

La calistenia y aprovechamiento del tiempo libre

La calistenia un deporte que fomenta el aprovechamiento del tiempo libre en los jóvenes que frecuentan al parque infantil de Pasto – Nariño

Andrés Esteban Erazo Hernández, Elver Santiago Ponce Espinosa y Juan Diego Santacruz Melo

Programa de Licenciatura en Educación Física, Facultad de Educación, Universidad CESMAG

Nota del autor

¹ Bachiller académico, Institución Educativa Santo Tomas de Aquino, Sandoná – Nariño.

² Bachiller académico, Institución Educativa Chapacual, Yacuanquer – Nariño.

³ Bachiller académico, Institución Educativa los Libertadores, Consaca – Nariño.

El presente trabajo de grado tiene como fin cumplir el requisito exigido por la Universidad CESMAG para obtener el título de Licenciados en Educación Física. Por lo anterior, el contenido de la información en su totalidad de este trabajo no se lo puede compartir.

Toda la comunicación relativa a este trabajo debe de enviarse al programa de Educación Física de la Universidad CESMAG. Correo electrónico: edufisica@unicesmag.edu.co

La calistenia un deporte que fomenta el aprovechamiento del tiempo libre en los jóvenes que
frecuentan al parque infantil de

Pasto – Nariño

Andrés Esteban Erazo Hernández, Elver Santiago Ponce Espinosa y Juan Diego Santacruz Melo

Programa de Licenciatura en Educación Física, Facultad de Educación, Universidad CESMAG

Asesor: Mag. Juan David Paz Benavides.

4 de septiembre de 2024

Tabla de contenido

	Pág.
1. Tema de investigación.....	8
2. Contextualización	9
2.1 Macro contexto	9
2.2 Micro contexto	10
3. Problema de investigación	13
3.1 Descripción del problema	13
3.2 Formulación del problema	14
4. Justificación.....	15
5. Objetivos.....	17
4.1. Objetivo general.....	17
4.2. Objetivos específicos.....	17
6. Línea de investigación.....	18
7. Metodología.....	19
7.1. Paradigma naturalista o interpretativo.....	19
7.2. Enfoque cualitativo – histórico hermenéutico.....	19
7.3. Método etnográfico.....	19
7.4. Unidad de análisis.....	20
7.5. Unidad de trabajo.....	20
7.6. Técnicas e instrumentos de recolección de información.....	20
7.6.1. Técnicas.....	20
7.6.2. Instrumentos.....	21
8. Referente teórico del problema.....	23
8.1. Categorización.....	23
8.2. Antecedentes investigativos.....	24
8.2.1. Antecedentes internacionales.....	24
8.2.2. Antecedentes nacionales.....	25
8.2.3. Antecedentes regionales.....	27
8.3. Referente legal.....	28

8.3.1. Normativa internacional.....	28
8.3.2. Normativa nacional.....	28
8.3.3. Normativa regional.....	29
8.4. Referente teórico.....	29
8.4.1. Macro categoría, aprovechamiento del tiempo libre.....	29
8.4.1.2. Categoría 1, proceso integral.....	32
8.4.1.2.1. Subcategoría 1, desarrollo corporal.....	33
8.4.1.2.2. Subcategoría 2, conocimiento corporal.....	35
8.4.2.2. Categoría 2, expresión.....	36
8.4.2.2.1. Subcategoría 1, esencia.....	37
8.4.2.2.2. Subcategoría 2, sustancia.....	38
9. Análisis e interpretación de resultados.....	39
9.1. Proceso integral realizado por la calistenia.....	39
9.1.1. Conocimiento propio.....	40
9.1.2. Cuerpo orgánico – cuerpo simbólico.....	41
9.1.3. Esquemas corporales.....	42
9.1.4. Percepción háptica.....	43
9.1.5. Incorporación de objetos.....	44
9.1.6. Ritmo y movimiento.....	45
9.1.7. Cuerpo instrumento – cuerpo sujeto.....	46
9.1.8. El eje cuerpo – otros.....	48
9.1.9. Calentamiento integral.....	48
9.1.10. Elementos de protección.....	49
9.2. Expresión que le otorgan los practicantes a la calistenia.....	51
9.2.1. Conocimiento motriz.....	51
9.2.2. Espacio motricidad.....	53
9.2.3. Motricidad técnica.....	55
9.2.4. Capacidades condicionales.....	57
9.2.5. Superación personal.....	59
9.2.6. Amor propio.....	60
9.2.7. Libertad de expresión.....	62

9.2.8. Relaciones humanas.....	63
10. Conclusiones.....	65
11. Recomendaciones.....	67

Lista de tablas

	Pág.
Tabla 1. Síntomas y Causas.....	14
Tabla 2. Operacionalización de objetivos.....	22

Lista de figuras

	Pág.
Figura 1. Imagen Parque Infantil ubicado en la Ciudad de Pasto, Departamento de Nariño.....	9
Figura 2. Imagen del área de Calistenia ubicada en el interior del Parque Infantil.....	11
Figura 3. Figura de categorización.....	23
Figura 4. Resultados del proceso integral: conocimiento y desarrollo corporal	39
Figura 5. Resultados de la expresión: esencia y sustancia.....	51

1. Tema de investigación

Aprovechamiento del tiempo libre

2. Contextualización

2.1 Macro contexto

El Parque Infantil es un espacio de recreación y deporte que se encuentra ubicado en Colombia en el departamento de Nariño, municipio de Pasto, más exactamente en la Calle 16B #No. 30-53. La Ciudad de Pasto es la capital del departamento de Nariño y este está ubicado al sur occidente de Colombia, se ubica en la región Andina.

Figura 1

Imagen del Parque Infantil ubicado en la Ciudad de Pasto, Departamento de Nariño



Nota. Fotografía tomada por Ponce, Erazo y Melo el 14 de abril de 2023.

El Parque Infantil está ubicado en el centro de la ciudad y este pertenece a la Caja de Compensación Familiar de Nariño (Comfamiliar de Nariño) y esta tiene como visión: “seremos una empresa con gestión integral, innovadora y sostenible, generadora de valor social” y como misión: “Mejoramos la calidad de vida y bienestar de nuestros afiliados y usuarios, prestando servicios sociales, que favorecen la integración y fortalecimiento de la familia”. Esta tiene bibliotecas, institutos técnicos, colegios campestres, cursos cortos, PREICFES y programas especiales en sus diferentes sedes.

El Parque Infantil está ubicado a 2.525 metros sobre el nivel del mar. Este parque está situado cerca de Parquesoft Pasto, cerca de la Biblioteca Pública Municipal Carlos César Puyana. A su alrededor hay centros comerciales, hoteles, restaurantes, discotecas, almacenes, etc. Este es un parque que está abierto para los habitantes todos los días de la semana incluyendo los días sábados, domingos y hasta días festivos, es decir, presta su servicio de recreación y deporte todos los días del año. Teniendo en cuenta su horario, este cierra sus puertas a las 9 de la noche y las abre a las 5 de la mañana.

Cuenta con cancha de microfútbol, cancha sintética, pista de patinaje, canchas de voleibol, cancha de mini baloncesto, pista atlética, cancha de baloncesto o el coliseo cubierto que presta doble función cuando la gente puede hacer su actividad física los días de lluvia. También está al servicio de la comunidad la sala fitness, un lugar para trabajar actividad cardiovascular; el gimnasio al aire libre que en comparación a las estructuras en otros lugares se mantienen en perfecto estado estético y de funcionamiento, gracias a la dedicada labor de Comfamiliar de Nariño, se resalta que los elementos de los que se describe proporcionan a las personas que no tienen los recursos económicos para pagar un gimnasio, la posibilidad de realizar actividad física con máquinas similares a las que se encuentran en ellos. A pesar de que es un parque pequeño, tiene mucha cobertura, desde las 5 de la mañana.

Estas áreas son amplias y agradables, y por ello las familias se reúnen a compartir en este centro recreacional a realizar alguna actividad.

1.2 Micro contexto

Dicho esto, es pertinente mencionar que el grupo sujeto de estudio será investigado, en el área de calistenia ubicado justamente dentro del Parque Infantil de la ciudad de pasto.

Figura 2

Imagen del área de Calistenia ubicada en el interior del Parque Infantil de la Ciudad de pasto – Departamento de Nariño.



Nota. Fotografía tomada por Ponce, Erazo y Melo el 14 de abril de 2023.

Dentro del parque Infantil hay un área de Calistenia. Según García (2020) define a “La Calistenia es una disciplina deportiva (no oficial) en la cual únicamente nos ejercitaremos con nuestro propio peso corporal.” (p.1)

Esta área se encuentra aproximadamente en el centro del parque, ubicada más exactamente, al lado derecho del coliseo de baloncesto, lado izquierdo del área de gimnasio y enfrente de la cancha de voleibol. Esta es una infraestructura adecuada para este tipo de entrenamiento donde se utiliza el mismo peso corporal para su realización, esta infraestructura terminó siendo en la actualidad uno de los principales parques adaptados propiamente para este tipo de deporte en la ciudad de Pasto. Se pueden encontrar diferentes tipos de aparatos como barras de flexión, barras paralelas, pasamanos, cama de abdomen, entre otros.

Esta es zona al aire libre, porque no es cubierta y de la misma manera no tiene un techo que proteja a los deportistas de la lluvia y del sol, pero su superficie está cubierta con un tapete de material sintético.

Las personas que practican este deporte, en su gran mayoría son jóvenes que llegan al lugar después de haber terminado sus diferentes labores. Estos deportistas no tienen una indumentaria que los identifique (uniforme), pero si en la gran mayoría realizan el entrenamiento en pantaloneta o sudadera, también en camiseta o camisilla. Por otra parte, algunos deportistas lo realizan en pantalón jean. Cada uno de los deportistas no tienen un tiempo determinado de entrenamiento, puesto que no hay una rutina establecida de entrenamiento para cada día. Todos

los días hacen ejercicios diferentes, pero casi todos determinados solo para los miembros superiores ya que son muy pocos los que realizan ejercicios para los miembros inferiores.

Por ello se puede determinar que la imagen corporal de cada persona es diferente, aun sabiendo que todos practican el mismo deporte. Rosen (1995), señala que “la imagen corporal es el modo en el que uno se percibe, imagina, siente y actúa respecto a su propio cuerpo”. (p. 1)

3. Problema de investigación

3.1 Descripción del problema

La calistenia es un método de entrenamiento que utiliza el peso corporal para desarrollar la musculatura. Según García (2020), es una "disciplina deportiva (no oficial) en la cual únicamente nos ejercitaremos con nuestro propio peso corporal" (p. 1). Esta práctica no solo ayuda a fortalecer los músculos, sino que también es una forma eficiente de aprovechar el tiempo libre y mejorar la apariencia física.

Así, Chiavenato (1992), define el entrenamiento como un "proceso de educación, aplicado de manera sistemática y organizada a través del cual las personas aprenden conocimientos, actitudes y habilidades en función de unos objetivos definidos". (p. 28). Teniendo en cuenta lo anterior, con el presente informe final de investigación se busca entender si las personas que practican este deporte, en el Parque Infantil de la ciudad de Pasto –Nariño, tienen un conocimiento y un desarrollo corporal adecuado acorde a la práctica de calistenia.

Por lo anterior, el primer síntoma que se evidencio es que la realización de estos ejercicios calistenicos se realizan solo por el conocimiento propio de cada persona que llega a entrenar, es decir cada quien sabe lo que va a realizar en el lugar. Teniendo en cuenta el síntoma anterior una de las posibles causas es; la falta de un instructor profesional que tenga conocimiento y que guie el proceso de una forma correcta, ya que en el lugar no se encuentra una persona que dirija a los deportistas para que ejecuten los ejercicios de la mejor manera posible y así puedan alcanzar los mejores beneficios, la ayuda de un profesional también ayudaría a que haya menos probabilidades de lesiones puesto que se realizaran bajo la supervisión de una persona capacitada en aquella disciplina. Según Ballodoro (2009) concluye que:

Es precisamente el entrenador, preparador físico o profesor de educación física la única persona capacitada para armar y llevar adelante una serie cualquier de ejercicios. Sólo él puede clasificar el volumen y la intensidad de la carga, realizar las evaluaciones pertinentes e interpretar los datos con objetividad. (p. 1)

Sin embargo, también se encontró un segundo síntoma el cual es que los practicantes realizan los ejercicios desde una perspectiva técnico – instrumental. Es decir, los practicantes prestan una especial atención a la ejecución correcta de cada ejercicio, siguiendo las técnicas establecidas de forma precisa. Puesto que de la misma manera utilizan los equipamientos y las herramientas necesarias para llevar a cabo los ejercicios de manera efectiva. Una de las posibles

causas sería que los practicantes privilegian la dimensión orgánica del cuerpo como foco de transformación puesto que se da mayor importancia y atención a la parte física del cuerpo, ya que puede considerarse que transformar el cuerpo a nivel físico puede tener impactos significativos en el bienestar y desarrollo corporal de cada practicante.

Un tercer síntoma observado fue la ejecución inadecuada de los ejercicios calisténicos. Los practicantes mostraban una recurrente falta de precisión en gestos y posturas, lo que sugiere una técnica deficiente. Es probable que esta situación se deba a una carencia de conocimientos específicos sobre la biomecánica de los movimientos calisténicos, ya que muchos aprenden por imitación, reproduciendo los errores de otros.

A manera de síntesis se presenta la siguiente tabla, en donde se exponen síntomas y causas de esta investigación:

Tabla 1.

Síntomas y causas

Síntomas.	Causas.
Realización de ejercicios calistenicos con conocimiento propio.	Falta de un instructor profesional que tenga conocimiento y que guie el proceso de una forma correcta.
Realizan los ejercicios desde una perspectiva técnico – instrumental.	Los practicantes privilegian la dimensión orgánica del cuerpo como foco de transformación.
Movimientos corporales inadecuados	Falta de conocimiento sobre el tema.

Nota. Elaboración propia

3.2 Formulación del problema

¿Cómo la calistenia fomenta el aprovechamiento del tiempo libre en los jóvenes que frecuentan al parque infantil de Pasto – Nariño?

4. Justificación

La práctica de calistenia en el Parque Infantil ubicado en la ciudad de Pasto en el departamento de Nariño se ha convertido en los últimos años en una disciplina muy practicada, pues estos tipos de ejercicios corporales se hacen solo con la ayuda del peso corporal del mismo sujeto. Según Serra (2020) define que “la calistenia es un sistema de entrenamiento con ejercicios físicos que se realizan con el propio peso corporal. En su concepto más puro la calistenia se practica sin cargas adicionales”. (p. 2). Las personas que entrenan mantienen su cuerpo en un buen estado, sin importar la edad de cada una, pues llegan desde los 19 años hasta los 40 aproximadamente. No se puede determinar un rango de edad exacto porque todos los días llegan personas diferentes, sin embargo, otras lo hacen todos los días.

De lo anterior se puede decir que fue importante realizar esta investigación porque se pudo determinar cuál es el verdadero propósito que tienen las personas a las horas de realizar este tipo de ejercicios calistenicos, de la misma manera saber en qué tanto ayuda la práctica de calistenia en cada una de ellas. Pero cabe resaltar que esta es una disciplina deportiva (no oficial) que la pueden practicar hombres, mujeres en todo tipo de edades. Según Jorman (2022) afirma que “Realmente es adecuada para hombres y mujeres, y tanto jóvenes como adultos, cada quien debe controlar su propio peso corporal y sus músculos adaptarse a esa resistencia”. (p. 2). Pues es preciso decir que ejecutar esta investigación tiene un gran valor, ya que nos va a dar a entender si las personas que realizan los ejercicios calistenicos en el área ubicada en el parque infantil son benéficos.

Por otra parte, llevar a cabo esta investigación en la ciudad de Pasto, fue primordial para saber cuál es el objetivo que tiene cada una de las personas y cuáles son las verdaderas causas que hacen que la práctica de ejercicios calistenicos cada día aumente mucho más. De la misma manera se pudo definir si los ejercicios que las personas ejecutan lo hacen de una buena o mala manera. Como también, se identificó cuáles son sus hábitos y el horario que tienen en el lugar de entrenamiento y así mismo el conocimiento propio que tiene cada practicante.

Como también, esta investigación también ayudo a saber cuál es el rango de edades que más frecuentan a entrenar. De allí se determinó en cual etapa de la vida las personas se dedican más a ejercer esta disciplina.

Se utilizó un paradigma Naturalista o Interpretativo. Porque lo primordial fue reconocer, describir y analizar el motivo por el cual los jóvenes practican calistenia. Este es un método comprensivo que ayudo a conocer el grupo sujeto de estudio de una forma subjetiva. De la misma manera, entender la realidad que se vive diariamente en el parque infantil de Pasto – Nariño. desde un enfoque Cualitativo - Histórico Hermenéutico. Pues este nos permitió analizar cuáles son los comportamientos de las personas en el lugar, como también los beneficios y perjuicios que trae la práctica de calistenia.

De la misma manera ayudo a conocer de la manera más subjetiva posible la realidad en el grupo sujeto de estudio. Desde un método Etnográfico. Pues este permitió que se interactúe directamente con el grupo sujeto de estudio para obtener la información verídica y necesaria. Para darle cumplimiento al objetivo de la investigación y así tener la capacidad de considerar cada suceso en los jóvenes que practican calistenia.

El aprovechamiento de tiempo libre por medio de la calistenia es de gran relevancia y tiene relación con algunos objetivos de desarrollo sostenible como “salud y bienestar – alianzas para lograr objetivos”, pues se aprovecha el tiempo libre de una manera muy buena. La realización de ejercicio hace que la persona tenga buenos hábitos en todo sentido, sus relaciones humanas fluyen y su cuidado con el cuerpo y medio ambiente van de la mano. En la práctica de este deporte se encuentra personas de todo tipo y todas con un mismo propósito que es practicarlo, pero con diferente objetivo (salud, belleza, etc.)

De igual importancia es, establecer como se realizó esta investigación, puesto que esta se la efectuó por medio de entrevistas y observaciones que se realizaron en el grupo sujeto de estudio de forma directa. Pues estas son técnicas de recolección de información, que permitirán recolectar datos verídicos para la investigación en curso. Según Arias (2016), refiere que “las técnicas de recolección de datos son las distintas formas de obtener información”. (p.53). De esta forma es que se pudo acceder a la información necesaria para poder dar cumplimiento al objetivo de la investigación y por ello, todos los resultados, que nos otorgara la investigación serán auténticos y originales.

5. Objetivos

5.1 Objetivo general

Analizar la calistenia como un deporte que fomenta el aprovechamiento del tiempo libre en los jóvenes que frecuentan al parque infantil de Pasto – Nariño.

5.2 Objetivos específicos

Reconocer el proceso integral realizado por la calistenia en lo jóvenes que la practican frecuentemente en el parque infantil.

Establecer la expresión que le otorgan los practicantes del parque infantil a la calistenia.

6. Línea de investigación

El tema de investigación; La calistenia un deporte que fomenta el aprovechamiento del tiempo libre en los jóvenes se articula de manera pertinente con la línea de investigación: “estudios socioculturales de la educación física, el deporte y el ocio” (Burbano, 2018, p. 23). Pues esta línea cubre los siguientes métodos de investigación, como la fenomenología, el interaccionismo simbólico, la etnometodología, la etnografía, por el cual el tema de investigación estudiado está dentro de uno de los anteriores métodos y por lo tanto dentro de esta línea de investigación.

Teniendo en cuenta el tema y la línea de investigación tienen una relación debido a que esta línea tiene como objetivo. “Contribuir, desde las comprensiones socioculturales de la educación física, el deporte y el ocio, a la construcción de conocimiento científico en el campo de la Educación Física.” (Burbano, 2018, p. 25). Igualmente, la investigación tiene un fin comprensivo, es decir, poder entender la realidad del grupo sujeto de estudio teniendo en cuenta la línea de investigación. De la misma manera Burbano, (2018) afirma que:

Específicamente, los estudios socioculturales enfocados en el campo de la Educación Física y temas como el deporte y el ocio, permiten dinamizar el ejercicio investigativo del campo mismo, en tanto hacen uso de los aportes de las ciencias sociales y humanas, permitiendo comprender estos temas desde sus complejidades. (p. 24).

7. Metodología

7.1 Paradigma Interpretativo

Ramírez, et al., (2013) afirma que:

El paradigma interpretativo consiste en comprender la conducta de las personas estudiadas lo cual se logra cuando se interpretan los significados que ellas le dan a su propia conducta y a la conducta de los otros como también a los objetos que se encuentran en sus ámbitos de convivencia. (p. 1)

Porque lo que se desea es reconocer, describir y analizar el motivo por el cual los jóvenes practican calistenia. Este es un método comprensivo que ayudara a conocer el grupo sujeto de estudio de una forma subjetiva. De la misma manera, entender la realidad que se vive diariamente en el parque infantil de Pasto – Nariño.

7.2 Enfoque cualitativo

La presente investigación se la realizara desde el enfoque Cualitativo. Blasco y Pérez, (2007) “señalan que la investigación cualitativa estudia la realidad en su contexto natural y cómo sucede, sacando e interpretando fenómenos de acuerdo con las personas implicadas (p. 25).

De acuerdo con Sampieri (2014), en una investigación bajo el enfoque cualitativo:

Se pretende describir, comprender e interpretar los fenómenos, a través de las percepciones y significados producidos por las experiencias de los participantes, para que el investigador se forme creencias propias sobre el fenómeno estudiado. Por ello, la recolección de los datos está orientada a proveer de un mayor entendimiento de los significados y experiencias de las personas y no se inicia con instrumentos preestablecidos, sino que el investigador comienza a aprender por observación y descripciones de los participantes y concibe formas para registrar los datos que se van refinando conforme avanza la investigación. (p. 4)

7.3 Método Etnográfico

La presente investigación se la realizara desde el método Etnográfico. Duranti (2000) afirma que “la etnografía es un método de investigación social que permite interactuar con una comunidad determinada, para conocer y registrar datos relacionados con su organización, cultura, costumbres, alimentación, vivienda, vestimenta, creencias religiosas, elementos de transporte, economía, saberes e intereses”. (p. 1). Pues este método va a permitir que se

interactúe directamente con el grupo sujeto de estudio para poder obtener la información verídica y necesaria.

Para poder darle cumplimiento al objetivo de la investigación y así mismo tener la capacidad de considerar cada suceso en los jóvenes que practican la calistenia.

Rockwell, (2009), ha definido a la etnografía “como un proceso de documentar lo no-documentado de la realidad social, en alusión a “lo cotidiano, lo oculto, lo inconsciente”. (p. 21)

Por otra parte, con la finalidad de facilitar la concreción del trabajo etnográfico se opta por una modalidad de investigación etnográfica.

Hymes (1987) y Spradley (1980) *“Etnografía con una orientación temática*. Reduce el ámbito de investigación a un aspecto o más de una cultura. Por ejemplo, el proceso didáctico que sigue un profesor o la cultura evaluativa de un centro.” (p. 7)

7.4 Unidad de análisis

La unidad de análisis de la presente propuesta de investigación está conformada por jóvenes que frecuentan a practicar calistenia al Parque Infantil de Pasto – Nariño. El cual sus edades oscilan entre 17 y 30 años de edad.

7.5 Unidad de Trabajo

El grupo sujeto de estudio está integrado por 5 jóvenes que frecuentan a practicar calistenia al Parque Infantil de Pasto – Nariño. El cual el 100% son hombres y sus edades oscilan entre 17 y 30 años de edad.

7.6 Técnicas e instrumentos de recolección de información

7.6.1. Técnicas

Entrevista: Nahúm (1985) define la entrevista como “un encuentro de carácter privado y cordial, donde una persona se dirige a otra y cuenta su historia o da la versión de los hechos, respondiendo a preguntas relacionadas con un problema específico”. (p. 6). De esta manera se realizará un acercamiento directo con los jóvenes, en la zona determinada para la práctica de calistenia en el parque Infantil de Pasto – Nariño. Logrando obtener información necesaria para la propuesta de investigación.

Observación directa: Hernández, Fernández y Baptista (2006) expresan que “la observación directa consiste en el registro sistemático, válido y confiable de comportamientos o conducta manifiesta”. (p. 6). De esta manera los observadores van a obtener información de lo que sucede en el grupo sujeto de estudio, sin necesidad de intervenir o alterar el ambiente en el grupo donde se desarrolla la observación. Por lo tanto, esta técnica va a permitir obtener información en tiempo real.

7.6.2. Instrumentos de recolección de información

Guion de preguntas: Natalia (2021) define el guion como el que “permite al entrevistador organizar la entrevista, dado que se trata de una lista de los puntos que se abordarán y de las preguntas que le formulará al entrevistado durante la conversación”. (p. 1). Esto ayudara a determinar un orden y una secuencia lógica de la información que se va a obtener, puesto que al realizar las preguntas formuladas conlleva a mantener un tiempo establecido. De esta manera no se va a confundir al entrevistado y el entrevistador tendrá un orden de las respuestas.

Diario de campo: Bonilla y Rodríguez (1997) afirma que el diario de campo “debe permitirle al investigador un monitoreo permanente del proceso de observación. Puede ser especialmente útil [...] al investigador en él se toma nota de aspectos que considere importantes para organizar, analizar e interpretar la información que está recogiendo”. (p. 38). Este nos permitirá registrar todo lo observado dando una descripción de quién, qué, por qué, dónde, cuándo y cómo suceden los hechos en el grupo sujeto de estudio. El observador tendrá la posibilidad de evidenciar todo lo que suceda mientras que este en el lugar, para luego transcribirlo en un documento ya sea físico o digital.

Tabla 2.*Operacionalización de objetivos*

Objetivos específicos.	Técnica.	Instrumento.
Reconocer el proceso integral realizado por la calistenia en lo jóvenes que la practican frecuentemente en el parque infantil.	Observación directa	Diario de campo
	Entrevista	Guion de preguntas
Establecer la expresión que le otorgan los practicantes del parque infantil a la calistenia.	Observación directa	Diario de campo
	Entrevista	Guion de preguntas

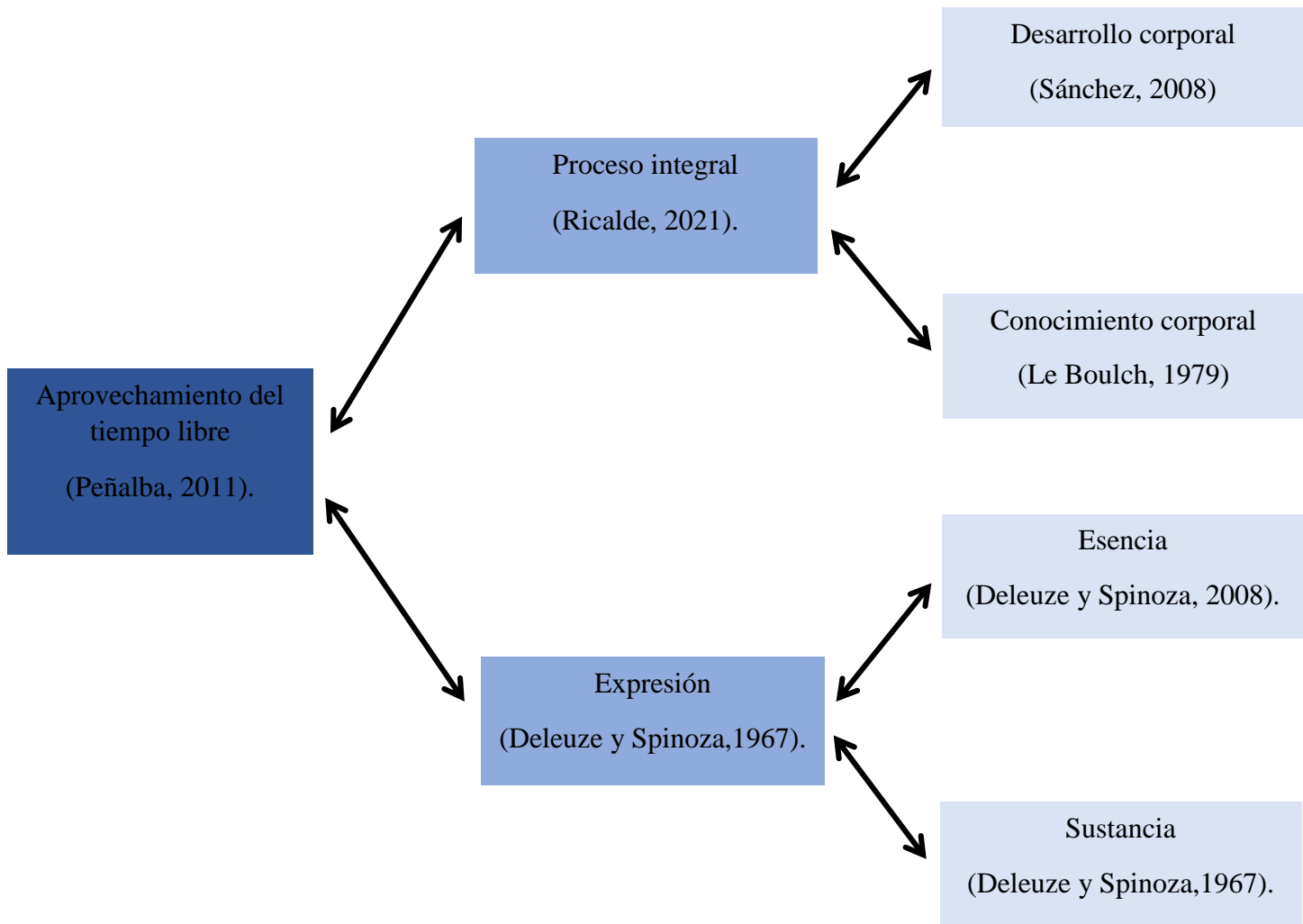
Nota. Elaboración propia.

8. Referente teórico del problema

8.1 Categorización

Figura 3

Figura de categorización



Nota. La figura muestra la categorización.

8.2 Antecedentes investigativos

8.2.1. Antecedentes internacionales

Zapata (2016) realizó una investigación en Ambato – Ecuador, titulada: *Actividades recreativas en el aprovechamiento del tiempo libre de los estudiantes de la unidad educativa 14 de julio del cantón Latacunga*. Esta investigación tiene como objetivo, identificar el aporte que genera las actividades recreativas en el aprovechamiento del tiempo libre de los estudiantes de la unidad educativa 14 de julio del cantón Latacunga. Es importante mencionar que el enfoque es cuali- cuantitativo. Como resultado Se determinó que el $t = 7.8147 < = 24.79$ de acuerdo a lo señalado en la regla de decisión, se procede a rechazar la hipótesis nula y se acepta la hipótesis alternativa, es decir, que se corrobora que: Las actividades recreativas aportan al aprovechamiento del tiempo libre de los estudiantes de la Unidad Educativa 14 de Julio cantón Latacunga provincia de Cotopaxi. Concluyendo que Las actividades recreativas apropiadas y ejecutadas adecuadamente son un gran instrumento para el aprovechamiento del tiempo libre de los estudiantes de la unidad educativa 14 de julio.

López (2020) efectuó una investigación en Riobamba – Ecuador, titulada: *uso del tiempo libre y niveles de actividad física en niños de la unidad educativa Vygotsky*. Teniendo como objetivo, determinar el uso del tiempo libre y niveles de actividad física en niños de educación general básica E.G.B de la unidad educativa Vygotsky. El presente trabajo de investigación es de tipo descriptivo, enfoque cualitativo. Obteniendo como resultado Se ha podido evidenciar que las niñas presentan diferentes niveles de IMC, 19 niñas presentan un peso normal, 12 presentan obesidad y 11 presentan sobrepeso, mientras que las 3 niñas tienen bajo peso, 27 están en un peso normal, 13 presentan obesidad, y 15 tienen sobrepeso. Concluyendo que Se ha podido identificar que la mayoría de los estudiantes, cuando tienen tiempo libre lo utilizan en videojuegos lo cual lo ven como un relajante, ven televisión y muy poco lo invierte en la práctica de ejercicios y deportes.

Vega (2009) realizó una investigación en Málaga – España, titulada: *estudio de la ocupación del tiempo libre de la población escolar y su participación en actividades extraescolares*. Ella propone como objetivo, conocer el carácter de la práctica (activa y/o pasiva) de las actividades extraescolares más habituales que desarrolla en su tiempo libre la población escolar. Se afirma que como resultado se puede observar diferencias significativas, poco y nada

significativas en algunas de las actividades, de forma general, algunas de ellas como la informática, danza, música, manualidades, teatro y prensa, son superiores en los centros públicos. Ella concluye que El nivel de participación en actividades extraescolares en la ciudad de Badajoz y Poblados, una vez implantada la Nueva Jornada Escolar, está siendo muy alta.

Samperi (2019) realizó una investigación en Mendoza – Argentina *ocio y uso del tiempo libre en adolescentes mendocinos*. El principal objetivo es, estudiar el índice de aprovechamiento del tiempo libre y las prácticas culturales, recreativas, deportivas, etc. en las que participan los adolescentes. La presente investigación es de tipo cuantitativo. Presenta un análisis de los datos obtenidos se presenta, en un primer momento de manera global, y luego se presentan los datos agrupados de acuerdo al nivel educativo de los participantes. Ella concluye que los adolescentes pasan una cantidad considerable de tiempo frente a estos dispositivos y conectados a Internet, tanto en el hogar como en la escuela, lo que supone un tema de preocupación para los educadores, ya que el uso de WhatsApp y redes sociales atraviesa la vida cotidiana del aula.

8.2.2. Antecedentes nacionales

Molina y Bustamante (2015) realizaron una investigación en Majagual Sucre - Colombia titulada: *aprovechando el tiempo libre a través del trabajo lúdico recreativo con los niños del grado 5° del centro educativo de nuevo sucre*. La cual tuvo como objetivo promover el desarrollo de habilidades y capacidades físicas; que favorezca el aprovechamiento del tiempo libre a través de actividades lúdico-recreativas con los estudiantes del grado quinto del centro Educativo Nuevo Sucre. Para su investigación se desarrolló un estudio de tipo cualitativo con un enfoque etnográfico crítico social y con una metodología de observación participante, utilizando técnicas descriptivas expresivas. Como resultado afirman que los y las estudiantes de grado quinto del centro educativo Nuevo Sucre, no se les ha orientado ni desde la familia ni desde la escuela para que aprovechen el tiempo libre de una manera sana y productiva, a través de actividades de ocio o lúdicas como el deporte, el teatro, etc. Ellos concluyen que el docente no acompaña a los estudiantes en el proceso ni brinda conocimiento de otras alternativas para divertirse sanamente con actividades que les produzca alegría, placer o que simplemente les brinde diversión o entretenimiento.

Quintero y Moreno (2012) llevaron a cabo una investigación en Bogotá – Colombia titulada: *Estrategia lúdica para el aprovechamiento del tiempo libre en los niños y niñas del*

grado pre-escolar del colegio claretiano de la localidad séptima de Bogotá. Esta sostuvo como objetivo, propiciar estrategias y actividades lúdicas en espacios de tiempo libre que se acerquen a las necesidades, deseos y aspiraciones de los niños y niñas del grado de transición en el contexto escolar en el que se desarrolla la propuesta. Pertenece al tipo de investigación cualitativa con un alcance propositivo y un diseño investigación acción, donde fue necesario la observación permanente. El resultado de su investigación es que se puede evidenciar los atributos que caracterizan las actividades realizadas por los niños y niñas de grado pre-escolar del colegio claretiano en su tiempo libre. De tal manera concluyeron que el proyecto logro brindar alternativas de acción para que los niños niñas del colegio claretiano puedan optar en sus ratos libres por actividades relajantes, agradables fructíferas tanto en el aula como en otros espacios.

López (2021) realizó una investigación en Bogotá – Colombia titulada: *El Tiempo Libre como Espacio de Aprendizaje, Crecimiento Personal y Proyección Profesional.* La cual tiene como objetivo, proponer una estrategia de aprovechamiento del tiempo libre que permitan a los estudiantes de la sede educativa El Coso, desarrollar aprendizajes y reflexiones para favorecer el crecimiento personal y su proyección profesional. Para la presente investigación se desarrolló un estudio de tipo cualitativo con un enfoque etnográfico crítico social y con una metodología de observación participante, utilizando técnicas descriptivas expresivas. El concluye que la mayoría de los estudiantes sienten placer y alegría en realizar las actividades escolares en casa, aprovechando el tiempo libre como espacio de aprendizaje.

Caicedo et al., (2017) realizaron una investigación en Ortega – Tolima, titulada: *El uso del tiempo libre a través del deporte, la recreación y la cultura en la institución educativa altozano del municipio de ortega departamento del Tolima.* Tiene como objetivo Implementar en los estudiantes la cultura del aprovechamiento del tiempo libre a través de actividades recreativas, deportivas y culturales como herramientas, para que hagan buen uso de su tiempo libre y el sano esparcimiento en los diferentes contextos escolares. Esta es una investigación cualitativa, siguiendo la metodología de la Investigación-Acción. Ellos concluyen que en torno a los efectos como base para una nueva planificación. Será preciso un análisis crítico sobre los procesos, problemas y restricciones que se han manifestado y sobre los efectos lo que ayudará a valorar la acción desde lo previsto y deseable y a sugerir un nuevo plan.

8.2.3. Antecedentes regionales

Sosa (2018) ejecuto una investigación en Buga – Valle del Cauca titulada: *Proyecto de aprovechamiento del tiempo libre y recreación como medio del fortalecimiento de las destrezas motoras gruesas*. El objetivo de esta investigación es Implementar prácticas deportivas y lúdicas para el mejoramiento las destrezas motoras de los niños y niñas en la institución técnica la marina, fortaleciendo así el proyecto transversal aprovechamiento del tiempo libre y recreación. Se realizó en la Institución Técnica la Marina en la sede Antonio Nariño donde su metodología es la de escuela nueva (multigrado), con 38 estudiantes desde grado transición hasta quinto de primaria, de edades de 5 a 10 años. Como resultado lograron concluir que al realizar cada una de las actividades mencionadas anteriormente se pudo evidenciar la participación activa de la mayor parte del grupo y otros se aislaban un poco. Así el concluyo que propuesta fue muy buena para la expresión y espontaneidad de los niños y niñas, permitiendo desarrollar su creatividad.

Pinzón, et al., (2011) realizo una investigación en Pasto – Nariño titulada: *Intereses de ocio y tiempo libre de los adultos mayores del municipio de Guachucal, Nariño*. La investigación tiene por objetivo, conocer los intereses ocupacionales y las expectativas de participación social del adulto mayor en el municipio de Guachucal en el departamento de Nariño, con el interés de aportar estrategias para la participación en ocupaciones que generen o estimulen un envejecimiento activo. La metodología de investigación se orientó hacia un paradigma cuantitativo de enfoque empírico analítico de tipo descriptivo. como resultado, que las actividades por las que presentaban mayor grado de interés son: trabajar en el jardín y la huerta, ver televisión, hacer caminatas, escuchar música, coser, ir a misa o hacer oración, visitar a la familia o amigos y cuidar de los animales de la granja y las mascotas. Esto permite concluir que este tipo de estudio servirá para la construcción de programas de la Política Pública de envejecimiento y vejez, dando cumplimiento a la Ley 1251 de 2008.

8.3 Referente legal

8.3.1. Normativa internacional

Toda persona tiene derecho al descanso, al disfrute del tiempo libre, a una limitación razonable de la duración del trabajo y a vacaciones periódicas pagadas. (ONU, 1984. Art, 24)

Todo ser humano tiene el derecho fundamental de acceder a la educación física, la actividad física y el deporte sin discriminación alguna, ya esté basada en criterios étnicos, el sexo, la orientación sexual, el idioma, la religión, la opinión política o de cualquier otra índole, el origen nacional o social, la posición económica o cualquier otro factor. (Carta internacional de la educación física, la actividad física y el deporte, 2015. Art.1)

8.3.2 Normativa nacional

Por la cual se dictan disposiciones para el fomento del deporte, la recreación, el aprovechamiento del tiempo libre y la Educación Física y se crea el Sistema Nacional del Deporte. (Congreso de la república, ley 181 de 1995. Art. 5).

En el anterior artículo se establece que el aprovechamiento del tiempo libre. Es el uso constructivo que el ser humano hace de él, en beneficio de su enriquecimiento personal y del disfrute de la vida en forma individual o colectiva. Tiene como funciones básicas el descanso, la diversión, el complemento de la formación, la socialización, la creatividad, el desarrollo personal, la liberación en el trabajo y la recuperación psicobiológica.

Por la cual se transforma el departamento administrativo del deporte, la recreación, la actividad física y el aprovechamiento del tiempo libre (Coldeportes) en el ministerio del deporte. (Congreso de la república, ley 1967 de 2009. Art. 7).

En el anterior artículo se decreta que; la propiedad de los bienes muebles e inmuebles, derechos y obligaciones de los cuales sea titular el Departamento Administrativo del Deporte, la Recreación, la Actividad Física y el Aprovechamiento del Tiempo Libre (Coldeportes) quedarán en cabeza del Ministerio del Deporte, para lo cual se deberán adelantar los trámites ante las autoridades competentes para actualizar los correspondientes registros.

La presente Ley señala las normas generales para regular el Servicio Público de la Educación que cumple una función social acorde con las necesidades e intereses de las personas, de la familia y de la sociedad. (Congreso de la república, ley 115 de 1994. Art 14.)

En el anterior artículo se establece que el aprovechamiento del tiempo libre, el fomento de las diversas culturas, la práctica de la educación física, la recreación y el deporte formativo, para lo cual el Gobierno promoverá y estimulará su difusión y desarrollo.

De los derechos sociales, económicos y culturales (Constitución política de Colombia 1991. Art, 52).

En el anterior artículo se reconoce el derecho de todas las personas a la recreación, a la práctica del deporte y al aprovechamiento del tiempo libre.

8.3.3 Normativa regional

Formular el plan local del deporte la recreación y el aprovechamiento del tiempo libre, en armonía con el plan de desarrollo del Municipio de Pasto; efectuar su seguimiento y evaluación con la participación comunitaria, tal como lo establece la ley 181 de 1995 y demás normas que lo modifiquen o reformen. (Pasto deporte, 2014. Art, 5).

8.4 Referente teórico

A continuación, se facilitará la información necesaria, sobre el referente teórico de la presente investigación, titulada. La calistenia un deporte que fomenta el aprovechamiento del tiempo libre en los jóvenes que frecuentan al parque infantil de Pato – Nariño. Dentro del referente teórico se opta por elegir la macro categoría que es; el aprovechamiento del tiempo libre, las dos categorías que son; proceso integral y expresión. Teniendo como subcategorías; desarrollo corporal, conocimiento corporal, esencia y substancia. Es importante aclarar que cada una las categorías, subcategorías y la macro categoría están definidas por 1 o más autores que aclaran a que hacen referencia cada una de ellas.

8.4.1. Aprovechamiento del tiempo libre

Cuando se habla de tiempo libre se dice que es el periodo de tiempo disponible que tiene cada persona para realizar actividades de carácter voluntario, ya que estas realizaciones de dichas actividades reportan una satisfacción en la persona debido a que no están relacionadas con obligaciones laborales y/o formativas. Es decir, en este tiempo es donde se realiza actividades diferentes a las de siempre, en otras palabras, se sale de la monotonía diaria.

Según Peñalba (2011) afirma que “Tiempo Libre consistirá en un proceso integral que posibilite el crecimiento madurativo de la persona en el ocio, favoreciendo su reencuentro consigo misma y su enraizamiento más profundo con el medio ambiente en que vive”. (p. 16)

De lo anterior se puede concluir que al aprovechar el tiempo libre haciendo actividades en el medio en que se vive, cada persona va a tener una cantidad de beneficios entre ellos el de cada día ser mejor tanto personalmente como corporalmente, el involucrarse en nuevas actividades y el relacionarse con nuevas personas va a generar cambios en cada sujeto, puesto que al tener contacto con alguien más hay una gran posibilidad de poder progresar cada día más. Por otra parte, es importante aclarar que esto depende mucho de cada persona, puesto que cada quien es autónomo y libre de tomar sus propias decisiones si utiliza su tiempo libre en actividades benéficas o no para su cuerpo.

Por otra parte, teniendo en cuenta a Mindeporte, (2010) dice que:

Es el uso constructivo que el ser humano hace de él, en beneficio de su enriquecimiento personal y del disfrute de la vida, en forma individual y colectiva. Tiene como funciones básicas, el descanso, la diversión, el complemento de la formación, la socialización, la creatividad, el desarrollo personal, la liberación del trabajo y la recuperación psicobiológica (ley 181/95). (p. 1)

De ello, es importante decir que el aprovechamiento de tiempo libre u ocio es un espacio de tiempo que el ser humano utiliza para ejecutar acciones en su propio beneficio. De la misma manera tener así un tiempo de diversión y dejar de pensar en las cosas diarias. Puesto que al salir de la rutina diaria va a producir una serie de beneficios, motriz y psicológicamente. Ya que al realizar actividades con gusto conlleva a recuperarse emocionalmente. Ahora bien, dicho lo anterior también. Como lo afirma Jiménez y Rodríguez, (2008) debido a que concluyen que “el tiempo libre como un espacio privilegiado, permite a su vez no enfocar su valor en los resultados sino en los procesos y en las formas en que se establecen las relaciones sociales de los grupos poblacionales”. (p. 40)

Por lo anterior es preciso afirmar que el espacio donde cada persona solo piensa en sí misma, es un tiempo privilegiado ya que aparte de ver diferentes resultados, lo que realmente importa es como se generaron dichos resultados, porque para que llegar a tener un resultado se debe pasar por una serie de etapas sucesivas a lo largo de la vida, estas etapas forman algo llamado proceso que es como se han hecho las cosas. Así mismo también se puede hablar de las

relaciones sociales, puesto que si se genera buenas relaciones humanas se va a tener éxito en lo propuesto.

De igual forma Juan, (s. f) habla que el tiempo libre “son aquellas prácticas que las personas realizan en su tiempo de descanso, que están encaminadas a desarrollarlo integralmente desde un interés particular en un campo del conocimiento específico”. (p. 1)

De lo anterior, se puede concluir que, al hablar de tiempo libre, se refiere a un sin número de prácticas que las personas realizan en un determinado tiempo de cada uno de sus días o en su gran mayoría de ellos. Esto sucede cuando las personas terminan sus obligaciones personales, siendo más común las jornadas académicas o laborales. Pues en su gran mayoría tomar este espacio de tiempo para descansar, relajarse puede ser lo más común. Aunque hay otras dispuestas a aprovecharlo teniendo un interés particular.

De la misma manera se puede considerar que el tiempo libre es un momento de libertad. Según Dumazedier, (s. f) considera que el tiempo libre “es un conjunto de ocupaciones a las que el individuo puede entregarse de manera completamente voluntaria sea para descansar o divertirse tras haberse liberado de sus obligaciones profesionales, familiares y sociales”. (p. 1)

Por otro lado, Munne, (s. f) define el tiempo libre como “el tiempo personal para dedicarlo a actividades auto condicionadas de descanso y recreación para compensarse y afirmarse la persona individual y socialmente”, sintetizando que el tiempo libre “es un tiempo de libertad, para la transformación del hombre”. (p. 1)

De otra manera lo confirma Grazia (s. f) siendo “el tiempo libre es antónimo del tiempo de trabajo y, por tanto, es un tiempo no productivo al que se le da un contenido o un uso diferente del habitual. El tiempo libre es un tiempo desocupado”. (p. 1)

Teniendo en cuenta otra definición por aparte de las definiciones anteriores, como la de Grazia que dice algo totalmente diferente. Ya que él tiene otro punto de vista de lo que es el tiempo libre, sin embargo, en un parte si concuerda con las demás definiciones cuando dice que es antónimo de tiempo de trabajo. Pero por otra parte afirma que es un tiempo que no tiene ningún tipo de producción o de beneficio, puesto

que solo consta de un lapso de tiempo donde se realizan actividades diferentes a las de siempre.

Finalmente es de gran importancia apuntar que, en esta investigación el aprovechamiento del tiempo libre cuenta con la perspectiva de la primera categoría que es; proceso integral y de la categoría 2, que es; expresión.

8.4.1.1. Proceso integral. Ricalde (2021) afirma que “Tenemos que pararnos desde la perspectiva holística en el que las personas deben desarrollarse en cada aspecto de su vida. Desde lo personal, laboral, familiar, con la sociedad e incluso hasta consigo mismo”. (p. 1)

De lo anterior se puede considerar que la visión holística del ser humano permite comprender que para llegar a la trascendencia del ser es necesario desarrollarnos en todas nuestras facetas. Es decir, el proceso integral de cada persona depende mucho del desarrollo personal, laboral, familiar, social y hasta consigo mismo a lo largo de su vida, entonces.

Por otra parte, Arbeláez, (2021) afirma que:

Es complejo, sistémico, sostenible e incluyente. Contribuye a la edificación de la identidad, a la configuración de la autonomía y al afianzamiento del sentido colectivo y social que definen a los sujetos (“Política Nacional de Infancia y Adolescencia”, p. 24). El desarrollo integral se logra con la realización del ser humano y el ejercicio pleno de sus derechos. (p. 5)

Considerando lo anterior y de la misma manera, Molina (2005 - 2006) sostiene que proceso integral “permite reconstruir el mundo de lo humano, lo reinterpretara y, desde esta perspectiva, es adoptado por distintos campos de conocimiento humano con la intencionalidad de explicar fenómeno, reconstruir procesos e incluso, orientar discursos y prácticas”. (p. 1)

De ello es importante rescatar que cuando se habla de proceso integral, se refiere a un cambio en la humanidad, teniendo en cuenta la intención de cada persona por medio de diferentes prácticas.

Además, Villarini A. (2000) afirma que “En la perspectiva formativa, el diseño de un currículo orientado al desarrollo humano integral debe comprender las bases filosóficas, biopsicosociales y sociopolíticas, de carácter humanista, constructivista, social y liberadora”. (p. 1)

Como también, Cheyre (2015) afirma que “El Desarrollo Integral es un proceso que se logra a través del conjunto coordinado de acciones políticas, sociales y económicas que se fundan en la promoción de la dignidad personal, la solidaridad y la subsidiariedad para mejorar las condiciones”. (p. 1)

Tomando lo anterior es significativo inferir que para tener un desarrollo integral primero se debe pasar por un proceso coordinado donde intervienen diferentes tipos de acciones desde campos distintos siendo estos campos los que fundamenten en cada persona el respeto y el valor por sí misma, al mismo tiempo que debe ser respetado y valorado por los demás. Así mismo como la libertad y la iniciativa individual y el valor de tener una colaboración mutua con las personas de su alrededor o contexto para mejorar las condiciones de vida.

8.4.1.1.1. Desarrollo corporal. Según, Sánchez, (2008) afirma que puede definirse como “las experiencias que se tienen de las partes de los límites y de la movilidad de nuestro cuerpo” (p. 1)

Cuando se habla de experiencias, se trata de explicar que son los hechos que se experimenta en algún momento de la vida de cada persona, por consiguiente, hablar de desarrollo personal es explicar que todo movimiento que se genere en el cuerpo humano va a conllevar una experiencia más para el mismo, lo que va a permitir que cada día se desarrolle más.

Por otra parte, Lozano, (2020) concluye que “el desarrollo del esquema corporal es un proceso que va adquiriéndose con la edad y la estimulación, es decir depende de la maduración neurológica, física, sensorial y las experiencias que el niño tenga en su contexto”. (p. 1)

También es importante decir que el desarrollo del esquema corporal es decir del cuerpo humano, depende mucho de la edad. Puesto que al pasar los años los músculos, huesos, tendones y todos los componentes del cuerpo se irán desarrollando de manera progresiva. Como también los movimientos que cada persona experimente cada día, ya que siendo así el contexto en el que se vive también cumple un papel fundamental en el desarrollo del cuerpo de cada persona.

Así mismo Avella, (2017) define el desarrollo corporal como:

La representación que tenemos de nuestro cuerpo de las partes corporales, de las posibilidades de movimiento y acción, también de las diferentes limitaciones. La representación del esquema corporal se va construyendo por medio de la

experiencia que cada persona tiene con su cuerpo, por lo que es necesario el contacto social. (p. 2)

De igual forma lo afirma Le Boulch, (1997) cuando dice que:

El cuerpo humano es un instrumento de aprendizaje, a estas edades están en cuanto a la evolución psicomotriz en el cuerpo percibido, donde son más conscientes de su propio cuerpo y van conociendo que habilidades tienen para poder realizar con su propio cuerpo. (p. 20)

También como lo define Coste, (s. f.) afirma que es “el resultado de la experiencia del cuerpo de la que el individuo tomo poco a poco conciencia, y la forma de relacionarse con el medio, con sus propias posibilidades”. (p. 1)

Tener las posibilidades de relacionarse es muy importante para el desarrollo del cuerpo porque de allí parten muchos resultados positivos, ya que a partir de esas experiencias se adquiere conciencia que poco a poco el cuerpo va asimilando para poder tener un buen rendimiento a partir de ese proceso. Por otra parte, la forma en que cada persona se relaciona en su medio también es fundamental para ver e identificar las posibilidades de desarrollo corporal.

Igualmente, Defontaine, (s. f.) dice que el esquema corporal puede definirse como:

las experiencias que se tienen de las partes de los límites y de la movilidad de nuestro cuerpo”; experiencia progresivamente adquirida a partir de múltiples impresiones sensoriales, propioceptivas (sensaciones que provienen de los músculos y articulaciones) y exteroceptivas (cutáneas, visuales y auditivas). (p. 1)

Así mismo se puede concluir que es la adquisición de esquemas motores básicos y adaptados y el desarrollo de las aptitudes globales y habilidades específicas deben proporcionar destrezas en el manejo de objetos y en la manipulación de instrumentos habituales en la vida cotidiana. Siendo esquemas motores básicos los siguientes; de locomoción: se refiere a, el andar, correr, saltar, variaciones de saltos, deslizarse, rodar y trepar. No locomotrices: balancearse, inclinarse, girar, doblar, estirar. Por otra parte, la gran variedad de movimientos estructurados en torno a componentes perceptivo-motrices y orgánico-funcionales, permite desarrollar diferentes habilidades básicas (saltos, giros, manejo de objetos, lanzamientos, recepciones, etc.). Estas habilidades y aquellas otras adaptadas a diferentes medios y situaciones (gatear, trepar, nadar, rodar,

etc.) amplían de forma global en la mejora de las cualidades físicas de cada persona, ya que todo parte de las habilidades motrices básicas para luego perfeccionarlas y adaptarlas a diferentes disciplinas que requieran algún tipo de movimiento corporal, en la mayoría de los casos son disciplinas deportivas de bajo, medio y alto impacto.

8.4.1.1.2. Conocimiento corporal. Le Boulch, (1979) afirma que el conocimiento corporal hace referencia al “conocimiento inmediato y continuo que nosotros tenemos de nuestro cuerpo en estado estático o movimiento, en relación con sus diferentes partes y sobre todo en relación con el espacio y los objetos que nos rodean”. (p. 1)

Conocer del propio cuerpo es de mucha importancia porque así mismo se puede entender cómo se constituye. Pues este conocimiento debe ser inmediato y progresivo, puesto que, si el cuerpo está en estado de movimiento o de quietud, en relación con cada una de las partes que lo componen desde las partes más pequeñas hasta las más grandes van a generar un nuevo proceso el cual va a ser un nuevo conocimiento, todo esto se puede dar por la relación con el espacio y así mismo con cada uno de los objetos que se esté manipulando en el contexto.

Teniendo en cuenta lo que dice Educación Física, (s. f) define como “conocimiento corporal y la utilización de habilidades y destrezas generan confianza en sí mismo y autonomía personal, al mismo tiempo que favorecen un aumento del nivel de competencias y de relaciones personales positivas, contribuyendo a la salud mental del alumno”

Así mismo la página de Estimulación perceptivo motriz, (s. f) confirma que:

el conocimiento del cuerpo se refiere a aceptarlo, estimularlo y utilizarlo como medio para lograr su identidad integral y realizar sus acciones con seguridad y confianza hacia sí mismo y hacia los demás. Esta conciencia de sí mismo, desde el punto de vista afectivo, se va desarrollando a través de un proceso global y continuo que se puede marcar en etapas cronológicas establecidas por su desarrollo y por la influencia del medio social que lo rodea. (p. 1)

De igual manera como lo menciona la Universidad Uniagraria (s. f) afirmando que:

El cuerpo es como una máquina que si se entrena puede alcanzar los niveles más altos de excelencia o, por el contrario, sencillamente nos permite cubrir nuestras necesidades básicas para sobrevivir. Un cuerpo entrenado requiere básicamente de disciplina y constancia en el tiempo; los resultados que se obtengan seguramente serán fruto de los hábitos que incorporemos en nuestra cotidianidad. El cuerpo es el motor que mueve al hombre para alcanzar su plenitud física, social, laboral y espiritual. (p. 1)

8.4.1.2. Expresión. Deleuze y Spinoza, (1967) afirman que “la expresión es “manifestación inmediata” de lo que “no es visible”, a la vez que “mirada sobre la cual cae lo que se manifiesta”. (p. 1)

Por otra parte, Aguilar, (2015) asegura que:

Expresar” es simplemente “sacar”; es “manifestar los pensamientos y las impresiones de nuestra realidad por medio de la palabra, gestos o actitudes”; “es la representación, a través de símbolos e imágenes, de una manifestación de nuestra propia individualidad, y puede estar dirigida o no a otro sujeto. (2)

Siendo así, expresar las cosas por medio de movimientos, de la voz, gestos, etc. Simplifica cosas que se desea transmitir hacia otra persona, aun sin embargo puede ser que tal persona no los quiera transmitir, pero con tan solo cerrar los ojos, caminar suave, mirar hacia arriba y así una infinidad de movimientos motrices que van a generar que la otra persona de una mire y sienta que le está transmitiendo algo. Es decir, la manifestación de la realidad se puede generar porque de verdad se quiere transmitir o no.

De igual manera la Enciclopedia Concepto, (2013) consolida que:

Una expresión es todo acto comunicativo del ser humano, que a través de algún medio o lenguaje (verbal o no verbal) se hacen manifiestos. Esta palabra adquiere su significado más concreto en cada uno de los distintos ámbitos de la vida y del saber, como veremos más adelante, pero siempre conserva el mismo sentido original: el de una información que se pone de manifiesto, que se hace legible o reconocible, es decir, que se expresa. (p. 1)

De lo anterior si es concluir que todo lo que se manifiesta por medio del cuerpo es original de cada persona, puesto que, aunque dos personas quieran transmitir lo mismo, no lo van a poder hacer la misma manera o forma, ya que cada persona va a tener su propia forma de manifestar o expresar lo que está pasando con ella, ya sea haciéndolo de forma verbal o no verbal. Pero si siempre se va a coincidir en algo y es todas las personas van a utilizar un lenguaje para expresar y de la misma manera manifestar lo que desea.

Igualmente, para Pérez, et al., (2010) definen que:

Una expresión es una declaración de algo para darlo a entender. Puede tratarse de una locución, un gesto o un movimiento corporal. La expresión permite exteriorizar sentimientos o ideas: cuando el acto de expresar trasciende la intimidad del sujeto, se convierte en un mensaje que el emisor transmite a un receptor.

Para Duarte, (2009) se denomina:

Expresión a la manifestación de los deseos, pensamientos y emociones de una persona. Por extensión suele utilizarse para referirse a todo tipo de manifestación o fenómeno causado por otro. La noción de expresar algo se vincula con la de mostrarlo como patente y evidente para el resto de las personas y no debe extrañar que sea una necesidad que se ha hecho presente desde los albores de la humanidad

8.4.1.2.1. Esencia. Deleuze y Spinoza, (2008) afirman que “la esencia es siempre una determinación singular, la esencia de este, de aquel, de ella; Se trata de las acciones y pasiones de las cuales algo es capaz. No lo que la cosa es, sino lo que es capaz de soportar y capaz de hacer”. (p. 72,75)

Por otra parte, en el Glosario de Filosofía, (2001) define esencia como:

La esencia remite al "ser esto o aquello" de una cosa, es decir, no a que una cosa es, sino a "lo que es" esa cosa. En este caso se habla de la esencia como de algo real. El término esencia se puede considerar también desde el punto de vista lógico: en este caso se considera que la esencia es un predicado mediante el que se define una cosa, o se dice lo que es.

De igual manera el Diccionario Filosófico, (s. f) define la esencia como el:

Sentido de la cosa dada, aquello que la cosa es en sí misma, a diferencia de todas las demás y de los estados variables de la cosa al experimentar el influjo de tales o cuales circunstancias. El concepto de “esencia” es muy importante para todo sistema filosófico, para distinguir los sistemas filosóficos desde el punto de vista de la solución que se da al problema de cómo la esencia se relaciona con el ser y de cómo la esencia de las cosas está relacionada con la conciencia, con el pensar. (p. 147)

Así mismo, el Diccionario de Filosofía, (1984) define la esencia como el:

Las corrientes idealistas subjetivas sostienen que la esencia es obra del sujeto, que la proyecta en forma de cosas. El único enfoque justo consiste en reconocer la realidad de la esencia objetiva de las cosas y del reflejo de la misma en la conciencia. La esencia no existe fuera de las cosas, sino dentro de ellas o a través de ellas como su principal propiedad general, como su ley. Y el conocimiento humano domina gradualmente la esencia del mundo objetivo y penetra en ella cada vez más profundamente. Este conocimiento se utiliza para la retroacción sobre el mundo con el objeto de su transformación práctica. (p. 142)

8.4.1.2.2. Sustancia. Deleuze y Spinoza, (2008) afirman que “es todos los atributos, y por serlo se distingue formalmente de cada uno de ellos y es la misma para todos. Es decir, es lo que se expresa como otra cosa que los atributos que le adjudican infinitas esencias”. (p. 27)

De igual forma Spinoza, (2005) asegura que:

La sustancia es causa sui, es decir, contra la noción de creación, poner la esencia es poner la existencia, y pensar la sustancia es pensarla necesariamente como existente. De ahí que la definición de la sustancia es su existencia misma o la eternidad. (p. 1)

Por otra parte, Martí, (2009) concluye que “La persona, siguiendo en esto a Boecio y Tomás de Aquino, es sustancia individual de naturaleza racional, es decir, un supuesto que, en cuanto que tal, es algo completo, un todo unitario cuyos aspectos fundamentales son la individualidad y la subsistencia. (p. 1)

Además, Rojas, (2021) afirma que:

En filosofía, la sustancia se entiende como aquello que es permanente a pesar del cambio. Lo que es permanente se suele identificar como lo esencial de una cosa, mientras que lo que cambia no es esencial, sino accidental. También se puede entender como lo que yace «por debajo» de los accidentes y propiedades de una cosa y que es soporte de estos mismos. (p. 1)

Siendo así de una u otra manera, la esencia “es la sustancia que forma el ser y que indica su cualidad” más allá del aspecto material; sin embargo. La sustancia se relaciona con la materia, energía que hacen parte del todo.

9. Análisis e interpretación de resultados

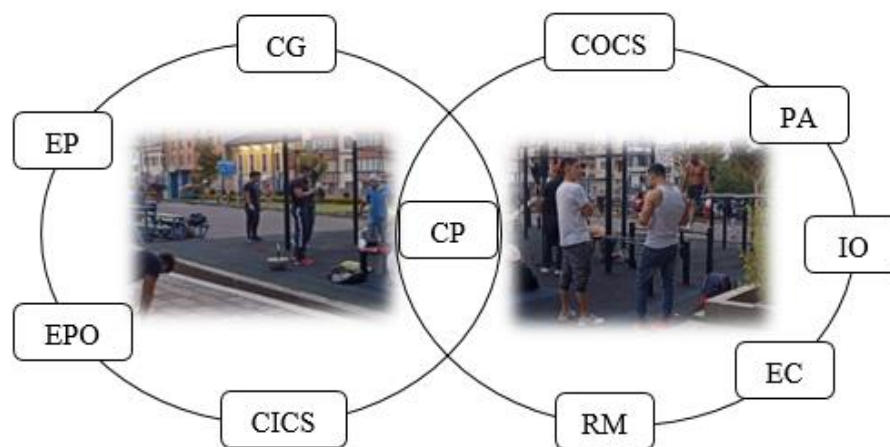
El siguiente análisis e interpretación de resultados se logró en primera instancia por las técnicas e instrumentos de recolección de información (Ver Tabla 4), para luego realizar un vaciado de información (Ver Tabla 5), realizando una sistematización y obtener unas proposiciones agrupadas, a partir de las cuales se construye la discusión.

9.1. Resultados y discusión: proceso integral realizado por la calistenia

El análisis se realizó al proceso integral en los jóvenes que practican calistenia en el parque infantil, teniendo en cuenta dos aspectos fundamentales: *desarrollo* y *conocimiento corporales*, de lo que surgieron varias proposiciones agrupadas generales, sin embargo, se presenta un punto de encuentro en el resultado: *conocimiento propio*. En la siguiente figura se ilustra los resultados y la relación mencionada.

Figura 4.

Resultados del proceso integral: conocimiento y desarrollo corporal.



Nota. Conocimiento propio (CN), Calentamiento general (CG), Elementos de protección (EP), Cuerpo instrumento – cuerpo sujeto (CICP), El eje cuerpo - otros (ECO), Cuerpo orgánico – cuerpo simbólico (COCS), Percepción aptica (PA), Incorporación de objetos (IO), Esquemas corporales (EC), Ritmo y movimiento (RM).

En la anterior figura se muestra las diferentes proposiciones agrupadas encontradas como resultado, al lado derecho las correspondientes al de desarrollo corporal y al lado izquierdo las

correspondientes al conocimiento corporal, teniendo como proposición que genera unión entre ambas categorías deductivas al conocimiento propio (CP).

9.1.1. Conocimiento propio

Practicar calistenia, es realizar ejercicios y movimientos utilizando el mismo peso corporal, algunos como, flexiones, dominadas, sentadillas, saltos, estiramientos. Es por ello que esta se la puede realizar sin necesidad de tener un gimnasio o un equipo especializado a disposición. Pues cada persona realiza movimientos que estén en su capacidad, es decir, los jóvenes que la practican tienen un proceso de exploración y comprensión de sus propias fortalezas, debilidades y motivaciones. Como también, el conocimiento propio dentro de la calistenia desempeña un papel muy importante puesto que implica conocer y comprender las capacidades y limitaciones físicas, comprendiendo como el cuerpo responderá a los diferentes movimientos y ejercicios.

Además, en este caso el conocimiento propio también se relaciona mucho con la elección, técnica y ejecución de cada ejercicio calistenico de acuerdo al objetivo y capacidad física de cada persona, en uno de los casos se observó que *<< comienzan a realizar ejercicios no muy exigentes y de pocas repeticiones para que el musculo vaya activándose, realizan acciones u movimientos con el fin de activar todo el tren superior, cada practicante es consciente de que sus movimientos sean eficientes y que el musculo tenga tensión con el fin de que sea trabajado de una forma eficaz.>>* Por otra parte en la entrevista de E. Benavidez (Comunicación personal, 13 de septiembre de 2023):

Pues, digamos (...), el ejercicio que me siento más cómodo para realizarlo es los fondos, siempre acostumbro mucho hacer este ejercicio porque me sirve para el pecho, para los hombros y en si también para el brazo, es el ejercicio que me siento más cómodo y mejor me he sentido en el momento de realizar los ejercicios.

Siendo así, el conocimiento propio se construye a través de la exploración y experiencias, comprendiendo y dando significado a las experiencias propias. Alavi y Leidner (2003) definen el conocimiento como la información que el individuo posee en su mente, personalizada y subjetiva, relacionada con hechos, procedimientos, conceptos, interpretaciones, ideas, observaciones, juicios y elementos que pueden ser o no útiles, precisos o estructurales.

El conocimiento propio también implica aceptar y valorar el cuerpo tal y como es, para así mismo tomar decisiones sobre la salud y bienestar, priorizando el autocuidado y la búsqueda de un equilibrio integral entre cuerpo, mente y emociones; por otra parte, también explorando las sensaciones y pensamientos corporales, así como las representaciones simbólicas. Adquiriendo a través de esta exploración una mayor conciencia de como el cuerpo se relaciona con el entorno y con los demás. El conocimiento propio se nutre tanto del cuerpo orgánico como del cuerpo simbólico, ya que ambos son fundamentales para la autopercepción, entendimiento del cuerpo y desarrollo personal.

9.1.2. *Cuerpo orgánico – cuerpo simbólico*

La relación entre cuerpo orgánico y cuerpo simbólico se refiere a como la experiencia física y biológica se entrelaza con el significado y la representación que se le da al cuerpo frente al contexto cultural y social en el que se vive. Cuerpo orgánico se refiere a la existencia física y biológica, permitiendo llevar a cabo funciones corporales y vitales. Por otro lado, el cuerpo simbólico, es una construcción social y cultural que se basa en los significados y representaciones que se le atribuye al cuerpo. Por lo anterior Fioretti et., al (2022) deducen que:

Un cuerpo que se hace consciente del modo en que es afectado por las fuerzas del planeta tierra, para, desde allí, reorganizarse de manera tal de lograr un modo de vida menos esforzado, más dinámico y energéticamente disponible. Un movimiento orgánico, para las técnicas somáticas, sería aquel que no implique tensiones innecesarias, esfuerzos dolorosos y bloqueos energéticos que vayan en contra de la disponibilidad del cuerpo para moverse en todo su potencial. (p. 115)

A través del cuerpo simbólico se asigna un significado a la apariencia física como también ideas de belleza y género.

Es importante tener en cuenta la relación entre cuerpo orgánico y cuerpo simbólico para comprender la identidad corporal e interacción con los demás, siendo esencial fomentar una conciencia crítica sobre las influencias sociales y culturales en las representaciones del cuerpo y promover una visión inclusiva frente a la diversidad corporal.

El cuerpo orgánico proporciona la base física para el esquema corporal, mientras que el cuerpo simbólico influye en cómo se interpreta y se da sentido a ese a ese esquema corporal, pues ambos aspectos están interconectados y juegan un papel esencial en la percepción, experiencia y relación con el propio cuerpo.

9.1.3. *Esquemas corporales*

Ponty (1945) define el concepto de esquema corporal “que es una representación subjetiva de nuestro propio cuerpo y sus capacidades. La percepción de los objetos se modifica a medida que interactuamos con ellos y ajustamos nuestro esquema corporal en función de esas interacciones”. Cuando Ponty menciona que es una representación subjetiva, se refiere a que es una construcción mental e individualizada del propio cuerpo.

Cada persona tiene su propio esquema corporal, influenciado por su experiencia, su cultura sus aspectos emocionales y cognitivos. Es decir, cada persona tiene una percepción única de su cuerpo. Por otra parte, se puede agregar que es una representación individual del propio cuerpo y de lo que es capaz de hacer. Además, destaca que la forma como se percibe los objetos cambia a medida que se interactúa con ellos, adaptando el esquema corporal en función de esas interacciones.

Esto implica que la percepción de los objetos está influenciada por cómo se relaciona con ellos a través del cuerpo. A medida que se interactúa con diferentes objetos y situaciones, el esquema corporal se ajusta y se adapta para tener una mejor comprensión y una mayor capacidad de interactuar con el entorno. Tal como se pudo apreciar en su momento << *Cambian de barra dependiendo del ejercicio que van a hacer, pues esto es verídico al observar que cada barra es de diferente grosor y altura. También cuentan con objetos hechos de manera artesanal que los ocupan dependiendo la necesidad que se les presente.*>>

Teniendo en cuenta lo anterior, así mismo lo menciono en la entrevista E. Benavidez (Comunicación personal, 13 de septiembre de 2023):

Pues como ya les había dicho, yo acostumbro a hacer ejercicios de agarre, el principal ejercicio que me gusta hacer es los fondos, también otros ejercicios de agarre que me sirven para entrenar el antebrazo, también unos ejercicios de espalda, a veces he mirado videos por YouTube para hacer diferentes ejercicios y combinarlos en el momento de entrenamiento.

Es preciso decir que el esquema corporal es la representación del propio cuerpo, incluyendo su forma, tamaño, posición y movimientos. Es a través de este que se puede tener conciencia de las partes corporales, así como de cómo estas interactúan con los objetos del

entorno. Por otro lado, tener la capacidad de percibir y procesar esos estímulos táctiles a las horas de realizar un ejercicio calistenico y así poder decidir qué ejercicio es el correcto realizarlo en el objeto correspondiente teniendo la información sobre la textura, temperatura y forma del objeto que se toca, como también la posición y el movimiento de las articulaciones y músculos, a todo esto, se le denomina percepción aptica.

9.1.4. Percepción háptica

Ponty, (1964) destaca la importancia “de la percepción háptica, que se refiere a la percepción a través del tacto y el movimiento. Los objetos afectan nuestra percepción al tocarlos y manipularlos, lo que nos permite comprender mejor su naturaleza y forma”. Esto implica el procesamiento y la comprensión de la información táctil recibida a través de diferentes receptores de precisión en la piel, como los receptores de presión, temperatura y textura. Esta información se envía al cerebro donde se analiza y se asigna un significado.

La percepción háptica es crucial para las interacciones con el mundo, ya que permite identificar objetos, determinar su forma, tamaño, consistencia y textura, así como comprender las características y movimientos del entorno. Pue además la percepción háptica desempeña un papel importante en actividades de manipulación de objetos, la coordinación fina, la habilidad para reconocer y realizar tareas específicas, como la comunicación no verbal, la expresión emocional y corporal. Por lo anteriormente mencionado es preciso decir que la percepción háptica es fundamental para la comprensión al entorno físico a través del tacto.

Así se pudo observar en un instante << que las barras están diseñadas para una gran variedad de ejercicios calisténicos, dependiendo de la estatura del practicante, también hay barras que son más gruesas que otras, esto para ser utilizadas dependiendo el ejercicio que la persona desee realizar, las barras están bien fijas a la superficie para que los individuos puedan realizar sus movimientos con seguridad.>>.

Participar activamente en diversas experiencias táctiles, es comprender el entorno para así poder interactuar eficazmente con los objetos de alrededor. Pues la percepción háptica es esencial a la hora de realizar un ejercicio calisténico debido a que se asimila la forma de como agarrar, manipular objetos, reconocer y clasificar las diferentes texturas, determinar la

consistencia de los objetos de alrededor, realizar tareas finas y coordinadas. Como lo menciono en la entrevista S. Chávez (Comunicación personal, 13 de septiembre de 2023):

Bueno aquí se puede realizar dominadas, fondos, ejercicios para abdomen, para pecho.

La percepción háptica implica la introducción y exploración de diferentes objetos que involucran el sentido del tacto, es decir hay una incorporación de objetos.

9.1.5. Incorporación de objetos

Ponty (1945) define que:

En cierto sentido nos “incorporamos” a los objetos que manipulamos. Cuando usamos una herramienta, por ejemplo, nuestra percepción se extiende para incluir la herramienta como una extensión de nuestro cuerpo. Es la forma en la que se percibe y se comprende los objetos en relación con el cuerpo.

La incorporación de objetos implica una percepción y relación activa y corporal con los objetos de alrededor. Es una forma de conocer y comprender el entorno, más allá de la observación, involucrando los sentidos y las experiencias previas. En conclusión, la incorporación de objetos es la relación con el mundo material. Trascender la visión objetiva y a involucrarse activamente con los objetos de alrededor a través de la percepción háptica, la intersubjetividad y la superación de la dualidad sujeto – objeto.

En este sentido la incorporación de objetos no es un proceso pasivo que implica una participación activa y una toma de conciencia, no existen objetos predefinidos y estáticos, sino que son construidos y reinterpretados constantemente en función de las propias acciones y perspectivas. A través de esa incorporación en la experiencia los objetos adquieren significado en el lugar donde se habita.

Como se pudo apreciar en un determinado momento <<los practicantes conocen los movimientos que puede realizar con los objetos de su alrededor ya que le dan un buen uso, porque en cada objeto hacen distintos movimientos y distintos ejercicios tales como dominadas, maselap o muscle up, fondos y flexiones>>.

La percepción e interacción con los objetos son procesos activos e intrínsecamente relacionados con la corporalidad. Como lo menciono en la entrevista C. Chavecan (Comunicación personal, 13 de septiembre de 2023):

¿Bueno hay entraría la barra no? Hay estaría el freestyle y los estáticos, en el freestyle sería todo lo que son los básicos como dominadas y eso y ejercicios dinámicos como tres sesenta, quinientos cuarenta que se conocen en la calistenia y estáticos también.

En este sentido, los objetos utilizados en la práctica de la calistenia son elementos que añaden ritmo y movimiento a la experiencia, pero también serían extensiones del propio cuerpo y su expresión en el espacio. Los objetos, en este contexto, pueden ampliar las posibilidades de movimiento y ser utilizados como herramientas para explorar y comunicar un ritmo y movimiento más completo.

9.1.6. Ritmo y movimiento

Ponty (1945) argumenta que:

El cuerpo humano un ritmo y un movimiento intrínsecos que influye en como percibimos el tiempo. Nuestra conciencia temporal se basa en nuestra experiencia de movimientos y cambio, y estas experiencias están relacionadas con la forma en que nuestro cuerpo se mueve en el espacio.

Por lo anterior es pertinente interpretar que de lo que dice Ponty sobre ritmo y movimiento es que ambos son aspectos fundamentales de la experiencia corporal y perceptiva del mundo. Ponty argumenta que el ritmo no es solo una característica de la música, sino una cualidad inherente a todos los fenómenos percibidos, incluido el movimiento humano. Además, sostiene que el ritmo no es solo una coordinación de duraciones, sino una forma de expresar y comunicar las emociones y experiencias corporales. Para Ponty, el movimiento es la manifestación corporal del ritmo, y es a través del movimiento que se interactúa y se relaciona con el mundo.

Ponty concluye que el ritmo y el movimiento son inseparables y constituyen una parte integral de nuestra existencia y percepción. El cuerpo y los sentidos están intrínsecamente conectados con el ritmo y el movimiento, y a través de ellos, se experimenta y comprende el mundo de una manera más completa y significativa. Tal como lo menciono en la entrevista T. Miramag (Comunicación personal, 13 de septiembre de 2023):

Pues digamos, si lo hablamos por tiempo de todo a la hora de entrenar todo, todo el movimiento, se ejecuta normalmente para comenzar una hora, pero si ya digamos hay un nivel competitivo ya para entrenar para competencia y eso, ya viene las diferentes ramas una que es freestyle, giros y la otra que ya vienen siendo liftin. (...) Pero es dependiendo de la persona que ritmo tenga de tiempo entrenando.

Así mismo como también se pudo observar en un momento que << *Los practicantes tienen su método de entreno y cada quien lleva su ritmo dependiendo el nivel en el que estén y cómo esté el cuerpo físicamente, de igual manera se evidencia qué hay entremos isométricos, es decir, el individuo se mantiene estático por varios segundos en una sola posición*>>

Se manifiesta a través de sucesión de elementos temporales y la organización de los mismos. Se encuentra presente en el movimiento corporal. el movimiento es la acción de desplazarse o cambiar de posición en el espacio u objeto y está influenciado por el ritmo. Por ello la que realiza el movimiento expresa su corporalidad a través de sus propias cualidades físicas y emocionales. Cada cuerpo sujeto tiene su propio ritmo interno que puede ser modificado y adaptado según las circunstancias y las intenciones del movimiento. Por otro lado, el cuerpo instrumento se convierte en una extensión del cuerpo sujeto permitiendo la comunicación y expresión a través de la corporalidad.

9.1.7. *Cuerpo instrumento – cuerpo sujeto*

Dentro de la calistenia el cuerpo como instrumento y el cuerpo como sujeto están muy presentes. El cuerpo instrumento en la calistenia se refiere a la capacidad del cuerpo humano para realizar movimientos y ejercicios utilizando el propio peso corporal como resistencia. En este caso, el cuerpo se convierte en el instrumento principal a través del cual se logran estiramientos, fuerza, flexibilidad y control muscular. Los ejercicios de calistenia incluyen movimientos como flexiones, dominadas, planchas, fondos, entre otros, en los que el cuerpo es utilizado como la herramienta principal de entrenamiento. Por lo anterior, Paul Wade (2011), plantea que “el cuerpo humano es el instrumento de entrenamiento definitivo ya que tiene la capacidad de adaptarse y sostener su propia carga de peso para realizar ejercicios de fuerza y resistencia”.

Por otro lado, el cuerpo sujeto en la calistenia se refiere al enfoque en el movimiento y la expresión corporal como forma de arte y autoexpresión. La calistenia es más que solo un entrenamiento físico; también se trata de la fluidez, la creatividad y la expresión personal a través del movimiento. Siendo así, Paul Wade, (2011) afirma que el cuerpo sujeto se refiere a:

La capacidad del individuo de tener un control activo y consiente sobre su cuerpo, y utilizarlo para realizar movimientos y ejercicios de manera efectiva y segura, el cuerpo sujeto no se trata de solo de desarrollar ejercicios físicos, sino de desarrollar una conciencia corporal precisa y una conexión mente-cuerpo. Esto implica aprender a sentir y comprender como se mueve y se comporta el cuerpo durante el entrenamiento y adaptar los movimientos según las necesidades y capacidades individuales.

Los practicantes de calistenia pueden desarrollar su propio estilo de movimiento y crear rutinas y secuencias únicas que se ajusten a sus capacidades y preferencias. En este sentido, el cuerpo se convierte en el sujeto principal de la experiencia calisténica, donde se explora y se desarrolla la propia forma de movimiento y expresión personal. Así se observó que *<< en el momento que realizan los ejercicios las personas con mayor experiencia los hacen de una manera más atractiva para la vista, esto se debe a que tienen mayor flexibilidad y más tiempo de entreno, más fuerza, por ello sus movimientos también son más eficientes>>*

Entonces, el cuerpo instrumento se refiere a la capacidad del cuerpo para realizar movimientos y ejercicios utilizando su propio peso corporal, mientras que el cuerpo sujeto se refiere a la expresión personal y creativa a través del movimiento y la fluidez. Ambos aspectos fundamentales en la práctica de calistenia como una forma de entrenamiento físico y expresión artística. Como lo menciono en la entrevista E. Benavidez (Comunicación personal, 13 de septiembre de 2023):

Pues, digamos el movimiento que realizo más con perfección, el ejercicio que me siento más cómodo para realizarlo es los fondos, siempre acostumbro mucho hacer este ejercicio porque me sirve para el pecho, para los hombros y en si también para el brazo, es el ejercicio pue que más cómodo me siento y mejor me he sentido en el momento de realizar los ejercicios.

Sin embargo, desarrollar las actividades individualmente es eficaz, también debe existir la relación con el otro, de modo que la persona se construye con el otro, el eje cuerpo – otros.

9.1.8. El eje cuerpo – otros

Aquella relación entre el cuerpo de un individuo y la manera en que interactúa con otras personas en su entorno. Esta relación con los demás desempeña un papel fundamental en la percepción, la comunicación y las interacciones humanas. También en cómo las personas se perciben, se comunican y desarrollan relaciones con los demás. Tal y como se pudo presenciar en un momento << *que hay personas que tienen más experiencia y ayudan a las personas que presentan un poco de dificultad y de igual manera dan indicaciones para prevenir algún tipo accidente. (...) que los practicantes comienzan con movimientos básicos para tener buena técnica, aunque hay algunas personas que no hacen los ejercicios de manera correcta intentan perfeccionarlos con ayuda de los más avanzados*>>.

Por lo anterior, Ponty (1964) argumenta que:

El cuerpo no es simplemente un objeto físico separado del mundo y de los otros, sino que está enraizado en la experiencia y la percepción del mundo. El cuerpo es el medio a través del cual interactuamos con el entorno y con los demás. Para Merleau-Ponty, el cuerpo no es solo una "cosa" que tenemos, sino que es una parte fundamental de nuestra experiencia y de cómo nos relacionamos con el mundo.

De lo anterior se puede concluir que el "eje cuerpo-otros" se basa en la idea de que el cuerpo es el medio a través del cual se percibe y se experimenta el mundo, incluyendo a los demás. Esta perspectiva encarnada es esencial para comprender cómo nos relacionamos con los demás y cómo construimos significado en nuestras interacciones sociales.

Al experimentar relaciones con los demás, los practicantes realizan ejercicios de calentamiento juntos, lo que fomenta la interacción y la conexión entre sí. De esta manera, Grossetti, (2009) concluye que “una relación social no es sólo una construcción metodológica, ella es además una realidad compleja vivida y percibida por los actores sociales”. Este aspecto social del calentamiento puede fortalecer el "eje cuerpo-otros" al fomentar la colaboración, la motivación mutua y la sensación de pertenencia a un grupo.

9.1.9. Calentamiento integral

Es preciso decir que es un proceso de preparación previo a la actividad física que implica una serie de componentes diseñados para preparar el cuerpo de manera completa y equilibrada. Esta preparación debe tener como objetivo mejorar el rendimiento y reducir el riesgo de lesiones

durante la actividad principal. El calentamiento integral abarca aspectos como el aumento gradual de la temperatura corporal, la activación muscular, la mejora de la movilidad articular, el aumento de la frecuencia cardíaca y la preparación mental. Así S.L.U (2021) afirma que se denomina:

Calentamiento al conjunto de ejercicios de los músculos y las articulaciones, primero de carácter general y luego específico, que se realiza antes de la práctica de un deporte con el fin de preparar el sistema musculo esquelético y cardiovascular del deportista para el mayor rendimiento posible. (p.1).

Conforme a lo que se pudo observar que <<los practicantes de calistenia realizan un calentamiento antes de empezar el entrenamiento en sí. (...) realizan un respectivo movimiento de articulaciones y un calentamiento general antes de realizar los ejercicios calistenicos. (...) realizan un calentamiento antes del entrenamiento, como lo es movimiento de articulaciones de muñecas, hombros, codos y así mismo realizan un calentamiento general con ejercicios más complejos como sentadillas, flexiones suaves. >>

Como también lo menciono en la entrevista T. Miramag (Comunicación personal, 13 de septiembre de 2023):

Lo que normalmente se hace es calentamiento articular de muñecas, codos, hombros, bueno incluso de la cintura, piernas, todo e incluye lo que es calentamiento con las bandas, estiramientos articulares y musculares por más o menos unos 30 minuto antes de comenzar un entrenamiento ya activo.

Para realizar el calentamiento y en si la práctica de calistenia es necesario algunos elementos de protección para prevenir lesiones y enfermedades corporales.

9.1.10. Elementos de protección

Sportbuc (2023) define que son “todos los elementos que utilizamos durante la práctica de algún deporte para no sufrir ningún accidente grave y no lesionarnos. Dependiendo del deporte son obligatorios o no algunos accesorios dependiendo del tipo de deporte y su actividad.”. (p.1). utilizar algunos elementos de protección a las horas de practicar cualquier disciplina deportiva es mantener la integridad y la salud propia, para que así no ocurra algún tipo de lesión, es necesario utilizar estos elementos para asegurar un mejor rendimiento deportivo. Así se pudo observar en un instante <<Algunos practicantes utilizan un polvo blanco, que lo

utilizan para echarse en las manos. Por otra parte, se observa que algunos practicantes llevan su respectiva hidratación, como también usan ropa adecuada (camiseta, pantaloneta o sudadera). Así mismo, también se puede observar que utilizan gorra como protección para el sol, también muñequeras, guantes.>>. Cada practicante lleva lo que es necesario para su entrenamiento, lo que le va a servir para no sufrir algún tipo de enfermedad o lesión. Como lo menciono en la entrevista C. Chavecan (Comunicación personal, 13 de septiembre de 2023):

Elementos de seguridad también, cierto, utilizo las muñequeras y la ropa algo cómodo, algo ligero, por ejemplo, no voy a poder entrenar con un jean, la hidratación también obviamente.

Así mismo, como lo menciono en la entrevista T. Miramag (Comunicación personal, 13 de septiembre de 2023):

También utilizo polvo de magnesio para tener más agarre.

De esta manera, Pérez, (2022) define que “un agarre, sea en el campo o ámbito que sea, se puede resumir como el acto de tomar, coger, mantener o agarrar firmemente algo con una extremidad o parte del cuerpo”.

De lo anterior es preciso decir que mantener un buen agarre es fundamental dentro de la calistenia para realizar los ejercicios y movimientos correctamente como también para evitar algún tipo de lesión muscular. Siendo así, ELBS, (2021) define que:

Una lesión muscular es aquella que se produce al someter a nuestra musculatura y tendones a fuerzas superiores a su capacidad de resistencia. Generalmente, estas lesiones afectan a las fibras musculares, tendones, vasos sanguíneos o terminaciones nerviosas. A pesar de que suelen producirse tras la práctica de deportes “explosivos” e intensos, pueden darse en muchas situaciones y por circunstancias diversas.

Es por ello que el conocimiento y desarrollo corporal frente a los elementos de protección cumplen una función muy importante siendo estos los que permiten que se desarrolle una buena ejecución de los movimientos evitando posibles lesiones musculares.

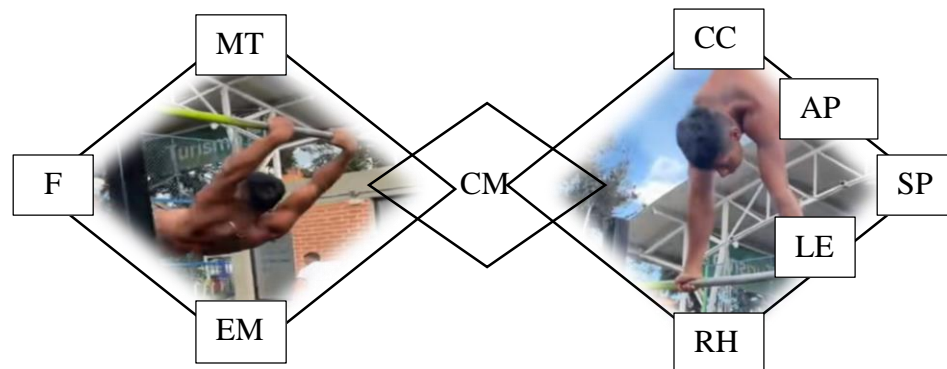
9.2. Resultados y discusión: expresión que le otorgan los practicantes a la calistenia.

El análisis se realizó a la expresión que le otorgan los jóvenes a la calistenia en el parque infantil, teniendo en cuenta dos aspectos fundamentales: *esencia y sustancia*, de lo que surgieron

varias proposiciones agrupadas generales, sin embargo, se presenta un punto de encuentro en el resultado: *conocimiento motriz*. En la siguiente figura se ilustra los resultados y la relación mencionada.

Figura 5.

Resultados de la expresión: esencia y sustancia.



Nota. Conocimiento motriz (CM), Motricidad técnica (MT), Espacio – Motricidad (EM), Fuerza (F), Capacidades condicionales (CC), Amor propio (AP), Superación personal (SP), Relaciones humanas (RH), Libertad de expresión (LE).

En la anterior figura se muestra las diferentes proposiciones agrupadas encontradas como resultado, al lado derecho las correspondientes al de sustancia y al lado izquierdo las correspondientes a esencia, teniendo como proposición central el conocimiento motriz (CM).

9.2.1. *Conocimiento motriz*

Los jóvenes son los que más frecuentan a practicar calistenia. Por ello el conocimiento motriz es fundamental para poder realizar cada uno de los ejercicios calistenicos es el entendimiento y la capacidad de manipular el movimiento del cuerpo humano. Así, se observó en un determinado instante <<también tienen más conocimiento sobre el movimiento que hacen y para que les sirve y así emplear la fuerza de manera adecuada debido hay qué hay ejercicios más que necesitan mayor fuerza y otra mayor elasticidad>> Este tipo de conocimiento es esencial para el desarrollo de habilidades motrices y el aprendizaje de nuevas actividades físicas. El conocimiento motriz se adquiere a través de la práctica, la observación, la instrucción y la

experiencia. De lo anterior Bernard Doray, (2020) describe “el conocimiento motriz como el resultado de la interacción entre la experiencia motriz, la actividad motriz y la percepción del movimiento a través de la práctica.” Tal como lo menciono en la entrevista S. Chávez, (Comunicación personal, 10 de octubre de 2023):

Depende de que movimientos sean porque la verdad hay dos ramas que son la estática y freestyle para la estática primero que todo se necesita una pequeña base de fuerza para realizar digamos ejercicios básicos, pero son más de fuerza. Para freestyle que requiere un poco más de agilidad y más de flexibilidad.

El conocimiento motriz es fundamental para el desarrollo de habilidades físicas en un individuo, ya que permite que una persona adquiera destrezas motoras que le permiten moverse de manera eficiente y efectiva. Tal como lo menciono en la entrevista A. Chavecan (Comunicación personal, 10 de octubre de 2023):

Entonces se podría comenzar con ejercicios básicos como son flexiones y dominadas que es la base de toda la calistenia, que es la que te saca fuerza para todos los demás ejercicios para poder realizar así movimientos ya más difíciles.

Además, este tipo de conocimiento es esencial para la realización de actividades físicas en diferentes contextos, como el deportivo, el recreativo o el terapéutico. Schmidt y Lee, (2011) afirman que “el conocimiento motriz se refiere a la comprensión que tiene una persona sobre como planificar, controlar y ejecutar movimientos físicos de manera efectiva y suficiente”. (p. 2)

El conocimiento motriz se adquiere a lo largo de la vida de una persona y es fundamental en el proceso de aprendizaje motor. Desde el nacimiento, los bebés exploran y experimentan con su cuerpo para ir adquiriendo un mayor control motor. A medida que crecen, los niños y adolescentes van desarrollando habilidades motrices más complejas, como correr, saltar, lanzar, atrapar, equilibrarse, entre otras. Schimitt, (1985) afirma que “el control motor implica la habilidad de una persona para mantener el equilibrio, coordinar los movimientos y ajustar la fuerza necesaria para ejecutar una acción específica de manera precisa y eficiente”. (p. 3)

El conocimiento motriz también es esencial en el ámbito del deporte, ya que permite a los deportistas adquirir las habilidades necesarias para el desarrollo de su disciplina. A través de la práctica y la repetición, los deportistas mejoran su coordinación, velocidad, resistencia, fuerza y

precisión. Tal como lo menciono en la entrevista A. Miramag (Comunicación personal, 10 de octubre de 2023):

De ahí en adelante siento que no hay algo puntualmente más importante, sino más bien la especificidad que le des a tu entreno por ejemplo yo podría dedicarme un poco más al equilibrio y tendría que en mis entrenos practicar mucho más parado de manos, pero si quisiera fortalecer más el de vuelos en general tendría que prepararme mucho no solo a nivel muscular, sino también a nivel de articulaciones, la flexibilidad.

Debido a que, el conocimiento motriz implica la capacidad de percibir, entender y actuar en el entorno físico, utilizando el cuerpo de manera eficiente y coordinada. A través del conocimiento motriz, las personas adquieren la habilidad de desplazarse, manipular objetos, y realizar movimientos específicos en relación con el espacio que los rodea. Esta capacidad de comprender y adaptarse al espacio es fundamental para el desarrollo de la motricidad, ya que permite a las personas moverse de forma segura y efectiva en su entorno, interactuar con objetos y personas, y llevar a cabo diferentes actividades físicas con éxito.

9.2.2. *Espacio – motricidad*

Ponty, (1940) plantea que el espacio - motricidad están íntimamente relacionados. Para él, es a través de la propia capacidad motriz, es decir, de moverse y actuar en el mundo, que percibe y se comprende el espacio de alrededor. La experiencia espacial está moldeada por la acción y movimiento en el entorno, y a su vez, el movimiento es influenciado por la percepción del espacio. Ponty afirma que la percepción del espacio y la motricidad están intrínsecamente entrelazadas en la propia experiencia sensorial y cognitiva del mundo.

Cuando Ponty afirma que están intrínsecamente relaciones quiere decir que hay una relación esencial entre los dos conceptos, estos relacionados en el desarrollo humano, ya que la capacidad para interactuar con el entorno y realizar movimientos coordinados depende en gran medida de la comprensión y percepción del espacio de alrededor.

Por otra parte, es preciso decir que el concepto de espacio en el contexto de la motricidad se refiere al ambiente físico en el que cada persona se mueve y actúa. Frederic, (1970) concluye que el espacio relacionado con la motricidad, como la capacidad de orientarse y desplazarse

eficientemente en el entorno, adaptando los movimientos y la posición del cuerpo en función de las demandas del ambiente.

El conocimiento y comprensión del espacio son fundamentales para el desarrollo de la motricidad, ya que nos permite planificar y ejecutar movimientos de manera efectiva, evitando obstáculos y ajustando nuestra acción de acuerdo con las demandas del entorno. Por lo que se pudo observar que << *Se evidencia que el espacio (barras) también es fundamental para la realización de los movimientos, se debe a que las barras tienen que tener un grosor específico y estar bien sujetas al suelo y entre ellas para que así los movimientos seas buenos.*>>

Por otro lado, la motricidad se refiere a la capacidad de realizar movimientos voluntarios y coordinados, incluyendo habilidades motoras gruesas como correr, saltar y lanzar, así como habilidades motoras finas como agarrar, manipular objetos y realizar tareas precisas que requieren destreza. Prieto (2010) define “las habilidades motrices son un conjunto de movimientos fundamentales y acciones motrices que surgen en la evolución humana de los patrones motrices, pasando de lo más simple a los más complejo teniendo como fundamento la dotación hereditaria (genética). Por otra parte, Belsky, (2022) afirma que “las habilidades motoras finas son la capacidad de hacer movimientos usando los músculos pequeños de nuestras manos y muñecas”. (p. 1)

Estas habilidades motrices son esenciales para la interacción con el mundo que nos rodea, el cumplimiento de tareas diarias, la participación en actividades físicas y deportivas, y el desarrollo general del individuo. Así lo menciona en la entrevista A. Miramag (Comunicación personal, 10 de octubre de 2023):

Eso depende de que movimientos sean porque la verdad hay dos ramas que son la estática y freestyle para la estática primero que todo se necesita una pequeña base de fuerza para realizar digamos ejercicios básicos, pero son más de fuerza. Para freestyle que requiere un poco más de agilidad y más de flexibilidad.

En este sentido, la relación entre el espacio y la motricidad se manifiesta en múltiples aspectos de la vida cotidiana. Por ejemplo, la capacidad de desplazarse de manera ágil y segura. Del mismo modo, la práctica de deporte implica la coordinación precisa de movimientos en relación con el espacio, demostrando la estrecha relación entre la percepción del espacio y la

ejecución motriz. Piaget, (1979) afirma que la percepción “es el conocimiento que se toma de los objetos o de sus movimientos, por el contacto directo y actual”. (p. 1)

En conclusión, el espacio y la motricidad se entrelazan de manera integral en el desarrollo humano, contribuyendo a la adquisición de habilidades motoras, la interacción con el entorno y el logro de un desempeño físico efectivo. Así mismo, la relación entre el espacio - motricidad y la motricidad técnica es crucial. En el caso de los jóvenes que practican calistenia deben dominar el espacio a su alrededor, utilizando su motricidad para moverse de manera fluida y expresiva. La motricidad técnica entra en juego al aprender y perfeccionar movimientos específicos, como giros, saltos y equilibrios, asegurando una ejecución técnica precisa.

9.2.3. Motricidad técnica

La motricidad técnica juega un papel crucial en el rendimiento deportivo y en el desarrollo motor. Se refiere a la capacidad para llevar a cabo movimientos específicos de manera precisa, coordinada y eficiente. Le Boulch (1964) destaca la importancia de la coordinación y el control del cuerpo como motricidad técnica para lograr un rendimiento efectivo y eficiente en tareas motoras específicas.

Por ello, en la calistenia se explora la importancia de la motricidad técnica, su relación con el desarrollo motor y el rendimiento deportivo, así como las estrategias para su mejora y perfeccionamiento. Así lo menciono en la entrevista S. Chávez (Comunicación personal, 10 de octubre de 2023):

También tiene que ver mucho con la parte de freestyle que son trucos aéreos sobre la barra y tienen que ver con los giros y truco aéreos.

Así mismo. Lo menciono en la entrevista A. Miramag (Comunicación personal, 10 de octubre de 2023):

La calistenia y específicamente lo que yo practico que es el freestyle lo cual agrupa movimientos de tensión como una plancha, un parado de manos y movimientos dinámicos como un vuelo 360° o una mortal requiere mucha motricidad muscular.

De lo anterior es necesario comprender que, la adquisición y mejora de habilidades motrices técnicas es esencial para el desarrollo motor en jóvenes. Piaget, (1967) afirma que “el

desarrollo motor es un proceso que comienza en el nacimiento y continúa a través de varias etapas a lo largo de la vida” (p. 1). siendo así que, a través de la práctica y la repetición de movimientos específicos, se fortalecen las conexiones neuromusculares y se establecen patrones motores efectivos. Fitts y Posner, (1967) afirman que:

Los patrones motores efectivos se adquieren a través de diferentes etapas de aprendizaje motor, que incluyen la etapa cognitiva (donde se comprende la tarea y se planifica el movimiento), la etapa asociativa (donde se practica y refina la ejecución) y la etapa autónoma (donde el movimiento se automatiza).

Estos patrones motores no solo son fundamentales para el rendimiento en deportes y actividades físicas, sino que también contribuyen al desarrollo de la coordinación, el equilibrio y la precisión en el movimiento.

Los atletas que poseen una buena motricidad técnica suelen tener un mejor rendimiento en sus disciplinas, ya que son capaces de ejecutar movimientos precisos, rápidos y coordinados. Tal como se observó << *porque no todos los movimientos los pueden hacer todas las personas que asisten, debido a que unos son más complejos que otros.* >>

La mejora de la motricidad técnica se logra a través de la práctica constante, el entrenamiento específico y el trabajo de corrección de errores en la ejecución de movimientos. Tal como lo menciono en la entrevista A. Miramag (Comunicación personal, 10 de octubre de 2023):

La cual he ganado a lo largo de los años con muchísimas repeticiones, muchísima practica y muchísima sobre todo observación y corregimiento de las mismas. Siento que mis habilidades motrices han subido o han elevado su potencial a lo largo de los años debido a estas mismas acciones que he hecho para mejorar mi nivel en mi deporte.

Por otra parte, la motricidad técnica y las capacidades condicionales están estrechamente relacionadas en el desarrollo del rendimiento físico en cualquier actividad deportiva. La motricidad técnica se refiere a la habilidad de ejecutar movimientos específicos de forma precisa y eficiente, mientras que las capacidades condicionales se refieren a las cualidades físicas como la resistencia, la fuerza, la velocidad y la flexibilidad. Matveyev (1970) plantea que las capacidades condicionales son aquellas capacidades físicas que determinan la capacidad del individuo para realizar esfuerzos y actividades físicas de manera eficiente, como la resistencia, la

fuerza, la velocidad, la flexibilidad y la coordinación como capacidad coordinativa. Un deportista que posee una buena motricidad técnica, podrá ejecutar movimientos con mayor precisión y eficiencia, lo que le permitirá aprovechar al máximo sus capacidades condicionales.

9.2.4. Capacidades condicionales

Badillo, (2019) afirma que “las capacidades dependen de la eficiencia energética del metabolismo, o sea, de la capacidad del cuerpo de sostener el esfuerzo frente al consumo de la energía disponible, de modo que no implican acciones ni condicionamientos conscientes, sino más bien ciertas capacidades pasivas.” (p. 5)

Por lo anterior es preciso decir que las capacidades condicionales son aspectos fundamentales de la condición física que influyen directamente en la capacidad del cuerpo para realizar actividades físicas de manera adecuada. Estas capacidades incluyen la resistencia, la fuerza, la velocidad, la flexibilidad, y juegan un papel crucial en la mejora del rendimiento deportivo y la salud general.

De esta manera, Pérez et., al, (2021) afirman que “La fuerza, la resistencia, la flexibilidad y la velocidad son capacidades condicionales. Cuando se lleva a cabo una actividad física, se ejecuta una capacidad. Dichas capacidades son innatas, pero pueden mejorarse a través de la adaptación física y del entrenamiento.” La resistencia es la capacidad del cuerpo para mantener un nivel constante de actividad física durante un período prolongado. La fuerza es la capacidad de los músculos para producir una fuerza máxima en un esfuerzo. La velocidad se refiere a la capacidad de moverse rápidamente en cualquier dirección. La flexibilidad es la capacidad de los músculos y las articulaciones para moverse a través de un rango completo de movimiento. Siendo así, Matveev (1990) concluye que las capacidades físicas son cualidades motoras básicas y complejas del organismo que determinan el nivel de rendimiento en diferentes actividades motrices.

Así lo menciona en la entrevista C. Chavecan (Comunicación personal, 10 de octubre de 2023):

Lo que buscamos es expresar es belleza en los movimientos, precisamente de eso viene la calistenia viene de dos palabras fuerza y belleza, entonces lo que nosotros buscamos es que con nuestra fuerza hacer belleza o un arte para la gente.

Entrenar y mejorar estas capacidades condicionales no solo es importante para aquellos que buscan mejorar su rendimiento deportivo, sino también para aquellos que desean mantener un estilo de vida activo y saludable. Siendo así, Fernández, (2022) afirma que el entrenamiento es:

Es el conjunto de actividades que se realizan para mejorar el rendimiento en algún aspecto de la vida. Es un proceso estrechamente conectado con lo educativo, con lo didáctico: requiere una planificación, una sistematización y una organización. De este modo es como se pueden adquirir habilidades, trabajar en función de objetivos y alcanzar metas.

Es crucial entender que todas estas capacidades condicionales son interdependientes y que un buen programa de acondicionamiento y entrenamiento físico debe abordar cada una de ellas de manera integral para lograr un equilibrio óptimo en la condición física. López (2018) plantea que la condición física se define como el estado de preparación física que un individuo tiene en un momento determinado para realizar una actividad física.

Además, es importante adaptar el entrenamiento a las necesidades individuales, teniendo en cuenta la edad, el nivel de condición física actual y cualquier limitación física, con el fin de lograr resultados efectivos y seguros. Se <<observa su método de entrenamiento y se ve reflejado en el cuerpo debido a que cada rama de la calistenia forma un cuerpo distinto, como por ejemplo cuerpos más voluminosos y cuerpos más atléticos y ágiles, esto se da por las series o el tiempo de entrenamiento>>

Por lo tanto, las capacidades condicionales, son fundamentales para la superación personal. Al desarrollar y mejorar estas capacidades, una persona es capaz de superar sus propios límites, tanto físicos como mentales. Herbert (1915) plantea que los límites son construcciones sociales que determinan los propios roles y comportamientos en interacción con los demás en la sociedad. A través del entrenamiento constante y la dedicación, El desarrollo de estas capacidades no solo beneficia el rendimiento físico, sino que también contribuye al crecimiento personal, al aumentar la confianza y la autoestima, y proporcionar herramientas para afrontar los desafíos de la vida cotidiana.

9.2.5. *Superación personal*

Máyneza, (2019) afirma que:

La superación personal –también conocida como crecimiento personal o desarrollo personal– es el proceso de evolución y transformación que experimenta una persona al adoptar nuevos hábitos, formas de pensar y cualidades que le permiten alcanzar sus metas y desarrollar todo su potencial en diversos ámbitos de la vida (personal, profesional, sentimental, etc.).

De lo anterior se concluye que la superación personal no solo implica la consecución de logros materiales, como conseguir un buen empleo. Va más allá de eso, ya que implica un crecimiento físico, emocional y mental. De esta manera Baumrind (2000) plantea que el crecimiento físico se refiere al aumento en tamaño y desarrollo de los órganos y sistemas del cuerpo, mientras que el crecimiento emocional se refiere a la capacidad de experimentar y expresar emociones de manera apropiada. El crecimiento mental se refiere al desarrollo de habilidades cognitivas y la adquisición de conocimientos a lo largo del tiempo.

Es decir, se trata de ser capaz de enfrentar los retos de la vida, aprender de las experiencias, desarrollar la autoestima y la confianza en uno mismo, y encontrar la felicidad y el bienestar interior.

La superación personal es un proceso continuo que implica autoconocimiento y autodesarrollo. Requiere de esfuerzo, disciplina y constancia, así como de la disposición a salir de la zona de confort y enfrentar los miedos y las inseguridades. Así, Covey (1989) propone que superación personal es la capacidad ser proactivo, de enfocarse en lo importante y no solo en lo urgente, de establecer metas claras y de trabajar en base a principios personales y valores.

No es un camino fácil, pero los beneficios que se obtienen al superar los obstáculos y alcanzar las metas personales son invaluable. Así se lo observo en algún momento <<*lo hacen con fin de verse cada vez mejor, y por ello en cada entrenamiento se exigen al máximo, el objetivo es cada vez superarse a ellos tanto física y mentalmente para así lograr los resultados que cada persona tiene*>>.

Una de las claves para la superación personal es fijarse metas claras y alcanzables. Establecer objetivos nos da un propósito y nos ayuda a mantenernos enfocados en el camino hacia la superación. Máyneza, (2019) afirma que “La superación personal actúa como un motor

intrínseco que motiva al ser humano a aprender de los errores y emprender la conquista de sí mismo para lograr sus sueños y aspiraciones, convirtiéndose en una mejor versión de sí mismo”. (p. 2)

Por otra parte, otro aspecto fundamental en la superación personal es el autoconocimiento. Conocer las fortalezas, debilidades, valores y creencias que permite identificar las áreas en las que se necesita trabajar y crecer. Villeneuve, (2015) define “El autoconocimiento es un camino que lleva al empoderamiento, al bienestar psicológico y a la felicidad de la persona, lo que repercute, a su vez, en mayor salud”. (p. 1). Por otro lado, la autoconciencia ayuda a tomar decisiones más acertadas y a actuar de manera coherente con los verdaderos deseos y aspiraciones. Goleman (1995) plantea que la autoconciencia es la capacidad de reconocer y comprender las propias emociones, pensamientos y actitudes, así como sus efectos en uno mismo y en los demás.

De esta manera, se puede apreciar que la superación personal y el amor propio están muy relacionados. El proceso de superación personal implica enfrentar y superar desafíos, salir de la zona de confort y alcanzar metas que parecían inalcanzables. Para lograrlo, es necesario tener una fuerte autoestima y un profundo amor propio. Maslow, (1950) define la autoestima como:

La necesidad de respeto y confianza en sí mismo. La necesidad de la autoestima es básica, todos tenemos el deseo de ser aceptados y valorados por los demás. Satisfacer esta necesidad de autoestima hace que las personas se vuelvan más seguras de sí mismas. El no poder tener reconocimiento por los propios logros, puede llevar a sentirse inferior o un fracasado.

9.2.6. *Amor propio*

Se puede decir que el amor propio es un aspecto fundamental de la salud emocional y bienestar mental de una persona. Así, Branden (2022) plantea que el amor propio es la autoaceptación incondicional y la valoración positiva de uno mismo, basada en el respeto, la compasión y el cuidado hacia uno mismo. Es decir, se trata de la valoración y aprecio que cada individuo tiene de sí mismo, así como el cuidado y respeto que se tiene a su propia persona. El amor propio es la base sobre la cual se construye la autoestima y la confianza en sí mismo, siendo un factor determinante en la forma en que cada persona se percibe a sí misma y cómo se relaciona con los demás. Sanchis, (2020) concluye que:

El amor propio es un aspecto fundamental de la personalidad del ser humano en tanto que condiciona el funcionamiento personal a muchos niveles. Favorecer su construcción y consolidación supone una labor importante a tener en cuenta a nivel personal e incluso a nivel social para contribuir a la construcción de personalidades seguras y confiadas con altos niveles de altruismo y empatía que motivarán interacciones sociales saludables y mucho más solidarias.

Es decir, el amor propio implica aceptarse a sí mismo con todas sus virtudes y defectos, reconociendo y abrazando la propia individualidad. Es el reconocimiento de que cada persona es valiosa y merece ser tratada con respeto y dignidad, tanto por uno mismo como por los demás. El amor propio se manifiesta en la forma en que una persona se cuida y se trata a sí misma, priorizando su bienestar físico, emocional y espiritual. Logrando observar en algún momento que *<<los practicantes nuevos utilizan ropa cómoda, pero son camisetas y sudaderas en cambio los más avanzados entrenan con ropa suelta o camisilla e incluso hasta sin camiseta para la comodidad, por lo general los más avanzados utilizan indumentaria ancha para estar más cómodos,>>*

Cultivar el amor propio es un proceso continuo que requiere dedicación y atención constante. Se trata de aprender a reconocer y desafiar los pensamientos negativos y autocríticos, y reemplazarlos por pensamientos positivos y compasivos. Así, en algún momento se logró observar que *<< La mayoría expresan paz y amor propio por cada uno de ellos, cabe resaltar que también expresan relajación y libertad al momento de elegir lugares despejados y tener contacto con la naturaleza o el espacio.>>*

El amor propio también implica establecer límites saludables en las relaciones interpersonales, comunicar de manera asertiva las propias necesidades y priorizar el autocuidado. Quintero (2014) plantea que la comunicación asertiva permite hacer uso del lenguaje verbal de manera asertiva, esto como una de las herramientas más efectivas para manifestar el interés, la comprensión y el apoyo hacia las personas que nos rodean, tanto la expresión como la interpretación de las señales garantiza la claridad en la comunicación y comprensión del mensaje. Por otra parte, Richardson (2000) plantea que el autocuidado es una forma de auto respeto y amor propio. Afirma que practicar el autocuidado de manera constante y consiente es esencial para mantener un equilibrio emocional y alcanzar una vida plena y satisfactoria.

Esto significa aprender a decir no cuando sea necesario, y dedicar tiempo y energía a actividades que fomenten el bienestar y la felicidad personal. Así, se logró observar que *<<las*

personas que practican la calistenia lo hacen con fin de verse cada vez mejor, y por ello en cada entrenamiento se exigen al máximo, el objetivo es cada vez superarse a ellos tanto física y mentalmente para así lograr los resultados que cada persona tiene.>>

El amor propio es fundamental para establecer relaciones sanas y equilibradas con los demás, ya que una persona que se ama y valora a sí misma es capaz de establecer límites claros, comunicarse de forma asertiva y mantener relaciones basadas en el respeto mutuo. Etece, (2022) afirma que el amor propio hace referencia “al grado de aceptación, respeto y consideración que sentimos para con nosotros mismos. Se trata de un concepto muy semejante al de la autoestima, tenido como algo esencial para la salud emocional y psicológica de los seres humanos”. (p. 1)

De tal manera que, el amor propio y la libertad de expresión están vinculados, ya que ambos implican la capacidad de ser auténtico y fiel a uno mismo. El amor propio implica aceptarse a uno mismo tal y como es, sin miedo al juicio de los demás, lo que a su vez permite expresarse de manera libre. Por lo tanto, el amor propio brinda la confianza necesaria para ejercer la libertad de expresión de manera plena y auténtica.

9.2.7. Libertad de expresión

La libertad de expresión es un derecho fundamental que protege la capacidad de las personas para expresar sus pensamientos, opiniones e ideas, ya sea de forma verbal, escrita, visual o a través de cualquier otro medio de comunicación. H. Pross (2010) plantea que la voz es un medio de comunicación primario, así mismo todos los que estén relacionados con el propio cuerpo, mientras que los otros medios de comunicación ya sea por medio de un dispositivo electrónico o un escrito son medios de comunicación secundarios.

Por otra parte, Etece, (2021) afirma que la libertad de expresión “es aquel derecho que todo ser humano debe gozar, de expresar libremente sus opiniones, ser capaces de publicarlas o comunicarlas y que, a su vez, el resto de las personas las respeten”. (p. 1).

Si bien a simple vista la libertad de expresión y la calistenia pueden parecer dos conceptos completamente diferentes, ambos comparten un elemento fundamental: la capacidad de expresión, la calistenia permite a las personas expresar su fuerza, agilidad y resistencia a través de movimientos físicos. En algún momento se consiguió observar que hay << *libertad al*

momento de elegir lugares despejados y tener contacto con la naturaleza o el espacio y de hacer los diferentes movimientos y ejercicios calistenicos.>>

En este sentido, la calistenia puede considerarse como una forma de expresión física, que permite a las personas mostrar su fuerza, habilidad y disciplina a través de actividades como flexiones, dominadas, planchas y otros ejercicios. Tal como lo menciono en la entrevista A. Miramag (Comunicación personal, 10 de octubre de 2023):

La calistenia y específicamente lo que yo practico que es el freestyle lo cual agrupa movimientos de tensión como una plancha, un parado de manos y movimientos dinámicos como un vuelo 360°

Al igual que la libertad de expresión, la calistenia también fomenta el intercambio de ideas y la exploración de nuevas formas de movimiento, lo que puede enriquecer la experiencia física de las personas que practican este método de entrenamiento. Sin embargo, a pesar de los beneficios de la calistenia como forma de expresión física, es importante recordar que la libertad de expresión no se limita únicamente al ámbito físico. La libertad de expresión abarca todas las formas de comunicación y expresión, incluyendo la libertad de pensamiento. Porto, (2024) concluye que:

la calistenia como un método o un sistema de entrenamiento que se basa en el uso del propio peso del cuerpo. La calistenia trabaja sobre grupos o cadenas musculares y tiene en cuenta la plasticidad y la estética de los movimientos, ya que también apunta a lograr armonía y belleza.

Por ello es conveniente decir que la libertad de expresión en el contexto de las relaciones humanas, este derecho juega un papel un papel muy importante, ya que permite a las personas expresar sus sentimientos, resolver conflictos y comunicar sus necesidades de manera abierta y honesta. La libertad de expresión en las relaciones humanas fomenta la confianza, el respeto y la comprensión mutua, ya que permite a las personas compartir sus experiencias, expectativas y preocupaciones sin temor a ser juzgadas.

9.2.8. Relaciones humanas

Las relaciones humanas son fundamentales en la vida de cualquier persona, ya que se está constantemente interactuando con otros individuos en el entorno.

Etece, (2021) afirma que:

Las relaciones humanas son los vínculos que se generan entre las personas y pueden ser interacciones espontáneas o vínculos permanentes. Las diversas habilidades interpersonales, como la comunicación verbal y no verbal, la empatía y la capacidad de escuchar a otros determinan los comportamientos necesarios para garantizar esas relaciones humanas.

Es decir, las relaciones humanas permiten establecer vínculos emocionales, sociales y profesionales con otras personas. Cyrulnik (1980) propone que un vínculo es la relación emocional significativa y fuerte que une a las personas en un contexto social, sostiene que los vínculos afectivos son fundamentales para el desarrollo y bienestar emocional de los individuos especialmente en situaciones de adversidad.

A través de estas relaciones, se puede compartir experiencias, emociones, conocimientos y habilidades, lo que enriquece las vidas y ayuda a crecer y aprender. Así lo menciono en la entrevista A. Miramag (Comunicación personal, 10 de octubre de 2023):

Desde el grupo en el que trabajamos acá con los muchachos, pues es un grupo que brinda apoyo a las personas que quieren ejercitarse a través de la calistenia, entonces uno puede ver que personas novatas por así decirlo, si encuentran apoyo con los compañeros.

Por lo anterior es preciso decir que, las relaciones humanas brindan apoyo emocional, compañía y amistad. Ayudan a que cada persona se sienta en conexión con el mundo que los rodea. Además, las relaciones personales ayudan a desarrollar habilidades sociales, como la empatía, la comunicación efectiva y la resolución de conflictos. Logrando en algún momento observar que << *las personas como que de la primera impresión que les da es como curiosidad y suelen preguntar ¿cuánto tiempo llevas haciendo eso? Y ya como el núcleo social del parque, obviamente las personas que llevan más tiempo y que de pronto tienen más nivel ayudan a los de menos experiencia.* >>

Muchas personas que practican calistenia se reúnen en grupos o comunidades para entrenar juntas, compartir ideas y motivarse mutuamente. Esta comunidad puede cultivar relaciones humanas sólidas y de apoyo entre los miembros. Porto y Gardey, (2021) afirman que “En sentido simbólico, el apoyo puede ser el fundamento o la prueba de un comentario, una teoría o una doctrina”.

10. Conclusiones

- En el departamento de Nariño se observa una limitada cantidad de investigaciones relacionadas con la práctica de la calistenia. A pesar de que esta disciplina ha logrado popularidad en los últimos años debido a sus beneficios para la salud, son escasos los estudios que se han llevado a cabo en la región para analizar sus efectos, su impacto en la comunidad o sus posibles aplicaciones en diferentes contextos. Por otra parte, es importante mencionar que en Ecuador, España y Argentina es donde se realizan más investigaciones sobre la calistenia.
- Se concluye que, para una investigación cualitativa, el paradigma interpretativo desde un enfoque etnográfico se destaca como una buena opción ya que permite la inmersión en el contexto social y cultural de los participantes, facilitando una comprensión más profunda y significativa del fenómeno estudiado. En este caso, la calistenia, en donde a través de esta metodología se logró interactuar directamente con aquellas personas que son un referente de esta práctica a nivel regional.
- Tanto el diario de campo como el guion de preguntas se revelan como dos herramientas eficaces para la recolección de datos en investigaciones cualitativas. Ambos instrumentos permiten obtener información detallada y significativa que enriquece el proceso de análisis y comprensión. La combinación de estos dos instrumentos potencia los resultados ofreciendo una visión más completa y profunda del objeto de estudio.
- Frente al primer objetivo de la investigación se concluye que, los jóvenes que practica la calistenia en el parque infantil tienen como eje central de esta práctica al conocimiento propio, del cual emergen las demás características: conocimiento propio, calentamiento general, elementos de protección, Cuerpo instrumento – cuerpo sujeto, el eje cuerpo - otros, cuerpo orgánico – cuerpo simbólico, percepción aptica, incorporación de objetos, esquemas corporales, ritmo y movimiento. Se destaca que el conocimiento propio fue el resultado más importante debido a que cuando se trata de practicar calistenia. Conocer las capacidades físicas, limitaciones y objetivos permite diseñar un programa de entrenamiento adecuado a las necesidades, capacidades y objetivos propios.
- Con respecto al segundo objetivo, se puede concluir que los jóvenes que practican calistenia tienen como elemento central de esta práctica el conocimiento motriz, de lo que surgen las otras características, motricidad técnica, espacio – motricidad, Fuerza,

capacidades condicionales, amor propio, superación personal, relaciones humanas, libertad de expresión. Se resalta que el conocimiento motriz fue el resultado más importante, dado que en relación con la calistenia radica en la comprensión y dominio de los movimientos corporales necesarios para realizar correctamente los ejercicios de esta disciplina. Incluyendo aspectos como la postura, técnica, respiración, secuencia de movimientos y control corporal, los cuales son fundamentales para evitar lesiones, mejorar el rendimiento y obtener resultados óptimos en la práctica de la calistenia.

- Finalmente, la calistenia fomenta el aprovechamiento de tiempo libre en los jóvenes a través la expresión y el proceso integral debido a que son aspectos fundamentales que contribuyen al desarrollo corporal en los jóvenes que practican este tipo de entrenamiento. Obteniendo beneficios físicos, emocionales y sociales.

11. Recomendaciones

- Se sugiere fomentar la realización de investigaciones sobre la práctica de la calistenia en el departamento de Nariño, con el fin de analizar sus efectos, su impacto en la comunidad y sus posibles aplicaciones en diferentes contextos. Esto permitiría generar un mayor conocimiento sobre esta disciplina y su potencial beneficio para la salud de la población local. Además, se sugiere establecer colaboraciones con instituciones de países como Ecuador, España y Argentina que lideran las investigaciones en calistenia, para compartir conocimientos y experiencias en este campo.
- Para investigaciones cualitativas sobre fenómenos socioculturales, se sugiere utilizar el paradigma interpretativo desde un enfoque etnográfico, ya que permite una inmersión profunda en el contexto social y cultural de los participantes, facilitando una comprensión más significativa del tema en estudio. En el caso específico de la calistenia, este enfoque permite interactuar directamente con practicantes de esta disciplina, convirtiéndose en una opción adecuada para estudios de este tipo.
- Es recomendable utilizar tanto el diario de campo como el guion de preguntas en una investigación cualitativa, es importante asegurarse de que ambos instrumentos estén bien diseñados y sean coherentes entre sí. El diario de campo sirve como una herramienta para registrar observaciones y reflexiones durante el proceso de investigación, mientras que el guion de preguntas guía las entrevistas y permiten una exploración más profunda de los temas relevantes.
- Se recomienda que los jóvenes que practican calistenia en el parque infantil se enfoquen en desarrollar un profundo conocimiento de su propio cuerpo, incluyendo sus capacidades físicas, limitaciones y objetivos. Esto les permitirá diseñar un programa de entrenamiento personalizado que se ajuste a sus necesidades y metas específicas. Además, es importante poner énfasis en aspectos como el calentamiento general, elementos de protección, percepción háptica, esquemas corporales, ritmo y movimiento para maximizar los beneficios de la práctica de calistenia.
- Es aconsejable que los jóvenes que practican calistenia prioricen el desarrollo de su conocimiento motriz como elemento central de su entrenamiento. Esto les ayudará a comprender y dominar los movimientos corporales necesarios para realizar correctamente los ejercicios, mejorar su postura, técnica, respiración, secuencia de movimientos y

control corporal. Además, les permitirá evitar lesiones, mejorar su rendimiento y alcanzar resultados óptimos en la práctica de la calistenia.

- Es apropiado fomentar la práctica de la calistenia en los jóvenes como una actividad que no solo promueve el desarrollo físico, sino también el emocional y social. Al aprovechar el tiempo libre en actividades como la calistenia, se promueve un estilo de vida saludable y activo que contribuye a una mejor calidad de vida en general.
- Es importante que dentro de la educación física se generen actividades calistenicas debido a que esta es una disciplina deportiva que promueve el desarrollo integral del cuerpo, tanto como la fuerza, resistencia y flexibilidad al trabajar todos los grupos musculares de forma holística.
- Es pertinente que dentro de la universidad CESMAG se generen algún tipo de talleres para aumentar la práctica de calistenia con los saberes y conocimientos apropiados en cada practicante, con la ayuda de un profesional del área.
- Es adecuado que, para el espacio académico de educación física, se realice la inclusión de contenidos sobre calistenia en el plan de estudios. Al incluir la calistenia en el currículum de educación física, los estudiantes podrán familiarizarse con esta práctica y aprender sus beneficios, técnica y progresiones de ejercicios. Esto les permitirá diversificar sus conocimientos en materia de entrenamiento y ofrecerles herramientas para promover un estilo de vida activo y saludable tanto en su propia vida como en la de otras personas a las que puedan educar en el futuro.

Referencias

- García, (2020) *que es la calistenia*. Calistenia. Definición, origen y evolución. Cross Work. Consultado el 15 de marzo de 2022 tomado de.
<https://crossworkentrenadores.com/calistenia-definicion-origen-y-evolucion/>
- Chiavenato, (1992) *del entrenamiento al entrenamiento metodológico conjunto*. Edusol. Centro universitario de Guantánamo. Consultado el 15 de marzo de 2022 tomado de.
<https://www.redalyc.org/pdf/4757/475748655002.pdf>
- Serra, (2020) *que es la calistenia*. Calistenia: definición, beneficios y ejercicios para practicantes. Consultado el 16 de marzo de 2022 tomado de.
<https://www.sport.es/labolsadelcorredor/calistenia-definicion-beneficios-y-ejercicios-para-principiantes/>
- Arias, (2006) instrumentos de investigación. Según el DANE el índice de gini del ingreso per. Consultado el 20 de marzo de 2022 tomado de.
<https://www.coursehero.com/file/plvvuo/Seg%C3%BAAn-el-DANE-el-%C3%ADndice-de-Gini-del-ingreso-per-c%C3%A1pita-era-de-0573-en-2002-y-de/>
- Blasco y Pérez, (2007) *enfoque cualitativo*. Enfoques cuantitativo, cualitativo y mixto. Consultado el 20 de marzo de 2022 tomado de.
https://www.eumed.net/tesis-doctorales/2012/mirm/enfoque_cualitativo.html
- Molina y Bustamante (2015) *aprovechando el tiempo libre a través del trabajo lúdico recreativo con los niños del grado 5° del centro educativo de nuevo sucre*. Fundación universitaria los libertadores, Majagual Sucre, consultado el 20 de marzo de 2023, tomado de.
<https://repository.libertadores.edu.co/bitstream/handle/11371/493/DuranMolinaYaneth.pdf?sequence=2>
- Quintero y Moreno (2012) *estrategia lúdica para el aprovechamiento del tiempo libre en los niños y niñas del grado pre-escolar del colegio claretiano de la localidad séptima de*

Bogotá. Trabajo de grado, Universidad libre, consultado el 20 de marzo de 2023, tomado de.

<https://repository.unilibre.edu.co/bitstream/handle/10901/9069/ESTRATEGIA%20LUDICA%20PARA%20EL%20APROVECHAMIENTO%20DEL%20TIEMPO%20LIBRE.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Sosa (2018), *Proyecto de aprovechamiento del tiempo libre y recreación como medio del fortalecimiento de las destrezas motoras gruesas*. Corporación universitaria Minuto de Dios cede Buga, consultado el 20 de marzo de 2023, tomado de.

https://repository.uniminuto.edu/bitstream/10656/7841/1/UVD.TEDI_MurilloSosaNohemy_2018.pdf

López (2021) *El Tiempo Libre como Espacio de Aprendizaje, Crecimiento Personal y Proyección Profesional*. Universidad Piloto de Colombia, consultado el 20 de marzo de 2023, tomado de.

<http://repository.unipiloto.edu.co/bitstream/handle/20.500.12277/11343/Trabajo%20de%20Graduado.pdf?sequence=1>

Zapata (2016) *Actividades recreativas en el aprovechamiento del tiempo libre de los estudiantes de la unidad educativa 14 de julio del cantón Latacunga*. Universidad técnica de Ambato, consultado el 20 de marzo de 2023, tomado de.

<https://repositorio.uta.edu.ec/bitstream/123456789/22407/1/TESIS%20PARA%20IMPRIMIR.pdf>

López (2020) *uso del tiempo libre y niveles de actividad física en niños de la unidad educativa Vygotsky*. Riobamba – Ecuador, consultado el 20 de marzo de 2023, tomado de.

<http://dspace.unach.edu.ec/bitstream/51000/6685/1/Tesis%20Uso%20del%20Tiempo%20Libre-%20Lopez%20Morocho.pdf>

Vega (2009) *estudio de la ocupación del tiempo libre de la población escolar y su participación en actividades extraescolares*. Universidad de Málaga, consultado el 20 de marzo de 2023, tomado de.

<https://riuma.uma.es/xmlui/bitstream/handle/10630/4576/17TYHV.pdf>

Caicedo et al., (2017) *el uso del tiempo libre a través del deporte, la recreación y la cultura en la institución educativa altozano del municipio de ortega departamento del Tolima*.

Institución Educativa Altozano, consultado el 20 de marzo de 2023, tomado de.

<https://altozano.colegiosonline.com/uploads/articulos/f4a808f630e0a9cb19d0ba5fcb883314cdc61bc2.pdf>

Congreso de la república (ley 1967 de 2009, Art. 7). *Bienes, derechos y obligaciones*. Colombia, consultado el 20 de marzo de 2023, tomado de.

<https://www.funcionpublica.gov.co/eva/gestornormativo/norma.php?i=97210>

Congreso de la república (ley 181 de 1995. Art. 5). *El aprovechamiento del tiempo libre*. Colombia, consultado el 20 de marzo de 2023, tomado de.

https://www.mineduccion.gov.co/1621/articles-85919_archivo_pdf.pdf

Congreso de la república (ley 115 de 1994. Art 14). *Enseñanza obligatoria*. Colombia, consultado el 20 de marzo de 2023, tomado de.

https://www.mineduccion.gov.co/1621/articles-85906_archivo_pdf.pdf

Constitución política de Colombia 1991. Art. 52). *Aprovechamiento del tiempo libre*. Colombia, consultado el 20 de marzo de 2023, tomado de.

<https://pdba.georgetown.edu/Constitutions/Colombia/colombia91.pdf>

Navarro, (2006) *método etnográfico. Método etnográfico monografías*. Consultado el 20 de marzo de 2022 tomado de.

<https://www.monografias.com/trabajos108/metodo-etnografico/metodo-etnografico>

Pasto deporte (2014. Art, 5). *Las funciones de EL INSTITUTO MUNICIPAL PARA LA RECREACION Y EL DEPORTE-PASTO DEPORTE*. Pasto – Nariño, consultado el 20 de marzo de 2023, tomado de.

https://www.pasto.gov.co/index.php/decretos/decretos2014?download=5964:dec_0284_19_jun_2014&start=25

Ricalde (2021) *Importancia del Desarrollo Integral*. Conoce en que consiste un desarrollo integral para los trabajadores, Codi Consultoría. Consultado el 27 de febrero de 2022 tomado de.

<https://codiconsultoria.com/importancia-del-desarrollo-integral>

Peñalba (2011) *concepto de tiempo libre*. “PEDAGOGÍA DEL OCIO” Coordinadores de Tiempo Libre, consultado el 2 de marzo de 2023, tomado de:

<https://eala.files.wordpress.com/2011/02/pedagogc3ada-del-ocio.pdf>

Ricalde (2021) *Importancia del Desarrollo u proceso Integral*. Conoce en que consiste un desarrollo integral para los trabajadores, Codi Consultoría. Consultado el 2 de marzo de 2023, tomado de: <https://codiconsultoria.com/importancia-del-desarrollo-integral>

Deleuze y Spinoza (1967) *expresión*. Presentación de “Spinoza y el problema de la expresión”, consultado el 2 de marzo de 2023, tomado de: <https://tintalimon.com.ar/post/presentaci%C3%B3n-de-spinoza-y-el-problema-de-la-expresi%C3%B3n-de-gilles-deleuze/>

Deleuze y Spinoza (2008) *esencia*. Conceptos claves para la articulación entre Vida y Ser en la ontología de Gilles Deleuze, consultado el 2 de marzo de 2023, tomado de: http://sincronia.cucsh.udg.mx/articulos_76_html/181-192_2019b.html

Deleuze y Spinoza (1967) *sustancia*. Acerca de las distinciones formales de la sustancia spinozista. Deleuze y la dialéctica, consultado el 2 de marzo de 2023, tomado de: <https://www.redalyc.org/journal/854/85464729008/html/>

Sánchez (2008) *desarrollo corporal*. *EL DESARROLLO PSICOMOTOR ,ESQUEMA CORPORAL, ELEMENTOS EN SU FORMACIÓN*, consultado el 2 de marzo de 2023, tomado de: [https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6173986#:~:text=Seg%C3%BAn%20Dafortaine%20el%20esquema%20corporal,los%20m%C3%BAsculos%20y%20articulaciones\)%20y](https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6173986#:~:text=Seg%C3%BAn%20Dafortaine%20el%20esquema%20corporal,los%20m%C3%BAsculos%20y%20articulaciones)%20y)

Le Boulch (1979) *esquema corporal*, CURSO DE PROMOCIÓN EDUCATIVA: “PSICOMOTRICIDAD PRÁCTICA”, consultado el 2 de marzo de 2023, tomado de: <https://www.um.es/cursos/promoedu/psicomotricidad/2005/material/esquema-corporal.pdf>

Tamayo, (1999) *técnicas de investigación*. Capítulo III metodología de la investigación. Consultado el 20 de marzo de 2022 tomado de. <https://bianneygiraldo77.wordpress.com/category/capitulo-iii/>

Husserl, (1998) *paradigma interpretativo*. Investigación cualitativa: Método fenomenológico hermenéutico. Consultado el 20 de marzo de 2022 tomado de. http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2307-79992019000100010

Alavi y Leidner (2003) *conocimiento*. Gestión del conocimiento organizacional en el taylorismo y en la teoría de las relaciones humanas. Consultado el 15 octubre de 2023 tomado de.

https://r.search.yahoo.com/_ylt=AwrFOcdTmgJnHFotxCGrqx.;_ylu=Y29sbwNiZjEEcG9zAzIEdnRpZAMEc2VjA3Ny/RV=2/RE=1728252628/RO=10/RU=https%3a%2f%2fwww.revistaespacios.com%2fa05v26n02%2f05260242.html/RK=2/RS=2piVB2DzRPGtrnXXGUXKhmuebVc-

Duranti (2000) ¿Qué es la etnografía? Etnografía y métodos etnográficos, consultado el 1 de marzo de 2023, tomado de.

<https://www.redalyc.org/pdf/5155/515551760003.pdf>.

Ramírez, et al., (2013) paradigma interpretativo en investigación. “Universidad Nacional Hermilio Valdizan”, escuela de postgrados. consultado el 1 de marzo de 2023 tomado de.

<https://www.monografias.com/trabajos97/paradigma-interpretativo/paradigma-interpretativo>

Anexos

Tabla 3.

Matriz de Categorización, Investigación cualitativa

Macro categoría	Definición	Artículo	Relación con el contexto	Posible categoría
Aprovechamiento del tiempo libre	Es el uso constructivo que el ser humano hace de él, en beneficio de su enriquecimiento personal y del disfrute de la vida, en forma individual y colectiva. Tiene como funciones básicas, el descanso, la diversión, el complemento de la formación, la socialización, la creatividad, el desarrollo personal, la liberación del trabajo y la recuperación Sico biológica (ley 181/95).	https://www.mindeporte.gov.co/index.php?idcategoria=37450	Si	Beneficio
	El tiempo libre y su manejo, bien entendido, son hábitos y costumbres que cada persona puede realizar para lograr un desarrollo y un bienestar que no atenten contra su propio equilibrio y su relación con el ambiente natural, social y laboral.	https://sites.google.com/site/colegiohortigal/proyectos-pedagogicos/proyecto-de-aprovechamiento-del-tiempo-libre	Si	Hábitos
	Tiempo Libre consistirá en un proceso integral que posibilite el crecimiento madurativo de la persona en el ocio, favoreciendo su reencuentro consigo misma y su	https://eala.files.wordpress.com/2011/02/pedagogc3ada-del-ocio.pdf	Si	Proceso integral

	enraizamiento más profundo con el medio ambiente en que vive.			
	El tiempo libre como un espacio privilegiado, permite a su vez no enfocar su valor en los resultados sino en los procesos y en las formas en que se establecen las relaciones sociales de los grupos poblacionales.	https://repository.uniminuto.edu/bitstream/10656/302/1/TTS_RodriguezCaviedesYennifer_08.pdf	Si	Relaciones sociales
	Aquellas prácticas que las personas realizan en su tiempo de descanso, que están encaminadas a desarrollarlo integralmente desde un interés particular en un campo del conocimiento específico.	https://www.colegiosminutodedios.edu.co/ateneo-juan-eudes/images/documentos/proyectos/PROYECTO_APROVECHAMIENTO_DEL_TIEMPO_LIBRE.pdf	Si	Integral
Categoría 1	Definición	Artículo	Relación con el contexto	Posible categoría
Proceso Integral	Ucha, F. (2009) define “En términos generales, el término integral se utilizará cuando se quiera dar una idea de totalidad o globalidad alrededor de una determinada cuestión”.	https://www.definicionabc.com/general/integral.php	Si	Totalidad
	Pérez Porto, J., Merino, M. (2010). Definen “Integral es un adjetivo que permite señalar a lo que es total o global”.	https://definicion.de/integral/	Si	Total
	Real Academia Española (2022) dice “Que comprende todos los elementos o aspectos de algo”.	https://dle.rae.es/integral	Si	Todo

	Que está completo, que hace referencia a la totalidad de algo.	https://es.wiktionary.org/wiki/integral	Si	Totalidad
	La palabra “integral” viene del Latín <i>integralis</i> y significa “todo completo, sin que le falte algo”.	http://etimologias.dechile.net/?integral	Si	Completo
Categoría 2	Definición	Artículo	Relación con el contexto	Posible categoría
Relaciones Sociales	Pérez Porto, J., Gardey, A. (2008) define que es “Cuando los seres humanos interactúan en el marco de una sociedad o de una comunidad, entablan relaciones humanas. Estos vínculos suelen basarse en la jerarquía y se desarrollan mediante la comunicación”.	https://definicion.de/relaciones-humanas/	Si	Vinculo
	Equipo editorial, Etecé. De: Argentina (2020) “Las relaciones humanas son los vínculos que se generan entre las personas y pueden ser interacciones espontáneas o vínculos permanentes. Las diversas habilidades interpersonales, como la comunicación verbal y no verbal, la empatía y la capacidad de escuchar a otros determinan los comportamientos necesarios para garantizar esas relaciones humanas”.	https://concepto.de/relaciones-humanas/	Si	Vinculo
	Álvarez (2020) “Las relaciones humanas son el arte de llevarse bien con los demás. Todo acto en el que	https://www.uprm.edu/dcsp/las-relaciones-humanas/	Si	Interacción

	<p>intervengan dos o más personas, se establece una interacción denominada relaciones humanas”. (p. 1)</p>			
	<p>Las relaciones humanas son vínculos físicos o emocionales que se generan entre dos o más personas a través de formas de comunicación.</p>	<p>https://www.significados.com/relaciones-humanas/</p>	<p>Si</p>	<p>Vínculo</p>
	<p>Soria (2004) es “lo que lleva a crear un vínculo social armónico propiciando el desarrollo individual e intelectual de los seres humanos. Actualmente se considera que las relaciones humanas son la base para tener un desarrollo eficaz en una organización.</p>	<p>https://www.uaeh.edu.mx/scige/boletin/tlahuelilpan/n6/e3.html</p>	<p>Si</p>	<p>Vinculo</p>

Nota. Elaboración propia

Tabla4.

Guía instrumentos

Título de la investigación:	La calistenia un deporte que fomenta el aprovechamiento del tiempo libre en los jóvenes que frecuentan alparque infantil de Pasto – Nariño		
Pregunta de investigación:	¿Cómo la calistenia fomenta el aprovechamiento del tiempo libre en los jóvenes que frecuentan al parque infantil de Pasto – Nariño?		
Objetivo general:	Analizar la calistenia como un deporte que fomenta el aprovechamiento del tiempo libre en los jóvenes que frecuentan al parque infantil de Pasto – Nariño.		
Objetivos específicos	Categoría	Subcategorías	Técnica.
1. Reconocer el proceso integral realizado porla calistenia en lo jóvenes que la practican frecuentemente en el parque infantil.	Proceso integral	Desarrollo corporal	Observación
		Conocimiento corporal	Entrevista
2. Establecer la expresión que le otorgan lospracticantes del parque infantil a la calistenia.	Expresión	Esencia	Observación
		Sustancia	Entrevista

Formato 1. Observación. Inmersión inicial.

Objetivo específico:	Reconocer el proceso integral realizado por la calistenia en lo jóvenes que la practican frecuentemente en el parque infantil.	
Subcategoría:	Anotación descriptiva.	Interpretación.
Desarrollo corporal		
Conocimiento corporal		

Formato 1. Observación. Inmersión inicial.

Objetivo específico:	Establecer la expresión que le otorgan los practicantes del parque infantil a la calistenia.
-----------------------------	--

Subcategoría:	Anotación descriptiva.	Interpretación.
Esencia		
Sustancia		

Formato 2. Observación pasiva			
Fecha:	Lugar:	Hora de inicio:	Hora de finalización:
Objetivo específico:	Reconocer el proceso integral realizado por la calistenia en lo jóvenes que la practican frecuentemente en el parque infantil.		
Subcategoría:	Criterios de observación.	Anotación descriptiva.	Interpretación.
Desarrollo corporal	Distingue el proceso de desarrollo de su esquema corporal.		
	Realiza movimientos corporales eficientes.		
Conocimiento corporal	Reconoce los movimientos corporales en relación con el espacio.		
	Reconoce los movimientos corporales en relación con los objetos de su alrededor.		
	Realiza movimientos corporales con una temporalidad adecuada.		

Formato 2. Observación pasiva			
Fecha:	Lugar:	Hora de inicio:	Hora de finalización:
Objetivo específico:	Establecer la expresión que le otorgan los practicantes del parque infantil a la calistenia.		
Subcategoría:	Criterios de observación.	Anotación descriptiva.	Interpretación.
Esencia (COMO)	Como se expresa.		
	Que es fundamental para desarrollar las motricidades.		
Sustancia (QUE)	Físicamente que expresa con los Movimientos		

	Socialmente que expresa con los Movimientos		
	Simbólicamente que expresa con los movimientos		

Formato 3. Entrevista	
Objetivo específico:	Reconocer el proceso integral realizado por la calistenia en lo jóvenes que la practican frecuentemente en el parque infantil.
Subcategorías	Preguntas.
Desarrollo corporal	¿Qué proceso de desarrollo ha observado en su cuerpo? ¿Qué tipo de movimientos realiza con más perfección?
Conocimiento corporal	¿Qué tipo de movimientos se pueden ejecutar en el espacio de entrenamiento, dejando a un lado los objetos de alrededor? ¿Cuáles son los movimientos que se pueden ejecutar en cada objeto de su alrededor? ¿Qué tiempo es el correcto para cada ejercicio calistenico?

Formato 3. Entrevista	
Objetivo específico:	Establecer la expresión que le otorgan los practicantes del parque infantil a la calistenia.
Subcategorías	Preguntas.
Esencia	¿Qué siente a las horas que está ejecutando los movimientos? ¿Qué es lo que más se necesita para poder realizar cada uno de los movimientos o acciones?

Sustancia	¿Qué expresa con su cuerpo en los movimientos? ¿Qué produce socialmente con los movimientos?
------------------	---

Título del proyecto	La calistenia un deporte que fomenta el aprovechamiento del tiempo libre en los jóvenes que frecuentan al parque infantil de Pasto – Nariño
Responsables	Andrés Esteban Erazo Hernández Elver Santiago Ponce Espinosa Juan Diego Santacruz Melo

Experto evaluador	Juan David Paz
--------------------------	----------------

INSTRUCCIONES: Determinar si el instrumento de medición identificado como ANEXO A, reúne la indagación de categorías y subcategorías de acuerdo a los objetivos; y evaluar si ha sido excelente, muy bueno, bueno, regular o deficiente, colocando una equis (x) en el casillero correspondiente.

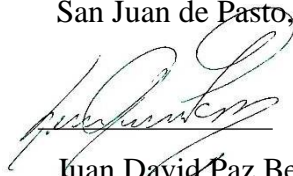
	Indicadores	Definición	Excelente	Muy Bueno	Bueno	Regular	Deficiente	Razón de la calificación
1	Claridad y precisión	Los ítems de revisión están redactados en forma clara y precisa, sin ambigüedades.	X					
2	Coherencia	Los ítems de revisión guardan relación con el objetivo, la categoría y subcategorías del mismo.	X					

3	Validez	Los ítems de revisión han sido redactados teniendo en cuenta la Validez de contenido y criterio.	X					
4	Organización	La estructura es adecuada. Comprende la presentación, caracterización, indagación por subcategorías, agradecimiento.	X					

5	Confiabilidad	La información presenta un bagaje científico y la validación es rigurosa.	X					
6	Orden	Los ítems de revisión han sido presentados de tal manera que la indagación inicia con la categoría y las respectivas subcategorías.	X					

7	Extensión	El número de preguntas no es excesivo y están relación a las categorías del objetivo específico.	X					
---	-----------	--	---	--	--	--	--	--

San Juan de Pasto, 09 de mayo del 2023


 Juan David Paz Benavides


 Leidv Lilitana Burbano Galeano

Título de la investigación:			
Pregunta de investigación:			
Objetivo general:			
Objetivos específicos	Variables	Instrumento	
1			

2		
3		

PROTO
COLO
DE
TEST

Tabla 5.

Sistematización, primer objetivo

Vaciado de observación	
Fecha: 06/09/2023	Lugar: Área de entrenamiento de calistenia en el Parque Infantil de Pasto – Nariño
Objetivo específico:	Reconocer el proceso integral realizado por la calistenia en los jóvenes que la practican frecuentemente en el parque infantil.

Criterios	Descripción	Proposición observación
Acciones que hacen los practicantes frente al cuidado de sí.	Se observa que los practicantes de calistenia realizan un calentamiento antes de empezar el entrenamiento en sí. Algunos practicantes utilizan un polvo blanco, que lo utilizan para echarse en las manos. Por otra parte, se observa que algunos practicantes llevan su respectiva hidratación, como también usan ropa adecuada (camiseta, pantaloneta o sudadera). Así mismo, también se puede observar que utilizan gorra como protección para el sol, también muñequeras, guantes.	Calentamiento integral Elementos de protección Hidratación
Realiza movimientos corporales eficientes	Se observa que comienzan a realizar ejercicios no muy exigentes y de pocas repeticiones para que el musculo vaya activándose, realizan acciones u movimientos con el fin de activar todo el tren superior, cada practicante es consciente de que sus movimientos sean eficientes y que el musculo tenga tensión con el fin de que sea trabajado de una forma eficaz. Algunos practicantes poseen bandas elásticas que les ayudan a ejecutar mejor sus movimientos con el fin de perfeccionar cada vez más.	Conocimiento propio Cuerpo instrumentó – cuerpo sujeto
Reconoce los movimientos corporales en relación con el espacio	Se observa que los practicantes de calistenia realizan diferentes tipos de movimientos y ejercicios en el área o espacio designado para la práctica de calistenia dejando a un lado los objetos de alrededor, entre ellos se evidencia, flexiones, abdominales, burpips, sentadillas profundas y planchas.	Cuerpo orgánico – cuerpo simbólico
Reconoce los movimientos corporales en relación con los objetos de su alrededor.	Las barras que están en el terreno de la práctica de calistenia son aprovechados al máximo por sus practicantes, son alternadas para que así los presentes puedan realizar los ejercicios. Hacen la actividad de manera adecuada, y cambian de barra dependiendo del ejercicio que van a hacer, pues esto es verídico al observar que cada barra es de diferente grosso y altura. También cuentan con objetos hechos de manera artesanal que los ocupan dependiendo la necesidad que se les presente; algunos se colocan los objetos en los pies para sentir más peso y así hacer	Percepción aptica Incorporación de objetos Esquemas corporales (Pontye)

	dominadas con el fin de que el ejercicio sea más exigente, otros realizan ejercicios para brazo, etc.	
Realiza movimientos corporales con una temporalidad adecuada	Se observa que los practicantes realizan cada uno de los ejercicios calistenicos, por medio de series y repeticiones, teniendo un determinado tiempo de descanso entre series. Cómo también se puede evidenciar que unos realizan las repeticiones de una manera más acelerada mientras que otros realizan cada repetición con una temporalidad adecuada.	Ritmo y movimiento

Cuerpo - otros

Vaciado de observación		
Fecha: 11/09/2023	Lugar: Área de entrenamiento de calistenia en el Parque Infantil de Pasto – Nariño	
Objetivo específico:	Reconocer el proceso integral realizado por la calistenia en los jóvenes que la practican frecuentemente en el parque infantil.	
Criterios	Descripción	Proposición observación
Acciones que hacen los practicantes frente al cuidado de sí.	Se observa que los practicantes utilizan gorra para protegerse del sol, cómo también realizan un respectivo movimiento de articulaciones y un calentamiento general antes de realizar los ejercicios calistenicos. Por otra parte, se observa que algunos utilizan guantes, muñequeras, vendas etc.... cómo también se puede evidenciar que algunos se echan talco en las manos antes de realizar un ejercicio calistenico dónde involucre las manos... Por otra parte, se observa que la gran mayoría utiliza una ropa cómoda, pantaloneta o sudadera, camiseta y zapatos adecuados...Por otra parte se observa en algunos de los practicantes que tienen su respectiva hidratación...	Calentamiento integral Elementos de protección Hidratación
Realiza movimientos corporales eficientes	Se observa qué hay jóvenes que practican movimientos no tan eficientes, esto se debe a que no hacen el rango de movimiento completo en los ejercicios, también presentan molestias musculares y articulares, también se aprecia que hay personas que tienen más experiencia y ayudan a las personas que presentan un poco de dificultad y de igual manera dan indicaciones para prevenir algún tipo	Cuerpo instrumentó – cuerpo sujeto Conocimiento propio El eje cuerpo – otros.

		accidente. A pesar de que los que tienes más experiencia ejecutan movimientos de manera repetitiva no siempre les salen correctamente,	
Reconoce los movimientos corporales en relación con el espacio	los	Se observa que los practicantes realizan diferentes tipos de movimiento u ejercicios en el área de calistenia dejando a un lado los objetos de su alrededor, por lo que solo utilizan el suelo para realizar diferentes ejercicios tales como flexiones de pecho abdominales, sentadillas, saltos, planchas, burpips y otros utilizan la pared para aprender a pararse de cabeza.	Cuerpo orgánico – cuerpo simbólico
Reconoce los movimientos corporales en relación con los objetos de su alrededor.	los	Se observa que los practicantes conocen los movimientos que puede realizar con los objetos de su alrededor ya que le dan un buen uso, porque en cada objeto hacen distintos movimientos y distintos ejercicios tales como dominadas, maselap o muscle up, fondos y flexiones...	Percepción aptica Incorporación de objetos Esquemas corporales
Realiza movimientos corporales con una temporalidad adecuada		Se observa que cada practicante tiene sus propias rutinas de entrenamiento, como también su propio objetivo al que quiere llegar. Algunos utilizan cronometro en su celular o reloj y algunos no lo hacen como ellos quieren sin tomar ningún tiempo como también, hay practicantes que hacen 1 hora de ejercicio y otros hacen más. Se evidencia que también realizan su entrenamiento por medio de series y repeticiones.	Ritmo y movimiento

Vaciado de observación		
Fecha: 15/09/2023	Lugar: Área de entrenamiento de calistenia en el Parque Infantil de Pasto – Nariño	
Objetivo específico:	Reconocer el proceso integral realizado por la calistenia en los jóvenes que la practican frecuentemente en el parque infantil.	
Criterios	Descripción	Proposición observación
Acciones que hacen los practicantes frente al cuidado de sí.	Se observa que los practicantes utilizan gorra y ropa adecuada como lo es pantaloneta o sudadera, camiseta. Algunos tienen su hidratación disponible... realizan un calentamiento antes del entrenamiento, como lo es movimiento de articulaciones de muñecas, hombros, codos y así	Calentamiento integral Elementos de protección

		mismo realizan un calentamiento general con ejercicios más complejos como sentadillas, flexiones suaves. Por otra parte, utilizan elementos de seguridad como muñequeras, vendas, bandas, guantes y un talco blanco para echarse en las manos.	Hidratación
Realiza movimientos corporales eficientes		Se observa que los practicantes comienzan con movimientos básicos para tener buena técnica, aunque hay algunas personas que no hacen los ejercicios de manera correcta intentan perfeccionarlos con ayuda de los más avanzados, en el momento que realizan los ejercicios las personas con mayor experiencia los hacen de una manera más atractiva para la vista, esto se debe a que tienen mayor flexibilidad y más tiempo de entreno, más fuerza, por ello sus movimientos también son más eficientes, de igual manera se observa que hay movimientos en los que si algo falla hay probabilidad de que la persona termine golpeada, también los principiantes cuando hacen dominadas las comienzan hacer con agarre supino, esto porque de esa manera es más fácil subir y en ocasionales con ayuda de un compañero que lo impulsa sosteniendo las piernas, lo que se puede concluir es que todos buscan que sus movimientos sean eficaces para que el músculo trabaje de manera correcta.	El eje cuerpo-otros Conocimiento propio Cuerpo instrumento – cuerpo sujeto
Reconoce los movimientos corporales en relación con el espacio		En el espacio en el que se encuentran también realizan ejercicios o movimientos en los que no necesitan las barras, estos ejercicios por lo general son utilizados para calentamiento de tren superior y en ocasiones de tren inferior, aunque en este espacio se realizan movimientos o ejercicios básicos también hay personas que trabajan actividades complejas, los más avanzados se paran de mano y caminan con las mismas, de igual manera hacen flexiones de codo parados de manos, y los principiantes lo más común son las flexiones de pecho, estas las realizan en nivel normal que es las piernas estiradas o en nivel fácil para coger ritmo poniendo como punto de apoyo las rodillas.	Cuerpo orgánico – cuerpo simbólico
Reconoce los movimientos corporales en		Se evidencia que las barras están diseñadas para una gran variedad de ejercicios calistenicos, dependiendo de la estatura del practicante, también hay barras que son más gruesas que otras, esto para ser	Percepción aptica Incorporación de objetos Esquemas corporales

<p>relación con los objetos de su alrededor.</p>	<p>utilizadas dependiendo el ejercicio que la persona deseé realizar, las barras están bien fijadas a la superficie para que los individuos puedan realizar sus movimientos con seguridad. En este espacio los movimientos que se realizan son bruscos y se evidencia unos entrenamientos más exigentes que otros, los ejercicios que realizan son, dominadas, fondos, front lever, han stand push ups o pararse de manos en la paralelas, etc., y cada individuo tiene su método de entreno en el que interviene el tiempo de descanso, repeticiones entre series y así sucesivamente.</p>	
<p>Realiza movimientos corporales con una temporalidad adecuada</p>	<p>Los practicantes tienen su método de entreno y cada quien lleva su ritmo dependiendo el nivel en el que estén y cómo esté el cuerpo físicamente, hay algunos que descansan más tiempo que otros entre serie, aproximadamente de uno a un minuto y medio, también hay gente que se distrae fácil y se distrae con el compañero y pasan varios minutos conversando. El tiempo depende del objetivo de cada persona, si quiere ganar resistencia física, fuerza o masa muscular, también se observa que el tiempo de entreno de algunos individuos es más corto que el de otros, de igual manera se evidencia que hay entremos isométricos, es decir, el individuo se mantiene estático por varios segundos en una sola posición, también realizan ejercicios en los que los hacen de manera lenta para que el músculo esté más tensionado.</p>	<p>Ritmo y movimiento</p>

Sistematización de observación						
Objetivo específico	Reconocer el proceso integral realizado por la calistenia en los jóvenes que la practican frecuentemente en el parque infantil.					
Criterios	Proposición observación 1	Proposición observación 2	Proposición observación 3	Proposición observación 4	Proposición observación 5	Proposición general de observación
Acciones que hacen los practicantes frente al cuidado de sí.	Calentamiento integral Elementos de protección Hidratación	Calentamiento integral Elementos de protección Hidratación	Calentamiento integral Elementos de protección Hidratación			Calentamiento integral Elementos de protección Hidratación
Realiza movimientos corporales eficientes	Conocimiento propio Cuerpo instrumentó – cuerpo sujeto	Cuerpo instrumentó – cuerpo sujeto Conocimiento propio El eje cuerpo – otros.	Cuerpo instrumentó – cuerpo sujeto Conocimiento propio El eje cuerpo – otros.			Conocimiento propio Cuerpo instrumentó – cuerpo sujeto El eje cuerpo – otros.
Reconoce los movimientos	Cuerpo orgánico –	Cuerpo orgánico –	Cuerpo orgánico –			Cuerpo orgánico – cuerpo simbólico

corporales en relación con el espacio	cuerpo simbólico	cuerpo simbólico	cuerpo simbólico			
Reconoce los movimientos corporales en relación con los objetos de su alrededor.	Percepción aptica Incorporación de objetos Esquemas corporales	Percepción aptica Incorporación de objetos Esquemas corporales	Percepción aptica Incorporación de objetos Esquemas corporales			Percepción aptica Incorporación de objetos Esquemas corporales
Realiza movimientos corporales con una temporalidad adecuada	Ritmo y movimiento	Ritmo y movimiento	Ritmo y movimiento			Ritmo y movimiento

Vaciado de técnica conversacional (entrevista).		
Fecha: 13/09/2023	Nombre: David Alejandro Miramag Trejo	
Objetivo específico	Reconocer el proceso integral realizado por la calistenia en los jóvenes que la practican frecuentemente en el parque infantil	Proposición.
¿Qué acciones hace frente al cuidado de si ?	00:44. Lo que normalmente se hace es calentamiento articular de muñecas, codos, hombros, bueno incluso de la cintura, piernas, todo e incluye lo que es calentamiento con las bandas, estiramientos articulares y musculares por más o menos unos 30 minuto antes de comenzar un entrenamiento ya activo. También utilizo polvo de magnesio para tener más agarre.	Calentamiento integral. Elementos de protección
¿Qué tipo de movimientos realiza con más perfección?	01:10. Uno de los ejercicios que más me gusta practicar es lo que conocemos como muscle up que es uno de los ejercicios más completos que hay en la calistenia, un ejercicio muy complejo que lleva su tiempo entrenarlo.	Conocimiento propio Cuerpo instrumentó – cuerpo sujeto
¿Qué tipos de movimientos se pueden ejecutar en el espacio de entrenamiento , dejando a un lado los objetos de alrededor?	01:30. Se hace lo que es en piso, flexiones, por ejemplo, lo que es para piernas saltos explosivos isométricos, aparte de eso cuando ya se tiene un poco de movimientos avanzados se hace parada de manos, flexiones en parada de manos, libres sin utilizar apoyo y se utiliza las bandas en la espalda para gestionar un poco más de precisión y mandar más peso para la hora del movimiento.	Cuerpo orgánico – cuerpo simbólico
¿Cuáles son los movimientos que se pueden ejecutar en cada objeto de su alrededor?	02:16. Pues, ya lo que se hace en las barras ya es digamos lo que es dominadas, lo que son maselaps, lo que son bar dips ya incluso se pueden hacer lo que son movimientos estáticos como front lever, back lever y plancha, ya se puede ejecutar lo que son tres sesentas, giros, ya vienen los movimientos un poco más complejos que se los utiliza arriba.	Percepción aptica Incorporación de objetos Esquemas corporales
¿Qué tiempo es el correcto para cada	02:50. Pues digamos, si lo hablamos por tiempo de todo a la hora de entrenar todo, todo el movimiento, se ejecuta normalmente para comenzar una hora, pero si ya digamos hay un nivel competitivo ya	Ritmo y movimiento

<p>ejercicio calistenico?</p>	<p>para entrenar para competencia y eso, ya viene las diferentes ramas una que es freestyle, giros y la otra que ya vienen siendo liftin, esteliftin que ya vienen siendo circuitos que ya es un entrenamiento por dos horas o una hora y media. Pero normalmente por cada ejercicio es dependiendo, dependiendo de cuantas repeticiones hagas o cuantas series hagas, que por lo menos echan digamos unos 30 minutos. a veces los que están comenzando. a veces 40. Pero es</p>	
<p>Vaciado de técnica conversacional (entrevista).</p>		
<p>Fecha: 13/09/2023</p>	<p>Nombre: Elver Benavidez</p>	
<p>Objetivo específico</p>	<p>Reconocer el proceso integral realizado por la calistenia en los jóvenes que la practican frecuentemente en el parque infantil</p>	<p>Proposición.</p>
<p>¿Qué acciones hace frente al cuidado de si ?</p>	<p>00:25. Bueno cuando más inicié los ejercicios que yo hago un calentamiento y se duras un rato, después empiezo haciendo diferentes ejercicios de agarre combinado, pero siempre que todo hay que tener en cuenta la hidratación a 60 repeticiones fundamentales para</p>	<p>Calentamiento integral. Hidratación.</p>
<p>¿Qué tipo de</p>	<p>00:55. De las pesas o el movimiento que realizo más con perfección,</p>	<p>Conocimiento propio</p>
<p>Objetivos específicos con más perfección?</p>	<p>El ejercicio que me siento más cómodo para realizarlo es los fondos, siempre acostumbro mucho hacer este ejercicio porque me sirve para</p>	<p>Proposición. Cuerpo instrumentó – cuerpo sujeto</p>
<p></p>	<p>el pecho, para los hombros y en si también para el brazo, es el</p>	
<p></p>	<p>ejercicio que me siento más cómodo y mejor me he sentido en el</p>	
<p></p>	<p>momento de realizar los ejercicios.</p>	
<p>¿Qué tipos de</p>	<p>01:38. Bueno, ósea los diferentes ejercicios que a veces he hecho</p>	<p>Cuerpo orgánico – cuerpo simbólico</p>
<p>movimientos se pueden ejecutar en el espacio de entrenamiento , dejando a un lado los objetos de alrededor?</p>	<p>dejando a un lado las barras, a veces he hecho flexiones de pecho en el piso que son flexiones de pecho que sirven para el tríceps, para el bíceps, también hay flexiones de pecho para el hombro, también a veces he hecho abdominales en el piso, diferentes estilos de abdominales, bueno eso.</p>	
<p>¿Cuáles son los movimientos que se pueden ejecutar</p>	<p>02:18. Pues como ya les había dicho, yo acostumbro a hacer ejercicios de agarre, el principal ejercicio que me gusta hacer es los fondos, también otros ejercicios de agarre que me sirven para entrenar el antebrazo, también unos ejercicios de espalda, a veces he mirado</p>	<p>Percepción aptica Incorporación de objetos Esquemas corporales</p>

en cada objeto de su alrededor?	videos por YouTube para hacer diferentes ejercicios y combinarlos en el momento de entrenamiento.	
¿Qué tiempo es el correcto para cada ejercicio calistenico?	02:49. Bueno pues, cada quien tiene su manera de entrenar, yo a veces acostumbro a hacer rutinas que son más fuertes, más pesadas y otras rutinas son más suaves depende como en el momento me sienta, como este mi estado energético todo el momento. como me sienta.	Ritmo y movimiento
Vaciado de técnica conversacional (entrevista).		
Fecha: 13/09/2023	Nombre: Cesar Chavecan	
Objetivo específico	Reconocer el proceso integral realizado por la calistenia en los jóvenes que la practican frecuentemente en el parque infantil	Proposición.
¿Qué acciones hace frente al cuidado de si ?	00:25. Bueno pues, principalmente el calentamiento, aproximadamente yo 15 minutos más o menos de calentamiento, sobre todo de movilidad y flexibilidad, lo que es hombros, codos y todo eso, elementos de seguridad también ,cierto, utilizo las muñequeras y la ropa algo cómodo, algo ligero, por ejemplo, no voy a poder entrenar con un jean, la hidratación también obviamente.	Calentamiento integral Elementos de protección Hidratación
¿Qué tipo de movimientos realiza con más perfección?	01:02. Pues los movimientos que más dominados tengo a la hora del fresstyle serían el tres sesenta que es como lo más básico y en estáticos frolever que es algo que sigo practicando hasta ahora es un isométrico, entonces eso	Conocimiento propio Cuerpo instrumentó – cuerpo sujeto
¿Qué tipos de movimientos se pueden ejecutar en el espacio de entrenamiento , dejando a un lado los objetos de alrededor?	01:25. Pues yo diría que ejercicios básicos como las flexiones, sin embargo, también ejercicios ya de calistenia, por ejemplo, incluso las planchas, se pueden ejecutar en el mismo suelo.	Cuerpo orgánico – cuerpo simbólico
¿Cuáles son los movimientos que se pueden ejecutar en cada objeto de su alrededor?	01:46. Bueno hay entraría la barra no? Hay estaría el freestyle y los estáticos, en el freestyle seria todo lo que son los básicos como dominadas y eso y ejercicios dinámicos como tres sesenta, quinientos cuarenta que se conocen en la calistenia y estáticos también como los que ya mencione antes frolever y planchas.	Percepción aptica Incorporación de objetos Esquemas corporales

¿Qué tiempo es el correcto para cada ejercicio calistenico?	02:11. Bueno hay si dependiendo de cada persona, por ejemplo, los novatos, yo hace poco empecé con rutinas y aproximadamente me demoro una hora o incluso menos hay otros que ya tienen más experiencia o van para otras ramas como liftin en lo que su rutina si se extiende bastante, he, pero sí, yo creo que depende de cada persona. Por ejemplo, si alguien busca resistencia, lo que busca es menos	Ritmo y movimiento
Vaciado de técnica conversacional (entrevista).		
Fecha: 13/09/2023	Nombre: Santiago Chávez	
Objetivo específico	Reconocer el proceso integral realizado por la calistenia en los jóvenes que la practican frecuentemente en el parque infantil	Proposición.
¿Qué acciones hace frente al cuidado de si ?	00:20. Bueno pues primero que todo inicio un buen calentamiento ya que principalmente pues tiene que ser a base de lo que vas a hacer, si me hago entender, pues tienes que calentar lo que vas a hacer para prevenir lesiones y pues para que el cuerpo funcione mejor.	Calentamiento integral
¿Qué tipo de movimientos realiza con más perfección?	00:47. Bueno pues la verdad yo soy más de hale asíéndome entender como dominadas.	Conocimiento propio Cuerpo instrumentó – cuerpo sujeto
¿Qué tipos de movimientos se pueden ejecutar en el espacio de entrenamiento , dejando a un lado los objetos de alrededor?	01:29. Dejando los objetos podemos utilizar simplemente pues el suelo que es lo que hay, podemos realizar planchas, lagartijas y pue ejercicios más que todo de pecho.	Cuerpo orgánico – cuerpo simbólico
¿Cuáles son los movimientos que se pueden ejecutar en cada objeto de su alrededor?	01:06. Bueno aquí se puede realizar dominadas, fondos, ejercicios para abdomen, para pecho.	Percepción aptica Incorporación de objetos Esquemas corporales
¿Qué tiempo es el correcto para cada	01:57. Bueno pues, puede ser diferente, puede ser por circuitos o por series, por series pues puedes empezar a realizar normalmente y	Ritmo y movimiento

ejercicio calistenico?	descansar de 30 segundos a un minuto y según eso al final de que termines las series, pue ya descansar	
Objetivo específico	Establecer la expresión	Proposición.
	mm:ss.	
	mm:ss.	
	mm:ss.	
	mm:ss.	

Vaciado de técnica conversacional (entrevista).		
Fecha: 13/09/2023	Nombre: Miguel Ángel	
Objetivo específico	Reconocer el proceso integral realizado por la calistenia en los jóvenes que la practican frecuentemente en el parque infantil	Proposición.
¿Qué acciones hace frente al cuidado de si ?	00:20. Yo caliento para hacer cada actividad y uso muñequeras, bandas y todo tipo de objetos que me ayuden a realizar mis cosas.	Calentamiento integral Elementos de protección
¿Qué tipo de movimientos realiza con más perfección?	00:40. El muscle up, front lever y black lever.	Conocimiento propio Cuerpo instrumentó – cuerpo sujeto
¿Qué tipos de movimientos se pueden ejecutar en el espacio de entrenamiento , dejando a un lado los objetos de alrededor?	01:52. Las flexiones, abdominales y burpips normalmente.	Cuerpo orgánico – cuerpo simbólico
¿Cuáles son los movimientos que se pueden ejecutar en cada objeto de su alrededor?	01:06. Podemos realizar dominadas, maselaps y variantes del freestyle.	Percepción aptica Incorporación de objetos Esquemas corporales
¿Qué tiempo es el correcto para cada ejercicio calistenico?	01:21. Depende tu objetivo, mi objetivo es ganar masa muscular y descanso entre 5 a 4 minutos. Para resistencia necesitas descansar mucho menos entre un minuto a menos y para fuerza entre 7 a 6. Todo funciona por número de series y repeticiones .	Ritmo y movimiento
Objetivo específico	Establecer la expresión	Proposición.
	mm:ss.	

¿Cuáles son los movimientos que se pueden ejecutar en cada objeto de su alrededor?	Percepción aptica Incorporación de objetos Esquemas corporales	Percepción aptica Incorporación de objetos Esquemas corporales	Percepción aptica Incorporación de objetos Esquemas corporales	Percepción aptica Incorporación de objetos Esquemas corporales	Percepción aptica Incorporación de objetos Esquemas corporales	Percepción aptica Incorporación de objetos Esquemas corporales
¿Qué tiempo es el correcto para cada ejercicio calistenico?	Ritmo y movimiento	Ritmo y movimiento	Ritmo y movimiento	Ritmo y movimiento	Ritmo y movimiento	Ritmo y movimiento

Sistematización agrupada			
Objetivo específico		Reconocer el proceso integral realizado por la calistenia en los jóvenes que la practican frecuentemente en el parque infantil	
Criterios	Proposición general de observación	Proposición general técnica 2	Proposición agrupada
¿Qué acciones hace frente al cuidado de si ?	Calentamiento integral Elementos de protección	Calentamiento integral Elementos de protección	Calentamiento general Elementos de protección
¿Qué tipo de movimientos realiza con más perfección?	Conocimiento propio Cuerpo instrumentó – cuerpo sujeto El eje cuerpo – otros.	Conocimiento propio Cuerpo instrumentó – cuerpo sujeto	Conocimiento propio Cuerpo instrumentó – cuerpo sujeto El eje cuerpo – otros

¿Qué tipos de movimientos se pueden ejecutar en el espacio de entrenamiento , dejando a un lado los objetos de alrededor?	Cuerpo orgánico – cuerpo simbólico	Cuerpo orgánico – cuerpo simbólico	Cuerpo orgánico – cuerpo simbólico
¿Cuáles son los movimientos que se pueden ejecutar en cada objeto de su alrededor?	Percepción aptica Incorporación de objetos Esquemas corporales	Percepción aptica Incorporación de objetos Esquemas corporales	Percepción aptica Incorporación de objetos Esquemas corporales
¿Qué tiempo es el correcto para cada ejercicio calistenico?	Ritmo y movimiento	Ritmo y movimiento	Ritmo y movimiento

Triangulación			
Objetivo específico		COLOCAR AQUÍ EL OBJETIVO ESPECÍFICO	
Criterios	Proposición agrupada	Referente teórico	Interpretación

Tabla 6.

Sistematización, segundo objetivo

Vaciado de observación		
Fecha: 05/10/2023	Lugar: Área de entrenamiento de calistenia en el Parque Infantil de Pasto – Nariño	
Objetivo específico:	Establecer la expresión que le otorgan los practicantes del parque infantil a la calistenia.	
Criterios	Descripción	Proposición observación
Como se expresa.	La mayoría expresan concentración al momento de realizar los ejercicios, respiran profundamente antes de comenzar un movimiento para así tener concentración y que salga bien ejecutando, también la alegría se ve reflejada al momento que hacen un ejercicio de manera correcta o se ven superados a ellos mismos, frustración cuando los movimientos son hechos de manera incorrecta y miedo cuando por alguna razón alguna persona se golpea o si te un dolor muscular, asombro de unos a otros porque no todos los movimientos los pueden hacer todas las personas que asisten, debido a que unos son más complejos que otros.	Alegria. Concentración. Motricidad técnica
Que es fundamental para desarrollar las motricidades.	Se observa que las personas de mayor experiencia tienen mayor fuerza y elasticidad y eso hace que sea fundamental para realizar los ejercicios, también tienen más conocimiento sobre el movimiento que hacen y para que les sirve y así emplear la fuerza de manera adecuada debido hay que hay ejercicios más que necesitan mayor fuerza y otros mayor elasticidad	Fuerza. Elasticidad. Conocimiento motriz.
Físicamente que expresa con los movimientos los movimientos	Se observa que los practicantes expresan felicidad por la superación personal, también satisfacción debido a que con el tiempo van evolucionando y cada persona es testigo de su propio rendimiento y avance, de cómo empezaron a entrenar y lo que son capaces de lograr ahora	Felicidad. Satisfacción.
Socialmente que expresa con los Movimientos	Se observa la amistad debido a que todos entrenan en buen ambiente, pero por lo general, aunque una persona llegue sola a entrenar, allá se encuentra con los demás y pasa un momento agradable, también se observa la empatía, pues no todos tienen los mismos recursos como las muñequeras o utensilios que se utilizan y se los prestan los unos a los otros.	Amistad. Empatía. Colaboración.

Simbólicamente que expresa con los movimientos	Se observó durante varios días que las personas que practican la calistenia lo hacen con fin de verse cada vez mejor, y por ello en cada entrenamiento se exigen al máximo, el objetivo es cada vez superarse a ellos tanto física y mentalmente para así lograr los resultados que cada persona tiene.	Superación personal.
--	---	----------------------

Vaciado de observación		
Fecha: 6/10/2023	Lugar: Área de entrenamiento de calistenia en el Parque Infantil de Pasto – Nariño	
Objetivo específico:	Establecer la expresión que le otorgan los practicantes del parque infantil a la calistenia.	
Criterios	Descripción	Proposición observación
Como se expresa.	La frustración comúnmente se la mira en muchos practicantes, esto porque los ejercicios siempre necesitan ser practicado para cada vez mejorarlos, pero por más práctica que tenga la persona en ocasiones se presentan fallas, se observa que los errores en ocasiones son mínimos y que ese mínimo error hace que el ejercicio salga mal o hasta incluso tener riesgo de lesión.	Motricidad técnica.
Que es fundamental para desarrollar las motricidades.	Se evidencia que el espacio (barras) también es fundamental para la realización de los movimientos, se debe a que las barras tienen que tener un grosor específico y estar bien sujetas al suelo y entre ellas para que así los movimientos seas buenos.	Espacio. Objetos.
Físicamente que expresa con los movimientos los movimientos	Se evidencia que cada persona tiene una meta diferente, esto se debe a que dentro de la calistenia hay varias ramas o categorías en las que no todas se enfocan a lo mismo, en el lugar de observación se mira gran variedad de deportistas y se observa su método de entrenamiento y se ve reflejado en el cuerpo debido a que cada rama de la calistenia forma un cuerpo distinto, como por ejemplo cuerpos más voluminosos y cuerpos más atléticos y ágiles, esto se da por las series o el tiempo de entrenamiento	Fuerza. Agilidad.

Socialmente que expresa con los Movimientos	Se evidencia el compañerismo, se observa la ayuda mutua para la realización de ejercicios y la motivación entre sí, también se observa que en ocasiones muchos practicantes no llevan u olvidan su hidratación y se brindan entre ellos	Amistad. Colaboración.
Simbólicamente que expresa con los movimientos	La mayoría expresan paz y amor propio por cada uno de ellos, cabe resaltar que también expresan relajación y libertad al momento de elegir lugares despejados y tener contacto con la naturaleza o el espacio y de hacer los diferentes movimientos y ejercicios calistenicos.	Paz. Amor propio. Libertad.

Vaciado de observación

Fecha: 07/10/2023	Lugar: Área de entrenamiento de calistenia en el Parque Infantil de Pasto – Nariño	
Objetivo específico:	Establecer la expresión que le otorgan los practicantes del parque infantil a la calistenia.	
Criterios	Descripción	Proposición observación
Como se expresa.	Pocos participantes utilizan audífonos los cuales cuando escuchan su música en ellos para inspirarse y eso hace que se concentren de manera más eficiente para la realización de los ejercicios, con la mirada fija a la distancia también se concentran entre serie, otros agachan su cabeza como muestra de cansancio y superación personal.	Concentración. Motricidad técnica.
Que es fundamental para desarrollar las motricidades.	Se observa que los practicantes antes de la realización de cada ejercicio miden su fuerza y ellos mismos se dan cuenta si están aptos o no para realizarlo, y eso les ayuda a que hagan movimientos correctos	Fuerza.

Físicamente que expresa con los movimientos los movimientos	Las personas observadas tienen libertad de expresión al momento de hacer los ejercicios debido a que cada uno entrena a su manera y cómo se siente más cómodo, y por lo general varias personas lo hacen sin camiseta sin miedo a ser juzgados por los demás	Comodidad.
Socialmente que expresa con los Movimientos	Se evidencia buenas relaciones humanas en el momento de que los practicantes esperan su turno para poder realizar los ejercicios y así todos puedan practicar y desarrollar su entrenamiento	Relaciones humanas.
Simbólicamente que expresa con los movimientos	La evolución de cada persona se la evidencia también en la vestimenta, los practicantes nuevos utilizan ropa cómoda, pero son camisetas y sudaderas en cambio los más avanzados entrenan con ropa suelta o camisilla e incluso hasta sin camiseta para la comodidad, por lo general los más avanzados utilizan indumentaria ancha para estar más cómodos, otros lo hacen sin zapatos. Por lo observado se dice que a medida que las personas van subiendo de nivel de entrenamiento hasta la indumentaria los hace distinguirse.	Superación personal. Libertad de expresión.

Sistematización de observación		
Objetivo específico	Establecer la expresión que le otorgan los practicantes del parque infantil a la calistenia.	

Criterios	Proposición observación 1	Proposición observación 2	Proposición observación 3	Proposición observación 4	Proposición observación 5	Proposición general de observación
Como se expresa.	Alegría. Concentración. Motricidad técnica	Motricidad técnica.	Concentración. Motricidad técnica.			Motricidad técnica. Concentración.
Que es fundamental para desarrollar las motricidades.	Fuerza. Elasticidad. Conocimiento motriz.	Espacio. Objetos.	Fuerza.			Conocimiento motriz. Espacio. Fuerza.
Físicamente que expresa con los movimientos	Felicidad. Satisfacción.	Fuerza. Agilidad.	Comodidad.			Fuerza. Agilidad. Comodidad.
Socialmente que expresa con los Movimientos	Amistad. Empatía. Colaboración.	Amistad. Colaboración.	Relaciones humanas.			Amistad. Colaboración. Relaciones humanas.
Simbólicamente que expresa con los movimientos	Superación personal.	Paz. Amor propio. Libertad.	Superación personal. Libertad de expresión.			Superación personal. Paz. Amor propio. Libertad de expresión.

Vaciado de técnica conversacional (entrevista).		
Fecha: 10/10/2023	Nombre: David Alejandro Miramag Trejo	
Objetivo específico	Establecer la expresión que le otorgan los practicantes del parque infantil a la calistenia.	Proposición.
¿cómo son sus motricidades?	00:10. Bueno, la calistenia y específicamente lo que yo practico que es el freestyle lo cual agrupa movimientos de tensión como una plancha, un parado de manos y movimientos dinámicos como un vuelo 360° o una mortal requiere mucha motricidad muscular la cual he ganado a lo largo de los años con muchísimas repeticiones, muchísima practica y muchísima sobre todo observación y corregimiento de las mismas. Siento que mis habilidades motrices han subido o han elevado su potencial a lo largo de los años debido a estas mismas acciones que he hecho para mejorar mi nivel en mi deporte.	Motricidad técnica Concentración
¿Qué es lo que más se necesita para poder realizar cada uno de los movimientos o acciones?	1:00. Bueno yo siento que en primer lugar lo más importante es que tengas una base muscular decente, si tú tienes muy poco musculo, si eres una persona un poco sedentaria que no tiene ni los músculos ni los tendones adaptados a los movimiento muy posiblemente te vas a lesionar, entonces creo que lo necesario antes de practicar cualquier tipo de elementos es tener un buen fortalecimiento y preparación previa a lo cual puede llevar 3,4 o 6 meses dependiendo de la persona y de la condición en la que inicia. De ahí en adelante siento que no hay algo puntualmente más importante, sino más bien la especificad que le des a tu entreno por ejemplo yo podría dedicarme un poco más al equilibrio y tendría que en mis entrenos practicar mucho más parado de manos, pero si quisiera fortalecer más el de vuelos en general tendría que prepararme mucho no solo a nivel muscular, sino también a nivel de articulaciones, la flexibilidad, siento que depende como enfoques, puede cambiar un poco las necesidades, pero en general un buen fortalecimiento básico.	Conocimiento motriz. Espacio. Fuerza.

¿Qué expresa con su cuerpo en los movimientos?	2:31. Yo sí considero que al menos en este deporte en la calistenia si hacemos como arte, si siento que el cuerpo solo en si es como arte ósea todo, como se mueve a la perfección, los movimientos como se encaja todo, como podemos hacer diferentes figuras, siento que el	Fuerza. Agilidad. Comodidad.
Vaciado de técnica conversacional (entrevista).		
Fecha: 10/10/2023	Nombre: Elver Benavidez	
Objetivo específico	Establecer la expresión que le otorgan los practicantes del parque infantil a la calistenia.	Proposición.
¿cómo son sus motricidades?	00:13. Pues bueno algo en esta deporte que es si se puede de movimientos si has novatidad si estas tenso si estas fluido se notan muchas cosas a uno puede tener y mucho tiempo de volverlo viendo hasta como los movimientos que se lo que iray. Siento que cada uno expresa lo que lleva dentro pues son más bien lentos.	Motricidad técnica
¿Qué produce socialmente con los movimientos o acciones?	1:09. Siento que en un deporte que llama a muchos la atención por lo general de la totalidad de la parte dinámica a donde va a las personas, sobre como que de la primera que presión que les da es digan curiosidad se le preguntan cuánto tiempo. Era has leuda has? Y ya como las cosas que se se debe tener en cuenta, por ejemplo, la que llevan más tiempo y que de pronto tienen más nivel ayudan a los de menos experiencia.	Constancia motriz. Colaboración. Relaciones humanas.
¿Qué expresa con su cuerpo en los movimientos?	1:57. Pues cuanto a emocionalidad se expresan muchas cosas, digamos como todo ejercicio ayuda a transmitir lo que uno ha vivido en el día, lo que está pasando en su casa, lo que está pasando en su familia, en su trabajo, entonces a mí me ayuda a transferir problemas que tengo en mi entorno, con mi familia, con mi trabajo, puede ser también problemas sociales, es decir si uno mira por hay cosas que no le agradan entonces todo eso le transfiere a través del ejercicio	Libertad. Agilidad. Comodidad.
¿Qué produce socialmente con los movimientos?	02:44. Socialmente pues desde el grupo en el que trabajamos acá con los muchachos, pues es un grupo que brinda apoyo a las personas que quieren ejercitarse a través de la calistenia, entonces uno puede ver que personas novatas por así decirlo, si encuentran apoyo con los compañeros. Entonces es bien visto que las personas se integren se	Amistad. Colaboración. Relaciones humanas.

	ejerciten y aprovechen su tiempo a realizar cosas positivas y no se encaminen en cosas negativas	
--	--	--

Vaciado de técnica conversacional (entrevista).		
Fecha: 10/10/2023	Nombre: Cesar Chavecan	
Objetivo específico	Establecer la expresión que le otorgan los practicantes del parque infantil a la calistenia.	Proposición.
¿cómo son sus motricidades?	00:19. Bueno nuestra motricidad se basa más en motricidad articular que viene siendo adaptabilidad en las articulaciones de los codos, de los hombros y de las muñecas que es más que todo las articulaciones que más utilizamos y que más nos brindan seguridad en el deporte.	Motricidad técnica
¿Qué es lo que más se necesita para poder realizar cada uno de los movimientos o acciones?	00:45. Bueno si comenzamos desde cero, bueno en pocas palabras no se necesita absolutamente de nada, para comenzar nosotros en la calistenia tenemos que comenzar con ejercicios básicos y por progresiones desde cero hasta progresiones del 100% que vendrían siendo las de mayor dificultad. Entonces se podría comenzar con ejercicios básicos como son flexiones y dominadas que es la base de toda la calistenia que es la que te saca fuerza para todos los demás ejercicios para poder realizar así movimientos ya más difíciles.	Conocimiento motriz. Fuerza.
¿Qué expresa con su cuerpo en los movimientos?	01:18. Los movimientos calistenicos es arte y más que todo nosotros lo que buscamos es expresar es belleza en los movimientos, precisamente de eso viene la calistenia viene de dos palabras fuerza y belleza, entonces lo que nosotros buscamos es que con nuestra fuerza hacer belleza o un arte para la gente.	Fuerza. Agilidad. Comodidad.
¿Qué produce socialmente con los movimientos?	01:45. Bueno la calistenia socialmente o en la actualidad hay muy buenos puntos que son muy fuertes y es que ya está siendo un deporte muy reconocido en la sociedad, entonces hay de la calle que en vez de estar en la calle haciendo cosas malas, prefiere hacer calistenia que es un deporte en el que se mantienen distraídos, de igual forma hay niños, jóvenes e incluso hombres de la tercera edad que practican este deporte lo que les ayuda mucho en el estrés y en la ansiedad de trabajo.	Amistad. Colaboración. Relaciones humanas.

Vaciado de técnica conversacional (entrevista).		
Fecha: 10/10/2023	Nombre: Santiago	
Objetivo específico	Establecer la expresión que le otorgan los practicantes del parque infantil a la calistenia.	Proposición.
¿cómo son sus motricidades?	00:12. Bueno la motricidad que usamos es más que todo la agilidad también usamos los saltos, también corremos por que la calistenia se basa en entrenar solamente con tu propio peso corporal, no usamos nada de pesas y cuando me refiero a saltos es sentadillas y en la agilidad también tiene que ver mucho con la parte de freestyle que son trucos aéreos sobre la barra y tienen que ver con los giros y truco aéreos.	Motricidad técnica Concentración
¿Qué es lo que más se necesita para poder realizar cada uno de los movimientos o acciones?	00:50. Bueno, eso depende de que movimientos sean porque la verdad hay dos ramas que son la estática y freestyle para la estática primero que todo se necesita una pequeña base de fuerza para realizar digamos ejercicios básicos, pero son más de fuerza. Para freestyle que requiere un poco más de agilidad y más de flexibilidad.	Conocimiento motriz. Flexibilidad Fuerza.
¿Qué expresa con su cuerpo en los movimientos?	01:25. Bueno yo al momento de hacer calistenia expreso como puedo dominar mi cuerpo a través del entrenamiento, digamos yo me siento libre al hacer mis trucos de freestyle, al hacer mis estáticos puedo liberar mi estrés y me siento bien.	Libertad Agilidad. Comodidad.
¿Qué produce socialmente con los movimientos?	01:55. Bueno, social aquí en el parque nos ayudamos entre todos, todos se llevan bien y es un entorno en el que podemos ayudarnos del uno al otro, no hay rivales, todos nos llevamos bien y trabajamos para crecer.	Amistad. Colaboración. Relaciones humanas.

Vaciado de técnica conversacional (entrevista).		
Fecha: 10/10/2023	Nombre: Miguel Ángel	
Objetivo específico	Establecer la expresión que le otorgan los practicantes del parque infantil a la calistenia.	Proposición.
¿cómo son sus motricidades?	00:11. Pues principalmente, como que no tengo mucha flexibilidad aun porque se requiere de mucho tiempo y dedicación para lograr mayores movimientos con el cuerpo.	Dedicación
¿Qué es lo que más se necesita para poder realizar cada uno de los movimientos o acciones?	00:36. Principalmente creo que se necesita es como flexibilidad del cuerpo y también fuerza, porque con la fuerza se puede realizar diferentes tipos de movimientos.	Conocimiento motriz. Flexibilidad. Fuerza.
¿Qué expresa con su cuerpo en los movimientos?	01:01. Se podría expresar como felicidad porque es un logro que una persona con su dedicación puede conseguir.	Felicidad
¿Qué produce socialmente con los movimientos?	01:17. Se puede producir como una motivación hacia las personas que vienen aquí a observar cómo se realizan los diferentes movimientos y es como una motivación para decirles que realicen deporte.	Amistad. Colaboración. Relaciones humanas.

Sistematización de técnica conversacional (entrevista).						
Objetivo específico	Establecer la expresión que le otorgan los practicantes del parque infantil a la calistenia.					
Nombre:	David Alejandro Miramag Trejo	Elver Benavidez	Cesar Chavecan	Santiago	Miguel Ángel	Proposición general de técnica conversacional
¿cómo son sus motricidades?	Motricidad técnica Concentración	Motricidad técnica	Motricidad técnica	Motricidad técnica Concentración	Dedicación	Motricidad técnica Concentración
¿Qué es lo que más se necesita para poder realizar cada uno de los movimientos o acciones?	Conocimiento motriz. Espacio. Fuerza.	Conocimiento motriz. Fuerza.	Conocimiento motriz. Fuerza.	Conocimiento motriz. Flexibilidad Fuerza.	Conocimiento motriz. Flexibilidad. Fuerza.	Conocimiento motriz. Espacio. Fuerza. Flexibilidad
¿Qué expresa con su cuerpo en los movimientos?	Fuerza. Agilidad. Comodidad.	Libertad. Agilidad. Comodidad.	Fuerza. Agilidad. Comodidad.	Libertad Agilidad. Comodidad.	Felicidad	Fuerza. Agilidad. Comodidad.
¿Qué produce socialmente con los movimientos?	Amistad. Colaboración. Relaciones humanas.	Amistad. Colaboración. Relaciones humanas.	Amistad. Colaboración. Relaciones humanas.	Amistad. Colaboración. Relaciones humanas.	Amistad. Colaboración. Relaciones humanas.	Amistad. Colaboración. Relaciones humanas.

Sistematización agrupada			
Objetivo específico		Establecer la expresión que le otorgan los practicantes del parque infantil a la calistenia.	
Criterios	Proposición general de observación	Proposición general técnica 2	Proposición agrupada
¿cómo son sus motricidades?	Motricidad técnica. Concentración.	Motricidad técnica Concentración	Motricidad técnica
¿Qué es lo que más se necesita para poder realizar cada uno de los movimientos o acciones?	Conocimiento motriz. Espacio. Fuerza.	Conocimiento motriz. Espacio. Fuerza. Flexibilidad	Espacio – motricidad Conocimiento motriz. Fuerza.
¿Qué expresa con su cuerpo en los movimientos?	Fuerza. Agilidad. Comodidad.	Fuerza. Agilidad. Comodidad.	Capacidades condicionales.
¿Qué produce socialmente con los movimientos?	Amistad. Colaboración. Relaciones humanas.	Amistad. Colaboración. Relaciones humanas.	Relaciones humanas.

Simbólicamente que expresa con los movimientos	Superación personal. Paz. Amor propio. Libertad de expresión.		Superación personal. Amor propio. Libertad de expresión.

Triangulación			
Objetivo específico		COLOCAR AQUÍ EL OBJETIVO ESPECÍFICO	
Criterios	Proposición agrupada	Referente teórico	Interpretación

 <p>UNIVERSIDAD CESMAG NIT: 800.109.387-7 VIGILADA MINEDUCACIÓN</p>	CARTA DE ENTREGA TRABAJO DE GRADO O TRABAJO DE APLICACIÓN – ASESOR(A)	CÓDIGO: AAC-BL-FR-032
		VERSIÓN: 1
		FECHA: 09/JUN/2022

San Juan de Pasto, 20 de noviembre de 2024

Biblioteca
REMIGIO FIORE FORTEZZA OFM. CAP.
Universidad CESMAG
Pasto

Saludo de paz y bien.

Por medio de la presente se hace entrega del Trabajo de Grado / Trabajo de Aplicación denominado, La calistenia un deporte que fomenta el aprovechamiento del tiempo libre en los jóvenes que frecuentan en el Parque Infantil de Pasto – Nariño, presentado por el (los) autor(es) Andrés Esteban Erazo Hernández, Elver Santiago Ponce Espinosa, y Juan Diego Santacruz Melo, del Programa Académico Licenciatura en Educación Física al correo electrónico biblioteca.trabajosdegrado@unicesmag.edu.co. Manifiesto como asesor(a), que su contenido, resumen, anexos y formato PDF cumple con las especificaciones de calidad, guía de presentación de Trabajos de Grado o de Aplicación, establecidos por la Universidad CESMAG, por lo tanto, se solicita el paz y salvo respectivo.

Atentamente,




Juan David Paz Benavides
1085294072
Licenciatura en Educación Física
3233233408
jdpaz@unicesmag.edu.co

 UNIVERSIDAD CESMAG <small>NIT: 800.109.387-7 VIGILADA MINEDUCACIÓN</small>	AUTORIZACIÓN PARA PUBLICACIÓN DE TRABAJOS DE GRADO O TRABAJOS DE APLICACIÓN EN REPOSITORIO INSTITUCIONAL	CÓDIGO: AAC-BL-FR-031
		VERSIÓN: 1
		FECHA: 09/JUN/2022

INFORMACIÓN DEL (LOS) AUTOR(ES)	
Nombres y apellidos del autor: Andrés Esteban Erazo Hernández	Documento de identidad: 1004540759
Correo electrónico: erazoandres2000@gmail.com	Número de contacto: 3108454783
Nombres y apellidos del autor: Elver Santiago Ponce Espinosa	Documento de identidad: 1004192948
Correo electrónico: esponce.2948@unicesmag.edu.co	Número de contacto: 3127068492
Nombres y apellidos del autor: Juan Diego Santacruz Melo	Documento de identidad: 1004342942
Correo electrónico: jdsantacruz.2942@unicesmag.edu.co	Número de contacto: 3185404811
Nombres y apellidos del autor:	Documento de identidad:
Correo electrónico:	Número de contacto:
Nombres y apellidos del asesor: Juan David Paz Benavides	Documento de identidad: 1085294072
Correo electrónico: jdpaz@unicesmag.edu.co	Número de contacto: 3233233408
Título del trabajo de grado: La calistenia un deporte que fomenta el aprovechamiento del tiempo libre en los jóvenes que frecuentan al Parque Infantil de Pasto – Nariño.	
Facultad y Programa Académico: Facultad de Educación, programa de Licenciatura en Educación Física.	

En mi (nuestra) calidad de autor(es) y/o titular (es) del derecho de autor del Trabajo de Grado o de Aplicación señalado en el encabezado, confiero (conferimos) a la Universidad CESMAG una licencia no exclusiva, limitada y gratuita, para la inclusión del trabajo de grado en el repositorio institucional. Por consiguiente, el alcance de la licencia que se otorga a través del presente documento, abarca las siguientes características:

- a) La autorización se otorga desde la fecha de suscripción del presente documento y durante todo el término en el que el (los) firmante(s) del presente documento conserve (mos) la titularidad de los derechos patrimoniales de autor. En el evento en el que deje (mos) de tener la titularidad de los derechos patrimoniales sobre el Trabajo de Grado o de Aplicación, me (nos) comprometo (comprometemos) a informar de manera inmediata sobre dicha situación a la Universidad CESMAG. Por consiguiente, hasta que no exista comunicación escrita de mi(nuestra) parte informando sobre dicha situación, la Universidad CESMAG se encontrará debidamente habilitada

 UNIVERSIDAD CESMAG <small>NIT: 800.109.387-7 VIGILADA MINEDUCACIÓN</small>	AUTORIZACIÓN PARA PUBLICACIÓN DE TRABAJOS DE GRADO O TRABAJOS DE APLICACIÓN EN REPOSITORIO INSTITUCIONAL	CÓDIGO: AAC-BL-FR-031
		VERSIÓN: 1
		FECHA: 09/JUN/2022

para continuar con la publicación del Trabajo de Grado o de Aplicación dentro del repositorio institucional. Conozco(conocemos) que esta autorización podrá revocarse en cualquier momento, siempre y cuando se eleve la solicitud por escrito para dicho fin ante la Universidad CESMAG. En estos eventos, la Universidad CESMAG cuenta con el plazo de un mes después de recibida la petición, para desmarcar la visualización del Trabajo de Grado o de Aplicación del repositorio institucional.

- b) Se autoriza a la Universidad CESMAG para publicar el Trabajo de Grado o de Aplicación en formato digital y teniendo en cuenta que uno de los medios de publicación del repositorio institucional es el internet, acepto(amos) que el Trabajo de Grado o de Aplicación circulará con un alcance mundial.
- c) Acepto (aceptamos) que la autorización que se otorga a través del presente documento se realiza a título gratuito, por lo tanto, renuncio(amos) a recibir emolumento alguno por la publicación, distribución, comunicación pública y/o cualquier otro uso que se haga en los términos de la presente autorización y de la licencia o programa a través del cual sea publicado el Trabajo de grado o de Aplicación.
- d) Manifiesto (manifestamos) que el Trabajo de Grado o de Aplicación es original realizado sin violar o usurpar derechos de autor de terceros y que ostento(amos) los derechos patrimoniales de autor sobre la misma. Por consiguiente, asumo(asumimos) toda la responsabilidad sobre su contenido ante la Universidad CESMAG y frente a terceros, manteniéndose indemne de cualquier reclamación que surja en virtud de la misma. En todo caso, la Universidad CESMAG se compromete a indicar siempre la autoría del escrito incluyendo nombre de(los) autor(es) y la fecha de publicación.
- e) Autorizo(autorizamos) a la Universidad CESMAG para incluir el Trabajo de Grado o de Aplicación en los índices y buscadores que se estimen necesarios para promover su difusión. Así mismo autorizo (autorizamos) a la Universidad CESMAG para que pueda convertir el documento a cualquier medio o formato para propósitos de preservación digital.

NOTA: En los eventos en los que el trabajo de grado o de aplicación haya sido trabajado con el apoyo o patrocinio de una agencia, organización o cualquier otra entidad diferente a la Universidad CESMAG. Como autor(es) garantizo(amos) que he(hemos) cumplido con los derechos y obligaciones asumidos con dicha entidad y como consecuencia de ello dejo(dejamos) constancia que la autorización que se concede a través del presente escrito no interfiere ni transgrede derechos de terceros.

Como consecuencia de lo anterior, autorizo(autorizamos) la publicación, difusión, consulta y uso del Trabajo de Grado o de Aplicación por parte de la Universidad CESMAG y sus usuarios así:

- Permiso(permitimos) que mi(nuestro) Trabajo de Grado o de Aplicación haga parte del catálogo de colección del repositorio digital de la Universidad CESMAG, por lo tanto, su contenido será de acceso abierto donde podrá ser consultado, descargado y compartido con otras personas, siempre que se reconozca su autoría o reconocimiento con fines no comerciales.

En señal de conformidad, se suscribe este documento en San Juan de Pasto a los 20 días del mes de noviembre del año 2024.

 Firma del autor	 Firma del autor
Nombre del autor: Andrés Esteban Erazo Hernández	Nombre del autor: Elver Santiago Ponce Espinosa



UNIVERSIDAD
CESMAG
NIT: 800.109.387-7
VIGILADA MINEDUCACIÓN

AUTORIZACIÓN PARA PUBLICACIÓN DE TRABAJOS DE GRADO O TRABAJOS DE APLICACIÓN EN REPOSITORIO INSTITUCIONAL

CÓDIGO: AAC-BL-FR-031

VERSIÓN: 1

FECHA: 09/JUN/2022

<i>Juan Diego</i> Firma del autor	
Nombre del autor: Juan Diego Santacruz Melo	Nombre del autor:
 Nombre del asesor: Juan David Paz Benavides	