

Las entrenadoras, específicamente hablando de este gimnasio, están capacitadas y preparadas para dirigir el circuito y estar pendiente de todas las mujeres que se encuentren en el mismo.

Cuando alguna de las usuarias está realizando un movimiento equivocado, la entrenadora le ayuda a corregir la postura y le exige mayor velocidad de ejecución en los ejercicios para aumentar la fuerza (por tratarse de un sistema hidráulico).

Al momento de realizar el cambio de estación, la entrenadora les indica que ejercicios se deben realizar para que la persona se pueda recuperar de los diferentes grupos musculares trabajados en las máquinas. Las estaciones de recuperación tienen 30 segundos de duración y los ejercicios que se proponen dependen siempre del cronograma propuesto por la administradora del gimnasio.

Los cambios de estación en el circuito, el tiempo trabajado en cada máquina, al igual que los tiempos de recuperación, están pautados y dependen de una grabación propia de la franquicia.

Anteriormente la franquicia no permitía que se dirigieran clases grupales de aeróbicos, rumba, Pilates etc. Sin embargo, hace algún tiempo la franquicia se asoció a las marcas Zumba y Wateque (clases de rumba), permitiendo así que el gimnasio implemente estas clases y las pueda realizar de acuerdo a un cronograma mensual.

Teniendo en cuenta la descripción realizada anteriormente, es increíble cómo se puede diferenciar “Curves” del segundo lugar, el cual es el conjunto residencial “El triunfo”, ubicado en la calle 182 con carrera 7B, Barrio San Antonio. Localidad de Usaquén.

Para comenzar, este conjunto tuvo la necesidad en un comienzo de tener un programa de entrenamiento para las personas interesadas y con disponibilidad de tiempo.

Una de las residentes de este conjunto, quien pertenecía a la junta administrativa, contactó a una entrenadora conocida para que dirigiera 3 sesiones de entrenamiento semanal. Inicialmente asistieron 10 mujeres de diferentes edades a las sesiones. Debido a que era un grupo moderado, tenían la facilidad de pagar \$ 2,000 cada una por clase a la que asistieran.

A las pocas semanas, el grupo se incrementaría entre 12 y 14 mujeres, lamentablemente muchas de ellas eran muy inconstantes, a tal punto que sólo se mantuvieron 6 mujeres. Como consecuencia, la cuota monetaria se incrementó, razón por la cual algunas de ellas no pudieron seguir y dejaron de asistir.

Algunas de las mujeres que lideraban la actividad y que tenían las llaves del salón comunal, que es el lugar donde se hacían las sesiones, eran muy incumplidas e impuntuales, debido a que las clases programadas a las 8pm recién iniciaban a las

8:30pm. Esto provocó más problemas y la indisposición de aquellas mujeres que si se comprometían y tomaban muy en serio el ejercicio.

Luego de 6 meses de entrenamiento bajo esta situación tan problemática, colmó la paciencia de una de las usuarias, la cual tomó la decisión de asumir el liderato del grupo. Pidió las llaves del salón comunal para poder abrir y asistir cumplidamente a cada una de las sesiones programadas en la semana, mejorando notablemente la actitud de aquellas a quienes de verdad querían realizar el ejercicio.

Las personas que eran impuntuales dejaron de asistir por decisión propia a las clases, con el paso de las semanas, únicamente se mantuvieron 3 mujeres. Se evidenciaba notablemente que estas mujeres estaban muy motivadas y comprometidas para continuar asistiendo a los ejercicios. Conversaron con la entrenadora para llegar a un nuevo acuerdo de pago y poder continuar con el programa.

Las sesiones se fueron dando de la mejor forma, ya que tanto la entrenadora como las tres mujeres se llevaban muy bien.

Así transcurrieron las semanas con total tranquilidad, hasta que un día, una de las mujeres avisó a la entrenadora que en el conjunto se estaban llevando a cabo algunas reuniones con respecto a implementar un gimnasio en el salón comunal.

La situación consistía básicamente en que uno de los residentes prestaría unas máquinas, las pondría en el salón comunal y le daría un porcentaje de las ganancias al conjunto, al entrenador que fuera contratado y otra parte de las ganancias serian para él.

La cuota que se cobraría sería de \$ 45,000 mensuales por persona que se inscribiera. Unos \$ 20,000 serían para el conjunto, \$ 5,000 para el entrenador y \$ 20,000 para el dueño de los equipos.

Ya teniendo las máquinas y la fecha indicada para realizar la apertura, el salón comunal sería solo de uso exclusivo para reuniones en el primer piso y para el gimnasio en el segundo piso y por ese motivo no se prestaría más el lugar para los entrenamientos que esas mujeres estaban realizando hasta ahora.

Debido a esta situación, la entrenadora les sugirió a las tres mujeres que se reunieran en su casa donde hay espacio suficiente para que ellas realicen las sesiones.

La casa de la entrenadora está ubicada a unos 15 minutos de distancia en carro. Teniendo en cuenta que una de ellas ofreció su auto para el transporte, las usuarias accedieron. En algunas ocasiones esporádicas se realiza las sesiones en la cancha deportiva del mismo conjunto.

Durante todo este tiempo, las usuarias siempre han contado con los mismos implementos, ya que nunca han tenido máquinas para realizar el ejercicio, algunos de estos son:

- Palos de escoba.
- Botellas plásticas rellenas de arena o mancuernas de 3 libras.
- Lazos.
- Colchonetas.

Las mismas mujeres son las que llevan cada uno de los materiales, de modo que la sesión transcurra o se desarrolle de la mejor forma, en algunas ocasiones, ellas llaman a la entrenadora para saber qué implementos son los necesarios para la sesión de cada día.

En los dos lugares se realiza un seguimiento de medidas corporales y peso mensualmente.

El gimnasio “Curves” no tiene ningún programa de entrenamiento individual por la sistematización del entrenamiento, mientras que con las mujeres del conjunto residencial “El triunfo”, la entrenadora realizó un plan de entrenamiento al cual se le hacen ajustes mensualmente.

RESULTADOS ESPERADOS

A raíz de las observaciones preliminares realizadas con los dos grupos a intervenir se espera obtener los siguientes resultados:

Los factores motivacionales iniciales de las mujeres de los dos estratos para la práctica de ejercicio físico sean la salud física, mental y/o la estética.

Los factores motivacionales de las mujeres de estrato 5 a lo largo de su práctica no han de reflejar cambios notorios.

La interacción con sus compañeras se ha convertido en un factor motivacional de las mujeres de estrato 2 a lo largo de su práctica.

La interacción con sus compañeras no es un factor motivacional para asistir a la práctica de ejercicio físico en las mujeres que asisten a Curves.

El nivel de compromiso frente a sí mismas y a sus compañeras para la realización de ejercicio físico es igual en mujeres de estrato dos (“El Triunfo”) y de estrato cinco (Curves).

Las mujeres de “El Triunfo” tienden a ser más tolerantes con sus compañeras de práctica que las mujeres de Curves.

Las características de la práctica de ejercicio físico de “El Triunfo” facilita la sociabilidad entre ellas.

Las características de la práctica de ejercicio físico de Curves no facilita la sociabilidad entre sus asistentes, sin embargo no sienten ninguna dificultad personal con esta cualidad.

Las mujeres de “El Triunfo” sienten limitaciones frente a los materiales con los que disponen para su práctica de ejercicio físico.

RESULTADOS ENCONTRADOS

En Curves y en los dos grupos entrevistados de “El Triunfo” las mujeres entrevistadas refieren que su motivación inicial para empezar sus entrenamientos fue la salud, y de igual forma, en Curves y en el grupo de personas que aún asisten a los entrenamientos del conjunto residencial, dicen que esa motivación no ha cambiado a lo largo del tiempo.

En el grupo de mujeres que ya no asisten a los entrenamientos de “El Triunfo” dicen que su motivación cambió debido a falta de tiempo y de dinero.

Las mujeres que asisten a Curves escogieron este lugar por el poco tiempo que requiere el entrenamiento y porque sólo asisten mujeres.

A pesar de las hipótesis iniciales, todas las mujeres dicen que cuentan con los implementos suficientes para su práctica.

Tanto en Curves como en los dos grupos de “el triunfo” se afirma que el personal a cargo de dirigir los entrenamientos es idóneo para ello.

Queda claro que este gimnasio no contrata a entrenadores como guía en los circuitos, solo mujeres. Pero al parecer, las mujeres se sienten más cómodas con las entrenadoras.

En cuanto al conjunto, las mujeres se sienten cómodas con los dos, esto se hizo evidente cuando la entrenadora no podía asistir a las sesiones por razones personales, cubriéndola un compañero el cual se adaptó y acopló muy bien con las mujeres, logrando así el entendimiento y gusto por la práctica.

En Curves la mayoría de las mujeres dicen que el ejercicio físico no les ayuda a socializar con personas nuevas, sin embargo consideran que personalmente no les cuesta trabajo entablar conversación con otras personas.

Es por eso que se tiene en cuenta el mismo sistema en el gimnasio, el cual no permite la interacción social.

A pesar que dicen no tener problemas para entablar conversación, no lo hacen dentro del establecimiento.

La mayoría de las mujeres que asisten a Curves asisten a sus entrenamientos impulsadas por mejorar su salud física.

En ninguno de los grupos entrevistados las mujeres refirieron incomodidad o disgusto por compartir máquinas e implementos durante los entrenamientos.

Aunque algunas mujeres en Curves si evidencian que es mejor compartirlas con mujeres que con hombres.

En el caso del conjunto el triunfo, las mujeres se muestran incluso muy amables y atentas con las que no han traído material o cuando comparten el material más cómodo, tanto así que le ofrecían a la entrenadora o el entrenador la colchoneta cuando tenían que estirar.

En Curves ninguna de las mujeres manifestó haber tenido situaciones incómodas en el lugar o con el entrenamiento.

Todas las mujeres que asisten aún a los entrenamientos de “El triunfo” coinciden en haber escogido el lugar por facilidad de tiempo y por la cercanía, mientras que aquellas que ya no asisten coinciden en que su razón fue la cercanía únicamente.

Cuatro de las seis mujeres entrevistadas del grupo “El triunfo” dicen que los materiales utilizados para la práctica física son suficientes. Las dos restantes dicen que no son suficientes, pero que con los que cuentan se trata de optimizar el entrenamiento.

A diferencia de las mujeres de Curves, todas las mujeres de “El triunfo” refieren que el ejercicio físico sí es un medio para socializar con personas que no conocen.

Cuatro de las seis mujeres entrevistadas del grupo “El triunfo” cuentan haber tenido situaciones incómodas con respecto a la práctica de ejercicio físico allí.

En todos los grupos predomina la auto calificación de 5.0 (muy bueno) con respecto al nivel de importancia que ellas le dan a asistir a los entrenamientos.

En ninguno de los grupos entrevistados las mujeres dicen haber pretendido evitar a alguna persona con la que comparten su entrenamiento.

ANÁLISIS

Como se esperaba, la motivación inicial en general de las mujeres entrevistadas fue la salud física.

Hay que tener en cuenta que las mujeres que aun siguen asistiendo en el conjunto el triunfo, lo hacen en promedio tres veces por semana al igual que todas las entrevistadas en Curves, manteniendo así una regularidad en el ejercicio.

Mientras que las mujeres que no siguieron con la práctica en el conjunto, se desconoce si aun siguen haciendo ejercicio.

De igual forma, la motivación no cambió a lo largo del tiempo, exceptuando al grupo de mujeres del conjunto residencial “El Triunfo” que ya no asisten a la práctica quienes encontraron problemas para continuar por tiempo y por dinero.

Como resultado a esperar, se creía que las mujeres del conjunto “El Triunfo” a sentirían que la sociabilidad durante sus entrenamientos se convertiría en una nueva motivación para asistir, sin embargo, esta hipótesis no fue validada en las entrevistas realizadas.

Por otro lado, se valida que la sociabilidad no es un factor motivacional para que las mujeres de Curves asistan a su entrenamiento.

Otra hipótesis que tiene un resultado positivo es aquella en la que se afirma que el nivel de compromiso para asistir a los entrenamientos es igual en los grupos evaluados. Este aspecto fue evaluado por las entrevistadas en una escala de uno a cinco. Las respuestas oscilaron entre 4.0 y 5.0

Con respecto a las respuestas obtenidas por el grupo de mujeres que ya no asisten a los entrenamientos en el conjunto “El Triunfo” causa curiosidad que todas ellas se calificaron con 5 en cuanto al compromiso para asistir a las sesiones, pero el grupo inicial empezó a desaparecer por sus impuntualidades y falta de interés por las actividades. Cabe aclarar que las mujeres entrevistadas eran las líderes iniciales del grupo.

Tanto las mujeres de Curves como las de “El triunfo” manifiestan ser igualmente tolerantes con las personas que no conocen y asisten a los entrenamientos con ellas.

En el caso de curves, se evidencia claramente cuando las maquinas están ocupadas y ellas se muestran dispuestas a esperar sin ningún problema teniendo en cuenta que el circuito dura solo media hora.

En el caso de algunas, comentaron que no sentían molestia alguna al compartir las maquinas, pues no les molesta ya que son solo mujeres las que las utilizan, dando a entender la evidente perspectiva que tienen de estar en un gimnasio con hombres.

Las mujeres que no siguieron asistiendo a las sesiones del conjunto el triunfo, comentaron ser muy tolerantes, pero no fue muy evidente cuando a ellas mismas se les pedía que llegaran temprano para no interrumpir los ejercicios, sabiendo aun que ellas eran las encargadas del grupo.

De haber mejorado, hubieran seguido con el entrenamiento y serian mas puntuales, pero lamentablemente no continuaron.

Otro punto interesante es el encontrar que las mujeres de “El triunfo” a pesar de no contar con materiales apropiados para su práctica física no sienten limitaciones para ello y se sienten complacidas por la optimización de sus clases con el uso de objetos de su fácil adquisición.

Durante el transcurso de las observaciones se evidenció que en Curves la socialización no es relevante dentro del gimnasio.

Al realizar las entrevistas algunas dijeron que no tenían problemas con socializar con otras mujeres que asisten allí, este es el caso de la entrevista dos y seis, sin embargo, luego de ser entrevistadas, las mujeres realizaron el circuito y se seguía evidenciando la falta de este valor entre ellas.

Tomando como ejemplo la entrevista uno y tres, las mujeres están consientes de que el sistema del gimnasio no permite esa interacción social, además que, según ellas, la idea es hacer ejercicio y no amigas.

Aunque la entrevistada tres dice que si entablara conversación, lo haría solo con las de su edad, excluyendo de esta forma a otras mujeres.

Ya sea por el mismo sistema del gimnasio, razones personales o por la timidez, el valor de la sociabilidad, es claramente difícil que se desarrolle o se fortalezca en Curves.

Caso contrario ocurre en el conjunto residencial el triunfo, especialmente con las entrevistas uno, dos y tres, las cuales siguen asistiendo, pues estas mujeres llegan a comentar incluso aspectos de su vida personal, con lo que se marca una gran diferencia entre los grupos intervenidos.

Teniendo en cuenta que las sesiones transcurren bajo un sistema estructurado que es flexible y permite esa interacción social, generando un ambiente más ameno, fraternal y de hermandad. Las mujeres cuentan ya con esa personalidad que les permite entablar relaciones fácilmente.

Las mujeres que no siguieron asistiendo al ejercicio en el conjunto, eran personas que tenían facilidad para comunicarse con las demás personas, lamentablemente por su actitud, generaban diferencias con las que si querían trabajar.

Teniendo en cuenta lo visto en los dos lugares. Curves es un lugar que no permite la verdadera transformación social en las personas.

El objetivo o meta evidente del lugar es crear un espacio propicio para que las mujeres mejoren o mantengan su condición física con el ejercicio en un tiempo corto y determinado de 30 minutos. Lo cual no incluye la interacción entre las personas.

Por otro lado, el conjunto residencial el triunfo es un lugar donde la sociabilidad se mezcla durante la práctica o sesión, esto debido a que las mismas mujeres y la entrenadora crean ese ambiente que permite crear lazos de compañerismo, amistad y cariño entre ellas.

Cabe destacar que con el transcurrir del tiempo, las tres mujeres del conjunto que siguieron en las sesiones, crearon una relación afectiva que se muestra muy fuerte con la entrenadora, teniendo en cuenta que ellas dicen estar muy contentas porque las sesiones cada vez son diferentes, los ejercicios son activos y se les saca provecho para el mejoramiento y mantenimiento de la condición física.

Además de esto, el cariño entre ellas es tan evidente que a pesar que las sesiones ya no transcurren en el conjunto actualmente, las mujeres siguen con el ejercicio en la casa de la entrenadora, demostrando así que ellas son leales y fieles, no precisamente por conmisericordia o lastima, sino por los resultados del ejercicio y los lazos de gran amistad.

La diferencia que más se enmarca en los dos lugares, es el contacto entre las personas.

La entrenadora en curves es como una guía del ejercicio, convirtiendo la orientación del circuito en algo meramente profesional.

Lo más sustancial en el caso del conjunto, es que la entrenadora tiene un contacto mucho más cercano con las mujeres, más personalizado, lo cual permite una vigilancia constante en cuanto a los movimientos, secuencias y ejercicios que se realizan, además del vínculo que se desarrolla y los nexos que se crean en el grupo.

DISCUSIÓN Y CONCLUSIONES

Es indudable que el presente trabajo investigativo es muestra clara de la importancia que el ejercicio físico tiene a nivel social.

Agregado a esto, se ha de señalar el papel fundamental que tienen los lugares de practica como los son los parques, ciclo vías, carreras atléticas y demás espacios o eventos deportivos, en este caso, el gimnasio Curves y el conjunto residencial El triunfo.

Por tal razón, se debe seguir trabajando en argumentos teóricos que defiendan la idea de esta práctica como una herramienta para la transformación social y cultural, tal y como lo expresa Bairner (2012 p. 102).

Si se considera el caso del gimnasio Curves solo para mujeres, se manifiesta como un lugar que no contribuye al desarrollo o la transformacion social.

Como ya se ha venido dilucidando, el sistema que maneja el gimnasio obliga a las personas necesariamente a cumplir con un tiempo determinado y con un objetivo especifico.

Esto es aparentemente lo que busca este lugar. Si se desarrollaran o evidenciaran cambios en la interaccion social, seria en gran parte, por no decir que totalmente, a las habilidades y condiciones que tienen las personas para comunicarse, abrirse o simplemente ser accesibles ante los demas.

Es asi como se considera lo que comenta Belando & Ferriz (2012), una de las claves que quizas pueda ser esencial para que las personas puedan ser sociables empieza desde que la persona se introduce en la practica del ejercicio, tomando como complemento las motivaciones y durante el proceso que tenga la persona, la responsabilidad y el nivel de

compromiso que posea, es ahí donde prevalece lo que definirá a una persona como extrovertida y social (p. 202 -222).

Contrastando lo vivido en el conjunto residencial El Triunfo, la sociabilidad se exhibía y se exponía de forma espontánea, no solo por contar con un grupo de mujeres que entablaban relaciones fácilmente entre sí y con la entrenadora, absorbiendo de todas las formas positivas a cualquiera que se integrara a la sesión, sino que también el mismo sistema o estructura de entrenamiento permitía que las personas se pudieran integrar y mantener ese contacto, y porque no, mantener una relación afectiva entre todos.

Muchas veces la asertividad y la empatía que se presentan entre las personas, en especial en este grupo de mujeres en concreto, logra que las emociones se conviertan en una vital importancia para mejorar el entorno de cada una y de sí mismas, contribuyendo claramente con las relaciones humanas y sociales. (García, Gutiérrez, González, & Valero, 2012).

La Cultura Física se encarga de estudiar las manifestaciones corporales del hombre, con esto se logra identificar que la práctica de una actividad física requiere de un mantenimiento y/o control mental y físico de las personas que la realizan.

De este modo se logrará alcanzar lo más esencial que quieren las personas, tener una mejor calidad de vida.

Las prácticas físicas deben planearse de formas diferentes teniendo en cuenta las características de la población a la que se pretenda llegar.

En este caso en particular, el tipo de práctica se ve diferenciada de prácticas que son usualmente masculinas, por tratarse de grupos en los que participan únicamente mujeres.

También es notorio el cambio del entrenamiento (con respecto a los recursos) de acuerdo a la capacidad económica de los grupos. Sin embargo, ninguno de los grupos siente incapacidad o inconformidad frente a los materiales con los que cuentan, sean sofisticados u ordinarios.

Lo anterior lleva a pensar en ratificar la idea que cuando los resultados de la práctica, no sólo a nivel físico sino también en el ámbito social son tangibles para las personas se logra una “longevidad deportiva”, que es a fin de cuentas lo que los profesionales de Cultura Física, Deporte y Recreación deben procurar.

La estructura o sistematización de la práctica de ejercicio físico dentro de un espacio, casi que obligan a la persona a adaptarse a ese mecanismo, por lo cual hay que tener claro qué se pretende lograr, cuál es el objetivo principal de ese tipo de práctica para llevarlo a cabo.

Es importante reconocer las falencias sociales y culturales de un grupo específico para promover diferentes sistemas de práctica física.

El valor del compromiso y la tolerancia, evaluados en esta investigación tuvieron resultados similares en las dos poblaciones intervenidas, a pesar de las diferencias económicas y tecnológicas marcadas entre éstos.

Por otro lado, La sociabilidad tuvo connotaciones totalmente opuestas entre los grupos. Esto puede deberse al esquema de la práctica de ejercicio, sin embargo, cuando las mujeres de Curves (afirmando ser las que menos sociabilizan durante sus entrenamientos) tienen la posibilidad de entablar conversaciones e interactuar entre ellas en general no lo hacen, lo que puede ser generado a la rutina que adquieren en su práctica.

Para reforzar este valor en este lugar se deben buscar estrategias que rompan esa rutina y las impulse a crear mejores vínculos sociales con sus compañeras.

Con respecto a las mujeres que siguen asistiendo a los entrenamientos del conjunto residencial “El Triunfo” se ve que su capacidad de sociabilizar con sus compañeras es excelente, sin embargo, causa curiosidad que el grupo sea tan reducido, teniendo inicialmente una asistencia mayor, por lo cual surgen las preguntas: ¿Qué aspecto, diferente al dinero, hace que un grupo se desintegre? ¿Tendrán las otras mujeres requerimientos o necesidades sociales diferentes a la sociabilidad?

ANEXOS

Matriz Documental

CATEGORÍA	NOMBRE DEL DOCUMENTO	TIPO DOCUMENTO	AUTOR/ES	AÑO	METODOLOGÍA	RESULTADOS	CONCLUSIÓN O RESUMEN
Educación Física	La educación física y el deporte como medios para adquirir y desarrollar valores en el nivel de primaria	Artículo	Zamora, J. Flores, R.	2009	N.A	N.A	la E.F es el espacio académico que ofrece a los alumnos elementos formativos que pueden fomentar adecuados hábitos para promover el bienestar y una adecuada calidad de vida" (Torres, 1991)
Educación Física	La educación en valores en la práctica deportiva de los adolescentes: efectos de una intervención para la promoción de la deportividad sobre la estructura de valores de los deportistas	Artículo	Borrás, P. Palou, P. Ponzeti, X. Vidal, J. García, A.	2009	Jugadores de 18 equipos de fútbol de alto nivel, de 15 y 16 años, divididos en grupo control (N=136) y grupo experimental (N=109). El objetivo: diseñar y validar un protocolo que evalúe la deportividad y el fair play.	Consecución (4,51), Autorrealización (4,30), Obediencia (4,15), Compañerismo (4,00), Compasión (3,77), Salud y forma física (3,76), Imagen pública (3,75), Cohesión de equipo (3,74), Buen juego (3,70), Justicia (3,55), y Tolerancia (3,42)	Resalta la transmisión de tipos de valores: individuales y colectivos y los positivos y negativos y que todos estos pueden ser infundidos por quienes rodean a la persona. Señala también que en la etapa de la adolescencia la persona ya conoce los valores y el proceso que realiza es de autodecisión con respecto a cuáles de esos adopta y cuáles no. No se muestra cambios significativos
Educación Física	Propuesta de un modelo para la mejora personal y social a través de la promoción de la responsabilidad en la actividad físico-deportiva.	Artículo	Belando Noelia. Ferriz-Morell Roberto. Moreno-Murcia Juan Antonio.	2012	Análisis de artículos, libros, tesis doctorales y bases de datos específicas sobre responsabilidad personal y social. Revisión de autores que más han estudiado e intervenido en el tema.	Las investigaciones analizadas aconsejan desarrollar en los participantes conductas autónomas, posibilitar la toma de decisiones en su práctica deportiva, propiciar una mayor motivación	La actividad física como herramienta para desarrollar comportamientos responsables que puedan transferirse a la vida cotidiana de los jóvenes. Los objetivos del estudio fueron dos: analizar la relación al tratamiento y desarrollo de la responsabilidad en el ámbito de la actividad físico-deportiva y proponer un programa de intervención en

					Revisión documental sobre los modelos teóricos de: La psicología evolutiva, de la actividad física y el deporte, de la educación, que han explicado el concepto de la responsabilidad.	intrínseca, que experimenten éxito en sus acciones y llevar una relación positiva con los compañeros de actividad física. Personal and Social Responsibility Questionnaire (PSRQ). Mide responsabilidad social y personal.	responsabilidad. A partir del análisis, se realizó una propuesta de intervención para promover en los practicantes la responsabilidad personal y social.
Educación Física	Los valores en el deporte: una experiencia educativa a través del Barça-Madrid	Tesis	Ginesta Portet Xavier.	2006	N.A.	N.A.	El deporte influye en nuestra sociedad y sobre todo, en los más jóvenes, quienes ven el deporte no sólo en las escuelas, sino también en los medios de comunicación. En algunos casos, los valores que los entrenadores intentan transmitir a sus deportistas son diferentes a los valores que transmite el deporte a través de los medios. En este artículo se relata, a partir del derbi de fútbol Barça-Madrid, una experiencia para intentar desarrollar la capacidad crítica del alumno respecto al deporte.
Educación Física	El deporte y los Valores Humanos	Artículo	García, L. Gutiérrez, D. González, S. Valero, A.	2012	21 sujetos, diez varones y 11 mujeres de sexto grado. (Edad media: 10.7 años). En una primera fase se diseñó una unidad didáctica, en la segunda una evaluación pre test. En la tercera fase se implementó el programa de intervención en 18 sesiones de E.F. En la cuarta fase se volvieron	Los cambios no fueron significativos. El programa no consigue que los sujetos reduzcan sus conductas agresivas y mejoren su asertividad general. Si se consigue que los sujetos no mantengan una actitud pasiva respecto a lo que pasa a su alrededor y se impliquen en la dinámica del trabajo en equipo y la clase.	El grupo no mejoró su empatía, asertividad y agresividad. Sin embargo, se encontraron diferencias significativas en la reducción de comportamientos pasivos en todo el grupo, la agresividad en algunos roles y amigos negativos entre las niñas. Se encontraron diferencias significativas en el aumento de amigos positivos.

					a administrar las pruebas de evaluación.		
Educación Física	Metas sociales y de Logro, Persistencia-Esfuerzo e intenciones de práctica deportiva en el alumnado de E.F.	Artículo	Cecchini, J. González, C. Méndez, A. Fernández, J. Contreras, O. Romero, S.	2008	En el estudio participaron estudiantes de dos institutos de Educación Secundaria de Asturias (N= 350; 165 varones, 185 mujeres). Entre los 14 a los 19 años de edad. Se utilizó el cuestionario de metas de logro 2 x 2 (AGQ) de Elliot y McGregor (2001) en su versión adaptada al contexto de Educación Física (AGQ-PE) por Guan et al. (2006) y Wang, Biddle y Elliot (2007).	El primer análisis reveló que las metas sociales de responsabilidad, de aproximación a la tarea, y las de evitación de la tarea eran predictores positivos significativos de la persistencia/esfuerzo. Los posteriores análisis univariados revelaron que las chicas mostraron valores significativamente más altos que los chicos en las metas de responsabilidad social.	Este estudio examinó las relaciones entre las metas de logro y las metas sociales y exploró cómo ambos tipos de metas pueden afectar a la persistencia/esfuerzo del alumnado de Secundaria en las clases de la Educación Física y a sus intenciones futuras de practicar deporte una vez finalizados los estudios de Bachillerato. Se encontraron diferencias en estos valores en función del género y del curso.
Educación Física	Factores motivacionales y afectivos en la iniciación deportiva.	Artículo	Canton Enrique. Mayor Luis. Pallares Jacinto	1995	N.A.	N.A.	Los jóvenes cada vez más practican diferentes deportes. Este trabajo estudia los factores de este fenómeno, así como también el problema del mantenimiento de la motivación, el cual pueda dar como consecuencia el abandono de estas prácticas. Se hace una revisión documental para identificar los agentes psicosociales que intervienen en el proceso así como también implementar propuestas que permitan un desarrollo adecuado de la práctica deportiva.

Genero y clase social	Deporte y construcción de las relaciones de género.	Articulo	Diez Mintegui Carmen,	1996	N.A.	N.A.	Bajo la denominación «mundo del deporte» encontramos un sistema abierto y cambiante que puede ser analizado en sus múltiples aspectos. Este artículo destaca la importancia en la socialización de la infancia y la juventud. Se define esta estructura como un espacio de iniciación ligado a valores positivos relacionados con lo público, la actividad, el éxito y el dominio social.
Genero y clase social	Back to Basics: Class, Social Theory, and Sport	Articulo	Bairner, A.	2007	N,A	N,A	El texto compara el significado del término "clase social" dado por Marx y el dado por Bordieu diciendo que es "una disposición que hace referencia a una compleja relación con el mundo, una relación que asigna valores culturales y personales, que asigna valores económicos "
Genero y clase social	Sport and Class Cultures: Comparing Lamont's and Bourdieu's Theory of Class Status Distinctions in Sports	Articulo	Stempel, C.	2005	N,A	N,A	Se hace mención nuevamente a la teoría de las clases sociales de Bordieu y se da un nuevo término: el deporte del proletariado, en donde se excluyen las clases élite y viceversa. Además, entre las clases sociales también existen tensiones por el género y diferencias en todas las clases con respecto al fin de la práctica: el culto al cuerpo o la autorrealización.
Genero y clase social	Social Inclusion and Sport: Culturally diverse women's perspectives,	Articulo	Cortis Natasha.	2000	N.A.	N.A.	El Deporte y la recreación ayudan a mejorar la inclusión social y la diversidad. Este artículo explora las tensiones por el acceso y las barreras para el deporte y la recreación de un gran grupo de Mujeres australianas de orígenes culturales diversos. Un dato cualitativo indica que estas mujeres, requieren de políticas concretas, comprometiendo la

							organización espacial del deporte y la recreación por la marginación.
Genero y clase social	COMPARATIVE EVIDENCE OF INEQUALITY IN CULTURAL PREFERENCES: GENDER, CLASS, AND FAMILY STATUS	Articulo	Katz-Gerro Tally	2006	N.A.	N.A.	En un trabajo reciente, Erik Olin Wright propuso la utilización de la palabra a clender para designar el término de interacción entre la clase y el género. En este artículo se informa de la aplicación de la sugerencia de Wright al ejemplo de las costumbres culturales en 5 países. Los resultados revelaron (1) desventaja para las mujeres de las clases bajas en Italia y en Suecia, (2) ventaja en las mujeres de las clases altas en el oeste de Alemania y los Estados Unidos. La interacción entre el género y la situación familiar se manifestó también en diferentes maneras en los diferentes casos.
Genero y clase social	Bourdieu, Feminism and Female Physical Culture: Gender Reflexivity and the Habitus-Field Complex	Articulo	Thorpe, H	2009	N.A.	N.A:	Se realiza una descripción de las mujeres practicantes de Snowboarding. Se menciona que en la teoría de Bordieu se menciona que la mujer alcanza sus logros sociales únicamente por su belleza física y nada más. Sin embargo aflora la inclinación feminista actual en la cual se considera a la mujer como aspecto relevante en el capital social y económico.
Genero y clase social	THE SOCIAL CAPITAL RESOURCES OF GENDER AND CLASS GROUPS	Articulo	Parks, R.	2006	Se realizaron 246 entrevistas a estadounidenses de raza blanca mitad mujeres y mitad hombres que permitan determinar el acceso de	Según los resultados se concluye que los hombres tienen mejores y mayores oportunidades de acceder al capital social respecto a trabajos, educación,	Se encontró que los hombres tenían mayor acceso a recursos de capital social que las mujeres. la clase media y media alta tienen mejores rendimientos que la clase baja

					género al capital social.	financiación e inclusión deportiva	
Genero y clase social	Gender Regimes and Habitus: An Avenue for Analyzing Gender Building in Sports Contexts	Articulo	Menesson , C	2012	N.A.	N.A.	El texto hace una comparación entre la teoría de Bordieu en la cual se menciona la diferencia de género sin darle mucha importancia y la de Connell, en la que se evidencian las diferencias de género y de clase social en cuanto al poder de inclusión en todos los aspectos sociales, incluyendo al deporte.
Sociología	For a Sociology of Sport	Articulo	Bairner, A.	2012	N.A.	N.A.	El texto se encarga de mostrar la importancia de la investigación en el tema del deporte y no sólo visto desde el punto de vista del entrenamiento y la fisiología sino desde las ciencias sociales y humanas ya que éste como fenómeno social es capaz de generar cambios en todo grupo poblacional.
Sociología	Sport, peacemaking and conflict resolution: a contextual analysis and modelling of the sport, development and peace sector	Articulo	Giulianotti, R.	2011	N.A.	N.A.	En los últimos años, una gran variedad de organizaciones (en particular las Naciones Unidas y organizaciones no gubernamentales) han utilizado el deporte como una herramienta para fomentar la paz entre las comunidades con conflictos bajo tres modelos: técnico (análisis imparcial del problema), dialógico y crítico (con los miembros de la comunidad).
Sociología	Proyecto educativo de transmisión de valores a través del deporte de la Fundación Real Madrid.	Articulo	Ortega Vila Gema, Pedro J. Jiménez Martín	2012	Se pone en marcha el proyecto educativo “Por una Educación REAL: Valores y Deporte”. Dirigido, no sólo al profesorado, deportistas y familias de las escuelas internas e internacionales de la	N.A.	La Fundación Real Madrid se originó con el fin de organizar e implementar programas, actividades y proyectos de cooperación al desarrollo y de promoción, a través de la práctica deportiva, de la educación y la integración social de las personas. Tienen como objetivo prioritario el fomento de la práctica

					Fundación, sino también a todas aquellas personas e instituciones interesadas en formarse, y formar en la transmisión de valores a través del deporte. Se formó un equipo multidisciplinar formado por seis expertos en el ámbito de la iniciación deportiva y la transmisión de valores.		deportiva, utilizando el deporte como un medio para favorecer el desarrollo integral de la persona, siempre dentro de un contexto formativo, lúdico y recreativo.
Sociología	Valores posmodernos y motivación hacia el ocio y el ejercicio físico en usuarios de centros deportivos	Artículo	Sicilia Camacho Álvaro. Aguila Soto Cornelio. González-Cutre David.	2011	Participaron 531 (271 hombres, 256 mujeres y 4 no indicaron su sexo), entre los 16 y 60 años. El instrumento incluye tres preguntas que indagan sobre las metas sociales. Para medir la motivación del practicante hacia el contexto de ocio se utilizó la Elderly Motivation Scale de Vallerand, O'Connor, y Hamel (1995). Mide la motivación en seis contextos diferentes de la vida: necesidades biológicas, religión, información, salud, relaciones interpersonal	Se muestra una puntuación más alta en los tipos de motivación auto determinada tanto en el dominio del ocio como en el del ejercicio físico. El análisis de correlación reflejó que los contextos del ocio y el ejercicio físico estaban relacionados. De hecho, las formas de motivación más auto determinadas en el ocio y el ejercicio físico se asociaron positivamente. Los resultados son coherentes, dado que el ejercicio físico representa una importante actividad de ocio para la mayoría de la gente.	Los participantes respondieron a diferentes cuestionarios que evaluaban sus valores y los tipos de motivación hacia las actividades de ocio y práctica física. En concreto, el artículo discute las posibles conexiones entre los valores sociales que la persona posee y la forma en que orienta su ocio, en general, y su ejercicio físico, como un ámbito específico de su vida.

					es y ocio.		
Sociología	Does Sport Foster Social Capital? The Contribution of Sport to a Lifestyle of Community Participation	Artículo	Perks, T.	2007	N.,A.	N.A.	El texto muestra la importancia del estudio de la sociología para nutrir los estudios basados en el deporte debido al impacto que éste ha tenido, según el texto principalmente en los ingresos económicos, el cambio en el rendimiento académico, en las conductas delictivas y el "capital social".
Sociología	Sport and Society	Artículo	Washington, R. Karen, D.	2001	N.A.	N.A.	Se marcan pautas tales como la raza, la clase económica y el género como variantes de las respuestas sociales frente al deporte. Se tiene en cuenta que: 1.El deporte debe ser considerado como un "campo", que es natural de la sociedad. 2. El "Deporte, como cualquier otra práctica, es un objeto de luchas entre la clase dominante y entre las clases sociales "(1991:361) y 3. El deporte como un espectáculo producido por profesionales para consumo de las masas.
Sociología	Una mirada al ejercicio físico en los gimnasios de Medellín desde la promoción de la salud y la prevención de la enfermedad primaria.	Monografía	Gutiérrez Macías Liliana.	2004	Estudio de tipo descriptivo por argumentar un fenómeno o cualidades observables en los gimnasios de Medellín en cuanto al ejercicio físico enfocado a la promoción de la salud y la	En su mayoría, un 71% de los gimnasios manejan una cobertura desde el preadolescente hasta el adulto mayor. Solo un 5% presenta algún tipo de servicio definido en el marco de la promoción y prevención. El examen médico no se	Es evidente el distanciamiento de los educadores físicos frente a los gimnasios. Mientras que otros ponen en evidencia la falta de sustentos teóricos a la hora de evaluar y planificar los diferentes programas de ejercicios físicos. Además, se sigue limitando nuestra presencia solo al momento de la ejecución de los ejercicios físicos, más

					prevención primaria de la enfermedad y de corte transversal por realizarse en un periodo de tiempo determinado, que para este caso es el segundo semestre del año 2003.	presenta como requisito, dado que es omitido por un 57% de los 21 gimnasios encuestados, anotando que en el 43% restante donde si lo requieren al socializar con algunos de los usuarios, éstos no recuerdan habérselo hecho.	cuando la misma ley no nos da una figura reconocida para trabajar de una manera digna.
Sociología	Motivos de participación y satisfacción en la actividad física, el ejercicio físico y el deporte.	Artículo	Garita Azofeifa Elmer.	2006	N.A.	N.A.	La motivación en la actividad física es una característica psicológica multidimensional, que se ve influenciada tanto por los aspectos internos de la persona, como por las vivencias externas de su entorno. El presente trabajo se realizó con el propósito de dar a conocer las diferentes variables que determinan los motivos de participación en los distintos tipos de actividad física en sujetos con diferente edad, género, cultura y nivel de actividad.
Sociología	Transmisión de Valores Sociales y Educativos a través del Deporte	Artículo	Lara, A.	2011	N.A.	N.A.	Favorecer las prácticas físicas y deportivas individuales para evitar los problemas sociales que pueden llegar a generar algunos deportes de conjunto. También es importante considerar la importancia que los Juegos Olímpicos generan en la inclusión social al deporte.
Sociología	Sport and globalization: transnational dimensions	Artículo	RICHARD GIULIAN OTTI AND ROLAND ROBERTSON	2007	N.A.	N.A.	Se afirma que el deporte, como la globalización, puede ser entendida en términos interdisciplinarios, y los documentos incluidos contribuyen a la información de la sociología, la antropología, las ciencias políticas y la historia. Así como

							colocar el tema en el contexto de los estudios recientes sobre el deporte y la globalización.
--	--	--	--	--	--	--	---

Guías De Observación

Realizado en Conjunto Residencial “El Triunfo”

No. de registro: 1	Fecha: 26/08/2013 Lugar: Salón comunal conjunto residencial “El Triunfo” Nombre del observador: Claudia Castañeda	Codificación : Valores: <i>Compromiso (C)</i> <i>Con sí mismo (CM)</i> <i>Con los demás (CD)</i> <i>Tolerancia (T)</i> <i>Sociabilidad (S)</i>
Hora: 5pm – 9:15 pm	TEXTO DE LA DESCRIPCIÓN <p>A las 5 pm María Teresa contacta a la entrenadora para confirmar el encuentro: la hora, el lugar y los materiales que se van a emplear durante la sesión de entrenamiento.</p>	(C) <p>El compromiso se demuestra con las llamadas de confirmación y la asistencia a la</p>

	<p>A las 6:30 pm Liliana llama a María Teresa y le pide que lleve la báscula para tomar medidas corporales, lo cual se realiza una vez al mes.</p> <p>A las 8pm María Teresa, quien es la encargada de abrir las puertas del salón (lugar acordado) llega y trae consigo todos los materiales necesarios para el entrenamiento. Adicionalmente trae consigo la báscula.</p> <p>Unos minutos más tarde llega Rocío con todos los implementos requeridos. También llega la entrenadora, se saludan e inician una conversación de temas personales. El tono de voz es medio y se evidencia mucha cordialidad y empatía entre ellas.</p> <p>8:10 Llega Liliana y saluda a las demás. Ella les cuenta algunos problemas laborales y la entrenadora trata de animarla diciéndole que disfrute el tiempo del entrenamiento y que deje todos sus problemas para más tarde mientras alista la báscula, el metro y el registro de las medidas.</p> <p>Se inicia la toma de medidas y las tres usuarias se ven animadas porque han evidenciado disminución en los perímetros medidos.</p> <p>La sesión del día de hoy está enfocada en el CORE. Cuando la entrenadora dirige los ejercicios</p>	<p>sesión.</p> <p><i>(CM)</i></p> <p>Se evidencia en la puntualidad a la sesión, el cumplimiento con los materiales requeridos y la iniciativa de una de las usuarias para realizar la toma de medidas.</p> <p><i>(CD)</i></p> <p>En esta sesión se puede evidenciar cuando una usuaria lleva a la clase un material que va a ser usado por ella y por las demás usuarias. Las llamadas de confirmación entre las usuarias y la entrenadora frente al problema con el préstamo del lugar de entrenamiento</p>
--	--	---

	<p>únicamente con la voz las usuarias no se exigen tanto como cuando la entrenadora realiza los ejercicios con ellas.</p> <p>A las 9:05 pm se da por terminada la sesión y las tres usuarias junto con la entrenadora organizan el espacio, dejan las sillas en su lugar, recogen todos los materiales, apagan las luces y salen del salón, todo esto mientras comentan que el administrador del conjunto piensa no prestar más el salón comunal para el entrenamiento. Las cuatro muestran cara de preocupación frente a esa situación. La entrenadora ofrece su casa para continuar con los entrenamientos y queda la propuesta abierta para que las usuarias tomen decisiones. Se despiden muy amablemente y se retiran.</p>	<p>también es un ejemplo de este ítem</p> <p><i>(T)</i></p> <p>La escucha de situaciones personales de las usuarias sin llegar a incomodarse por ello.</p> <p><i>(S)</i></p> <p>El saludo cordial entre usuarias y entrenadora, cuando comentan situaciones de la vida personal y laboral y los problemas que se están generando para la realización de los entrenamientos hechos de forma espontánea por las usuarias y hablados para todas quienes asisten a la sesión.</p>
COMENTARIOS TEÓRICOS DEL INVESTIGADOR		

(T) “La tolerancia es una virtud que no se caracteriza por ser innata, sino adquirida con el tiempo y mediante el ejercicio cuidadoso de la educación y el esfuerzo personal”. Salvador, M. (2006 pág. 182).

(C) “Si cada uno somos mejores cada día, vamos a influir positivamente en quienes están a nuestro alrededor. Imaginemos la familia feliz, los vecinos contentos, los compañeros muy a gusto; todos viviendo cada día el compromiso de la vida. Todos siendo felices con responsabilidad” Poblete, C. (1997 págs. 9 - 10).

(S) “Es el entrenador quien orienta los programas y establece una relación de confianza con sus usuarios lo cual le permite tener una cercanía que facilita un ejercicio formativo, lo que convierte al entrenador en un agente socializador en diferentes aspectos relacionados con la práctica del ejercicio físico” (Álvarez, 2003 PÁGS. 10, 23 - 25)

No. de registro: 2	Fecha: 2/09/2013 Lugar: Casa de la entrenadora Nombre del observador: Claudia Castañeda	Codificación : Valores: <i>Compromiso (C)</i> <i>Con sí mismo (CM)</i> <i>Con los demás (CD)</i> <i>Tolerancia (T)</i> <i>Sociabilidad (S)</i>
Hora: 6:30 pm – 9:45 pm	TEXTO DE LA DESCRIPCIÓN 6:30 pm: María Teresa llama a la entrenadora para confirmarle la aprobación de las otras usuarias para realizar la sesión en su casa y acuerdan encontrarse	<i>(S)</i> Las tres usuarias y la entrenadora mantienen una

	<p>allí a las 8 pm y los materiales que se necesitan para la sesión.</p> <p>Liliana (una de las usuarias) tiene carro, y aunque no vive en el mismo conjunto residencial de sus dos compañeras las recoge y las lleva a la casa de la entrenadora. Por lo que comentan durante la sesión entre ellas acordaron vía telefónica encontrarse a cierta hora lo cual les permite llegar a la casa de la entrenadora justo a las 8:00 pm.</p> <p>La sesión se inicia a las 8:05 pm y en esta ocasión la entrenadora manifiesta tener un problema leve de salud, por lo cual no puede ejecutar los movimientos propuestos con las usuarias, ellas le dicen que no hay ningún problema y se exigen al máximo durante la sesión. Entre algunos tiempos de descanso ellas recuerdan anécdotas de entrenamientos pasados y cuentan el tiempo que llevan entrenando juntas.</p> <p>A las 9:15 se termina la sesión, recogen las colchonetas y las pesas del suelo y se sientan en la sala a hablar acerca de situaciones familiares: su relación con sus esposos e hijos y de cómo cada una tiene el mando en sus hogares.</p> <p>9:45: Las tres usuarias se despiden y dejan el lugar. De igual forma a cómo llegaron, Liliana lleva a sus demás compañeras a sus casas en el carro.</p>	<p>charla que aunque es interrumpida por la exigencia de los ejercicios siempre tiene un tono de voz amigable.</p> <p>Ninguna de las participantes siente desconfianza al contar aspectos de su vida personal a las demás.</p> <p>(C)</p> <p>Se evidencia en la puntualidad a la sesión, el cumplimiento con los materiales requeridos y las ganas de seguir con el grupo y el entrenamiento a pesar de no contar con el salón comunal del conjunto.</p> <p>(T)</p>
--	---	---

		<p>Las mujeres escuchan y aceptan los puntos de vista de cada una frente al entrenamiento y a su vida personal.</p> <p><i>(CD)</i></p> <p>Liliana recoge y deja a sus compañeras en la casa teniendo la facilidad de transportarlas en carro y facilitarles el desplazamiento.</p>
--	--	--

COMENTARIOS TEÓRICOS DEL INVESTIGADOR

(T) “En la actualidad, la tolerancia está catalogada como valor fundamental para la convivencia en democracia; a ella se recurre con frecuencia como diagnóstico útil ante la necesidad de respetar opiniones y creencias de los demás” (Salvador, 2006 PÁG 182)

(C) “Con cada uno de nosotros siempre esta una persona muy importante, esa que siempre nos escucha, que siempre nos acompaña, la que estando en completa soledad se refleja en el espejo. Esa persona somos cada uno de nosotros” (Poblete, 1997 pág. 15)

(S) “Sociabilidad, expansión positiva de la persona respecto a quienes lo rodean” (Gutiérrez, 2004)

Realizado en “CURVES” solo para mujeres

No. de registro: 3	Fecha: 7/09/2013 Lugar: Gimnasio Curves sólo para mujeres Nombre del observador: Claudia Castañeda	Codificación : Valores: <i>Compromiso (C)</i> <i>Con sí mismo (CM)</i> <i>Con los demás (CD)</i> <i>Tolerancia (T)</i> <i>Sociabilidad (S)</i>
Hora: 8:50 am – 12 m	TEXTO DE LA DESCRIPCIÓN A las 8:50 am llega la administradora encargada del gimnasio para este día. Debe esperar fuera hasta las 9:00 am, hora en la que llega la entrenadora para abrir las puertas del gimnasio. Al mismo tiempo llega una usuaria, quien se ve un poco molesta por no encontrar listo el lugar para usarlo. La entrenadora le presenta excusas y la usuaria le dice que no se preocupe. La entrenadora deja el circuito listo para ser usado por las usuarias, pero se acerca a la administradora encargada y le dice que por el afán dejó el carro mal	(C) La administradora se muestra comprometida al llegar antes de que el gimnasio entre en servicio, pero la entrenadora en esta ocasión demuestra falta de compromiso al llegar sobre el tiempo y luego dejando sus

	<p>estacionado y que debe ir a solucionar esa situación, así que la administradora debe tomar las funciones de la entrenadora.</p> <p>A las 9:20 la entrenadora regresa y toma su lugar. A lo largo de la mañana las usuarias ingresan y salen del lugar. Al ingresar saludan a la administradora, se registran y se alistan para iniciar el circuito, sin embargo muy pocas saludan a la entrenadora.</p> <p>Una de las funciones de la entrenadora es registrar las vueltas que realizan las usuarias en su entrenamiento y para ello pide el nombre de las usuarias. En muchos casos es el único contacto verbal entre la entrenadora y la usuaria.</p> <p>A las 11:00 am una usuaria se acerca a la administradora ofreciendo ropa deportiva y pide su autorización para venderla en el gimnasio, sin embargo ella le dice que no está autorizada para ello, la usuaria le da las gracias y se aleja.</p> <p>A las 11:50 el gimnasio queda vacío y la entrenadora y la administradora hablan acerca de una convención de fitness que hubo recientemente. La conversación es amistosa, aunque se puede percibir un poco de distanciamiento entre ellas.</p> <p>Al llegar las 12:00 m la administradora apaga el computador de registro, el equipo de sonido y los</p>	<p>funciones por motivos personales durante algunos minutos.</p> <p><i>(CM)</i></p> <p>Se evidencia en la asistencia de las usuarias a realizar el circuito de entrenamiento, ya que ellas asisten por iniciativa propia mas no por la obligación de haber agendado su entrenamiento</p> <p><i>(CD)</i></p> <p>Se puede ver en la asistencia de la entrenadora y la administradora, así como el momento en el que la administradora toma las funciones de la entrenadora para no dejar a las usuarias solas en su entrenamiento.</p>
--	--	--

	<p>ventiladores y le ayuda a la entrenadora a cerrar el gimnasio. Se despiden y cada una toma una dirección contraria.</p>	<p>(T) Por parte de la primera usuaria que llega al gimnasio, quien acepta que aunque ya es hora de poder iniciar el circuito la entrenadora tiene algunos percances.</p> <p>(S) Es muy limitada, ya que solo se evidencia en el saludo de las usuarias a la administradora a la hora de su registro.</p>
<p><i>Comentarios teóricos del investigador</i></p> <p>(T) <i>“Ante la diferencia y la divergencia, de ningún modo debe ser permitida la imposición mediante la fuerza, pero tampoco hay que ceder interpretando solo en clave negativa la tolerancia, reduciéndola a simple indiferencia”</i> (Salvador, 2006 pág. 202)</p> <p>(C) <i>“Para tener el compromiso real, se requiere de mucha valentía, porque deberemos sobre pasar los muchos obstáculos que se nos van a presentar; tendremos que dejar nuestra zona de comodidad para ir en busca de todas las herramientas que necesitamos para llevar a término el acuerdo; hasta empeñaremos nuestra palabra con lo demás, quienes muchas veces nos estarán recordando que todavía no cumplimos”</i> (Poblete, 1997 págs. 16 - 17)</p>		

(S) “Siguiendo esta vía de desarrollo de la sociabilidad, la educación familiar opera en otro frente formativo de la personalidad, de gran vigencia en la actualidad: la cuestión de la identidad” (Bernal, 2005 pág. 45)

No. de registro: 4	Fecha: 09/09/2013 Lugar: casa de la entrenadora Nombre del observador: Claudia Castañeda	Codificación : Valores: <i>Compromiso (C)</i> <i>Con sí mismo (CM)</i> <i>Con los demás (CD)</i> <i>Tolerancia (T)</i> <i>Sociabilidad (S)</i>
Hora: 7 pm – 9:20	<p><i>TEXTO DE LA DESCRIPCIÓN</i></p> <p>A las 7 pm María Teresa se comunica con la entrenadora para preguntarle qué materiales son necesarios para la sesión de esa noche y luego envía un mensaje a sus dos compañeras confirmándoles la información.</p> <p>A pesar de que la sesión estaba programada para iniciar a las 8:00 pm las usuarias llegaron al lugar a las 8:20 pm. La entrenadora pregunta el por qué de la tardanza a lo que Rocío indica que les pidió unos minutos de espera a sus compañeras ya que necesitaba terminar las tareas que tenían sus hijos.</p> <p>La clase dio inicio a las 8:30. Durante la sesión</p>	<p><i>(S)</i></p> <p>En esta ocasión las usuarias no entablan conversaciones largas como las veces anteriores.</p> <p><i>(C)</i></p> <p>Para esta sesión la puntualidad no fue acertada. El cumplimiento con los materiales requeridos si demuestra compromiso</p>

	<p>Liliana pidió agua a María Teresa ya que ella había olvidado la suya y María Teresa le brindó sin ningún problema varias veces.</p> <p>Finalizando la sesión, para realizar estiramientos se requería el uso de colchonetas, la de Liliana es muy delgada y la entrenadora toma la iniciativa de prestarle la suya para que estuviera más cómoda.</p> <p>A las 9:10 se termina la sesión, las usuarias empacan sus materiales, se abrigan, se despiden y dejan el lugar.</p>	<p>(T)</p> <p>Las compañeras accedieron ante el tiempo de más que pidió Rocío por sus asuntos familiares.</p> <p>(CD)</p> <p>A pesar de tener inconvenientes familiares, Rocío cumple con la asistencia a la sesión ya que sabe que si ella no asiste la sesión no puede ejecutarse perjudicando así a sus dos compañeras.</p>
--	---	--

Comentarios teóricos del investigador

(T) *“No se trata simplemente de soportar al diferente, sino que hace falta que todos respetemos el derecho de ser distintos y reconozcamos el beneficio de enriquecer nuestra realidad personal mediante la incorporación de elementos culturales ajenos”*
(Salvador, 2006 pág. 202)

(C) *“Adquirir un compromiso es mucho más fácil que cumplirlo cabalmente. Cuando nos asustamos de lo que realmente significa, muchas veces acudimos a pretextos que*

son los “culpables” de que no podamos cumplir con todo lo que el pacto implica” (Poblete, 1997 pág. 16)

(S) “La sociabilidad hace referencia directa a la educación social del ser humano como tal, mientras que la socialización hace referencia a la influencia del medio entorno social en el individuo. Los dos conceptos no pueden desligarse, obviamente, de la unidad de la persona” (Bernal, 2005 pág. 60)

No. de registro: 5	Fecha: 12/09/13 Lugar: Gimnasio “Curves” sólo para mujeres Nombre del observador: Claudia Castañeda	Codificación : Valores: <i>Compromiso (C)</i> <i>Con sí mismo (CM)</i> <i>Con los demás (CD)</i> <i>Tolerancia (T)</i> <i>Sociabilidad (S)</i>
Hora: 4:00 – 6:45 pm	TEXTO DE LA DESCRIPCIÓN Siendo las 4:00 pm la administradora abre las puertas del gimnasio. La primera usuaria llega a las 4:25 pm. Entra, saluda a la administradora, se registra en el sistema, saluda a la entrenadora y hablan en las estaciones de recuperación ya que mientras la usuaria está haciendo el ejercicio con las máquinas esto está prohibido. Se puede ver que hay una muy buena relación entre la usuaria y la entrenadora, conversan y se ríen juntas. Una vez terminado el circuito la usuaria se aleja.	Tolerancia (T) Cuando la administradora a pesar de que la franquicia no lo permite le colabora a la usuaria entendiendo su situación. Sociabilidad (S) La usuaria que se

	<p>Entre las 5:00 y las 6:30 las usuarias entran al gimnasio y repiten la misma acción: saludan a la administradora, se registran e inician el circuito. Algunas saludan a la entrenadora y otras no.</p> <p>A las 6:30 una usuaria llega al gimnasio para hablar con la administradora. Le comenta que se va a someter a una operación ocular y debe guardar reposo por 15 días y quiere solicitarle “congelar” su suscripción para no perder el dinero equivalente a este tiempo. La administradora revisa el sistema y le dice que el tipo de suscripción que ella tiene no incluye ese privilegio, pero que sin embargo ella le iba a colaborar sin ingresar esa información al sistema y que podía entrenar los 15 días solicitados posteriores al tiempo de vencimiento de su suscripción. La usuaria le agradece y deja el lugar.</p>	<p>siente en confianza con la entrenadora y hablan durante el circuito. Las usuarias que saludan a la administradora y a la entrenadora.</p>
<p><i>Comentarios teóricos del investigador</i></p> <p><i>(T)</i> “La base que fundamenta la virtud de la tolerancia es la dignidad de la persona, de todos los seres humanos y su consiguiente igualdad de derechos” (Salvador, 2006 pág. 207)</p> <p><i>(S)</i> “Superación, esfuerzo imprescindible para el desarrollo, madurez personal y el funcionamiento grupal”. (Gutiérrez, 2004 pág. 106)</p>		

No. de registro: 6	Fecha: 18/09/2013 Lugar: Casa de la entrenadora Nombre del observador: Andrés Vargas	Codificación : Valores: <i>Compromiso (C)</i> <i>Con sí mismo (CM)</i> <i>Con los demás (CD)</i> <i>Tolerancia (T)</i> <i>Sociabilidad (S)</i>
Hora:	<i>TEXTO DE LA DESCRIPCIÓN</i>	
8:10pm Sesión terminada a las 9:15pm	<p>María Teresa siempre es la que llama a todas las compañeras para confirmar la hora y el día del ejercicio, además de los materiales que deben llevar para el buen desarrollo de la práctica.</p> <p>Liliana trae a sus compañeras en su auto para que todas lleguen juntas y puedan asistir.</p> <p>Durante el desarrollo de la práctica, las chicas suelen conversar, cuando el ejercicio lo permite o cuando se termina, además, también se ayudan cuando un ejercicio se presentó más complicado para una que para la otra. Cuando una de ellas lo hace mal la otra compañera le ayuda y le explica cómo se hace correctamente.</p> <p>Además siempre conversan con la entrenadora para</p>	<p>(CD)</p> <p>Si las chicas quieren realizar la práctica, lo demuestran llamándose para confirmar la asistencia y contribuyendo con las demás para llevarlas a la casa de la entrenadora.</p> <p>(S)</p> <p>Se evidencia cuando todas conversan sobre el</p>

	<p>saber que músculos del cuerpo se están ejercitando con el ejercicio.</p> <p>Liliana es la más conversadora de todas, además que siempre hace comentarios referentes al ejercicio que provocan risa en las demás compañeras e inclusive en la entrenadora. Liliana se caracteriza por tener buen humor con sus comentarios sin interrumpir el buen desempeño de la práctica. Sus comentarios hacen la práctica más agradable.</p> <p>El entrenamiento termina con estiramientos sobre los músculos del glúteo, que fue el área en la que más se centró el ejercicio de hoy.</p> <p>Cada una comenta como le fue, así como también las áreas en las que se sienten más cansadas o agotadas.</p> <p>Agradecen a la entrenadora por la práctica, recogen todos los implementos y se despiden.</p>	<p>ejercicio, haciendo más agradable la práctica.</p> <p>El humor y las bromas dentro de una práctica sin ser interrumpida y sin intervenir con el ejercicio, rompe los esquemas y estrecha la relación entre todas.</p>
--	--	--

Comentarios teóricos del investigador

(S) “Autocontrol en las reacciones emocionales que plantea lo cotidiano y la participación, donde el individuo abandona su egocentrismo y en ocasiones se convierte en líder.” (Gutiérrez, 2004 pág. 106)

(C) “Cuando se despierta el empuje interior, tenemos un nuevo sentimiento: de poder hacer, de logros, de entusiasmo, vemos que podemos realizar la actividad que más nos gusta y cuando la encontramos, trabajamos con gran ahínco, y sin darnos cuenta ¡vamos por el compromiso!” (Poblete, 1997 pág. 19)

No. de registro: 7	Fecha: 02/10/2013 Lugar: Gimnasio Curves sólo para mujeres Nombre del observador: Andrés Vargas	Codificación : Valores: <i>Compromiso (C)</i> <i>Con sí mismo (CM)</i> <i>Con los demás (CD)</i> <i>Tolerancia (T)</i> <i>Sociabilidad (S)</i>
Hora:	<i>TEXTO DE LA DESCRIPCIÓN</i>	(CM)
11:00 am Sesión terminada a las 12 pm	<p>Al momento de entrar a las instalaciones del gimnasio nos recibe la secretaria del lugar. Nos saluda a Claudia y a mí muy amablemente.</p> <p>La secretaria ya sabía con anterioridad que nosotros asistiríamos para unas observaciones.</p> <p>El gimnasio solo es para mujeres. En el momento solo hay tres personas haciendo el circuito que consta de máquinas y ejercicios en un tapete, todo intercalado.</p> <p>Las chicas se dejan guiar por una grabación para hacer el ejercicio en las máquinas y luego se dejan guiar por la entrenadora para hacer el ejercicio en el tapete.</p>	<p>Es evidente que las mujeres al conocer correctamente el sistema, van frecuentemente a la práctica o sesión de ejercicio, además, sin que nadie les diga, las mujeres estiran como debe ser con una tabla guía.</p> <p>(S)</p>

	<p>Las mujeres ya saben cómo se hace el ejercicio todos los días, por lo tanto es evidente que ya está automatizado y sincronizado el ejercicio.</p> <p>El trato entre la que realiza el ejercicio y la entrenadora es mínimo, debido a que el mismo sistema no lo permite, al igual que entre las mismas mujeres que están en la sesión de media hora. Esto debido a que después de media hora, se termina la sesión y cada una se retira del lugar.</p>	<p>El mismo sistema que contiene el gimnasio no permite ese contacto con las personas, ya sea con las demás o con la entrenadora.</p>
--	---	---

Comentarios teóricos del investigador

(C) “Ahora comprendemos la urgente necesidad personal de buscar los métodos que nos permitan cumplir con nuestro propio convenio de ser mejor como personas”

(Poblete, 1997 pág. 24)

(S) “La cerrazón a la responsabilidad que engendra la libertad propicia y potencia el individualismo y sofoca la sociabilidad dejando en el desamparo al desarrollo de la solidaridad” (Bernal, 2005 pág. 53)

<p>No. de registro: 8</p>	<p>Fecha: 02/10/2013</p> <p>Lugar: cancha del conjunto residencial “el triunfo”</p> <p>Nombre del observador: Andrés Vargas</p>	<p>Codificación :</p> <p>Valores:</p> <p><i>Compromiso (C)</i></p> <p><i>Con sí mismo (CM)</i></p> <p><i>Con los demás (CD)</i></p> <p><i>Tolerancia (T)</i></p>
----------------------------------	--	--

		<i>Sociabilidad (S)</i>
Hora:	TEXTO DE LA DESCRIPCIÓN	(T)
8:00 pm Sesión terminada a las 9:15pm	<p>Como la entrenadora no puede realizar la sesión, llaman al entrenador para no perder la sesión de ejercicio, debido a que no pueden coordinar otro día para hacerlo, por lo tanto perderían un día de práctica. María Teresa como siempre es la que lo hace y coordina a todas las compañeras al igual que al entrenador.</p> <p>Llegan puntualmente y todas se saludan al igual que al entrenador. Todas traen los implementos de trabajo para la sesión que consta de cuerdas, mancuernas, colchonetas y palos.</p> <p>Mientras que se realiza la sesión, todas conversan y hacen bromas sin interrumpir la práctica, más bien la hace más a mena.</p> <p>Siempre que no se entiende un ejercicio, las chicas amablemente piden un ejemplo de cómo se debe realizar correctamente.</p> <p>Cuando el entrenador les dice como se hace el ejercicio, tiene que pedirles constantemente que corrijan la postura para hacer el ejercicio de forma</p>	<p>Las chicas se muestran tolerantes debido a que a última hora la entrenadora les cancelo la sesión por razones personales.</p> <p>(CD)</p> <p>María Teresa se preocupó inmediatamente en buscar al entrenador para no perder la sesión, demostrando una vez más el compromiso con las demás, pues coordino para que se llevara a cabo la sesión del día.</p>

	<p>adecuada, cuando lo hace, lo hace con mucha paciencia, explica de forma pausada o va al lugar, por ejemplo, donde María Teresa que es la que con más frecuencia se equivoca en las posturas.</p> <p>La sesión termina y las chicas se muestran felices por la práctica conversan un momento y se despiden.</p>	<p>(S)</p> <p>Las chicas son muy sociables pues mientras realizan la práctica, hablan de sus situaciones cotidianas en el hogar.</p> <p>(T)</p> <p>El entrenador se muestra muy tolerante y responde de forma adecuada cuando constantemente las chicas se equivocan en la postura.</p>
<p><i>Comentarios teóricos del investigador</i></p> <p>(T) <i>“La tolerancia es un valor fundamental, que implica necesariamente, una actitud ante la vida de respeto a las opiniones o prácticas de los demás, aunque sean diferentes a las mías”</i> (Estevez, 2002 pág. 45)</p> <p>(C) <i>“Entre las acciones con que nos hemos comprometido, está el darnos un tiempo</i></p>		

para pensar en qué tipo de persona nos consideraremos ahora y como nos gustaría ser en un futuro cercano” (Poblete, 1997 pa’g. 27)

(S) “La sociabilidad no es sino la manifestación de un radical antropológico personal: la coexistencia” (Bernal, 2005 pág. 44)

<p>No. de registro: 9</p>	<p>Fecha: 03/10/2013 Lugar: Gimnasio Curves sólo para mujeres Nombre del observador: Andrés Vargas</p>	<p>Codificación : Valores: <i>Compromiso (C)</i> <i>Con sí mismo (CM)</i> <i>Con los demás (CD)</i> <i>Tolerancia (T)</i> <i>Sociabilidad (S)</i></p>
<p>Hora: 11:00 am Sesión terminada a las 12 pm</p>	<p>TEXTO DE LA DESCRIPCIÓN</p> <p>En este momento solo hay 2 personas para realizar el ejercicio, las asiste una entrenadora. También se encuentra la administradora del lugar. Ella, muy amablemente, nos explica el modo de funcionamiento del lugar, así como también la regularidad de asistencia, opciones de práctica en otras ciudades, etc.</p> <p><i>Las dos mujeres que realizan la sesión solo hablan con la entrenadora para que les indique que ejercicio</i></p>	<p>(CM)</p> <p>Es evidente que cada persona que llega al lugar para realizar la práctica, demuestra una seriedad y compromiso en la sesión, esto debido a que el tiempo es</p>

	<p>se realiza en el tapete, no hay tiempo para nada más debido a que se guían por la grabación, las indicaciones de la entrenadora y el tiempo. Posteriormente llegan tres personas más, saludan cordialmente a la asistente o secretaria, se preparan rápidamente y se integran a la sesión.</p> <p>Cabe especificar que al parecer cada una llega por su lado y no se conocen.</p> <p>Cada una de las personas que van llegando realiza el ejercicio bien hecho y de acuerdo de las especificaciones de la entrenadora y la grabación.</p>	<p>corto, pagado y el mismo sistema hace que todo se trabaje así.</p> <p>(S)</p> <p>A pesar de que no hay tiempo para una conversación entre las personas, todas se muestran cordiales y amables al saludar y despedirse. La sociabilidad es mínima.</p>
<p><i>Comentarios teóricos del investigador</i></p> <p>(S) “Hoy, los gimnasios se han convertido en una gran alternativa para realizar ejercicio físico y en una salida positiva a la minimización de la motricidad que arrojan los avances tecnológicos, las dinámicas urbanas, y los problemas asociados a los malos hábitos alimenticios y al sedentarismo” (Sánchez, F 1986)</p> <p>(C) “Cuando hemos aceptado un trabajo y un retribución por el mismo, hemos establecido un compromiso. A veces escuchamos comentarios del tipo “para lo que me pagan” como excusas frente a un trabajo no hecho. Pero si aceptamos el pago; el trabajo hay que realizarlo; nos comprometimos a ello. (Poblete, 1997 pág. 22)</p>		

No. de registro:10	Fecha: 010/10/2013 Lugar: Gimnasio Curves sólo para mujeres Nombre del observador: Andrés Vargas	Codificación : Valores: <i>Compromiso (C)</i> <i>Con sí mismo (CM)</i> <i>Con los demás (CD)</i> <i>Tolerancia (T)</i> <i>Sociabilidad (S)</i>
Hora:	<i>TEXTO DE LA DESCRIPCIÓN</i>	(S)
11 am Sesión terminada a las 12pm	<p>Al llegar hay 6 personas trabajando el circuito y solo una entrenadora. La secretaria y la administradora se encuentran en el lugar. La administradora siempre se muestra muy amable con todas las personas, ya se ha notado en todas las sesiones que se han presenciado, además, ella es la que más conversa con todas las personas que llegan o cuando se retiran del gimnasio.</p> <p>La sesión transcurre con normal tranquilidad, después de los 20 minutos, llegan más personas y a los 30 minutos se ocupan todas las maquinas. Esto hace que 3 mujeres tengan que esperar a que alguien termine el circuito. Mientras esto pasa, la administradora conversa con todas, les da información pertinente con respecto al gimnasio y las mujeres responden correctamente.</p>	<p>La administradora ha demostrado ser una persona muy sociable debido a que siempre conversa con todas las personas cuando salen o cuando tienen que esperar a que se desocupe las maquinas.</p> <p>(T)</p> <p>Como el gimnasio ya maneja su</p>

	<p>Como todas saben que esto algunas veces suele pasar, esperan sin perder la calma y más bien hacen tiempo mirando los objetos a la venta que se encuentran en la vitrina.</p> <p>Luego de solo unos minutos, las maquina se desocupan y se va despejando el lugar. Al final todas terminan y se despiden de la entrenadora, de la secretaria y de la administradora.</p>	<p>propia dinámica y todas las personas que asisten ya están adaptadas. Las mujeres son tolerantes cuando tienen que esperar y se muestran alegres cuando son atendidas y conversan con la administradora o cuando se distraen observando los carteles del gimnasio.</p>
<p><i>Comentarios teóricos del investigador</i></p> <p><i>(T) “Se reconoce que tanto la cuestión de si hay que ser tolerante o no en situaciones viejas o nuevas, por un lado, como el problema de cómo se podría justificar la tolerancia en cada situación, por el otro, son tareas críticas” (Rizo, 2006 pág. 51)</i></p> <p><i>(S) “La fuerte relación que se establece entre ciertos valores relacionados con el desarrollo personal, el descubrimiento y la educación social, los cuales se desarrollan en espacios de práctica deportiva y perduran toda la vida” (Ruiz & Cabrera, Los Valores en el deporte, 2008)</i></p>		

No. de registro:11	Fecha: 12/10/13 Lugar: Gimnasio Curves sólo para mujeres Nombre del observador: Claudia Castañeda	Codificación : Valores: <i>Compromiso (C)</i> <i>Con sí mismo (CM)</i> <i>Con los demás (CD)</i> <i>Tolerancia (T)</i> <i>Sociabilidad (S)</i>
Hora: 8:00 am – 9:30 am	<i>TEXTO DE LA DESCRIPCIÓN</i> Este es el primer sábado en el que el gimnasio abre a las 8:00 am (anteriormente se abría a las 9:00 am). El día de hoy la administradora no asistirá, por lo que se encargan del servicio dos entrenadoras. Una de ellas llega a las 7:50 y la otra a las 7:55. Abren el gimnasio y alistan el lugar para iniciar el circuito. La primera persona en ingresar es una mujer en busca de información acerca del gimnasio a las 8:15 am. Una de las entrenadoras le brinda la información (como el protocolo de la franquicia lo exige) y la mujer se va. A las 8:40 llega la primera usuaria a realizar el circuito, saluda a la entrenadora que la va a dirigir, se registra en el sistema, realiza el circuito y al finalizar le pide a la entrenadora que la asesore con algunos ejercicios para trabajar el abdomen. La entrenadora rápidamente le explica dos ejercicios pero no le dedica mucho tiempo a	(S) Se ve en la explicación inicial del gimnasio a la señora que llegó en busca de información.
		Se ve falencia en la explicación de la entrenadora a la usuaria en busca de ejercicios aparte del circuito.

	<p>anterioridad para que el día de hoy dirija un “círculo intensivo con tae bo”. Este consta de realizar el círculo por más tiempo del normal y en las estaciones de recuperación la entrenadora dirige movimientos propios de las artes marciales mixtas. Para asistir a este círculo las usuarias deben inscribirse con anterioridad y cancelar cierta suma de dinero.</p> <p>En la lista de inscritas aparecen registradas 16 personas (tope máximo de asistencia). Sin embargo una de ellas llamó a las 10:10 am a cancelar su participación por motivos personales.</p> <p>A las 11:10 se da inicio al círculo con 15 mujeres. El círculo dura 45 minutos y al final de la clase las usuarias lucen bastante agotadas.</p> <p>Al final de la clase contrario a lo que mi persona pensaba, las usuarias simplemente agradecen, se alistan y dejan el lugar sin generar mayores conversaciones entre ellas o con la entrenadora.</p>	<p><i>se habían inscrito a la clase intensiva a la hora indicada.</i></p> <p>(CD)</p> <p><i>Muy mal en este aspecto la usuaria que canceló su participación minutos antes de iniciar la clase ya que le quita la oportunidad a otra usuaria que hubiera querido asistir</i></p> <p>(S)</p> <p><i>Se ven falencias, ya que aunque hay más de 15 personas en el lugar no se generan conversaciones significativas entre ellas.</i></p>
--	---	--

Comentarios teóricos del investigador

(C) “La puntualidad es una cualidad aprendida. Nadie nace siendo puntual o impuntual. Lo que sí es cierto, es que mi puntualidad solo depende de mí” (Poblete, 1997 pág. 32)

(S) “Particularmente, la sociabilidad tiene un carácter moral en cuanto que es una propiedad humana social que puede ejercerse y progresar” (Riezu, 2007 pág. 112)

Tabla de Respuestas de Entrevistas

	ETAPA	# PREGUNTA	REFERENCIA	RESPUESTA	1	2	3	RESULTADO
EL TRIUNFO "SI" ASISTEN	INTRODUCTORIAS	1	motivación inicial	estar en forma	*			1
				salud	*		*	2
				evitar sedentarismo		*		1
				vanidad/estética				0
		2	motivación actual	estar en forma	*		*	2
				salud	*		*	2
				evitar sedentarismo		*		1
				más energía/activa				0
				vanidad/estética				0
		3	por qué escogió lugar	tiempo	*	*	*	3
				cercanía	*	*	*	3
				sólo mujeres				0
				personalizado			*	1
		4	implementos suficientes	si	*		*	2
				no		*		1
		5	personal idóneo	si	*	*	*	3
				no				0
			SOCIABILIDAD	1	ayuda a socializar	si	*	*

D			no				0
	2	le cuesta trabajo	si				0
			no	*	*	*	3
	3	socializa con otras	si	*	*	*	3
			no				0
COMPROMIS O	1	impulso	se ven resultados			*	1
			salud física	*	*		2
			salud mental	*	*	*	3
			más energía/ activa				0
			rutina			*	1
			gusto/placer				0
	2	escala	4.0	*			1
			4.5				0
			5.0		*	*	2
TOLERANCIA	1	compartir implementos	incomoda				0
			no incomoda	*	*	*	3
	2	situación incómoda	si	*		*	2
			no		*		1
	3	evitar a alguien	si				0
			no	*	*	*	3
	4	aspectos importantes		nivel cultural y personalidad	Inteligente, buen humor y activa	luchador a, firme y responsable	

ETAPA	# PREGUNTA	REFERENCIA	RESPUESTA	1	2	3	RESULTADO		
EL TRIUNFO "NO" ASISTEN	INTRODUCTORIAS	1	motivación inicial	estar en forma					
				salud	*	*	*		
				evitar sedentarismo					
				vanidad/estética	*		*		
		2	motivación actual	estar en forma					
				salud					
				evitar sedentarismo					
				más energía/activa					
				vanidad/estética					
		2	por qué cambió la motivación		tiempo	dinero	tiempo y dinero		
		3	por qué escogió lugar		tiempo				
					cercanía	*	*	*	
					sólo mujeres				
					personalizado				
					gusto/placer	*			
	4	implementos suficientes		si	*	*			
				no			*		
	5	personal idóneo		si	*	*	*		
				no					
	SOCIABILIDAD	1	ayuda a socializar	si	*	*	*		
				no					
		2	le cuesta trabajo	si					
				no	*	*	*		
		3	socializa con otras	si	*	*	*		
				no					
	COMPROMISO	1	impulso	se ven resultados		*			
				salud física	*		*		
			salud mental			*			
			más energía/activa						
			rutina		*				
			gusto/placer	*					
2		escala	4.0			*			

TOLERANCIA			4.5				
			5.0	*	*		
	1	compartir implementos	incomoda				
			no incomoda	*	*	*	
	2	situación incómoda	si		*	*	
			no	*			
	3	evitar a alguien	si				
			no	*	*	*	
	4	aspectos importantes		auténtica y no tan callada	aceptación, colaboración todos somos iguales	aspecto físico y preparación académica	

ETAPA	# PREGUNTA	REFERENCIA	RESPUESTA	1	2	3	4	5	6
CURSOS INTRODUCTORIAS	1	motivación inicial	estar en forma	*					*
			salud	*	*	*	*	*	*
			evitar sedentarismo	*					
			vanidad/estética			*			
	2	motivación actual	estar en forma	*					*
			salud	*		*	*	*	*
			evitar sedentarismo	*					
			más energía/activa		*		*		
			vanidad/estética			*			
	3	por qué escogió lugar	tiempo	*		*	*		
			cercanía				*		
			sólo mujeres			*		*	*
			personalizado		*				
	4	implementos suficientes	si	*	*	*	*	*	*
			no						
	5	personal idóneo	si	*	*	*	*	*	*
			no						
SOCIABILIDAD	1	ayuda a socializar	si		*		*		

			no	*		*		*	*	
	2	le cuesta trabajo	si	*						
			no		*	*	*	*	*	
	3	socializa con otras	si		*	*	*			
			no	*				*	*	
COMPROMISO	1	impulso	se ven resultados	*						
			salud física	*		*	*		*	
			salud mental	*						
			más energía/activa		*		*			
			rutina		*				*	
			gusto/placer					*		
	2	escala	4.0	*		**				
			4.5						*	
			5.0		*		*	*		
TOLERANCIA	1	compartir implementos	incomoda							
			no incomoda	*	*	*	*	*	*	
	2	situación incómoda	si							
			no	*	*	*	*	*	*	
	3	evitar a alguien	si							
			no	*	*	*	*	*	*	
	4	aspectos importantes			aparición física y sencillez	estado anímico y ser agradable	Presencia y cómo habla	humildad	No específica	sencillez y abierto a los demás

REFERENCIAS

Acosta, P. (s.f). Los valores y la Comunidad de habla. Bogotá, Colombia.

Álvarez, A. (2003). *Estudio del pensamiento de los entrenadores sobre el proceso de detección de talentos en baloncesto*. European Journal of Human Movement.

Belando, M., & Ferriz, R. (2012). Propuesta de un modelo para la mejora personal y social a través de la promoción de la responsabilidad en la actividad físico-deportiva. *International Journal of Sport Science* , 202-222.

Bernal, A. (2005). *La familia como ámbito educativo*. Madrid-España.: Ediciones RIALP.

Bogotá, S. D. A. (30 de Junio de 2011). POBLACIÓN, VIVIENDAS Y HOGARES A JUNIO 30 DE 2011, EN RELACIÓN CON LA ESTRATIFICACIÓN SOCIOECONÓMICA VIGENTE EN EL 2011. Bogotá, Colombia: Secretaría Distrital de Planeación - Alcaldía mayor de Bogotá.

Borrás, P., Palou, P., Ponzeti, X., Vidal, J., & García, A. (2009). La educación en valores en la práctica deportiva de los adolescentes: efectos de una intervención para la promoción de la deportividad sobre la estructura de valores de los deportistas. *revista española de pedagogía* , 356.

Cabera, E. (2006). El Deporte y los Valores Humanos. *Journal of Human Sport and Exercise* , 11.

Cagigal, J. (2009). *Desarrollo de valores en la educación física y el deporte*. Valencia, España: Universidad de Valencia.

Chaparro, I. (2006). *books.google.com.co*. Recuperado el noviembre de 2013, de http://books.google.com.co/books?id=mcqVrCAKs_EC&pg=PA207&lpg=PA207&dq=diccionario+de+valores+humanos&source=bl&ots=ZzCIRy72gp&sig=2LhEB9oLgqzHKRIYIkotP5hTbeE&hl=es&sa=X&ei=a2l8UvyfA_HjsASj1oFY&ved=0CHQQ6AEwDg#v=onepage&q=diccionario%20de%20valores%20humana

Chaverra, B., & Uribe, I. (2007). *Aproximaciones Epistemológicas y Pedagógicas a la Educación Física. un campo en construcción*. Medellín: Funanbulos Editores.

Circo, F. (s.f.). *instructorado-iafa*. Recuperado el 20 de marzo de 2013, de <http://www.instructorado-iafa.com.ar/articulos/ejercicio-actividad-fisica.pdf>

Diez, C. (1996). *Deporte y construcción de las relaciones de género*. . Universidad del país Vasco.

Estevez, F. (2002). *Tolerancia y No Discriminación*. Chile: FUNDACION IDEAS, LOM ediciones.

García, L., Gutiérrez, D., González, S., & Valero, A. (2012). Cambios en la empatía, la asertividad y las relaciones sociales por la aplicación del modelo de instrucción educación deportiva. *Universitat Autònoma de Barcelona - Revista de Psicologia del Deporte Vol. 21* , 1.

Gutiérrez, M. (2004). El Valor del Deporte en la Educación Integral del Ser Humano. *Revista de Educación, núm. 335. Universidad de Valencia. España* , 106.

Martínez, E., & Gómez, A. (05 de mayo de 2012). Estudio sobre los aportes del deporte social a la formación del profesor de educación física y a su contexto en tanto práctica socializadora. Argentina.

Medina, X. (1994). El deporte como factor en la construcción sociocultural de la identidad. *Ciencias Sociales y Deporte. Investigación social y deporte. AEISAD* .

Pardo, R. (2008). La transmisión de valores a jóvenes socialmente desfavorecidos a través de la actividad física y el deporte- . *Tesis doctoral - Madrid* .

Poblete, C. (1997). *EL VALOR DEL COMPROMISO: Una invitación al desarrollo pleno de nuestro potencial*. México D.F: Calidad ISEF.

Riezu, J. (2007). *LA CONCEPCION MORAL EN EL SISTEMA DE AUGUSTO COMTE*. Salamanca-España: Editorial San Esteban.

Rizo, R. (2006). *Interpretando la Experiencia de la Tolerancia*. Perú: Fondo Editorial de la Pontificia Universidad Católica del Perú.

Ruiz, G., & Cabrera, D. (2008). Los Valores en el deporte. *Revista de Educación: Universidad de Málaga* , 9-19.

Ruiz, G., & Cabrera, D. (2004). Los Valores en el Deporte. *Revista Educación* , 1.

Ruiz, M., Antic, R., Barroso, P., Gabilondo, I., Gala, A., & Posadas, C. (2004). *El valor de la palabra. Conversaciones sobre liderazgo*. Barcelona: Ediciones GRANICA.

Salvador, M. (2006). *Filosofía y Cultura de la Tolerancia*. PUBLICACIONES UNIVERSITAT JAUME-I.

Sánchez, F. (1986). *Bases para una didáctica de la Educación Física y el Deporte*. Madrid: Gymnos.

Zamora, J., & Flores, R. (2009). La educación física y el deporte como medios para adquirir y desarrollar valores en el nivel de primaria. *Revista Educación 33(1)*, , 133-134.