



**SECRETARÍA DE EDUCACIÓN PÚBLICA
UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL
UNIDAD 092, AJUSCO, CDMX**



**ÁREA ACADÉMICA 1. POLÍTICA EDUCATIVA, PROCESOS INSTITUCIONALES Y
GESTIÓN.**

**PROGRAMA EDUCATIVO:
LICENCIATURA EN SOCIOLOGÍA DE LA EDUCACIÓN.**

**TÍTULO:
ESTUDIO SOBRE EL ACONDICIONAMIENTO FÍSICO COMO FORMA DE SOCIALIZACIÓN
ENTRE LOS USUARIOS DE LA UPN AJUSCO.**

**OPCIÓN DE TITULACIÓN:
TESINA
QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE:
LICENCIATURA EN SOCIOLOGÍA DE LA EDUCACIÓN.**

**P R E S E N T A:
DIANA CHIMAL ESTRADA
ASESOR:
DR ALEJANDRO ORTÍZ CIRILO**

CIUDAD DE MÉXICO, MAYO, 2025



Ciudad de México, a 30 de abril de 2025

DESIGNACIÓN DE JURADO AUTORIZACIÓN DE ASIGNACIÓN DE FECHA DE EXAMEN

La comisión de titulación tiene el agrado de comunicarle que ha sido designado miembro del Jurado del Examen Profesional de la pasante **CHIMAL ESTRADA DIANA** con matrícula **180920100**, quien presenta el Trabajo Recepcional en la modalidad de **TESINA** bajo el título: "**ESTUDIO SOBRE EL ACONDICIONAMIENTO FÍSICO DE USUARIOS COMO FORMA DE SOCIALIZACIÓN EN LA UPN AJUSCO**". Para obtener el Título de la **LICENCIATURA EN SOCIOLOGÍA DE LA EDUCACIÓN**

Jurado	Nombre
Presidente	DRA. CARMEN CONCEPCION DE LOURDES LARAQUE Y ESPINOSA
Secretario	DR. ALEJANDRO ORTIZ CIRILO
Vocal	MTRA. CLAUDIA SERNAS HERNANDEZ
Suplente 1	DRA. MARIA DE LOS ANGELES CASTILLO FLORES
Suplente 2	MTRA. ROCIO VERDEJO SAAVEDRA

Con fundamento al acuerdo tomado por los sínodos y de la egresada, se determina la fecha de examen para:

el martes 27 de mayo de 2025 a las 1:00 pm
EXAMEN PRESENCIAL

Atentamente
"EDUCAR PARA TRANSFORMAR"

HECTOR REYES LARA
RESPONSABLE DE LA LICENCIATURA EN SOCIOLOGÍA DE LA EDUCACIÓN

Cadena Original:
||1100|2025-04-30 19:04:03|092|180920100|CHIMAL ESTRADA DIANA|S|LICENCIATURA EN SOCIOLOGÍA DE LA EDUCACIÓN|1|F|3|9|ESTUDIO SOBRE EL ACONDICIONAMIENTO FÍSICO DE USUARIOS COMO FORMA DE SOCIALIZACIÓN EN LA UPN AJUSCO|DRA.|CARMEN CONCEPCION DE LOURDES LARAQUE Y ESPINOSA|DR.|ALEJANDRO ORTIZ CIRILO|MTRA.|CLAUDIA SERNAS HERNANDEZ|DRA.|MARIA DE LOS ANGELES CASTILLO FLORES|MTRA.|ROCIO VERDEJO SAAVEDRA|2025-05-27|13:00|1319|0|4P9VdnzKRp||

Firma Electrónica:
glH23GUaZfytwVZa2QqaXUYvt9oQ9gxwkW1vjWS3NF7/EXsb27oRg6CnFu2cXYr1/c/dkAIX2L95nGRdpsw0ja7bhPeIhXdShT YhsglB0SigkuiN3fBhk+ITq76ytG75ohait23ml9Ws9SNh+E5FTzDxhG+aNKPDIOiwe2gG+ArzW/IM+WxCKMIIXL32gflvOmf/IEY IcH33Ln7XxbpTEVFN64xnKgj3XmUEvMIbvaY3CdvtjB7zkvGZEoks/bFMj0d0bKwz8z9bBIoLsvFftA0twT3Juk4LcgXulBzrP8pD BwOc4tH3ZWbjVoEkPq0bF/W1yUHEaCj7gbwrpqDWG5iT/YtD+ajGIPI7gKGghLX2T7Tqkel4Gf56sqHWSRVkUqRtV53Bsw aeuZCxcyC3Bc+SRO/aneurYcizBapA/CT2ebtSyN+RC+b2AwaZuIzHX5SKmCYJlZPKjwzfhsgOwbF65QJe51xFau/5H+y5GSoYn ef1a4HuX8DuNuT/FiwPqDxvHhKChDukFkZpKITt5Hm5D6JoNo+E5n62kX+Hwcc/b5/5k6j/xO9i6Q9Izhr2husdy34XMGu++7 GpKTRXulXpi6tF9IDQZQUB3P1mH+EmAhYQmwwQeIhSfGpCilyP3bCPrGvN150DQue1gVPQv0DZ2X4xp/RRE=

Fecha Sello:
2025-04-30 19:04:04



"El presente acto administrativo ha sido firmado mediante el uso de la firma electrónica avanzada del funcionario competente, amparada por un certificado vigente a la fecha de la resolución, de conformidad con los artículos 38, párrafos primero, fracción V, tercero, cuarto, quinto y sexto, y 17 D, tercero y décimo párrafos del Código Fiscal de la Federación. De conformidad con lo establecido en los artículos 17-I y 38, quinto y sexto párrafos del Código Fiscal de la Federación."



Campus al Ajusco, No. 24 Col. Héroes de Padilla, Alcaldía Tlalpan C.P. 14200, Ciudad de México.
Tel: (55) 56 30 97 00 www.upn.mx

Agradecimientos

Hoy, con mucha alegría y dedicación, quiero brindar estas palabras a quienes me acompañaron en este recorrido que concluye con esta investigación, con compromiso, esfuerzo, disciplina, pasión y muchas horas en el gimnasio en especial en el Taekwondo. (literal y académicamente hablando).

En primer lugar, gracias a Dios, por darme la sabiduría, la fortaleza, y la fe; para avanzar incluso en los momentos más exigentes, nada de esto habría sido posible.

A mi mamá, mi pilar más firme y mi mayor inspiración: gracias por tu amor infinito, y tus sabios consejos de literatura y gramática, por tus palabras de aliento cada día y noche. Esta tesina también es tuya.

A todos los días de entrenamiento en el Taekwondo. Me demostraron que, más allá de una patada logró ser mi mejor versión más fuerte, sin derrotas sin miedo y darlo todo. Es un estilo de vida.

Cierro estos agradecimientos con una enorme sonrisa y con el corazón lleno de gratitud. Este trabajo no es solo un paso académico, sino un reflejo de todo lo que se puede lograr con amor, coraje e inteligencia y equilibrio.

¡Gracias!

Contenido

Introducción	I
Capítulo 1. Apartado teórico-metodológico.....	5
1.1 Planteamiento del problema	6
1.2 Justificación	7
1.3. Principales referentes teóricos	8
1.4. Preguntas de investigación.....	18
1.5. Objetivos.....	19
1.6. Metodología.....	19
Capítulo 2. Espacios de convergencia: convivencia y socialización.	22
2.1. Formas de convivencia en la UPN	23
2.2. Gimnasio como espacio de socialización.....	29
2.2.1 Máquinas de ejercicios.....	31
Capítulo 3. Análisis de los usuarios del gimnasio.....	54
3.1. Panorama general de las actividades deportivas en la UPN	55
3.2 Características generales de los usuarios del gimnasio	58
3.2.1. Estudiantes egresados	60
3.2.2. Trabajadores de la universidad.....	62
3.2.3. Estudiantes de posgrado	67
3.2.4. Estudiantes regulares.....	67
3.2.5. Edades de los usuarios registrados	69
3.3. Características internas de los usuarios para la práctica deportiva.....	71
3.3.1 Niveles deportivos principiante, intermedio y avanzado.....	71
3.3.2. Objetivos deportivos de los usuarios	86
3.3.3. Tipos de padecimientos entre los usuarios que practican el acondicionamiento físico.....	89
3.3.4. Enfermedades crónicas de los usuarios	90
3.3.5. Lesiones de articulaciones de los usuarios.....	93
3.4. Observación participante dentro del gimnasio.....	100
3.4.2. Hábitos costumbres y prácticas entre trabajadores de la UPN que asisten al gimnasio	104
3.4.3. Hábitos costumbres y prácticas entre estudiantes universitarios que asisten al gimnasio	105
3.4.4 Particularidades distintivas entre niveles deportivos.....	109
Consideraciones finales	III

Fuentes de consulta 115

Anexos 119

Anexo 1. Lista de fotografías 120

Anexo 2. Lista de tablas y gráficas 122

Introducción

Durante mi trayectoria educativa, así como la deportiva desde la etapa de la niñez se construí una formación por el gusto hacia el deporte, por ejemplo, la afición, la competencia, la integración de grupos, la disciplina, el esfuerzo, dedicación y la integración de valores. A su vez, dentro de la Universidad Pedagógica Nacional existen talleres deportivos y culturales que en particular decidí tomar el taller de “taekwondo” impartido en el horario vespertino. Donde mi interés deportivo fue obtener una mejor seguridad y el motivo era saber defensa personal.

A lo largo de los años al cumplir 18 y 19 años de edad, desarrolle valores entre ellos se encuentra: respeto, convivencia, tolerancia, amistad, responsabilidad, honestidad, fortaleza, perseverancia, lealtad, humildad, prudencia; también se consiguió una disciplina, autoestima, tener seguridad y formación personal de convivencia. Junto con los espacios de socialización como la escuela, medios de comunicación, mis amistades y la práctica deportiva consideró que son instituciones importantes para realizar el proceso de socialización cabe mencionar que mi entorno familiar, una de las principales, núcleos que adopte ciertas características de hábitos y costumbre para lograr estilo de vida propio, es este caso, el amor y la dedicación al deporte. Junto con el taekwondo y el acondicionamiento físico que se practicó en el gimnasio en el horario matutino de lunes a viernes, logre una sinergia ya que se ajustaron a mis necesidades tanto personales y deportivas.

Por una parte, en mi pensar es un gran beneficio y un soporte para tener un mejor crecimiento tanto personal como emocional y a la vez mantener una vida saludable y activa. Durante mi etapa del crecimiento desarrollé habilidades y destrezas deportivas, sin embargo, para algunos jóvenes noté que el interés era nulo para las diferentes edades, mediante situaciones de ocio y ocio tecnológico, tiempo y pereza, son algunos factores que el ser humano adquiere y al mismo tiempo se convierte en sedentario. Por otra parte, el sedentarismo se plantea como uno de los problemas para la comunidad universitaria en su formación académica y profesional.

Con la finalidad de analizar y conocer cuáles son las diferentes características deportivas de los usuarios por el cual acuden al gimnasio y realicen la práctica deportiva del acondicionamiento físico por ejemplo al ocupar áreas verdes y los espacios abiertos,

también se estable un proceso de socialización, entre características personales como su estilo de vida, actividades deportivas, tipo de nivel deportivo al que pertenecen, si cuentan con alguna enfermedad o lesión que les ayude a mejorarla con el deporte, los diferentes procesos de socialización entre los usuarios como los estudiantes regulares, estudiantes egresados, trabajadores, docentes y externos por algún convenio entre de cada individuo que práctica el acondicionamiento físico dentro de la Universidad Pedagógica Nacional en la Unidad Ajusco.

En el capítulo uno, se retoma la publicación de comunicado de prensa 31/ 24 “módulo de práctica deportiva y ejercicio físico 2023” del Instituto Nacional de Estadística y Geografía (INEGI) donde se derivan problemas de salud, falta de interés deportivos, entre los jóvenes entre 18 años y más. Dentro de este marco, se realizó una búsqueda de información relacionada con el deporte y la comunidad universitaria quienes son activos y no activos en la practica deportiva. Para ello se utilizan referencias sociológicas como Émile Durkheim alude a los hechos sociales como forma de pensar, sentir y actuar, es decir, establece una esencia de moralidad y se comportamiento de acuerdo a una pertenencia a un grupo, también se retoman referencias de Fernando García, es su libro de sociología del deporte donde explica que el deporte es un fenómeno social, cultural. económico y político, también nombra que el deporte es una integración de estructuras y organizaciones sociales. En el marco teórico se basará en el cómo se ha estudiado, con preguntas de investigación, y objetivos que cumplan las características del este estudio si bien la metodología ayudara propuesta es la observación participante, una serie de fotografías que se dará a conocer las construcciones sociales que existen entre ellos.

Para el capítulo dos se describe en síntesis como esta formada la Universidad Pedagógica Nacional donde la comunidad universitaria usan las instalaciones como proceso de socializar entre los diferentes espacios de convergencia que son concurridos con mayor frecuencia, por ejemplo, la explanada principal, el comedor, el auditorio, el ágora, la biblioteca. Son algunos de los espacios abiertos que de tomaron a consideración para este estudio. Así como también la descripción del gimnasio en cual como están distribuidas las herramientas

y las máquinas para apoyar y desarrollar correctamente los ejercicios y rutinas establecidas para cada extremidad del cuerpo y fortalecer los músculos.

Y por último en el capítulo 3, se analiza cada una de las características deportivas con fecha del ciclo 2023-2 que los usuarios registrados mediante una previa inscripción en la página de internet de Difusión cultural y extensión los usuarios capturan sus particularidades del porque acuden a realizar la práctica deportiva del acondicionamiento físico. Agregando sus motivos e interés deportivos.

Capítulo 1. Apartado teórico-metodológico.

1.1 Planteamiento del problema

El 25 de enero de 2024 el Instituto Nacional de Estadística y Geografía (INEGI), publicó el comunicado de prensa 31/24 “Módulo de Práctica Deportiva y Ejercicio Físico 2023” en el que se señalan datos fundamentales sobre la actividad física entre la población mexicana. De acuerdo con este reporte, en 2023, 39.8 % de la población de 18 años y más en áreas urbanas fue activa físicamente. Es decir, que en su tiempo libre realizó ejercicio físico o practicó algún deporte. Esto quiere decir que más de la mitad de la población en México es sedentaria, lo cual puede derivar en problemas de salud que, al cabo de un tiempo, pueden requerir atención médica especializada.

En 10 años de seguimiento a este indicador, el INEGI identificó que el porcentaje de población activa físicamente ha disminuido. En 2023, el porcentaje fue 5.6 puntos porcentuales menor con relación al dato de 2014 (45.4 %). La reducción de la actividad física entre personas adultas es un problema que puede estar relacionado con la falta de interés o bien de oportunidades para realizar actividades deportivas, en este contexto habría que cuestionar el papel que juegan las instituciones de educación superior para promover el desarrollo de actividades físicas, deportivas y culturales en sus instalaciones.

Esto debido a que el reporte del INEGI, señala que la población que realiza alguna actividad físico-deportiva, 60.9 % lo hizo en espacios públicos (parque, calle, campo, plaza). Dentro de este marco señala las características de la práctica de ejercicio físico la población de 18 años y más dijo que ocupara su tiempo libre para realizar una actividad física como futbol, basquetbol, aerobics, ciclismo, caminar entre otros. De esto se puede deducir que la mayor parte de la población urbana en México, que está dentro de este rango de edad es sedentaria, con un 29.4% nunca ha realizado deporte alguna actividad física.

Esto puede derivar en problemas de salud y psicológicos en diversos niveles. ¿Cómo podría comprobarse este tipo de problemas en una población universitaria?

Dentro de la población universitaria, en la Universidad Pedagógica Nacional Ajusco (UPN) los estudiantes, trabajadores y algunos externos tanto hombres y mujeres entre 20 a 64 años

de edad de distintas licenciaturas, semestre, horarios, áreas laborales como administrativas y operativo, practican un deporte. Cabe mencionar que surge la pregunta: ¿Cuáles son sus intereses, objetivos deportivos, metas a lograr para desempeñarse en estas actividades en la Universidad Pedagógica Nacional y cuáles son las razones que dan quienes no lo practican?

Uno de los principales insumos de la práctica deportiva es la duración e intensidad y frecuencia; así como el interés y características para desempeñarse en espacios deportivos, dentro de la Universidad Pedagógica Nacional; las interacciones sociales y socioemocionales, por lo cual se puede evitar enfermedades como: sobrepeso y obesidad. En el estudio en el Instituto Nacional de Estadística Y Geografía (INEGI); sobre la obesidad y el sobrepeso, presentada en el comunicado de prensa número 528/20 con la fecha de 11 de noviembre, dentro de una muestra de hombres y mujeres reportan una prevalencia más alta los hombres con el 42% a diferencia de las mujeres con el 37%. Así mismo el sobrepeso y la obesidad son considerados un problema de salud pública relacionado principalmente con aspectos genéticos, pero en especial con el estilo de vida, puede variar por alimentos de alta densidad energética, bebidas azucaradas y la inactividad física.

1.2 Justificación

El interés que se tiene al conocer el sedentarismo y comportamiento deportivo desde la perspectiva sociológica, por ejemplo, cuantos individuos de la Universidad Pedagógica Nacional practican un deporte, por qué practican, cómo han llegado a adquirir el hábito de su práctica, en qué lugares practican, con quién lo hacen, además conocer sus características sociodemográficas edad, sexo, género, ocupación, nivel de estudios, estado civil, entre otras variables.

En revisión general de las tesis elaboradas en la UPN sobre la relación entre el deporte y la educación se encontraron 36 trabajos enfocados en temas como deportes escolares para educación básica, educación física y enseñanza, otras enfocadas en conducta infantil en educación primaria, también se buscó como estrategias deportivas mejoran sus conductas,

que logren una identidad deportiva entre niños y niñas en una escuela primaria y secundaria, todas de la licenciatura de psicología educativa; de igual manera se encontraron tres tesis que desde la perspectiva sociológica, en primer lugar la música y el deporte ayudan a tener una cierta conducta positiva en un proceso de socialización; en segundo lugar el Taekwondo como un deporte que favorece las inteligencias múltiples y el desarrollo de la cultura para la paz y por último, estrategias deportivas para una autorregulación de conducta y disminuciones de violencia; sin embargo; esto no ha sido un objeto de estudio en la licenciatura de sociología de la educación y no se ha contemplado las formas en cómo el deporte ayuda a socializar a entre los usuarios registrados de la propia UPN y particularmente, en la unidad Ajusco.

Por tanto, resulta relevante indagar sobre cuáles son los motivo, objetivos y formas de socialización dentro de la Universidad Pedagógica Nacional unidad Ajusco, en el área deportiva del Gimnasio y los espacios abiertos de socialización, donde los participantes quienes, participan las actividades deportivas y usan las instalaciones son algunos docentes, trabajadores administrativos en su mayoría los estudiantes tiene un alto índice de participación de las diferentes licenciaturas como sociología de la educación, psicología educativa, administración educativa y educación indígena. Dichos sujetos, interactúan entre ellos tanto como en las aulas, en áreas verdes, áreas de estudio, pasillos, cafeterías, comedor, espacios abiertos como explanada es partícipe del sedentarismo activo, en este caso las formas de socialización se unifican en un mismo valor e importancia social y deportivo entre la comunidad universitaria deportiva con relación hacia sus propias inclinaciones deportivas dando lugar a los interés por el cual se han conducido a la práctica físico-deportiva.

1.3. Principales referentes teóricos

Desde el punto de vista etimológico la palabra “deporte” proviene del vocablo latino deportar de: alejamiento / portare: llevar que significa “dejarse llevar”, evocando la idea de alejarse de

lo que es cotidiano u ordinario, y consecuentemente, divertirse, entretenerse y recrearse. El deporte es una expresión humana considerada como un fenómeno social, político y económico; en sentido estricto el deporte se refiere a toda aquella actividad física ejercida con un sentido de juego, competición y esfuerzo.

Desde la perspectiva sociológica de Emil Durkheim, para este trabajo se apoyará con base en su teoría de hechos sociales donde menciona que son formas de actuar, pensar, y sentir en el deporte como un espacio de socialización se puede mencionar que es una práctica colectiva de conjunto de normas, reglas, valores, costumbres donde se manifiestan desde el reglamento oficial del gimnasio, códigos de conductas, jerarquías de usuarios, reglas de rutinas tanto en individuales y grupales. Permite entender al deporte no solo como una actividad voluntaria, sino como agrupaciones de prácticas reguladas por normas que los individuos interiorizan a través de la participación social. Dichas acciones regulan el comportamiento de los usuarios y funciona como un proceso de integración social donde el deporte puede ser también, comprendido como una institución social que refleja, reproduce valores a cada uno de los usuarios como la disciplina y el respeto por las reglas, seguir lineamientos órdenes y establecer vestimentas adecuadas a las ocasiones. A través de la participación en el acondicionamiento físico, los usuarios incorporan prácticas colectivas que refuerzan la solidaridad social y la pertenencia a un grupo, dentro del concepto de Durkheim menciona una conciencia colectiva, donde se sitúan el conjunto de creencias, valores, normas y actitudes que comparten una sociedad, en este caso, en el espacio del gimnasio los usuarios comparten distintos interés y motivaciones al realizar la práctica deportiva.

En este mismo contexto el acondicionamiento físico, considera un símbolo de presión social tales como la construcción del cuerpo ideal, los estereotipos, las marcas de ropa, entre otros prejuicios que la misma sociedad externa de la universidad, pero desde una causa objetiva ayuda a este análisis a comprender que valores se reproducen en el gimnasio o bien ¿Cómo influye en la socialización las normas?

Por otra parte, desde la perspectiva de la sociología del deporte. La disciplina que, en su mayoría de sus expresiones, se basa en la actividad física está sujeta a determinados reglamentos. Para el deporte se ha convertido en un ámbito más de la acción humana, donde se reflejan competencias tanto sociales como mundiales. Este fenómeno no solo abarca la actividad física, sino que también tiene implicaciones culturales, económicas y político, también por un proceso de construcción social, es decir, está organizada y mediante la participación casual, logra expresar y a mejorar la condición física y el bienestar tanto emocional, de salud y mental estableciendo relaciones sociales u obteniendo resultados en una competitividad. El deporte es un juego institucionalizado característico de un modelo cultural y de una estructura social que se ha consolidado de la sociedad contemporánea, cuyos elementos incluyen valores, normas, sanciones, conocimientos y posiciones sociales roles y estatus. (García, 2002)

Siguiendo el planteamiento del deporte ayuda a la formación de identidad, como personal y ofrece, en este estudio a los universitarios que se integren en grupos sociales, que proyectan tensiones y canalizar la agresividad. Algunos de los elementos que se desprenden del concepto de deporte son:

1.- Actividad física: Es la facultad del ser humano de realizar actos motores y motricidad humana. Doctrinalmente la actividad física puede ser de diversos tipos, a saber, recreativa lúdica, de rehabilitación competitiva, laboral, y formativa.

2.- Competencia: Contienda, disputa o confrontación entre dos o más personas, de una persona consigo misma o de una o más persona con elementos naturales o artificiales, por ejemplo, en una competencia de natación, un nadador se va a enfrentar con otros y además puede buscar un récord o marca individual.

3.- Organización: Institucional sujeción a entidades que se estructuran orgánicamente y reglamentaria.

4.- Finalidad: Tendencia al desarrollo armónico e integral del ser humano.

Cada una de estas características es fundamental para entender el deporte, no sólo como una mera actividad física que se realiza de manera aislada, sino también como una actividad

en la que se generan procesos de socialización, que pueden incluir en mayor o menor medida aspectos relativos a la competencia y las formas institucionales que pueden ir cambiando de acuerdo al contexto.

Ahora bien, es importante anotar que el deporte es una parte fundamental en la vida y en el entorno de la sociedad, (García, 2002).

El deporte promueve una mente activa, creativa, y forma valores, para la sana convivencia en algún extracto social. Y por último lugar están los valores que fomenta la práctica de algún deporte, en este caso, son de carácter formativo para los que se involucran en esta disciplina ya que podrá dar las bases para que puedan tener mejores actitudes y aptitudes para enfrentar la vida cotidiana obteniendo un carácter social, teniendo un respeto, competitiva, disciplina, otros indicadores ayudan a las problemáticas que están día con día. En resumen, el deporte ha trascendido su función original de actividad recreativa para convertirse en un fenómeno complejo y multifacético que influye y refleja la dinámica social y cultural de nuestro tiempo.

Es considerada como motricidad gruesa, con intención que implica un desgaste de energía y nos permite interactuar con el ambiente. Entonces, por definición es toda aquella actividad que no implique un sentido lúdico, reglamentación e institucionalización es sólo actividad física, y si tiene estos elementos, es afable el deporte. La actividad física engloba educación física, deporte, juego y otras prácticas físicas.

Las actividades físicas pueden ser clasificadas según su intensidad, requerimiento calórico o por tipo de actividad. Son recomendadas para mejorar la salud, la calidad de vida, ayudar a prevenir enfermedades, reducir el estrés y mejorar el estado de ánimo y sobre todo la autoestima. Para una práctica casual, algunas actividades serían: correr, caminar, nadar, o ciclismo.

Es importante mencionar que, aunque el deporte es una actividad beneficiosa para la población en general, también pueden presentarse elementos negativos, principalmente en el deporte profesional que tiene un gran número de aficionados, en donde el espectáculo se ha convertido en motivo de actitudes racistas, odio hacia el contrario y vandalismo. También la exigencia a los profesionales del deporte ha ocasionado el dopaje y el desgaste excesivo del cuerpo por ser extremadamente competitivo a propósito la globalización ha intensificado aún más la importancia del deporte, al permitir una mayor difusión y acceso a diversas disciplinas deportivas en todo el mundo. Esto ha llevado a una creciente profesionalización y comercialización del deporte, con impactos significativos en la economía global.

Cabe mencionar que el deporte como parte de la actividad física también puede ser clasificado según su intención. La más común es la distinción entre deporte profesional y deporte aficionado como menciona el autor Fernando García en su libro sociología del deporte, (García, 2002) menciona el deporte profesional se refiere a aquel que se practica con fines de excelencia; y los deportistas logran formar al deporte como su actividad de vida y ser parte de ello. En el deporte aficionado, los deportistas lo realizan más como una actividad paralela, es decir, como una distracción.

Existen diversas disciplinas dentro de la actividad física y el deporte que pueden clasificarse según cómo se domina o controla el cuerpo y el entorno. Estas clasificaciones se basan en las habilidades motoras, los tipos de movimiento y la interacción con el medio ambiente o con otros individuos. Por ejemplo, las disciplinas de dominio individual esta actividad se centra en la capacidad del individuo para controlar su propio cuerpo y ejecutar movimientos específicos, por mencionar algunos deportes: la gimnasia artística en ella se involucran los movimientos complejos y precisos, en el atletismo incluye carreras, saltos y lanzamientos, donde el rendimiento individual es crucial y la natación requiere control del cuerpo en el agua para realizar diferentes estilos de nado. Otras disciplinas de dominio son uso de materiales, es decir implican el control y la manipulación de un objeto, como una pelota. Algunos deportes son el tenis que requiere golpear una pelota con una raqueta, el fútbol: Implica el control del balón con los pies.

Las disciplinas de dominio interpersonal, se enfocan en la interacción y el dominio sobre otros individuos, ya sea en un contexto cooperativo o competitivo. Por ejemplo, las artes marciales: Incluyen técnicas de defensa y ataque que requieren el control del cuerpo del oponente.

Cada una de estas disciplinas requiere un conjunto específico de habilidades y destrezas, que contribuyen de manera única al desarrollo físico y mental del individuo.

A causa del deporte es la unión de los beneficios individuales, sociales, como estrategia para la mejora de la salud de la población mexicana, es decir, mejora de la salud pública a través de diversas competencias y difusión deportiva. La actividad física genera muchos beneficios para mantener una vida saludable como lo es la regulación de peso corporal evitando la obesidad, prevenir enfermedades degenerativas y cardiovasculares. Las instituciones educativas son las encargadas de aportar a la población escolar cambios de malos hábitos por hábitos saludables fortaleciendo también los valores sobre la salud, los derechos y obligaciones. Si los jóvenes adoptan hábitos de vida saludables traerá beneficios en las habilidades motoras y cognitivas para las relaciones personales y con obtener un bienestar físico y psicológico.

A medida que la sociedad adopte destrezas, conocimiento y estructura del funcionamiento de su cuerpo para cualquier actividad física y deportiva, fortalecen programas de Educación física, están también fortalecen valores que contribuyen al desarrollo integral de cada persona, de esta forma la actividad física y el deporte tomará un lugar de gran importancia dentro del campo escolar y dentro de una sociedad que se construye de manera de estrategias económica de marcas de empresas deportivas, atletas que usan su imagen y nombre. A la vez, por medio del aprendizaje visual se fomentará una cultura deportiva que beneficiará a la salud del ser humano e inclusive puede lograr que los animales formen parte de las empresas de comunicación. También sirve de distracción y entretenimiento ante lo cotidiano, transformándose en algunos casos en una necesidad para encontrar armonía ante la dinámica y modo de vida de las sociedades contemporáneas y como factor esencial para el óptimo desarrollo del ocio. Se hace referencia en el libro iniciación deportiva en donde se encontró

una clasificación que, establece el autor Duran una orientación con enfoque pedagógico y ordenad en 4 grupos, el deporte individual, el deporte de equipo, el deporte de combate y el deporte en la naturaleza, cada uno de ellos tiene un mismo objetivo en el cuerpo, y a diferencia de los deportes con participación colectiva su función se puede mencionar, que es aplicable para el proceso de socialización en las prácticas deportivas donde los sujetos interactúan y se comunican, e interrelaciona y tiene bienes comunes. (Contreras Onofre Ricardo). Los profesionales de las ciencias de la salud, han demostrado, mediante estudios, la importancia de la actividad física, el deporte y la calidad de vida, como menciona Dennis Raphael en su texto Determinantes sociales de la salud describe que el sedentarismo puede entenderse como un déficit de movimiento corporal, y por lo tanto, describe con siglas AFD que se significan actividades realizadas por movimientos corporales a través de actividades cotidianas por ejemplo, al subir escaleras, caminar distancias cortas, tareas del hogar, etc.(Raphael, 2006).

1.3.1. El deporte en su dimensión social

El deporte incluye distintas dimensiones desde la integración, identidad, salud pública, y educativa, valores como la inclusión y la equidad hasta temas culturales, económicos, políticos y sociales. Tiene un impacto profundo para las sociedades A través de la participación en eventos deportivos, tanto a nivel local como internacional, se crean lazos comunitarios y se fomenta un sentido de pertenencia y solidaridad, además, desarrollan habilidades sociales y emocionales que son esenciales para su desarrollo personal y éxito en la vida. Desde la construcción de instalaciones deportivas hasta la organización de eventos y la venta de productos deportivos, el deporte contribuye a la economía local y global. Otro aspecto para reducir las desigualdades es organizar programas deportivos dirigidos a comunidades marginadas y otros grupos vulnerables.

Cabe mencionar que en el concepto de deporte social se engloba tanto la actividad física como el deporte. En este contexto, la concepción del deporte ha evolucionado como reflejo del avance de la sociedad contemporánea; de tal forma que ya hay un concepto que engloba

los beneficios del deporte en su dimensión social debido a que se convierte en una de las demandas más importantes de nuestro entorno; dicho concepto es el de “deporte social” el cual comienza a perfilarse en las agendas de los gobiernos europeos desde el año de 1960.

El deporte social entonces, es un factor primordial para la contención del aumento y prevalencia del sobrepeso y obesidad en la población. Además de ello, puede generar externalidades positivas como la mejora del tejido social y aumento de la cooperación y colaboración de la sociedad.

Desde otra perspectiva, del deporte y las actividades físicas, se distinguen por la competitividad personal y la satisfacción por lograr un alto rendimiento deportivo, es decir, que el deportista sea consciente de sus intereses personales, motivos y objetivos; ser partícipe para realizar algún deporte donde favorecerá su cuerpo obteniendo resultados como salud, estética, resistencia y fuerza. (Valdés Casal Hiram)

Uno de los elementos principales de la actividad física es la comunicación que se entiende en concepto de interacción entre el individuo que muestre una participación entre ellos y así mismo el uso del medio físico en cada actividad física. Se define de manera que existe un emisor en la cual se envía un mensaje a un receptor, así, el receptor recibe el mensaje y decodificado por el emisor puede determinar así la comunicación que fue recibida. Para el deporte es muy importante tener una comunicación, es decir, mantener y dirigir una relación entre el individuo con el entorno, el entrenador entre el practicante y referente al deporte practicado; donde el proceso de comunicación pone en contacto a la personalidad con su ambiente social.

El proceso de comunicación implica mucho más que un intercambio de informaciones cognitivas y a nivel verbal, para ello, en el deporte y la comunicación que usan los entrenadores y los profesores constantemente sobre todo cuando enseñan. La explicación hacia los practicantes los movimientos que debe realizar o bien corrigen los errores, lo reorientan con el uso de las palabras y el uso de la gesticulación. Mismo que dirigen las acciones mediante la relación del gesto de sus manos o de su cuerpo. En este caso los

entrenadores generalmente lo demuestran con los movimientos haciendo el uso de indicaciones y acciones mediante la relación de su cuerpo y el lenguaje de liderazgo.

Por una parte, toda comunicación tiene dos aspectos: una es la intención, que significa lo que se quiere transmitir y en segundo, el contenido, es decir, lo que realmente está siendo transmitido. Cabe recalcar que la comunicación cotidiana se usa por medio de canales: el emisor, el verbal, el mensaje, y el receptor; la comunicación deportiva debe ser emotiva, con la intención de mantener la disciplina competitiva de la superación del ser humano, Sin embargo, hay ciertas ocasiones entre los líderes que son puestos en tales circunstancias que pierden la comunicación con los individuos ya sean individuales, o bien los que son parte de miembros de un equipo, para ellos los entrenadores deben tener una comunicación honestas con sus atletas.

En resumen, en la comunicación deportiva, no es un proceso mecánico con el cual actúa sobre el otro, sino para que sea efectiva es más bien un proceso de negociación en el cual las opiniones y actividades de ambas partes de la comunicación deben ser susceptibles al cambio y la aceptación mutua.

La socialización es un proceso por el cual un individuo califica para participar en una actividad de grupo por una serie de normas y roles esperando ser aprobadas por el grupo. El proceso de socialización tal vez, se considera como continua ya que los roles propios para una sociedad de una posición no se adquieren de una vez por todas, sino a lo largo de la carrera. Aunque la socialización usualmente está vista como positiva con referencia a lo que se aprende, siempre aplica pérdidas, así como ganancias, ya que el ingreso de una nueva posición coincide con el abandono de una posición anterior, y las viejas actividades se abandonan a medida que se aprenden otras nuevas.

Para Émile Durkheim menciona que, la socialización es el proceso mediante el cual los individuos aprenden e interiorizan las normas, valores, creencias y formas de comportamiento. de la sociedad en la que viven. En el caso del deporte funciona como un mecanismo por el cual una persona se convierte en miembro funcional de su grupo social.

Existen ciertos modos fundamentales de socialización que pertenecen a toda la clase social, por ejemplo, en el núcleo de la familia y la escuela, se desarrolla el aprendizaje, el ensayo, el error, la imitación y la conversación como vínculo de integración social a un grupo al que en realidad no pertenece, pero le gustaría unirse.

1.3.2 ¿Cómo se ha estudiado?

Se retomarán datos del INEGI, ya que en la población existe un gran índice de jóvenes que practican un deporte, ya sea en una estancia privada o pública, en áreas verdes, en sus hogares o en cualquier espacio deportivo que puedan realizar y mantener una vida deportiva. Hoy en día los jóvenes se preocupan más por su salud física, para mantener una estética o estereotipo que motiven a los practicantes a conseguir una mejor socialización y además la combinación de sus intereses propios. La práctica deportiva en tiempo libre que lo usuarios de la universidad asisten áreas deportivas por ciertos indicadores, por ejemplo, ya sea por motivación, interés social y estético o bien, por salud entre otros factores que se buscarán los jóvenes una actividad deportiva impartida en la Universidad Pedagógica Nacional, en este caso se retoma la actividad: acondicionamiento físico. Para los estudiantes y trabajadores aproximadamente tienen que efectuar al menos tres días por semana y acumulando un tiempo mínimo de 120 minutos con una intensidad moderada a la semana, ya que por diferentes situaciones algunos alumnos son inactivos en el ámbito deportivo y para el caso los administrativos y operativos cuentan con otras actividades personales que les impide realizar un deporte.

Resalta el interés el índice de sociedades activas en el deporte y la comunidad universitaria quienes realizan actividades físicas, así como los valores, actitudes, motivos, e indicadores que la población física que permita adquirir, mantener, mejorar la forma o condición física, así como desarrollar los estilos de vida. Las experiencias vitales de la población estudiantil dan lugar a la configuración de estilos de vida distintivo marcados fundamentalmente por su tiempo libre.

El deporte refuerza la potencialidad del cultivo de la salud en una sociedad en que el factor económico da mayor importancia de establecer formas sedentarias de la vida y evitando problemas de salud, de obesidad por falta de actividad física (COMUNICADO DE PRENSA NÚM. 64/21, 2021).

La visión del sociólogo Émile Durkheim de los hechos sociales son maneras de en las que el individuo decide piensa y actúa con la influencia de normas colectivas, estilos de vida, hábitos culturales, presiones institucionales y dinámicas de grupo. Por lo tanto, la práctica o el sedentarismo del deporte puede interpretarse como un hecho social, que refleja cómo la sociedad esta moldea en el comportamiento de los individuos a través de diferentes costumbres, valores colectivos y espacios institucionales.

1.4. Preguntas de investigación

- ¿Cuáles son las formas de socialización que se generan entre la comunidad universitaria como práctica deportiva?
- ¿Cuáles son las principales características de la población que practica una actividad física, de forma regular en la universidad?
- ¿Cuáles son las principales características del gimnasio como espacio de socialización en la UPN?

1.5. Objetivos

- Analizar las diferentes formas de socialización que se generan entre la comunidad universitaria que asiste al gimnasio de la universidad.
- Distinguir los espacios de convivencia y de socialización que los usuarios sedentarios ocupan dentro de la Universidad Pedagógica Nacional.
- Distinguir las características de la población estudiantil que asiste de manera regular al gimnasio de la universidad.

1.6. Metodología

El proyecto pretende analizar las diversas formas la construcción social, actitudes, el comportamiento de ocio y el sentido que adquiere el deporte entre los usuarios que registraron con la edad de 20 a 64 años de edad, que utilizaron las instalaciones deportivas y particularmente el gimnasio durante el semestre 2023-2, alumnos inscritos en la Universidad Pedagógica Nacional (UPN).

Se busca conocer cómo es que los alumnos y trabajadores utilizan las instalaciones del gimnasio, construyen su identidad universitaria además elaborar una aproximación más clara sobre las motivaciones que los mueve para realizar actividades físicas, entre las que podemos destacar padecimientos como el sobrepeso y la obesidad y el sedentarismo, así mismo la práctica deportiva mejora las convivencias sociales por medio del proceso de socialización.

En primer lugar, la elaboración de un estado del conocimiento que dé cuenta sobre lo que se ha escrito en torno a la participación en el deporte, pero sobre todo lo relativo en los indicadores como es la salud, la protección personal entre otras, al igual que estudiar el gran

índice de las y los estudiantes que practican el deporte y que las y los estudiantes tiene menor participación deportiva. Un punto importante a desarrollar es la identificación de espacios donde se realizan las mayores actividades físicas, sus características y los rasgos distintivos por el cual lo llevan a cabo y la identificación de espacio de ocio, donde reflejan comportamientos de movimientos cotidianos.

De forma adicional se solicitó información en la Oficina de Difusión Cultural y Extensión Universitaria para conocer las características generales de las personas que se inscribieron y realizaron un registro previo para el gimnasio durante el semestre 2023-2. El análisis contempla las personas interesadas en acceder al servicio, lo cual no implica que hayan utilizado el espacio durante la duración del semestre. Con ayuda del método de observación participante se notó que al inicio de los primeros tres meses el usuario tenía usuarios en cada hora y que para el último mes del semestre los usuarios dejaban de asistir.

Se tomaron fotografías desde la estructura, diseño arquitectónico, espacios simbólicos de la universidad como la explanada, ágora, biblioteca, así como también la entrada principal, áreas de estudio, áreas deportiva, aulas, espacios de comida (comedor y restaurante), para este estudio se tomaron fotografías dentro del gimnasio de cada espacio y área deportiva específica en el cómo está distribuido los instrumentos, herramientas, máquinas, e insumos que los practicantes utilizan, también se tomaron fotografías de los alumnos realizando y practicando rutinas de ejercicios por ejemplo de forma grupal, que con ayuda del instructor e indicaciones para interactúan sobre un mismo objetivo. Alrededor se tomaron 38 fotografías con el dispositivo móvil de marca Realme, adicional cada foto se tomó en el horario matutino e intermedio y vespertino, es decir, de 8:00 horas a 15:00 horas y de 16:00 a 20:00 horas, que se encontraba un mínimo de alumnos y de trabajadores que a diferencia de los administrativos realizaban sus ejercicios y rutinas dentro del gimnasio y los estudiantes ocupaban áreas de espacios abiertos para realizar el acondicionamiento físico o bien el uso del gimnasio; el horario con mayor auge que los estudiantes usaba las máquinas deportivas del gimnasio era de 12:00 horas a 15:00 horas, ya que en el porcentaje de las licenciaturas de los horarios del turno matutino circula de las 8:00 hora a 14:00 horas. Y el turno vespertino

de 14:00 horas a 21:00 horas. Se identifico un intercambio de horarios que los jóvenes aprovechan su tiempo libre para realizar una actividad física, un descanso por su ruta de transporte, tareas pendientes, socializar entre turnos, comer, algún evento cultura, entre actividades que la universidad organiza que en resumen los alumnos realizan un deporte por el horario matutino ya que sus clases las retoman por el turno vespertino, así ocupan en continuidad.

Se observó que la mayoría de usuarios que ocupan el gimnasio son alumnos, y en su minoría son trabajadores administrativos, estudiantes egresados, de posgrado y externo. Así mismo se utilizó la técnica de observación participante para cada uno de las actividades a realizar para este estudio, con apoyo de fotografías, entre tiempos y días específicos de lunes a viernes, se retoman datos de inscripciones al gimnasio del inicio y al término del semestre, donde la comunidad sedentaria resaltará al conocer resultados de inscripciones del gimnasio.

Capítulo 2. Espacios de convergencia: convivencia y socialización.

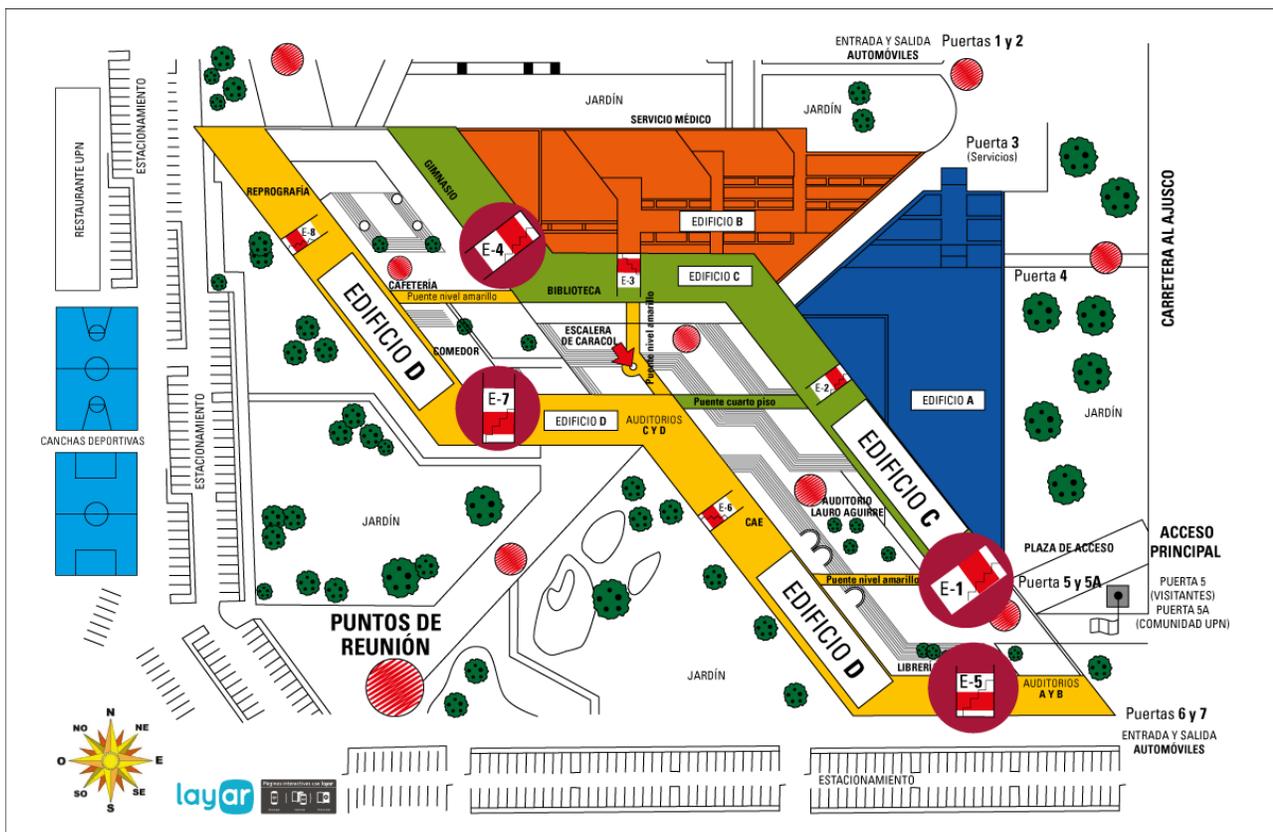
2.1. Formas de convivencia en la UPN

Se describirá por medio del mapa de la universidad los espacios como abiertos y cerrados logrando que los docentes, alumnos, administrativos y todo el cuerpo que la forman para ser parte de la comunidad universitaria. Para ello cuenta con cuatro edificios que están identificados con colores entre sus pasillos; como el nivel rojo es el nivel 1, el color amarillo se localiza el nivel dos y el azul es el nivel 3, la forma de los colores va de descendente a ascendente dicho esto la dimensión de la distribución de numeración de los salones se encuentran en el nivel rojo esta del 201 al 225, en el amarillo del 301 al 331 y por último el azul va de 401 al 447; la numeración de los salones en consecutiva para cada ingreso escolar pueda tener una mejor conocimiento de sus estudios. Cabe mencionar que en los pasillos se encuentran aulas de estudios tanto para los estudiantes, y docentes. Así como también un área de posgrados, áreas administrativas de difusión, salones para talleres culturales, deportivos, escaleras de emergencia, elevador, el área de Centro de Enseñanza y Aprendizaje de Lenguas (ceal), puentes que se conectan entre los pasillos y niveles, también se encuentran cubículos para los docentes distribuida en por áreas académicas. Cuenta con áreas verdes, cancha de futbol rápido, voleibol y básquetbol, las áreas deportivas se encuentran en los salones especiales con piso de madera y espejos, que se encuentran junto a una cafetería, y que además por parte de la Universidad otorga el servicios de comedor donde el beneficios son desayunos y comidas a un costo accesibles para todo la comunidad universitaria; en las áreas verdes su totalidad de jardines son cinco, la mayoría de los jóvenes la utilizan para realizar actividades de convivencia, descanso, o algún tipo de dinámicas, eventos escolares, también hay se encuentra el estacionamiento para automóviles, motocicletas, y bicicletas; para el área de protección civil, cuenta con punto de reunión para cualquier siniestro. En el ámbito cultural existen auditorios y el principal Auditorio Lauro Aguirre, cada uno de ellos cumple con funciones de presentaciones de coloquios, eventos artísticos desde música, bailables de todo género, obras de teatro, presentación de libros, bienvenidas de ciclos escolares, juntas administrativas y, una serie de eventos que la universidad da a conocer por parte de la

difusión de su gaceta, murales, o bien realizan una distribución de flyers, también cuenta con un gran acervo bibliotecario, en este caso la biblioteca Gregorio Torres Quintero, hay salas de conferencias, aulas audiovisuales, infantiles, y de computadoras, cuenta préstamos a domicilio, tanto de libros como los préstamos interbibliotecarios. También tiene área médica como odontología, enfermería.

Para este estudio se ocupará el área del gimnasio. Como menciona en la Gaceta número especial 2021 de la UPN en la página 42, la diversidad de talleres culturales y deportivos que tiene para la comunidad universitaria para toda la comunidad.

Ilustración 1. Mapa de la Universidad Pedagógica Nacional Ajusco



Fuente:

https://comunicacionsocial.upnvirtual.edu.mx/index.php?option=com_content&view=article&id=162:como-llego-a-mi-salon&catid=35&Itemid=407

Ilustración 2. Explanada de la UPN Ajusco



Foto: Elaboración propia

Muestra la explanada principal de la universidad que fue tomada el día 6 de febrero del 2025 en el horario de las 10:00 horas. Donde los alumnos se encuentran en clases. Por lo que se logró una toma sin alumnos y personal, a excepción de los que se muestran en la imagen. Cabe mencionar que aquí se lleva cabo algunas asambleas, fotografías de egresados, anuncios de la comunidad, entre otras actividades de tradicionales. También por el horario de las 16:00 horas en adelante, algunos estudiantes toman asiento en las escaleras para descansar o bien para esperar a alguien ya que se considera un punto localizable para algunos es una aspiración de tomar fotografías en diferentes ángulos que se presta el diseño arquitectónico. También es importante mencionar que es uno de los puntos de reunión ante siniestro o bien para alguna inconformidad estudiantil.

Ilustración 3. Comedor principal



Foto: Elaboración propia

El comedor es parte fundamental de la comunidad universitaria ya que se disfruta de los beneficios de comedor Cabe mencionar que se generan dos filas para su acceso para alumnos y otra para trabajadores en donde es tiempo de espera es mayor a una hora aproximadamente ya que es el espacio principal para degustar el beneficio.

En la imagen siguiente el restaurante no es muy concurrido a diferencia del comedor: ya que se mantiene cerrado eventualmente. Se ubica en el estacionamiento y alado de las canchas deportivas

Ilustración 4. Restaurante de la UPN



Foto: Elaboración propia

Las principales funciones culturales donde el Auditorio Lauro Aguirre forma de presentaciones culturales, como son algunos conciertos, obras de teatro, bailables y también se presta a realizar exhibiciones deportivas, entrega de diplomas, foros, entre otras actividades.

Ilustración 5. Auditorio Lauro Aguirre

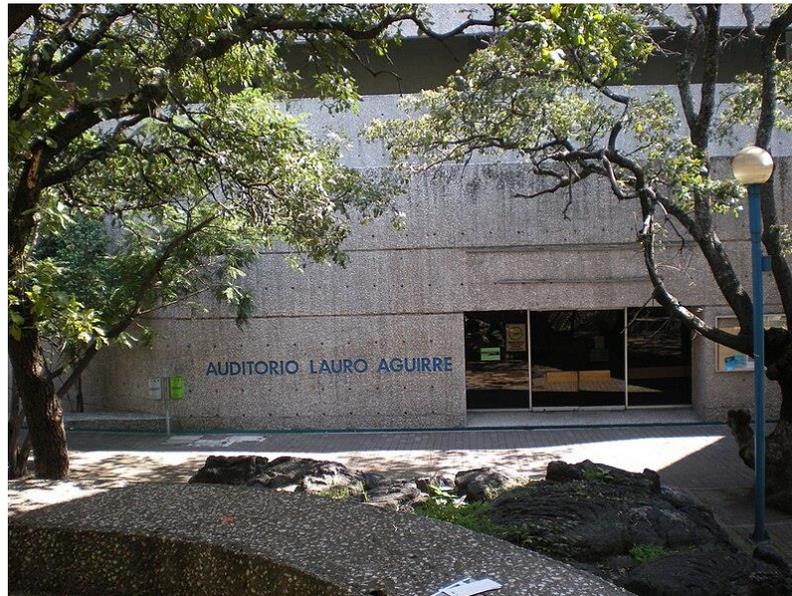


Foto: Elaboración propia

Ilustración 6. Exhibición deportiva de Taekwondo



Foto: Elaboración propia

El ágora es un espacio de socialización que presenta algunos talleres culturales, algunas ferias de salud o bien un símbolo de ubicación de expresión para los jóvenes y también estudiantes se toman un tiempo de descanso.

Ilustración 7. Ágora

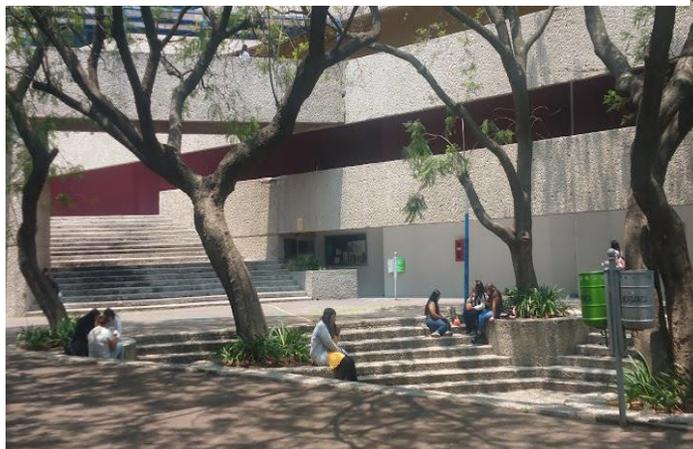


Foto: Elaboración propia

La biblioteca cumple con una de las principales funciones de socialización que para algunos usuarios comparten ideas, se reúnen como punto de encuentro, tiene un gran acervo bibliográfico para todas las licenciaturas desde libros hasta archivos electrónico. Tiene grandes beneficios como préstamo de libros, prestamos interbibliotecarios, y apoyo de información también es una ubicación principal entre la comunidad universitaria.

Ilustración 8. Biblioteca Gregorio Quintero UPN

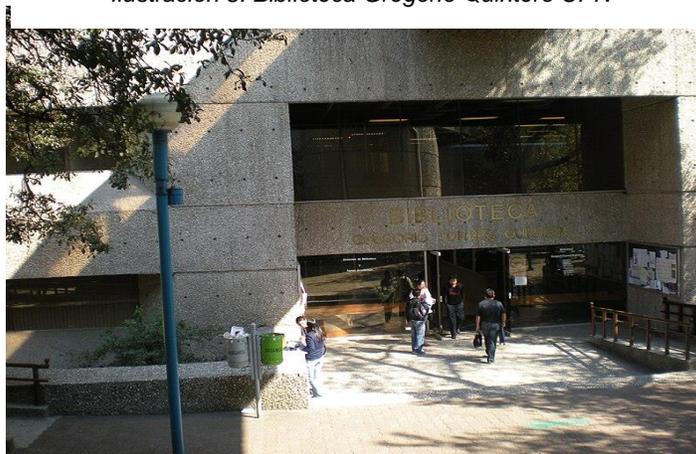


Foto: Elaboración propia

2.2. Gimnasio como espacio de socialización

El gimnasio es una de las áreas más concurridas en la universidad, se interpreta como un símbolo de identidad física y como vínculo social que ejerce un poder coercitivo sobre la conducta de los individuos incluso es un punto de referencia para ubicar espacios y salones entre los alumnos. Pero además también es un lugar de socialización que posee características únicas que lo distinguen de otros lugares al interior de la universidad. En este apartado dedicaremos un espacio para describir puntualmente sus particularidades.

Lo interesante es que la sociología como disciplina ha desarrollado un cuerpo de conocimientos que nos permite, a su vez, el desarrollo de la conciencia sociológica como un tipo de saber que nos capacite sobre las características y dinámica propia de la realidad social y sobre la forma de incidir en ella. La teoría de la socialización nombre que le asigna a la explicación elaborada por Durkheim, para aprender a vivir en sociedad, permite entender cómo se logra la adquisición de los valores, ideas, creencia y normas que regulan la vida de la sociedad (López, 1994, p. 11).

Un espacio se comprende de un contexto físico y social, que en primer lugar para el espacio físico se comprende del desarrollo del pensamiento, condiciones objetivas y simbólicas que cada individuo le atribuye; en segundo lugar, el espacio social da lugar a las convivencias y relaciones sociales. Dentro de la universidad y para este trabajo se realizará en el espacio del gimnasio y su interacción entre la comunidad estudiantil y administrativa.

Ilustración 9. Entrada principal del Gimnasio



Foto: Elaboración propia

Una vista previa al gimnasio de la Universidad Pedagógica Nacional, cuenta con más de 30 instrumentos y herramientas deportivas. Donde la comunidad universitaria otorga actividades dirigidas, por ejemplo, acondicionamiento físico, talleres deportivos, prácticas libres y talleres.

Cada alumno, docente, y/o trabajador, genera una satisfacción al entrar por la puerta con la finalidad de obtener excelentes resultados tanto físicos como emocionales.

Las áreas deportivas son espacios en donde los estudiantes desarrollan una formación deportiva con el tiempo que se le otorga. La distribución de los instrumentos va desde las áreas de ejecución para hombros, brazos, pectoral, espalda, abdomen hasta el área de glúteo, pierna y pantorrilla. El gimnasio de la Universidad Pedagógica Nacional se distribuye en secciones de acuerdo a las normas y teorías deportivas que trabajan en conjunto para cada extremidad del cuerpo dando un funcionamiento para los usuarios. Cabe destacar que el color azul predomina entre los aparatos del gimnasio, lo cual indica que estuviera en consonancia con los colores de la universidad. Desde la perspectiva a su primera vista, del lado paralelo derecho, se observan las herramientas e instrumentos para realizar y estimular los músculos desde el área de pantorrilla, cuádriceps, glúteo y tendones, posteriormente, dando lugar al área de mancuernas; teniendo enfrente un espejo para que individuo observe con detenimiento su trabajo mecánico, posterior se encuentra una herramienta multifuncional de barras y pesos libres; al fondo se encuentran las ser distribuida a un costado de la salida

emergencia el área de bicicletas y el área de fuerza y resistencia de músculos, así como el desarrollo y la estimulación de espalda, bíceps y tríceps; del lado paralelo izquierdo se encuentra el área de realizar pierna, abdominales, espacio libre para realizar una rutina con la base piramidal de barras.

En resumen, las áreas están ordenadas de mayor a menor frecuencia de uso. Cabe mencionar que el mantenimiento que se opera en cada máquina de la marca "Life Fitness" el costo circula de los \$15,000.00.

En contraste con David Le Bretón menciona en su libro la sociología del cuerpo que la construcción del cuerpo social y cultura del cuerpo no es solamente de abajo para arriba, sino también a la inversa: implica la corporeidad no sólo en la suma de sus relaciones con el mundo. sino también en la determinación de su naturaleza. (David, 2002, pág. 33).

Es decir, los alumnos que practican un deporte se enfocan en una competencia de estética, mejorar la condición física y adquirir fuerza y para los trabajadores administrativos y operativos

y docentes se adaptan y mantienen una organización dentro de sus jornadas laborales y para poder establecer un disciplina y responsabilidad en el cumplimiento al día y llevar a cabo ejercicios de cada parte del cuerpo, para lograr un objetivo y alcance físico.

Ilustración 10. Instrumentos y herramientas del gimnasio



Foto: Elaboración propia

2.2.1 Máquinas de ejercicios

Se en listará cada uno de los elementos deportivos donde se explicará sus características

deportivas que contribuye al cuerpo humano, así como también se observa como el ejercicio físico auxilia y mejorar las formas de convivencia social además las interacciones personales y cómo actúa el practicante dentro de estos espacios de convivencia con un mismo significado competitivo social, estética, mejorar la salud, estabilidad emocional, gusto por el deporte entre otras variables que otorga y beneficia a los usuarios.

Cada material de ayuda y de mejorar las condiciones de salud y principalmente la frecuencia cardíaca para el cuerpo y quemar calorías. Tiene una disposición en cada zona desde el área anaeróbico, aeróbico ambas son formas de adquirir fuerza, según la Comisión Nacional de Cultura Física y Deporte (CONADE) los movimientos continuos se obtiene con mayor condición física, mejora la respiración y oxigenación cardio, resistencia; cabe mencionar que el método anaeróbico es una actividad física que requiere de ciertas características en su funcionamiento de fuerza, alta intensidad, por ejemplo, levantar pesas u otro tipo de tonificación para los músculos, además los beneficios que aporta para el cuerpo: mejora la flexibilidad, elasticidad, fortalecimiento en las articulaciones y resistencia del cuerpo y la disminución de grasa, por otra parte, el método aeróbico se clasifica en una baja y media intensidad su funcionalidad que los usuarios mayormente usan para bajar de peso, permiten quemar grasa con mayor rapidez, por ejemplo hacer bicicleta, cardio, o atletismo. Dicho método ayuda a evitar enfermedades cardiovasculares, disminuir la glucosa entre otros.

El desarrollo deportivo, debe de mantener una planeación, dedicación y esfuerzo, donde los periodos lo definen como unidades que tienen una finalidad específica en el macro de desarrollo sistemático del rendimiento, derivándose las tareas específicas junto con los aparatos deportivos; para poder alcanzar procesos de adaptación del cuerpo; con la finalidad de obtener y fortalecer, resistencia y fuerza. El cuerpo en movimiento y su motricidad tiene dimensiones fisiológicas, que dan un sentido, valores que la sociedad le otorga a todos los movimientos y que a través del tiempo se convierte en una competitividad personal cuenta con más de 600 músculos en la cual se desarrollarán en el crecimiento del individuo desde la motricidad temprana su función principal es convertir en energía química almacenada en el organismo en forma de energía mecánica, es decir, en "movimiento"; en un ámbito deportivo se obtendrán resultados de mayor resistencia y mayor fuerza.

El gimnasio de la UPN Ajusco con más de 30 aparatos, herramientas e instrumentos deportivos que trabajan distintas partes del cuerpo, se destaca por su versatilidad el área de acondicionamiento físico cardiovascular ya que cuenta con dos bicicletas electrónicas, una caminadora computarizada, una elíptica y por último una bicicleta para Spinning.

Ilustración 11. Área de acondicionamiento físico cardiovascular



Foto: Elaboración propia

Otra área que ayuda y mejora el rendimiento físico es el área de mancuernas. Para ejercitar los brazos, en este caso los músculos bíceps, tríceps, se encuentra un estand con más de 10 barras libres que su peso van de 5 libras hasta llegar a los 120 libras sincronizadas en una secuencia de 20 libras. Con mayor frecuencia los usuarios del gimnasio se sitúan en esta área.

Ilustración 12. Área de mancuernas



Foto: Elaboración propia

La siguiente maquina es multifuncional está compuesta por una barra que pueden colocar discos de peso va de 5 libras hasta los 150 libras; además están situadas de menos a mayor peso en un estante para colocar discos que se utilizan principalmente para realizar ejercicios de pierna.

Ilustración 13. Maquina multifuncional

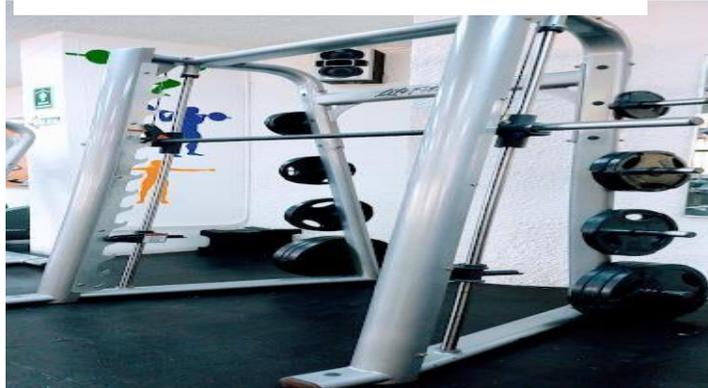


Foto: Elaboración propia

Su utilidad para entrenar es colocar los pies paralelos, separados a la anchura de nuestros hombros y justo en medio de la plataforma. Esta postura básica es la mejor para el desarrollo general de las piernas, ya que divide la tensión entre los cuádriceps, los isquiotibiales y los glúteos. Pero la posición de los pies puede cambiarlo todo, por ejemplo, al cambiar la posición, de manera que estas variaciones no son suficientes para aislar músculos específicos, pero sí son capaces de cambiarla estimulación de las fibras musculares.

Para el siguiente instrumento el Seated leg press una de las funciones es la colocación de los pies altos: Ideal para glúteos e isquiotibiales, es decir, cada usuario entre alumnos, trabajadores y docente debes posicionar los pies altos en la plataforma así aumenta el grado de extensión y flexión de la cadera al mismo tiempo que reduce el rango de movimiento de las rodillas. Por un lado, está en estimular la activación de los isquiotibiales, los glúteos y por otro lado, la eliminación de tensión de los cuádriceps, colocando los pies más arriba; otra función que tiene es la posición de los pies bajos ideal para cuádriceps. el peso va desde los 20 Libras hasta los 250 Libras, se presenta una posición erguida que resulta idónea para principiantes y usuarios. La fuerza se transmite a través de las caderas y de piernas, eliminando la

compresión vertebral, uno de los ejercicios llamado “estrella”. Ya que con ella trabajas la pierna de forma integral: estimula principalmente el cuádriceps femoral derecho, vasto intermedio, lateral y medial, el glúteo mayor, los isquiotibiales y los aductores.

Ilustración 14. Seated leg press



Foto: Elaboración propia

Existen dos elementos esenciales designados como: Hip Abductor e Hip Aductor que ayudan al músculo cuádriceps, es decir, se concentra la fuerza en las partes externas de las piernas. Las máquinas de abductor y aductor trabajan grupos musculares muy pequeños, por lo que están diseñadas para mover pesos pequeños. Por desgracia, las personas que suelen utilizar estas máquinas no conocen estos pequeños detalles y suelen cargar mucho peso, lo que puede causar daños en la columna vertebral. Cuando pensamos en el entrenamiento de pierna solemos tornar y enfatizar en los músculos más grandes y dejamos de lado otros más pequeños, por esta razón dichos instrumentos deportivos favorecen a los músculos internos y externos. Fortalecer estos músculos pueden ayudar a evitar desequilibrios posturales, generar estabilidad y rango de movimiento en las extremidades inferiores, favorecer potencia y elasticidad, al igual que el rendimiento de pierna general para otros ejercicios u otras actividades como correr, montar en bicicleta y nadar, entre otras. Y por último está la postura amplia: Ideal para aductores y vasto interno que, al separar los pies, el énfasis se traslada a la parte interna del cuádriceps y los aductores

Situado el nombre Hip Abduction, con un poste con los pies de 90° moviendo lentamente las almohadillas y empujando con las rodillas regresando a su posición inicial. Funciona para dar fuerza en los extremos de los cuádriceps y parte del glúteo

Ilustración 15. Hip Abduction.



Foto: Elaboración propia

El Hip Adduction su función es controlar, aumentar y estabilidad en los músculos de la cadera al caminar o correr adicional a mejora la postura y el equilibrio y previene lesiones al disminuir la debilidad del músculo. Cabe mencionar que estos dos aparatos solo lo utilizan las con mayor frecuencia las mujeres.

Ilustración 16. Hip Adduction



Foto: Elaboración propia

Para la siguiente sección esta perfilada para el uso exclusivo del área pectoral y brazos. Cabe mencionar que los ejercicios son variables y diversos que los usuarios aplican para cada una de sus rutinas establecidas para el trabajo físico. Los instrumentos llamados mancuernas equivalen a un peso de 5 libras de inicio hasta 150 libras. Las mancuernas proporcionan un nivel de calidad y protección, es decir, se encuentra en el agarre, con el cabezal de la mancuerna y el eje prensados hidráulicamente y asegurados entre sí para evitar el aflojamiento y la rotación. Para este tipo de herramienta contiene una barra olímpica donde el usuario coloca discos desde las 5 hasta los 45 libras o bien puede realizarse con mancuernas.

Ilustración 17. Área para pectoral



Foto: Elaboración propia.

La posición es adoptar apoyos con ambos, pies, glúteos, espalda alta y cabeza, aplicando una anchura de los hombros manteniendo un agarre abierto, logrando trabajar los tríceps, como énfasis en pectorales y deltoides, a diferencia de un agarre abierto trabaja más los tríceps desde los hombros, bíceps, tríceps y pectorales donde existen medios para llevar a cabo ciertos ejercicios deportivos que fortalezcan estos los músculos de con una función, por ejemplo, para el músculo “pectoral” se divide en dos partes: superior clavicular, que atribuye al grosor del tórax; e inferior esternocostal se sitúa entre escápula y tórax por parte del pectoral mayor. Este tipo de ejercicio, con mayor frecuencia los hombres para completar sus rutinas.

Ilustración 18. Mancuernas de menor peso



.Foto: Elaboración propia

Su organización está determinada en su rack correspondiente, de menor a mayor rango de peso para que los asistentes puedan así disponer de ellos para realizar su ejercicio y ciclo deportivo, con el apoyo de un espejo de medición de 8 metros. de ancho por 2 metros de altura se sitúa enfrente de ese espacio cabe mencionar que es el más largo de todo del Gimnasio de la Universidad.

Ilustración 19. Rack de mancuernas de mayor peso



Foto: Elaboración propia

Hay otras mancuernas, de lado posterior, que está elaborada por el material de metal, está desgastado el agarre y se notan corroídas por el óxido donde su uso y su funcionalidad conlleva a ser menor, ya que el peso es variable. De manera similar que los usuarios con experiencia en las rutinas especiales logran usarlas para mayor productividad en su cuerpo, por lo que su utilidad es reforzar los músculos: pectoral, bíceps y tríceps. El orden y organización es importante para tener la visibilidad de menor a mayor peso. Su peso va desde 5 kilos a 20 kilos.

Ilustración 20. Mancuernas desgastadas



Foto: Elaboración propia

Ilustración 21. Rack de mancuernas desgastadas



Foto: Elaboración propia

Cada actividad física, se puede realizar en diversas formas como poner el cuerpo rígido o bien usar los asientos esenciales los usuarios realizan diferentes técnicas y métodos que tonifican a los músculos de la parte superior del cuerpo. Estas mancuernas se aplican los pesos altos a pesar de ello los usuarios tienen la seguridad y precaución a dichos instrumentos con sus riesgos tienden a mejorar y lograr la eficacia de aumentar la masa muscular de cada uno. A comparación con los usuarios aprendices prefieren usar las mancuernas, en buen estado y manejar el peso en libras tomando en cuenta su hábito deportivo. Los asientos disponen de apoyo independiente que permiten ejercer la fuerza desde una altura por encima de la cabeza.

El peso de las mancuernas que pueden aplicar para el ejercicio se mantiene de las 25 libras hasta 250 libras

Ilustración 22. Asiento de apoyo



Foto: Elaboración propia

En las siguientes ilustraciones son máquinas de apoyo para los músculos de los brazos, la press militar con mancuernas concentra todo su esfuerzo en la zona de los brazos y los

hombros y es bastante efectivo y recomendado no solo para ganar densidad y fuerza, sino para corregir problemas en la espalda al hacer una correcta carga del peso.

Ilustración 23. Shoulder Press



Foto: Elaboración propia

También se encuentra el Chest Press dispone de brazos convergentes independientes que posibilitan un movimiento natural de proyección de la fuerza. Este diseño de press de pecho es ideal para animar a los usuarios a esforzarse y dar el siguiente paso en su travesía de fitness y de entrenamiento de fuerza.

Ilustración 24. Chest Press



Foto: elaboración propia

Otra área que se establece dentro del gimnasio son los aparatos para la espalda baja, media, y alta existen ejercicios multifuncionales que usan tanto el instructor y las y los usuarios. Cada uno de ellos tiene variedad de peso para su funcionamiento y carga que el usuario aplica según su rutina. En las imágenes siguientes se muestra es una base multidisciplinaria que la ejecución motriz, se lleva a cabo desde una barra de carga para el desarrollo físico de los músculos de la espalda se observa ciertos estilos de ejercicio para realizar desde el glúteo, pantorrilla, brazos, pecho, abdomen, hasta los movimientos del todo el cuerpo. Con el apoyo de las extensiones de ligas de poleas y peso ligero, entre otro ejercicio que instructor o de la imaginación deportiva tiene a plantear para una buena condición deportiva Es una de las máquinas de ambos extremos es solicitada debido por su alta multifuncionalidad que tiene, donde hasta los usuarios esperan a su turno en ambos extremos para realizar el ejercicio indicado.

Ilustración 25. Biceps Curl

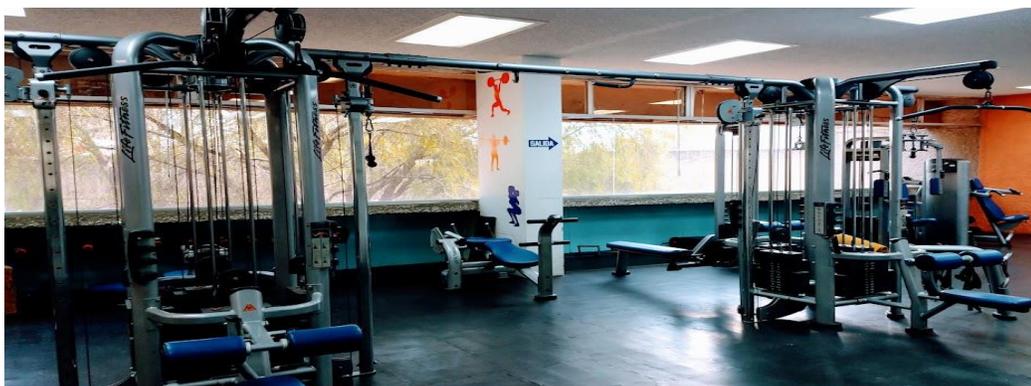


Foto: Elaboración propia

Ilustración 26. Base multifuncional



Foto: Elaboración propia

Dentro de este escenario también se encuentra una herramienta multifuncional situada del lado posterior de los aparatos con mayor utilidad donde su función es desarrollar espalda alta y estimular el brazo y el antebrazo. Para este aparato se utilizan los brazos articulados que ejerce un giro para acomodar las longitudes de los antebrazos específicos y las diferentes trayectorias de movimiento. Además de este ejercicio, se puede realizar el trabajo de la pantorrilla en la posición boca abajo en el banco.

Ilustración 27. Herramienta multifuncional



Foto: Elaboración propia

El siguiente aparato puede ser utilizado por cualquier usuario sin importar sus condiciones físicas debido a que comienza con un peso de 10 libras que se pueden agregar peso de 15 libras por placa, llegando hasta los 295 libras. Los usuarios la usan de dos maneras de frente y de espalda. Cabe mencionar que es herramienta poca concurrida.

Ilustración 28. Máquina para espalda



Foto: Elaboración propia

En la siguiente imagen representa hay varias funciones de los usuarios y junto con el entrenamiento se le da una gran aportación deportiva, por ejemplo, realizar sentadilla, desplantes, así como fortalecer los músculos como pantorrilla, femoral, glúteo y en la parte posterior del cuerpo se utiliza un camastro que con ayuda de una barra libre y discos de peso se realizan varios ejercicios. Los usuarios con mayor masa muscular y fuerza ocupan discos de peso arriba de los 35 libras recostados, a diferencia de los usuarios que usan menor peso realizan. Su función es ayudar al marcar parte del abdomen, también ejecuta otro movimiento corporal llamado barras paralelas graduales, trabajar de manera eficaz ayudan a los tríceps, bíceps, hombros, pectorales y deltoides, como se observa en la imagen tiene varios sujetadores donde los usuarios les permita elaborar dicho ejercicio. Adicional este tipo de aparatos y dicho ejercicio se mantiene con un alto índice de ciclo generada por los hombres que por las

mujeres. Sin embargo, las condiciones varían como la fuerza, resistencia en cada una de las serias establecidas por el entrenador y/o usuario.

Ilustración 29. Maquina multifuncional



Foto: Elaboración propia

Para la siguiente imagen, se denomina Press Declinado, es multifuncional por las actividades a ejecutar, es decir se usa de manera cotidiana que puede ajustarse de forma inclinada y de forma horizontal, manera que los usuarios establezcan una rutina de ejercicio como abdomen entre otras actividades.

Ilustración 30. Press Declinado



Foto: Elaboración propia

Otra herramienta que ayuda al abdomen alto, medio y bajo, se observa que el material del asiento y del respaldo se encuentran en buenas condiciones ya que la mayoría de los usuarios prefiere ejecutar las abdominales en diferentes series y repeticiones con peso y en diferentes espacios. El gusto por práctica de los músculos que ayudan a fortalecer y a mejorar la estética del cuerpo. Su utilidad es menor a diferencia de ruinas funcionales con otros artículos. Imagen

Ilustración 31. Abdomen



Foto: Elaboración propia

Para el siguiente aparato, de la misma manera que los usuarios desconocen su función, el instructor omite esa herramienta y da sugerencias para reemplazar con otros ejercicios, estilos, series y repeticiones que puedan enriquecer al cuerpo. El material está en buen estado.



Foto: Elaboración propia

Ilustración 33. Apoyo para abdominales



Foto: Elaboración propia

Una de las primeras herramientas que los usuarios utilizan con frecuencia es una posición cómoda para la parte superior del cuerpo y del abdomen, tiene a moverse y colocarse de diferentes posiciones y en cualquier área ya que tiene ruedas para su mejor movilidad.

En la siguiente imagen, cada una de las barras se encuentra de forma piramidal desde el peso más ligero hasta los 10-190 libras,

Ilustración 34. Barras de peso



Foto: elaboración propia

Es decir, cada una de ellas tiene una diferencia de peso de 10 en 10 libras. En la parte posterior se encuentra un espacio regular para definir los ejercicios con la frecuencia y repeticiones. Trabajan en conjunto algunos pesos que los usuarios aplican para elevar la tonificación de su cuerpo. Son multifuncionales y diversas actividades a desarrollar desde el manejo de glúteo, femoral, pantorrilla, espalda, pecho, bíceps y tríceps; entre los hombres y mujeres ocupan las barras. Se puede mencionar que la afluencia de usuarios se tiene que esperar el turno para tomar prestado ya que son de mayor rendimiento.

Para la siguiente máquina, tanto hombre y mujeres tiene una alta frecuencia de utilidad desde el horario matutino. Cabe mencionar que tiene varias funciones para los músculos del glúteo y pantorrilla, con la ayuda del entrenador establece ciertas posiciones para fortalecer las áreas del cuerpo.

Ilustración 35. Pata de mula



Foto: elaboración propia

Los usuarios ejecutan colocando un pie sobre el pedal haciendo el movimiento hacia atrás con el peso adecuado. Tanto hombres y mujeres utilizan esta herramienta con mayor frecuencia.

Dentro de la universidad el área administrativa de deportes se organiza para elaborar competencias de levantamiento de pesos entre hombres y mujeres a finales de cada semestre escolar. Existen disco de diferente peso desde las 5 a 45 libras donde los usuarios aplican el uso adecuado para su función, por ejemplo, las barras olímpica en donde sus extremos se colocan discos, otro ejemplo, se utilizan en sentadillas, con las protecciones adecuadas para las rodillas; se puede colocar discos de mayor peso, otro actividad, los discos con menor peso se utilizan como mancuernas ya que tienen otro agarre y función en los músculos, o bien se puede utilizar para efectuar algunas abdominales, barras paralelas graduales colocando un disco entre las piernas. Una mayor variedad de ejercicios que dan un mayor éxito para el cuerpo.



Foto: Elaboración Propia

En los extremos se colocan los discos de su peso límite o bien de su peso ideal para su serie y repetición. Cabe destacar que la siguiente imagen es uno de los más concurridos entre todos los usuarios. Además de la colocación de un espejo de medidas de 2 metros

de ancho y 2 metros de altura, donde aplican algunos hobbies y descansos, donde aplican el término de “selfie” o videos para sus redes sociales.

Ilustración 37. Máquina multifuncional para sentadilla



Foto: Elaboración propia

Como menciona George H. Mead, el individuo humano es un Selfie, sólo en la medida en que toma la actitud de otro hacía sí mismo. En la medida en que esa actitud es la de ciertos números de otros, y en la medida en que él puede adoptar las actividades organizadas de cierto número de otros que están cooperando en una actividad común, toma actitudes del grupo hacía sí mismos; cada grupo de personas, grupos sociales tiene tendencias de moda, música, entre otros, en este caso retomaremos para esta descripción fotográfica y como los jóvenes tiene una mayor influencia de socializar a través de redes sociales con la identidad deportiva mostrándose en una vinculó digital, en el término de Mead, es decir, son actividades individuales que son de diferentes perspectivas que cumplen un mismo objetivo social. (George).

Otra máquina con mayor uso por el personal académico, es la máquina Leg Extension, entre el asiento y el respaldo se encuentran con desgaste del acolchado para efectuar la contracción completa del cuádriceps. Esta máquina ayuda a los usuarios a aumentar su fuerza al realizar movimientos de elevación con apoyo biomecánico, también se puede utilizar para el ejercicio de “sentadilla búlgara”, es decir, la posición de un desplante colocando un empeine sobre el rodillo. Se considera uno de mayor utilidad de los usuarios entre hombres y mujeres.

Ilustración 38. Leg Extension



Foto: Elaboración propia

Los usuarios logran mantener algunos valores en la espera de su dinamismo con su peso ideal, por ejemplo, la tolerancia, el respeto y la disciplina, alumnos, administrativos y docentes entre hombres y mujeres complementan y aumentan su competitividad estética.

Esta área se muestra son máquinas, la primera la del fondo es para trabajar cuando se trabajar bíceps y tríceps utilizando una barra “z” ya sea con la colocación de discos de menos peso o sin discos, ambas ejecuciones tienen el mismo objetivo, pero en diferente proporcionalidad; el segundo se utiliza para espalda.

Ilustración 39. Apoyo para espalda y bíceps



Foto: Elaboración propia

En resumen, en los años del 2019 a 2024 el gimnasio ha demostrado actividades recreativas, motivadoras, competencias, juegos, dinámicas que toda la comunidad ha participado, cada una de ellas se lleva a principios y finales de cada semestre, por ejemplo, anteriormente cada taller deportivo se organizaba para una bienvenida y cierre con exhibiciones para que obtuvieron un mayor índice de alumnos matriculados en algunos de los talleres. Con ayuda de la administración se lograron hacer modificaciones e incluir a toda la universidad a dichas actividades. Se ha observado que una parte de participación entre el alumnado ha sido favorable, tanto en redes sociales, incentivar el deporte y ser miembros de la universidad. El gimnasio ha mantenido un reglamento y normas para los ejemplares para su acceso, sin embargo, los usuarios hacen caso omiso ya que no tiene una mejor visibilidad y actualización de información para que tengan un mejor control de salud, higiene y administrativo por lo que

las actividades y los ejercicios de cada uno los usuarios se apoyan de las herramientas, máquinas y mancuernas que han sido extraídas de su área; por el contrario, la vida deportiva tiende a ser más productiva y motivadora, donde te da una mejor agilidad física y mental. El deporte en sus diferentes ramas se convierte en un símbolo social, cultural y político, en este caso académico, es decir los practicantes se integran en diferentes actividades deportivas, ya sea por taller que imparte la universidad como actividades extracurricular, por ejemplo, el entrenador del gimnasio crea equipos para realizar un calentamiento rápido y grupal; o bien realiza un rally deportivo en toda la universidad, con el objetivo que más alumnos se incorporen en el ámbito deportivo, cabe mencionar que los jóvenes a la edad en la que entran a la universidad circula desde los 18 y 19 hasta una edad de 23 años; es una etapa en la que la edad joven debe formarse, y adquirir todos los valores y habilidades para una vida adulta productiva y de hábitos saludables donde se integrará sí y bien a grupos sociales.

En este caso la construcción social se desarrolla en el gimnasio de la universidad que refiere a normas y comportamientos dentro de este espacio para mejorar y atribuir a ciertos cambios físicos, emocionales, sociales, culturales y para la salud la prevención de tener una vida sedentaria esto asume que puede ser una de las explicaciones que justifique las variaciones en la incidencia de enfermedades cardíacas, sobrepeso, la disminución de calidad de vida y riesgos de enfermedades. En la actualidad existen varios factores que va desde la falta de tiempo, cansancio por el trabajo, problemas de salud, pereza, falta de dinero, ocio digital, inseguridad en localidades y por último la falta de instalaciones en colonias; cabe mencionar que en la actualidad la sociedad y el estilo de vida se convierte en una sociedad sedentaria, por mencionar a algunos, permanecen sentados muchas horas delante del ordenador o televisor, utilizan el coche para desplazamientos cortos, al subir en ascensor en lugar de utilizar las escaleras son algunas de las situaciones que contribuyen a hacernos cada vez más inactivos. La definición de soluciones a la problemática del sedentarismo parte de estos estudios de la juventud, como dato sociodemográfico, representa entre los 18 a 24 años; la población estudiantil tiene distractores, como falta de tiempo, trabajo, ocio digital, relaciones sociales entre otras; aunque las actividades son constantes en ser sedentario activo logra una organización de horarios donde no afecte a sus estudios; para las edades de 25 a 30 años

la mayor parte de los usuarios cuentan con factores que impiden formar parte de un club deportivo fuera y dentro de la universidad, por ejemplo, su estilo de vida cambia en entornos sociales laborales y familiares, se puede decir que las sociedades modernas están ligadas a espacios múltiples.

La población estudiantil debe tomar en cuenta y hacer conciencia de su salud utilizando hábitos, disciplina y responsabilidad para evitar una vida sedentaria donde sus características se desarrollan en la vida cotidiana desde la familia y en la académica cada uno de los integrantes de las relaciones sociales y las conductas se organizan con ciertos intereses que se identifican entre ellos en distintos lugares. En efecto la Universidad y sus múltiples lugares donde los jóvenes socializan entre ellos, por ejemplo, en la misma licenciatura, talleres culturales y deportivos forman parte de una identidad universitaria que muestra los detalles de su arte artística y deportiva, otro ejemplo, que resalta entre la comunidad son movimientos sociales y políticos dentro de la universidad, otro ejemplo y para este estudio se enfocara en los lugares principales entre ellos la explanada, la biblioteca, el Ágora, áreas de comida como el comedor y cafetería y por último, las áreas verdes donde los estudiantes se agrupan y realizan actividades regulares de acuerdo a sus gustos e intereses sociales.

Capítulo 3. Análisis de los usuarios del gimnasio.

3.1. Panorama general de las actividades deportivas en la UPN

Las actividades deportivas en la UPN han cobrado especial relevancia no sólo entre la comunidad universitaria, sino también desde la propia estructura institucional, es así que incluso en el informe anual 2023 presentado por la rectoría, se apunta que “Universidad diseñó estrategias para incrementar el número de personas usuarias en los talleres culturales y deportivos, por lo que se realiza difusión en redes sociales invitando a la comunidad de manera incluyente, se cuida la equidad, integridad, derecho y bienestar de quienes participan”

En cuanto a las actividades deportivas, iniciaron las gestiones para la participación de nuevos equipos en las convocatorias emitidas por la Comisión Nacional del Deporte (CONADE) a través del Circuito Deportivo de la Ciudad de México. Durante enero-diciembre del 2023 fueron abiertas 16 actividades con 991 personas registradas.

De la participación del estudiantado en las actividades deportivas, se conformaron equipos representativos para participar en competencias locales, regionales y nacionales. En este periodo se logró pasar a las competencias regionales en la categoría de Taekwondo.

Tabla 1.. Equipos representativos en torneos con otras instituciones

Disciplina	Participantes	Mujeres	Hombres	Resultados
Atletismo	6	4	2	8° lugar estatal
Fútbol bardas	12	12	-	4° lugar estatal
Fútbol bardas	12	-	12	6° lugar estatal
Tenis de mesa	1	-	1	3er lugar estatal
Taekwondo	2	-	-	4° lugar estatal
Total	33	16	15	-

Fuente: Informe de Autoevaluación enero-diciembre 2023. Dirección de Difusión y Extensión Universitaria.

En el mes de septiembre se realizó la Feria de Juegos tradicionales con sede en la UPN unidad 092 Ajusco, con la invitación abierta a la comunidad donde se tuvo la participación de un promedio de 300 personas. Cabe destacar que la participación fue de 33 practicantes para realizar solo 5 actividades deportivas de 16 programadas, con el fin de que la comunidad universitaria pueda mejorar su estilo de vida y ser partícipes de una disciplina deportiva ya que la difusión cultura y deporte apoya a cada equipo en actividades y espacios deportivos como sus canchas de básquetball, fútbol rápido y el gimnasio, mantiene un estatus multifuncional que hoy en día forma parte de competencias universitarias de la Ciudad de México. Se debe agregar que en el mismo Informe Anual 2023, durante el ciclo escolar 2023-2024 inició con una planta docente integrada por 709 personas en las Unidades de la CDMX quienes contribuyen a la formación intelectual, moral y afectiva de los educandos cabe destacar que para la unidad 092 Ajusco hay un total de 471; por lo anterior, el total de registro de inscripciones se observó que un docente de la secretaría académica se sitúa en un 0.3% del total de la plantilla de docente por otro lado, los alumnos representan el mayor índice de inscritos con un 86.1% estudiante de distintas licenciaturas y turnos, en dicho Informe Anual menciona que “el periodo se atendieron dos semestres los cuales obedecen a diferente ciclo escolar, es decir, de enero a mayo se atendió el semestre 2023-1 con una matrícula de reingreso de 7,800 personas en licenciatura y posgrado, en contraste para la unidad 092 Ajusco la matrícula fue de 5,353 entre hombres y mujeres y de posgrado 225.

En otras palabras, la comunidad universitaria tiene un alto número de registros para las actividades deportivas, sin embargo, los usuarios inscritos, en ese caso, para el área deportiva existe un rezago deportivo por tal motivo los estudiantes se convierten en sedentarios activos.

Para esta investigación con apoyo de ciertas características más relevantes que los usuarios utilizan en el área deportiva, en este caso el gimnasio la universidad, solicitan documentos específicos tales como el certificado médico son importante ya que avala el estado de salud de las personas y poder realizar actividades deportivas, en la actualidad para los alumnos se les solicita un historial académico y a los trabajadores un recibo de nómina.

Sobre la base del objetivo, se realizó una serie de incursiones al gimnasio entre el dentro del horario de 8:00 horas a 18:00horas. Durante los días de lunes a viernes con la autorización de los entrenadores para realizar una serie de fotografías a los usuarios y las máquinas deportivas. Debido a que, si bien las actividades deportivas son relevantes para la universidad, es importante indagar sobre cuáles son las características de la población universitaria que, si utiliza de forma regular el gimnasio para cumplir con este objetivo, se realizó una serie de incursiones al gimnasio entre el ciclo escolar 2023- 2.

Los datos solicitados destacan sus objetivos, propósitos, hábitos y características de los usuarios que agrupan en una disciplina el acondicionamiento físico ¿Qué características específicas tienen las personas que utilizan el gimnasio de la universidad para realizar actividades físicas?

En efecto los alumnos inscritos para el gimnasio representan un estilo de vida saludable, y un conjunto de hábitos relacionados con la salud, que busca el bienestar y el desarrollo de los practicantes en todas las licenciaturas; sin embargo, hay diferentes taller deportivos y culturales con grupos conformados entre 20 a 25, la matrícula, como menciona el Informe Anual 2023, es de 5,038 para el ciclo 2023-2024, el ámbito universitario contrarresta hábitos no saludables como algunos factores que los jóvenes adaptan son los patrones alimentarios inadecuados, la inactividad física, el consumo de tabaco, alcohol, hábitos inadecuados como pasar tiempo en pantallas, el uso de equipos electrónicos con pantallas (televisores, computadores, tablet y videojuegos), falta de tiempo, horario laboral, ocio digital, falta de motivación e inclusive falta de autoestima entre otros factores que contribuyen a la disminución de la calidad de vida universitaria. De acuerdo con la OMS el 60% de la población a nivel mundial no realiza actividades físicas, por lo que representan problemas de salud.

De acuerdo con los datos proporcionados con consentimiento y autorización por la Oficina de Difusión Cultural y Extensión Universitaria durante el semestre 2023-2. El proceso de inscripción deportiva se realiza al inicio de cada semestre también otorgan demostraciones para conocer a detalle los talleres tanto culturales y deportivos, no obstante, en el gimnasio,

desarrolló un registro en línea dentro de la página de internet de Difusión Cultural y Extensión Universitaria:

<https://difusionyextension.upnvirtual.edu.mx/index.php/inicio/cultura-fisica-y-deporte>.

Donde los usuarios interesados colocar la información solicita entre ellos, la función que cumple en la universidad (estudiante, trabajador, estudiante egresado, por convenio o bien de posgrado), el nombre de licenciatura, edad, nivel deportivo, área de trabajo, días para entrenar, si cuentan con alguna enfermedad o alguna lesión, su objetivo por el cual acudirán al practicar el acondicionamiento físico en el gimnasio.

En este marco, se recibió un total de 316 solicitudes para su incorporación de los cuales, como se observa en la siguiente tabla, sólo uno es docente, uno es usuario externo, 7 estudiantes egresados, administrativos y 35 son trabajadores y 270 son estudiantes, y 2 alumnos de Posgrado de Maestría, derivado a su registro en la página oficial. Se analizará cada categoría y cómo se relacionan entre ellas. Cabe mencionar que cada tabla y gráfica está elaborada por medio de Excel y fórmulas que se adecuaron a ellas.

3.2 Características generales de los usuarios del gimnasio

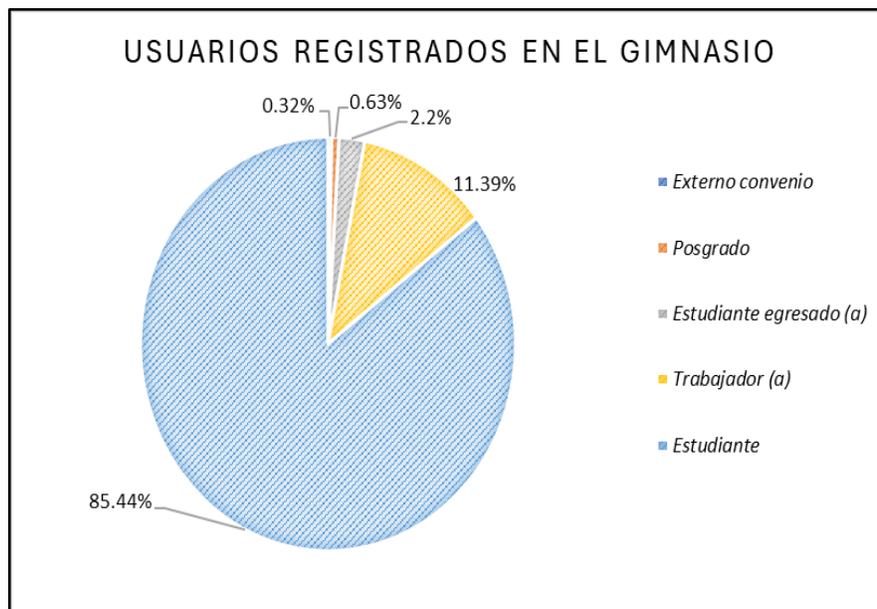
Se resalta características de integrantes al gimnasio, que posee un conjunto de datos relevante, por lo cual, resulta natural que una representación gráfica ayude a distinguir en forma inmediata los usuarios totales. Con mayores integrantes se observa el 270 que equivale al 85.4%, más de la mitad son estudiantes regulares distribuidos entre hombres y mujeres de diferentes turnos y en segundo lugar con 36 usuarios practican el deporte de acondicionamiento físico. Como se muestra en la tabla y gráfica siguiente.

Tabla 2 . Usuarios del gimnasio

Tipo de usuario	Total	%
Externo convenio	1	0.3%
Posgrado	2	0.6%
Estudiante egresado (a)	7	2.2%
Trabajador (a)	36	11.4%
Estudiante	270	85.4%
Total	316	100%

Fuente: elaboración propia

Gráfica 1. Usuarios registrados en el gimnasio



Fuente: Elaboración propia

Del total de usuarios registrados se visualiza con facilidad datos de los cuales muestra cómo está integrado el gimnasio desde un individuo que es externo por convenio, en este caso, debido a que este sector de la población universitaria hace de menor frecuencia las instalaciones del gimnasio, esto no necesariamente implica que no realicen actividades físicas, simplemente que no utilizan el espacio del gimnasio para hacer ejercicio y por lo tanto no se

dan procesos de socialización al interior del mismo; hasta los alumnos regulares con mayor interés deportivo; por otro lado, los trabajadores se encuentran registrados que logran ser partícipes de aprovechar los lugares de convivencia y sus beneficios.

3.2.1. Estudiantes egresados

En el caso de estudiantes egresados, tienen la posibilidad de acceder a algunos servicios culturales y deportivos durante un año posterior a su egreso. De ahí que este sector en particular sea uno de los minoritarios ya que en el gimnasio sólo se tiene registro de siete personas, divididos de la siguiente manera:

Tabla 3. Estudiantes egresados

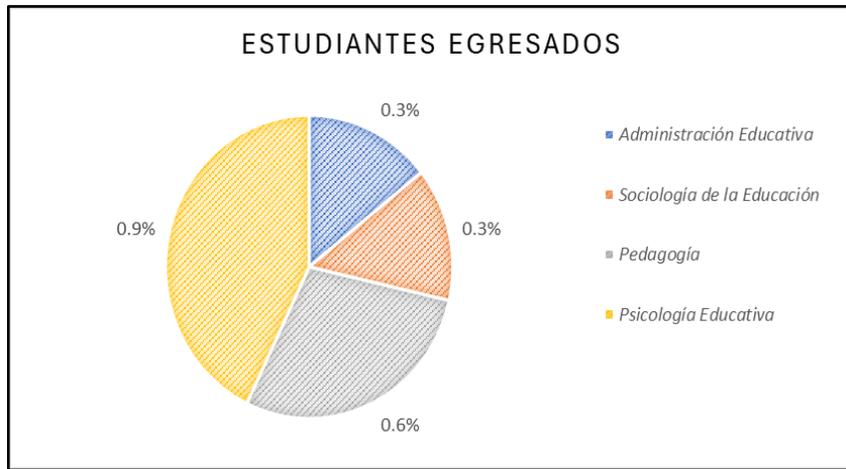
Estudiante Egresado (a)	Total	%
Administración Educativa	1	0,3%
Sociología de la Educación	1	0,3%
Pedagogía	2	0,6%
Psicología Educativa	3	0,9%
Total	7	2,2%

Fuente: Elaboración propia

La escolaridad de egresados de la Universidad Pedagógica Nacional donde aplica su beneficio del uso del gimnasio dispone de un total de siete que incluye un estudiante de la licenciatura Administración Educativa y Sociología de la educación, con dos de Pedagogía y tres estudiantes de Psicología Educativa representa solo el 2.2 %.

Esto indica que hay una distribución desigual entre las disciplinas, con mayor presencia en Psicología Educativa y menor en Administración Educativa y Sociología de la Educación.

Gráfica 2. Estudiantes egresados



Fuente: Elaboración propia

Un total de la participación deportiva, existe una posibilidad de que el resto de estudiantes egresados utilizan diferentes espacios sociales de la universidad que a su vez, realizan actividades sedentarias activas, por ejemplo, estar en las áreas verdes descansando, platicar entre compañeros y amigos (a) escuchar música, comer, relajar el cuerpo, leer en un libro, revista o bien estar utilizar el wifi de la universidad para ver video, películas, series de plataformas digitales, navegar en redes sociales, estar en la biblioteca realizando algunos estudios por concluir. En resumen los estudiantes egresados tienen el tercer lugar de usuarios que practican y realizan actividades deportivas en el gimnasio.

3.2.2. Trabajadores de la universidad

De acuerdo con la gaceta “UPN, órgano informativo de la Universidad Pedagógica Nacional” número 3, febrero de 2004; menciona como está reorganizada la unidad Ajusco,

De las cuales se explicará de manera breve en qué consiste y sobre todo cuántos usuarios trabajadores académicos son partícipes del gimnasio para realizar la actividad física de acondicionamiento físico, como se muestra en la tabla 3. Cabe mencionar que las 5 áreas académicas solo 4 usuarios pertenecen en este en este ámbito. (areas académicas)

- Área académica 1 de la Educación, Procesos Institucionales y Gestión: es el espacio académico multidisciplinario de reflexión, donde los diversos Cuerpos Académicos que lo conforman desarrollan articuladamente docencia de tipo superior, generación y aplicación de conocimientos sobre política educativa, procesos socioculturales, sujetos e instituciones, administración, gestión y evaluación educativa, así como acciones de difusión y divulgación del conocimiento y extensión universitaria. Sus cuerpos académicos discuten, analizan y concretan acciones que permiten contribuir en la mejora de la calidad de los servicios y de los programas educativos que se atienden.
- Área académica 2 de Diversidad e Interculturalidad: se caracteriza por integrar a académicos interesados en temáticas educativas de sectores socioculturales distintos, a través de sus actividades docentes, de investigación y difusión. Se han desarrollado estudios sobre la diversidad cultural, lingüística y educativa de poblaciones de México y América Latina, problemáticas particulares de jóvenes y adultos, de género, alfabetización, derechos humanos, ciudadanía, medio ambiente, migración, y formación de profesores de distintos niveles de enseñanza

- Área académica 3 Aprendizaje y Enseñanza en Ciencias, Humanidades y Artes: tiene como propósito desarrollar articuladamente las funciones de docencia, investigación y difusión en el campo de los procesos de desarrollo humano en general, la enseñanza, el aprendizaje en saberes específicos y los procesos de formación de profesionales de la educación para el desarrollo y mejoramiento de programas y materiales educativos, en contextos formales y no formales con el fin de contribuir a mejorar la calidad de la educación.
- Área académica 4 Información y Modelos Alternativos: desarrollan proyectos de docencia, investigación y difusión cuyo propósito educativo incorpora la tecnología para contribuir en un proceso de cambio hacia una nueva cultura pedagógica. Los 12 cuerpos académicos que integran el área están abocados a la creación de espacios educativos que propicien, promuevan y faciliten el aprendizaje individual y colectivo utilizando los recursos tecnológicos y de la comunicación, así como las redes sociales, como medios básicos para la construcción de conocimiento formal no formal e informal.
- Área académica 5 Teoría Pedagógica y Formación Docente: reúne a un total de 109 académicos, organizados en 14 cuerpos académicos, que conforman un campo problemático que, en lo general, se refiere al ámbito pedagógico de la educación y a la formación de los profesionales de la educación, tanto en la producción teórica como en la investigación y la intervención educativa. Los diferentes cuerpos académicos integrantes de esta área llevan a cabo proyectos de estudio o de intervención orientados a la formación de profesionales de la educación, al desarrollo de recursos que favorecen los procesos de enseñanza y de aprendizaje, así como a la producción y el análisis de teorías pedagógicas generales o especializadas.

Incluyendo un centro de enseñanza y aprendizaje de lenguas (CEAL), además de consejos internos consejos de programas educativos, colegio de profesores de programa educativos, colegio de profesores de y coordinación académica del Ajusco dando lugar a que los grupos

de profesores tienen un objeto de estudio común y su característica principal es el trabajo colegiado.

Para la siguiente muestra se elaboró un conjunto de datos de cada administrador que realiza una actividad física, como origen desde su proceso de inscripción detalla el área de su trabajo y su objetivo de hacer el deporte, obteniendo diferentes campos laborales, los usuarios, en especial, las áreas académicas tienen un horario matutino desde las 8:00 horas a 10:00 horas aproximadamente, aprovechan como primera actividad, realizar el deporte de acondicionamiento físico antes de su jornada laboral acudiendo también a los espacios de vestidores se debe agregar que los hombres algunos de ellos, cargan su porta traje y las mujeres solo llevan su mochila deportiva. Para las áreas como: almacén, comedor, transporte, biblioteca, centro de lenguas y servicio médico, por medio de la observación entre el horario vespertino de 18:00 horas al cierre del gimnasio los usuarios de dichas áreas hacen uso del gimnasio, considerando que el horario de mayor uso del gimnasio es de 12:00 horas a 15:00 horas, los asalariados prefieren ejecutar su actividad física al término de horario laboral.

Tabla 4. Usuarios de las áreas laboral.

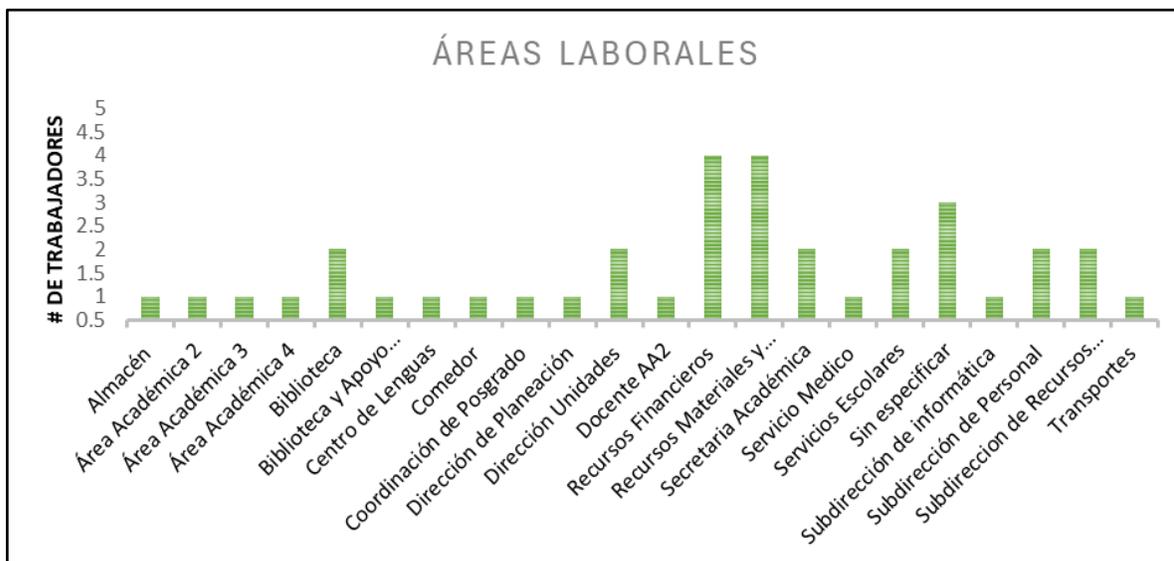
Área de trabajo	Total	%
Almacén	1	0,32%
Área Académica 2	1	0,32%
Área Académica 3	1	0,32%
Área Académica 4	1	0,32%
Comedor	1	0,32%
Biblioteca y Apoyo Académico	1	0,32%
Centro de Lenguas	1	0,32%
Transportes	1	0,32%
Docente Área Académica 2	1	0,32%
Servicio Médico	1	0,32%
Subdirección de informática	1	0,32%
Coordinación de Posgrado	1	0,32%

Dirección de Planeación	1	0,32%
Dirección Unidades	2	0,63%
Biblioteca	2	0,63%
Subdirección de Personal	2	0,63%
Subdirección de Recursos Materiales y Servicios	2	0,63%
Secretaria Académica	2	0,63%
Servicios Escolares	2	0,63%
Sin especificar	3	0,95%
Recursos Materiales y Servicios	4	1,27%
Recursos Financieros	4	1,27%
Total	36	11,39%

Fuente: Elaboración propia

La distribución del personal administrativo con un recuento de 36 usuarios de las cuales él representa el 0.32% solo un usuario de cada cuerpo académico entre ellos las áreas académicas 2, 3 y 4, la dirección de planeación, biblioteca y apoyo académico, centro de lenguas, la coordinación de posgrados y la subdirección de informática, comedor, y transporte, por otra parte con el 0.63% las áreas que representa se encuentran con dos usuarios de cada área siguientes: la biblioteca, dirección de unidades, subdirección de personal y la subdirección de recursos materiales y servicio y por último, la secretaría académica y servicios escolares.

Gráfica 3 Usuarios de las áreas laborales



Fuente: Elaboración propia

En efecto, los usuarios sin especificar, recursos materiales y servicios por último los usuarios de recursos financieros con solo 11 usuarios distribuidos como se muestra en la tabla, representan una sumatoria entre ellos de 3,49% que realizan y ejecutan una actividad deportiva a diferencia de las otras áreas solo cuentan con un máximo de 2 y mínimo 1 usuario.

Cabe mencionar que otras áreas y cargos administrativos dentro de la universidad donde los trabajadores administrativos al término de su horario laboral los beneficios y los recursos de la universidad son exentos a su utilidad por cuestiones de cansancio laboral, distancia de su domicilio, disgusto por el deporte, desinterés por participar en taller culturales y deportivos, edad, alguna enfermedad, o bien tienen otras actividades personales.

En resumen, el conjunto de datos de área laboral representa el segundo lugar de usuarios que aprovechan las instalaciones deportivas y a su vez, benefician a su cuerpo de acuerdo a sus edades.

3.2.3. Estudiantes de posgrado

En la actualidad, los estudiantes de un posgrado aún cuentan con la atención y derecho de inscribirse al gimnasio, para este análisis, se cuenta con la participación de usuarios cursando la maestría en desarrollo educativo.

Tabla 5. Estudiantes egresados

Posgrado	Total	%
Maestría en Desarrollo Educativo	2	0,63%

Fuente: Elaboración propia

Cabe mencionar que sus tiempos de estudios, edad o bien laborales se distinguen por los días y horarios de entrenamiento, su perfil deportivo es concentrado en sus acciones, movimientos, rutina e incluso su estilo deportivo, o bien si alguno de ellos tiene una enfermedad o una lesión muscular y su condición física, a diferencia de los estudiantes de licenciatura y los trabajadores, su forma de socializar es escasa, es decir, solo atendían a sus responsabilidades y la rutina propuesta por el instructor a cargo de turno.

3.2.4. Estudiantes regulares

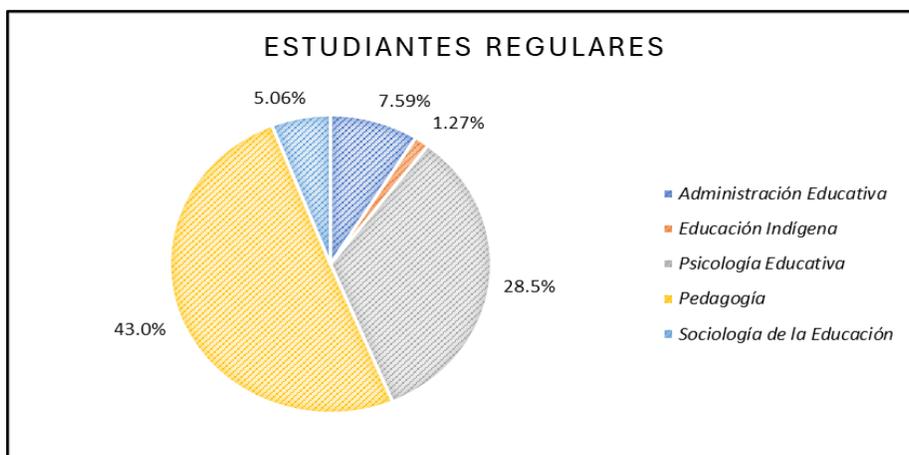
En el siguiente aspecto se detalla a los usuarios de cada licenciatura, esto es, de acuerdo a su inscripción y registro en línea capturando sus datos como “tipo de usuario y licenciatura” obteniendo 270 de inscripciones al gimnasio de estudiantes regulares, entre ellos se encuentran hombres y mujeres de diferentes edades se distribuyen en los turnos matutino intermedio y vespertino para realizar el acondicionamiento físico.

Tabla 6 Estudiantes regulares

Estudiantes regulares	Total	%
Pedagogía	136	43,0%
Psicología Educativa	90	28,5%
Administración Educativa	24	7,59%
Sociología de la Educación	16	5,06%
Educación Indígena	4	1,27%
Total	270	85,44%

Fuente: Elaboración propia

Gráfica 4. Estudiantes regulares.



Fuente: elaboración propia

Con la finalidad de que toda la comunidad universitaria logren desarrollarse en los talleres deportivos por parte de la difusión mostrada en diferentes medios de comunicación y visual durante el ciclo escolar 2023-2 se logró recaudar 316 registros para el gimnasio, donde la obligación y responsabilidad de cada individuo se sitúa en su profesionalismo para el crecimiento deportivo cabe mencionar que el senderismo para toda la comunidad forma parte de sus estilos de vida que a la fecha sigue siendo un problema de salud.

3.2.5. Edades de los usuarios registrados

Otras particularidades dentro de este marco, cabe señalar que el registro de edades para las inscripciones para el gimnasio se elaboró en el ciclo escolar 2023-2 que abarca de agosto a diciembre. Para rendimiento deportivo, de acuerdo a la edad del deportista, las posibles diferencias al practicar y realizar el acondicionamiento físico, según el deporte que se evalúe ya sea en equipo o individual. Con el propósito de conocer a qué edad entran al gimnasio de la universidad se logró realizar 5 agrupaciones de 10 en 10 para desarrollar la frecuencia de las edades a las que acuden a acondicionamiento; por consiguiente, la base estable en el semestre 2023-2 y para destacar las edades se tomó en cuenta el año del 2025.

De acuerdo a su registro previo, las edades entre mujeres y hombres da un origen como mínimo de 20 años a un máximo de 64 años podemos encontrar dos etapas de desarrollo: jóvenes y adultos mayores que para este grupo se encuentran trabajadores, estudiantes, externos por convenio, alumnos egresados y posgrado, debido a su disposición de tiempo deciden realizar actividades deportivas.

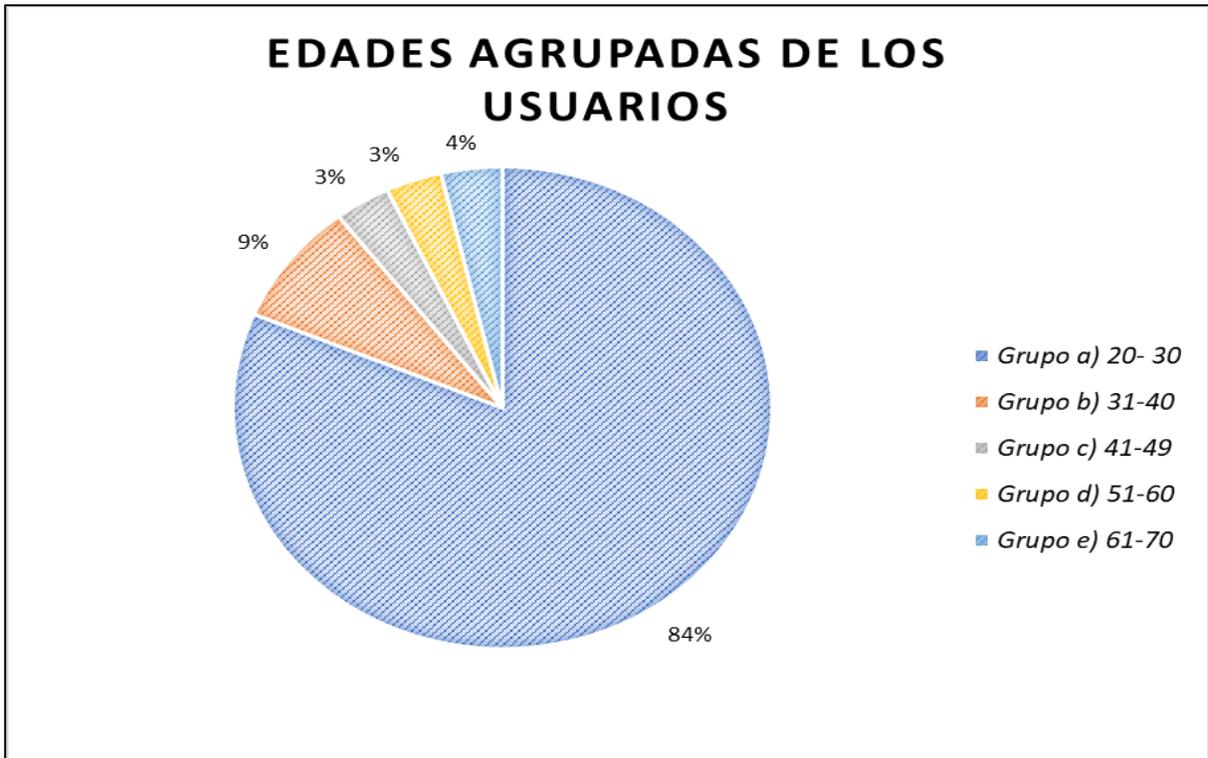
En la tabla siguiente se muestra las edades agrupadas que destaca a los usuarios más jóvenes de 20 a 30 años, en este primer grupo "a" la frecuencia es de 266 usuarios declararon ser de esta agrupación que más de la mitad el 84. % de los usuarios realizan la práctica deportiva del acondicionamiento físico. En el grupo B mediante el rango de 31 - 40 años de edad tanto estudiantes y trabajadores el 8.5% confirmaron la edad de esta agrupación, es decir, que más de la mitad de participantes se encuentran en ese rango de edades, como tercer lugar el grupo C que va de los 41 - 49 años existen 11 usuarios que tienen esta edad, tanto el grupo C y D representan el 3.5% con la misma frecuencia, y por último el grupo E donde las personas mayores aún son partícipes de las actividades deportivos ya sea dentro o fuera de la comunidad deportiva en donde el 3.8% mencionó estar dentro de estas edad agrupadas de los 61 - 70 años.

Tabla 7. Edades de los usuarios del gimnasio

Grupos de edades	Edades	Usuarios	%
A	20- 30	266	84.2%
B	31-40	27	8.5%
C	41-49	11	3.5%
D	51-60	11	3.5%
E	61-70	12	3.8%
Total		316	103.5%

Fuente: elaboración propia

Gráfica 5 Edades de los usuarios del gimnasio



Fuente: elaboración propia

3.3. Características internas de los usuarios para la práctica deportiva

Cada una de los datos tomados por medio de las inscripciones deportivas los usuarios colocan en las celdas, de acuerdo a su experiencia y conocimiento en cómo se considera el individuo en el ámbito deportivo, es decir, se establecen tres niveles que para llenado del registro ya que la información es necesario para que el entrenador pueda realizar grupos o bien rutinas individuales mediante los niveles como es principiante, intermedio y avanzado. Algunas características personales pueden incluir integridad, respeto, honestidad, compasión y determinación, concentración, confianza, competitividad, autodisciplina y fortaleza.

Entre los 316 usuarios se explicará cada nivel deportivo y quiénes son sus participantes al igual se dará a conocer a detalle los principales usuarios con mayor integración de los niveles.

También, para este estudio se analizará su objetivo deportivo principal por el cual acuden a realizar el acondicionamiento físico en el gimnasio.

3.3.1 Niveles deportivos principiante, intermedio y avanzado

Para el siguiente carácter, los usuarios cumplen con rasgos específicos que solicitan para establecer rutinas de ejercicio para cada individuo será diferentes ya que tienen distintos ritmos de resistencia, fuerza y velocidad entre otras variantes. Los niveles deportivos son una se puede mencionar que es una representación social de características para que los usuarios logren identificar su estabilidad deportiva. La información registrada, propuesta por el área de difusión y extensión deportiva, tiene la función principal, en particular para el entrenador para conocer y comprender mejor las necesidades, capacidades y posibilidades de los usuarios

En ese caso, se medirán en tres niveles deportivos para lograr el entrenamiento sin tener ninguna complicación, el primer nivel es principiantes, es decir, iniciadores deportivos que

llevan un tiempo limitado, por ejemplo, entre 2 a 3 días en realizar ejercicio dependiendo de sus actividades personales, su motivación y objetivo para realizar cuya acción tendrá beneficio físicos y saludables, el segundo nivel es el intermedio, donde el usuario notan cambios físicos en su cuerpo ya que realiza ejercicios con cotidianidad y obtienen un ritmo deportivo activo ya que utilizan de 3 a 5 días y por último, el nivel avanzado, cada individuo reconoce que su cuerpo se adapta a todo ejercicio y acondicionamiento físico, tiene un alto rendimiento por lo que en los 7 días de la semana practican un deporte.

El entrenamiento constante del acondicionamiento físico debe planificarse desde el principio hasta el final para conseguir y alcanzar los objetivos en cada nivel en tiempos determinados para cada ejercicio físico. Lo importante de este proceso son los efectos del entrenamiento que modifican al cuerpo a pesar de que no son inmediatos pueden pasar semanas, meses y años dependiendo de la consistencia del usuario al acudir al gimnasio o bien en lugares deportivos. Si bien la actitud y la decisión forma parte de estos niveles, son conscientes del entrenamiento que deberá también estar reflejada en la fijación de objetivos precisos del cual elevará el interés deportivo.

Del total de inscritos de manera formal en el gimnasio, se ilustra en la siguiente tabla de niveles de entrenamiento en el gimnasio. Las personas que están registradas como usuarios del gimnasio representan el 55.7%, es más de la mitad de todos los que han solicitado este servicio entre ellos hombres y mujeres de diferentes edades, para el siguiente nivel, el 108 de usuarios se consideraron ser de nivel deportivo intermedio con una representación de un 34%, menor al de los principiantes y por último, el nivel avanzado solo 32 usuarios se posicionan en este nivel de los cuales representan el 10%.

Tabla 8. Niveles deportivos

Nivel	Cantidad	%
Avanzado	32	10.1%
Intermedio	108	34.2%
Principiante	176	55.7%

Total	316	100%
--------------	------------	-------------

Fuente: Elaboración propia.

Gráfica 6. Niveles deportivos de los usuarios



Fuente: Elaboración propia.

A continuación, es primordial el proceso en los principios deportivos para mejorar la condición física que pasa por la ejecución de un trabajo bien programado y por supuesto bien ejecutado, es decir, el entrenamiento y los ejercicios son cargas que someten al organismo a una serie de esfuerzos y darán lugar a variadas adaptaciones fisiológicas, morfológicas y funcionales dando como resultado el aumento del rendimiento físico.

Se caracteriza por ser personas que acuden al gimnasio por primera vez o que solo de forma esporádica realizan actividades deportivas en el gimnasio. Tienden a ser un tanto irregulares y no tienen programas de entrenamiento o apenas están comenzando a integrarlos en sus rutinas de ejercicio. Los usuarios que se registraron para utilizar el gimnasio que declararon tener conocimientos básicos o nulos del uso de los aparatos en el nivel de principiante representan el 55.7% de todos los usuarios del gimnasio.

En la siguiente tabla, se muestra que el 176 de los usuarios practica deporte de manera regular se consideró ser nivel principiante, para el menor caso solo un usuario de posgrado se sitúa en el 0.32%, y solo el 0.63% representan los alumnos que son egresados, por consiguiente

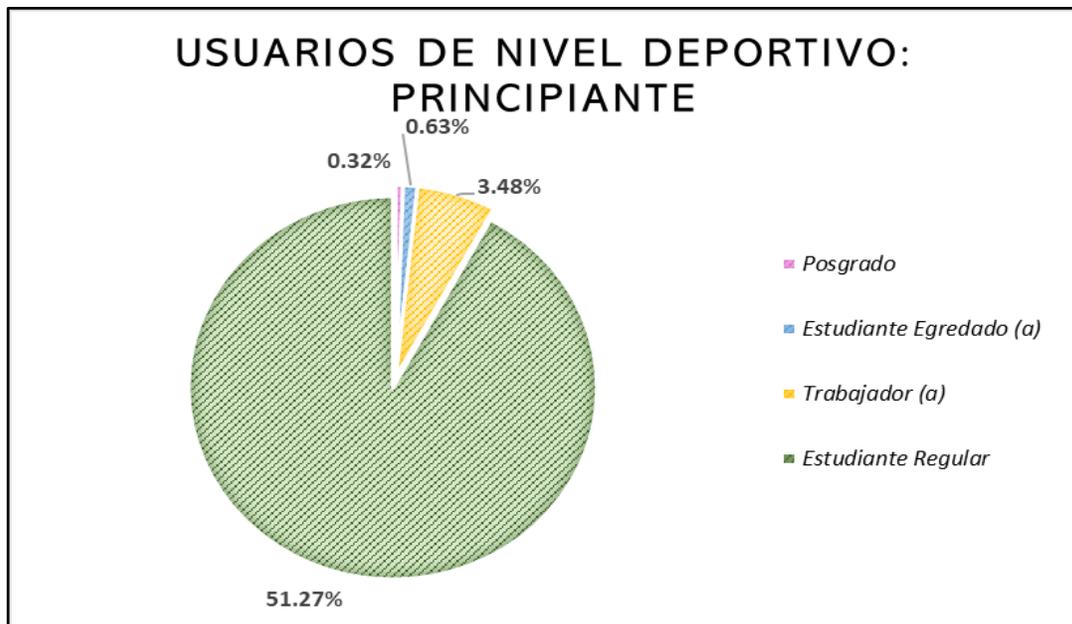
para los trabajadores representan el 6.25% con 11 participantes, es importante destacar que el primer lugar con 162 son estudiantes regulares mencionaron no haber practicado antes de entrar al nivel superior un deporte que abarcan las licenciaturas como Administración Educativa, Psicología educativa, Sociología de la educación y Educación indígena de diferentes semestre.

Tabla 9. Usuarios del nivel deportivo: principiante

Tipo de usuario	Principiante	%
Posgrado	1	0.32%
Estudiante Egresado (a)	2	0.63%
Trabajador (a)	11	3.48%
Estudiante Regular	162	51.27%
Total	176	55.7%

Fuente: Elaboración propia.

Gráfica 7. Usuarios del nivel deportivo: principiante



Fuente: Elaboración propia.

Obtenido dichos datos se mostrarán los resultados descriptivos de cada tipo de usuarios que pertenecen a cada nivel deportivo.

Como se presenta en la tabla #10 los estudiantes regulares que realizan una actividad física, es decir, más de la mitad de la licenciatura de pedagogía entre hombres y mujeres, cabe mencionar que es una de las licenciaturas que tiene mayores matriculados mientras que en la licenciatura de psicología educativa con el 27.3% donde se resalta en segundo lugar con matriculados. A diferencia de las licenciaturas de sociología de la educación y administración cuentan con el un mismo porcentaje de practicantes de nivel principiante; se puede mencionar que son licenciaturas con una matrícula concurrida.

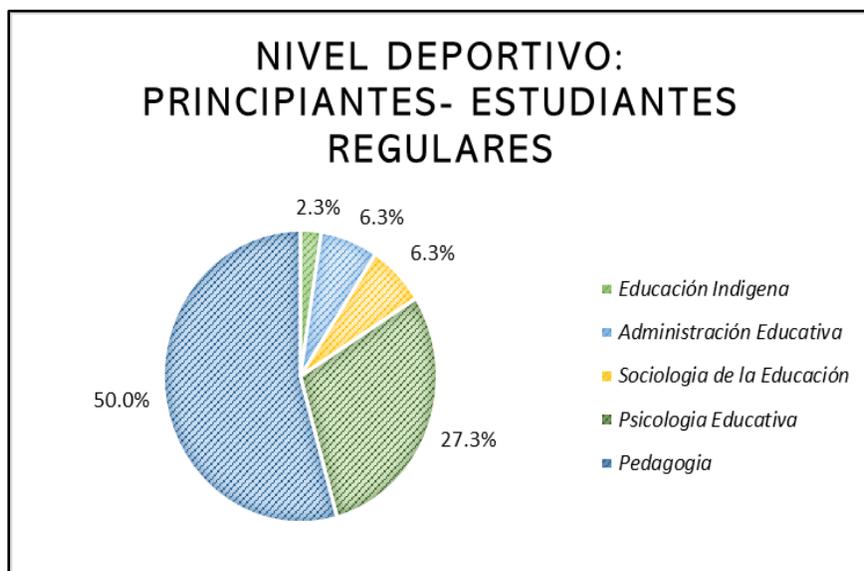
En cambio, el resto de los estudiantes regulares cuyas actividades a realizar dentro de un espacio estudiantil prefieren y suelen establecer vínculos en equipos deportivos y culturales. En resumen, el nivel deportivo de principiante cubre el 92.5% de usuarios de estudiantes regulares de las diferentes licenciaturas, se puede considerar que los usuarios prefieren tener actividades deportivas para su salud.

Tabla 10 Nivel deportivo principiante - estudiantes regulares

Licenciatura	Usuarios	%
Educación Indígena	4	2.3%
Administración Educativa	11	6.3%
Sociología de la Educación	11	6.3%
Psicología Educativa	48	27.3%
Pedagogía	88	50.0%
Total	162	92.5%

Fuente: Elaboración propia.

Gráfico 8. Usuarios del nivel deportivo: principiante - estudiantes regulares



Fuente: Elaboración propia.

En segundo lugar, la siguiente tabla 11 se obtuvieron datos de los trabajadores con 11 usuarios se consideran de nivel deportivo principiante. De los cuales solo 2 integrantes de cada área como recursos financieros, secretaría académica y servicios escolares realizan la práctica deportiva en el gimnasio.

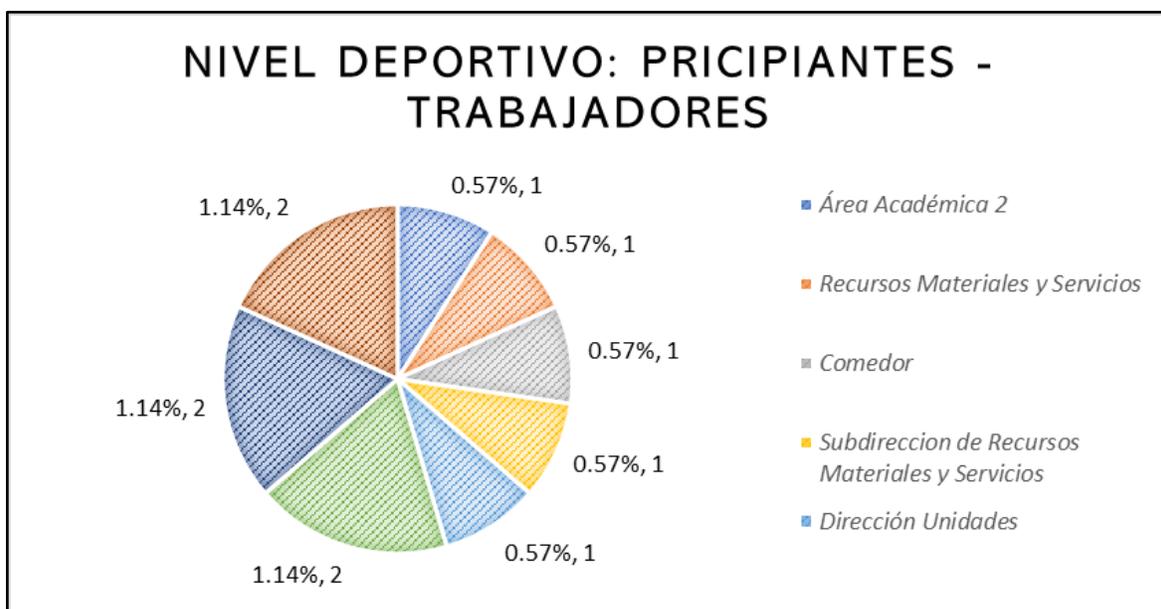
Tabla 11. Nivel deportivo principiante - trabajadores

Trabajador (a)	usuarios	%
Área Académica 2	1	0.57%
Recursos Materiales y Servicios	1	0.57%
Comedor	1	0.57%
Subdirección de Recursos Materiales y Servicios	1	0.57%

Dirección Unidades	1	0.57%
Recursos Financieros	2	1.14%
Secretaría Académica	2	1.14%
Servicios Escolares	2	1.14%
TOTAL	11	6.25%

Fuente: Elaboración propia.

Gráfico 9. Usuarios del nivel deportivo: principiante - trabajadores



Fuente: Elaboración propia.

En el siguiente nivel deportivo intermedio, tiene como por objeto aumentar el nivel de las capacidades tales como fuerza, resistencia, velocidad y flexibilidad, potencia y agilidad y cualidades físicas coordinación y equilibrio. Se caracterizan por asistir en los últimos 6 meses acudiendo con cotidianidad al gimnasio donde sus objetivos son definidos, sus ejercicios al

ejecutar los mantienen un ritmo constante, para el trabajo específico de cada grupo de músculo. La evaluación del entrenador permite identificar áreas de mejora de los practicantes, se ajustan los programas de entrenamiento y maximizar el potencial de cada deportista es posible notar cómo se adapta el organismo de los deportistas.

Es importante mencionar que el papel del entrenador a la hora de gestionar un grupo o individual posee competencias suficientes al conocimiento del deporte, sino también en la organización, desarrollar esta percepción de competencia en los miembros de tu grupo.

Así, la percepción de competencia del entrenador puede ayudar a que el grupo evolucione y se desarrolle de forma adecuada, debido a la mayor consistencia de la figura del entrenador como líder del grupo.

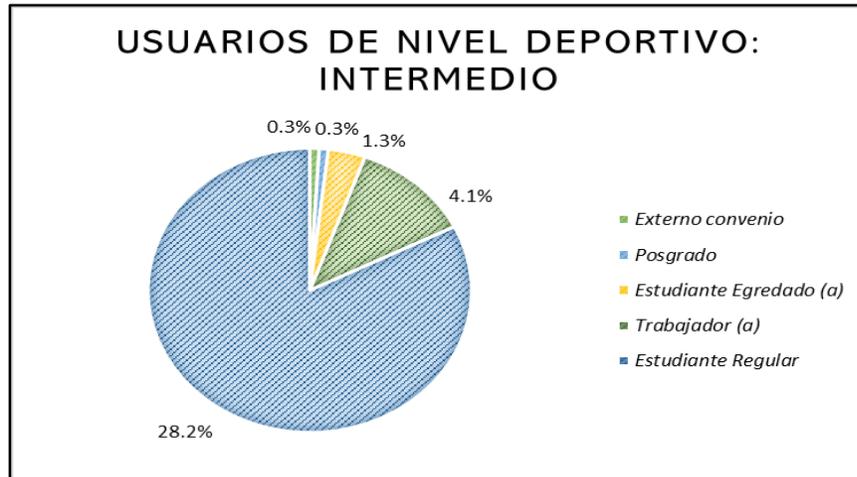
En la muestra siguiente, sin embargo, algunos de los practicantes a pesar de los diferentes intereses deportivos y objetivos intervienen factores que influyen en la decisión de continuar con el ejercicio y subir de nivel por ello los resultados se demostró que 89 estudiantes regulares continúan con la competitividad deportiva representa el 82.4% que es menor a los usuarios con el nivel de principiantes; para la categoría de trabajadores, cuentan con 13 usuarios, mayor a la participación de los usuarios de nivel de principiante, con solo 4 usuarios que son estudiantes egresados de la universidad muestran el 1.3% aprovechan el beneficio otorgado a un año por último se encuentra solo un usuario externo de convenio y uno de posgrado sólo representando el 0.3%.

Tabla 12 Usuarios del nivel deportivo intermedio

Tipo de usuario	Intermedio	%
Externo Convenio	1	0.3%
Posgrado	1	0.3%
Estudiante egresado (a)	4	1.3%
Trabajador (a)	13	4.1%
Estudiante	89	28.2%
Total	108	34.2%

Fuente: Elaboración propia.

Gráfico 10. Usuarios del nivel deportivo: intermedio



Fuente: Elaboración propia

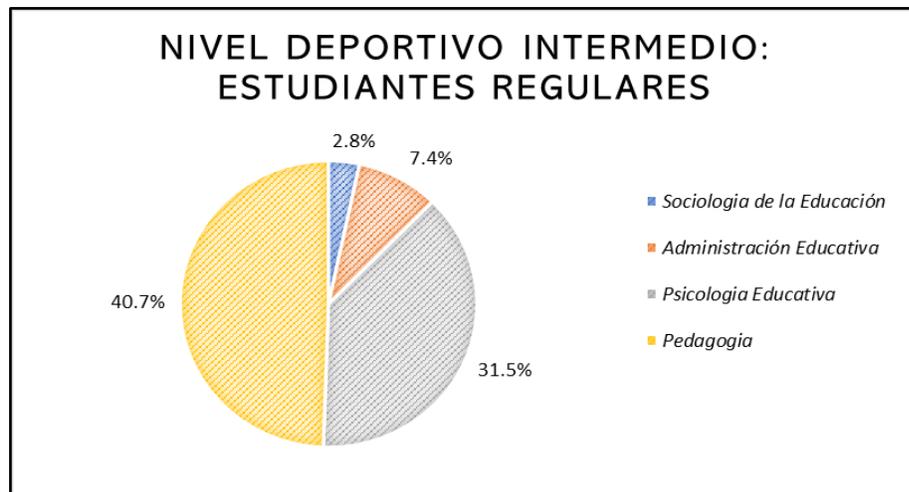
En la tabla siguiente se detalla los usuarios que pertenecen al nivel deportivo intermedio mediante el registro los estudiantes regulares se colocaron en nivel intermedio llevando a la práctica los ejercicios con un rendimiento factible. Cabe destacar que los usuarios de licenciatura de pedagogía se encuentran en primer lugar con el 40.7%, y con una disminución de usuarios de la licenciatura de sociología de la educación equivalente al 2.8% con 3 usuarios tanto la licenciatura de administración educativa sólo el 7.4% se registró en este nivel.

Tabla 13. Nivel deportivo intermedio - Estudiantes regulares

Licenciatura	Usuario	%
Sociología de la Educación	3	2.8%
Administración Educativa	8	7.4%
Psicología Educativa	34	31.5%
Pedagogía	44	40.7%
Total	89	82.4%

Fuente: Elaboración propia

Gráfico 11. Usuarios del nivel deportivo intermedio - estudiantes regulares



Fuente: Elaboración propia

De acuerdo con los datos el nivel intermedio demuestra que 108 de los usuarios declararon tener un rendimiento medio. Donde cada usuario se mantiene en una disciplina de alimentación y salud. Por otro lado, la licenciatura de psicología educativa cuenta con el 31.5% de usuarios que dijeron ser nivel intermedio

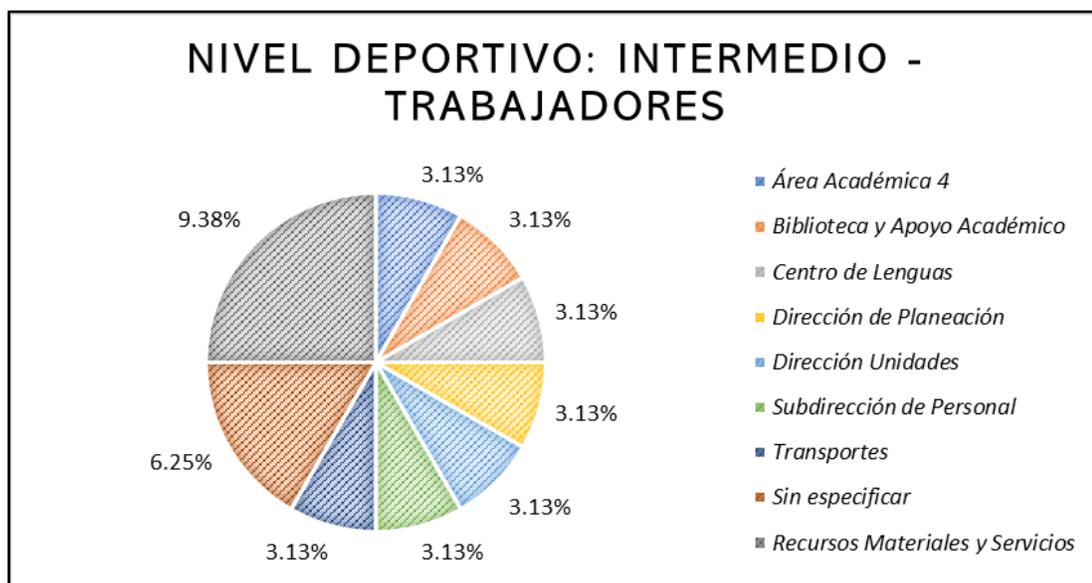
Para el siguiente nivel deportivo intermedio de acuerdo con los datos de los trabajadores que se declararon ser intermedios se obtuvieron los siguientes datos: solo 13 usuarios de los 36 usuarios totales de esta categoría realizan ejercicio con una determinación deportiva, es decir, sus días de entrenamiento aumentan hasta 5 días consecutivos. Las 9 áreas como se muestra en la tabla, cada una cuenta con un usuario que practica el deporte de acondicionamiento físico representado solo el .093% en particular un docente del área académica 2 se mantiene con una estabilidad deportiva intermedia, por otra parte, con 2 usuarios de las áreas laborales de la biblioteca y recursos financieros equivalen al 1.85%.

Tabla 14. Nivel deportivo intermedio - trabajadores

Trabajador (a)	Usuario	%
Almacén	1	0,93%
Área Académica 3	1	0,93%
Docente AA2	1	0,93%
Coordinación de Posgrado	1	0,93%
Servicio Médico	1	0,93%
Subdirección de Recursos Materiales y Servicios	1	0,93%
Subdirección de Personal	1	0,93%
Sin especificar	1	0,93%
Subdirección de informática	1	0,93%
Biblioteca	2	1,85%
Recursos Financieros	2	1,85%
Total	13	12,0%

Fuente: Elaboración propia

Gráfico 12. Usuarios del nivel deportivo: intermedio - trabajadores



Fuente: Elaboración propia

Con la finalidad de los niveles deportivos donde el registro previo para los usuarios de la comunidad universitaria pone a disposición al deporte de alto rendimiento, es decir el nivel avanzado, que se refiere a la práctica deportiva llevada a cabo en un nivel élite, donde los atletas dedican una cantidad significativa de tiempo, esfuerzo y recursos para alcanzar su máximo potencial.

Este nivel de competición está marcado por estándares excepcionales de rendimiento y una dedicación extrema al entrenamiento y la preparación física y mental.

Los avanzados son personas que se diferencian del resto, por ejemplo, su cuerpo es totalmente diferente con una masa muscular desarrollada, la fuerza, y su resistencia son parte de su vida cotidiana, su nutrición deportiva es estricta y limitada ya que aporta la cantidad de energía apropiada, tanto en los nutrientes les ayuda a su reparación de los tejidos y mantener de forma regular el metabolismo corporal. Donde se describe a los usuarios que se consideran practicantes de alto rendimiento y tener conocimiento del deporte y sus implicaciones.

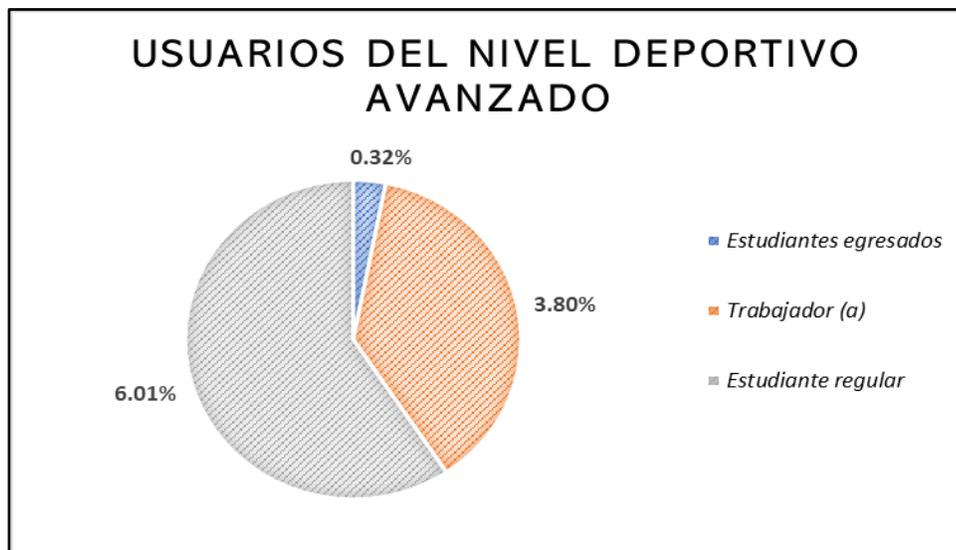
Para la siguiente tabla, los usuarios declararon ser del nivel deportivo avanzado con el 10.1% mediante el registro previo, en primer lugar, se encuentra un estudiante egresado, que representa el 0.32%, en segundo lugar, están los trabajadores con el 3.80% y por último estudiantes regulares con en 6.0%. Con un interés deportivo y una decisión que puede realizar ejercicio dentro y fuera de la universidad, las rutinas deportivas representan con la resistencia, fuerza y mayores repeticiones ya sea en gimnasios particulares, es espacios abiertos como parques rodeados del medio ambiente o bien en club deportivos. Dentro del espacio deportivo el entrenador colabora en técnicas y rutinas nuevas, así como también transmite motivación y una sana competitividad entre hombres y mujeres. El entrenamiento, los deportes competitivos, son importantes ya que son actividades deportivas que se correlacionan con una mayor calidad de vida con el objetivo de que las personas activas sean más independientes y más móviles.

Tabla 15. Nivel deportivo avanzado

Tipos de usuario	Avanzado	%
Estudiante Engredado (a)	1	0,32%
Trabajador (a)	12	3,80%
Estudiante Regular	19	6,0%
Total	32	10,1%

Fuente: Elaboración propia

Gráfica 13. Usuarios del nivel deportivo: avanzado



Fuente: Elaboración propia

En la siguiente muestra, los estudiantes regulares que mencionaron tener un nivel deportivo avanzado para la universidad se consideraron 19 usuarios entre hombres y mujeres de las licenciatura y turnos diferentes con el 59.4%. De los cuales la licenciatura de sociología de la educación cuenta con 2 usuarios por lo que la licenciatura de pedagogía tiene el doble.

Para la licenciatura de Administración educativa con 5 integrantes y 8 de la licenciatura de psicología educativa. Si bien, son usuarios que a lo largo de su vida académica universitaria se puede mencionar que se mantuvieron en la práctica deportiva desde el inicio de su

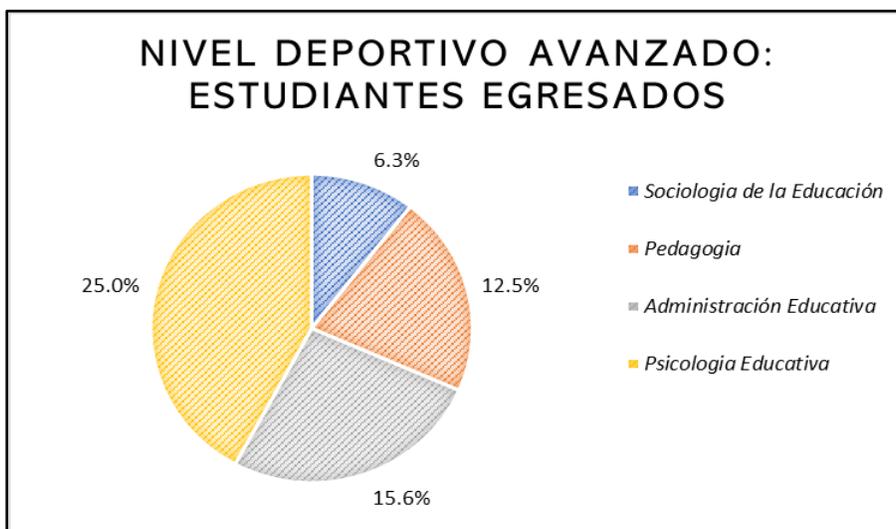
licenciatura. En consideración a estos usuarios el estilo de vida es mejor tanto en salud y metabolismo.

Tabla 16. Nivel deportivo avanzado - Estudiantes regulares

Licenciatura	Usuario	%
Sociología de la Educación	2	6.3%
Pedagogía	4	12.5%
Administración Educativa	5	15.6%
Psicología Educativa	8	25.0%
Total	19	59.4%

Fuente: Elaboración propia

Gráfico 14. Usuarios del nivel deportivo: avanzado - estudiantes regulares



Fuente: Elaboración propia

A continuación, se enlista a los usuarios de las áreas administrativas quienes son partícipes de realizar deporte. De acuerdo a los 12 usuarios que representa el 37.50% de diferentes las diferentes áreas a excepción de dos usuarios que están clasificados en “sin especificar” para este estudio se puede interpretar por confidencialidad. Con el 3.13% de usuarios de las áreas como el área académica 4, biblioteca y apoyo, centro de lenguas, dirección de planeación, dirección de unidades, subdirección de personal y transporte solo tiene un integrante. A pesar

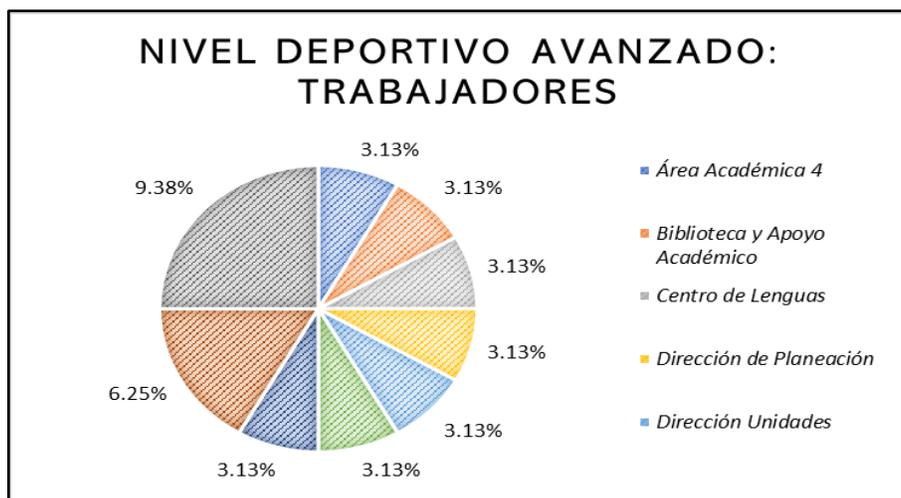
de que este nivel solo se observa áreas laborales administrativas a diferencia del nivel intermedio con un individuo de diferencia en el sector de salud, tienden a circular de manera regular ambos niveles.

Tabla 17. Nivel deportivo avanzado: trabajadores

Trabajador (a)	Usuario	%
Área Académica 4	1	3.13%
Biblioteca y Apoyo Académico	1	3.13%
Centro de Lenguas	1	3.13%
Dirección de Planeación	1	3.13%
Dirección Unidades	1	3.13%
Subdirección de Personal	1	3.13%
Transportes	1	3.13%
Sin especificar	2	6.25%
Recursos Materiales y Servicios	3	9.38%
Total	12	37.50%

Fuente: Elaboración propia

Gráfica 4 Gráfico 15. Usuarios del nivel deportivo: avanzado trabajadores



Fuente: Elaboración propia

3.3.2. Objetivos deportivos de los usuarios

Para establecer un objetivo, en este caso deportivo, es necesario estar en una sintonía con el cuerpo y toma de decisión propia. Los objetivos de los deportistas son metas que las y los que inicien o ya tengan un tiempo en el ámbito deportivo se plantean a un cierto tiempo determinado adquirir un mejor rendimiento y alcanzar logros de su vida, pueden ser a corto y largo plazo.

Para los usuarios que practican el deporte de acondicionamiento físico, por medio del registro; se propusieron 8 categorías de objetivos de los cuales, eligen solo uno para especificar una meta a corto y largo plazo esto dependiendo de cada esfuerzo, dedicación, tiempo a disponer entre otros factores, de los cuales se encuentran enlistados con base en los resultados de los usuarios.

Uno de los objetivos que tiene relevancia es la salud, para ello, se encuentran 128 usuarios que declararon obtener mediante el ejercicio una mejor salud que dispone del 40.50% menos de la mitad del total de los 316 participantes, ya que la salud para todo individuo es

La salud para el deporte, se refiere a los cuidados de cada persona y ayudan a mejorar el rendimiento, a prevenir lesiones o a tratar enfermedades y lesiones específicas del deporte, al igual ayuda al reducir el estrés, ansiedad, depresión y al sentirte feliz no solo las emociones se reducen sino también mejora la autoestima e incluso, las relaciones sociales son parte fundamental cuando el entrenador realiza deportes de equipo.

Para el objetivo estético en el ámbito deportivo, se localiza en el segundo lugar, en algunos escenarios se puede decir que es un espectáculo poniéndose a prueba y una competitividad entre hombre y mujeres que desarrollan tareas parecidas, pero en diferentes proporciones, cabe destacar que del cuerpo humanos funciona de diferente manera para todos, de los cuales se encuentran 60 usuarios que mencionaron que su objetivo principal es obtener una estética deportiva. Otro objetivo es bajar de peso se establece en el tercer lugar con 54 usuarios que representa el 17.10% del total, tanto bajar de peso y la salud van de la mano para evitar

enfermedades. Sin embargo, se encuentra el objetivo subir de peso, se puede analizar y a una suposición de aumentar la masa muscular, donde solo declararon 17 usuarios colocando el 5.40%. Otro objetivo es rendimiento deportivo donde los usuarios prefieren obtener una condición física estable para participar en competencias o carreras, dicho lo anterior solo 40 usuarios mencionaron mejorar su rendimiento deportivo con el 12.70% del total de los usuarios.

En algunas citaciones la fuerza del cuerpo es necesaria, donde se convierte en uno de los objetivos deportivos, para que los usuarios adquieran fuerza por medio del gimnasio tanto los hombres y las mujeres solo 12 participantes declararon que prefieren aumentar su fuerza que representan el 0.90%. Sin embargo, la fuerza se puede mencionar para este estudio es en general tanto fuerza en los músculos tanto en los brazos y piernas, fuerza para levantamiento de pesas. Y por último se encuentra los objetivos de deportiva y resistencia aeróbica, para la deportiva se obtuvieron 3 usuarios que se enfocan en tener una vida deportiva al ser iniciadores del ejercicio, así como también se manejan actividades físicas de baja intensidad, pero con una larga duración. Para la resistencia aeróbica los integrantes requieren del esfuerzo ya que los beneficios resultan ser satisfactorios para el cuerpo, por ejemplo, mejorar el estado de ánimo, controlar y reducir riesgos de enfermedades, fortalecer el corazón, entre otros.

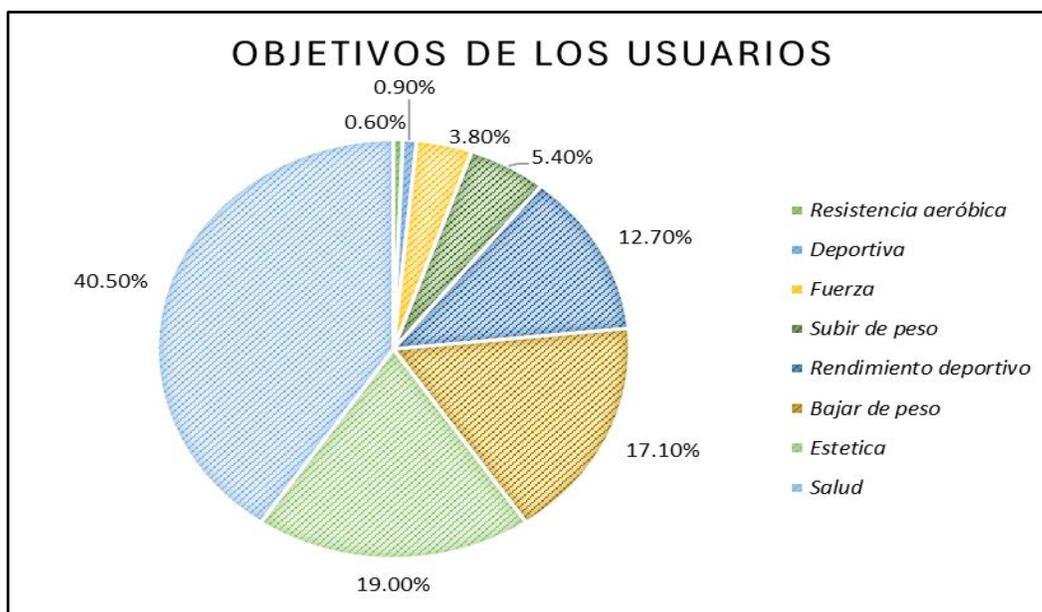
Tabla 18. Objetivos deportivos para la asistencia del gimnasio

Objetivo	usuarios	%
Resistencia aeróbica	2	0.60%
Deportiva	3	0.90%
Fuerza	12	3.80%
Subir de peso	17	5.40%
Rendimiento deportivo	40	12.70%
Bajar de peso	54	17.10%

Estética	60	19.00%
Salud	128	40.50%
Total	316	100.00%

Fuente: Elaboración propia

Gráfico 16. Objetivos deportivos de los usuarios



Fuente: Elaboración propia

}

En resumen, los objetivos deportivos que cada usuario se propone como resultado, contribuyen al incremento de una motivación interna e íntima cuando se trata de desarrollar el interés deportivo. El acondicionamiento físico es una excelente forma de pasarlo bien y de conseguir objetivos, como el desarrollo y crecimiento muscular, la pérdida de peso, todos ellos relacionados con cada estilo de vida de los usuarios. Además, la actividad física también beneficia la regulación hormonal y el refuerzo del sistema inmunológico.

Para el caso del objetivo deportivo de salud y estética serán los que más personas involucradas quien obtengan un beneficio y cambio corporal.

3.3.3. Tipos de padecimientos entre los usuarios que practican el acondicionamiento físico

De acuerdo al concepto de la salud y la enfermedad no son sino manifestaciones ecológicas entre el hombre y su medio ambiente total: físico, mental y social. El autor Parkis define la salud como un “estado de relativo equilibrio entre la forma y las funciones del organismo, que resulta de su adaptación dinámica a las fuerzas que actúan sobre él y la enfermedad es la falta de adaptación.

Por un lado, las enfermedades crónicas o degenerativas son aquellas que requieren atención médica por largo tiempo, por otra parte, las lesiones de articulación son aquellas que se provocan con espontaneidad en los músculos y huesos, por ejemplo, por caídas, golpes, o bien en prácticas deportivas. Dentro del registro de inscripciones para el gimnasio, existe una categoría de enfermedades crónicas y lesiones de articulación que especifican el nombre de cada situación médica establecida por los usuarios. Cabe mencionar que durante el registro de forma presencial se pide el certificado médico con la finalidad de obtener congruencia en los registros, para este contenido se analizará que algunos usuarios padecen enfermedades crónicas y lesiones de articulación en particular cómo les ayuda y mejora en sus condiciones físicas. Tal es el caso de las enfermedades crónicas, para los usuarios tienen al sentirse y recuperarse de forma saludable a un ritmo que el entrenador les menciona dependiendo de qué tipo sea su estabilidad de salud.

No obstante, las lesiones de articulación los usuarios que padecen de alguna recurren a la práctica deportiva y al ejercicio físico, en este caso, el acondicionamiento físico cada uno de ellos tendrán una atención especial donde les ayudará a mejorar sus articulaciones.

3.3.4. Enfermedades crónicas de los usuarios

En cuanto a los usuarios que declararon tener alguna enfermedad crónica se encuentra en la siguiente tabla que detalla cuántos usuarios están involucrados a este padecimiento, es decir, del total de los 316 usuarios del 100% solo el 2.8% afirmó tener una enfermedad que equivale a 9 individuos y el restante de la comunidad que más de la mitad el 97.2% de usuarios 307 practicantes aseguran no tener alguna.

Tabla 19. Usuario que declararon tener o no alguna enfermedad

Registro	usuarios	%
Si	9	2.8%
No	307	97.2%
Total	316	100%

Fuente: Elaboración propia

Gráfico 17. Usuario que declararon tener o no alguna enfermedad



Fuente: Elaboración propia.

La cuestión de estilo de vida deportiva es totalmente diferente para los usuarios que confirmaron tener una enfermedad crónica. Entre los cuales los usuarios colocaron el tipo de éstas tipo de enfermedad que disponen, por medio del registro arrojó que hay 6 tipos de enfermedades crónicas que solo 9 usuarios mantuvieron sus condiciones de salud como prioridad. Una de ellas es el asma con solo 4 usuarios que declararon tenerla con el 2.8% del 100%, como definición se puede mencionar que el asma tiene una afectación en las vías respiratorias, sin embargo, dicho usuarios tiene la iniciativa de que el deporte fortalece a los pulmones y al corazón esto representa el 1.3%.

Otras aspectos como dermatitis atópica se entiende como irritación en la piel; que para este usuario el deporte forma parte de su vida al mejoramiento de la articulaciones para la salud

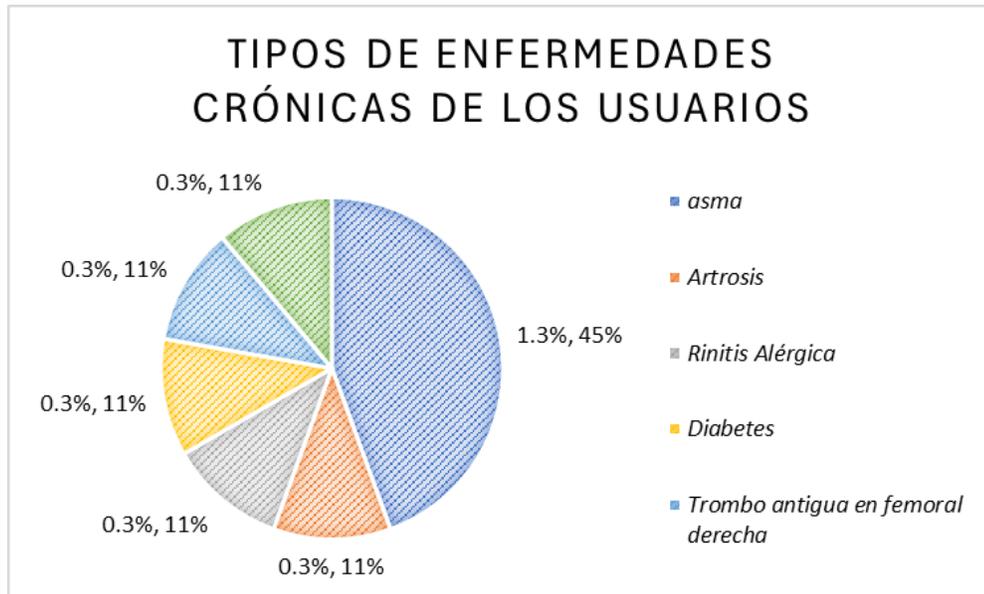
de la piel; para la artrosis se determina que deteriora la articulación, en este caso el deporte le ayuda a tener movilidad y flexibilidad; tanto en la rinitis alérgica se propaga en cuestión de polvo que afrenta al sistema respiratorio, para ello la práctica deportiva alude al mejoramiento respiratorio y la eliminación de bacterias; en cuanto a la diabetes se caracteriza por tener la glucosa alta en la sangre, cabe mencionar que el usuario no especifica de qué grado y tipo es, dando lugar a que ejecuta los ejercicios con frecuencia para aumentar la utilización de la glucosa, por último, el trompo femoral derecha, se considera que es un coágulo en la sangre dentro de los ejercicios fortalece a los músculos y da flexibilidad para evitar los niveles de coagulación. En relación sólo confirmaron un usuario de cada una de las anteriores enfermedades que representando el 0.3%

Tabla 20. Tipos de enfermedades crónicas de los usuarios

Enfermedades crónicas	usuarios	%
Dermatitis atópica	1	0.3%
Artrosis	1	0.3%
Rinitis Alérgica	1	0.3%
Diabetes	1	0.3%
Trombosis venosa	1	0.3%
asma	4	1.3%
Total	9	2.8%

Fuente: Elaboración propia

Gráfico 18. Tipos de enfermedades crónicas



Fuente: Elaboración propia.

3.3.5. Lesiones de articulaciones de los usuarios

Dentro del marco de los 316 usuarios que se realizaron el registro para realizar el deporte del acondicionamiento físico. Entre hombres y mujeres sólo el 7.9% de usuarios confirmaron tener una lesión de articulación, es decir, 25 personas declararon que sufrieron una lesión en los 5 meses anteriores ante el registro. Por lo tanto, el 92.1% de los usuarios restantes validaron que no tienen alguna lesión.

Como se muestra en la tabla siguiente las categorías del registro solo se sitúan “si” y “no” y el tipo de cada lesión para poder identificarlos con mayor precisión al empezar cualquier rutina deportiva propuesta por los entrenadores.

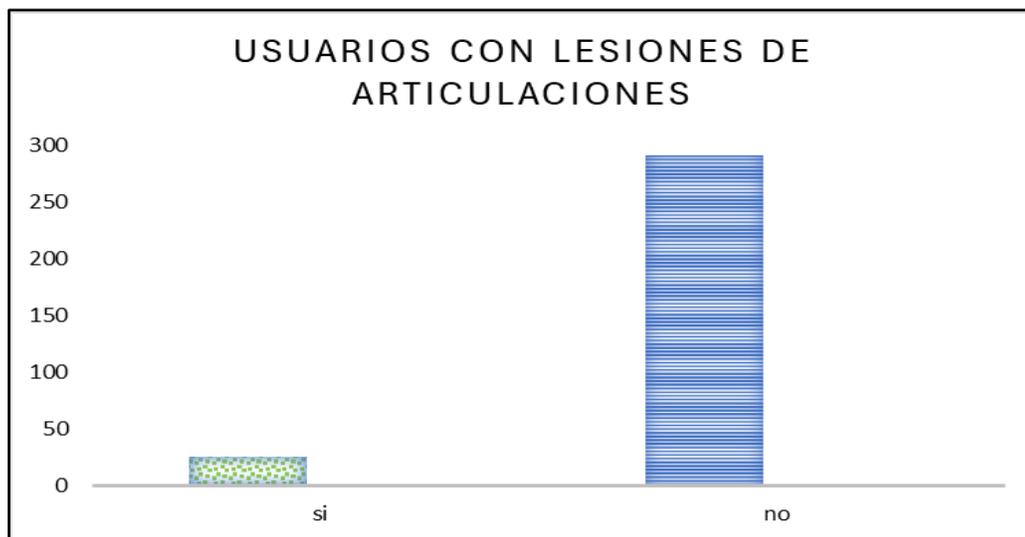
Tabla 21. Usuario que lesión de articulación

Registro	usuarios	%
Si	25	7.9%
No	291	92.1%
Total	316	100.0%

declararon tener o no una

Fuente: Elaboración propia

Gráfica 19. Usuario que declararon tener o no alguna lesión de articulaciones



Fuente: Elaboración propia

Por consiguiente, se muestra los nombres que colocaron en su registro los 25 usuarios mencionados anteriormente, de las cuales se encontraron desde una distrofia muscular en la muñeca derecha, un esguince en el tobillo derecho, dislocación de rótula, cervical lastimada, una lesión en la cadera, también fractura en el 4° metacarpiano y en el pie derecho, esguince de 3° y escoliosis, por lo tanto, representa solo el 0.3% de un usuario.

Por otra parte, se observó que las diferentes lesiones en las rodillas de diversos tipos se presentaron con mayor relevancia entre los usuarios entre los 22 y 56 años como una de ellas es la dislocación de rodillas, problemas en rodilla derecha, gonartrosis, esguince en rodilla izquierda, en particular solo 6 los jóvenes entre 22 a los 29 años confirmaron tener solo dolor de rodillas obteniendo una suma del 1.9%.

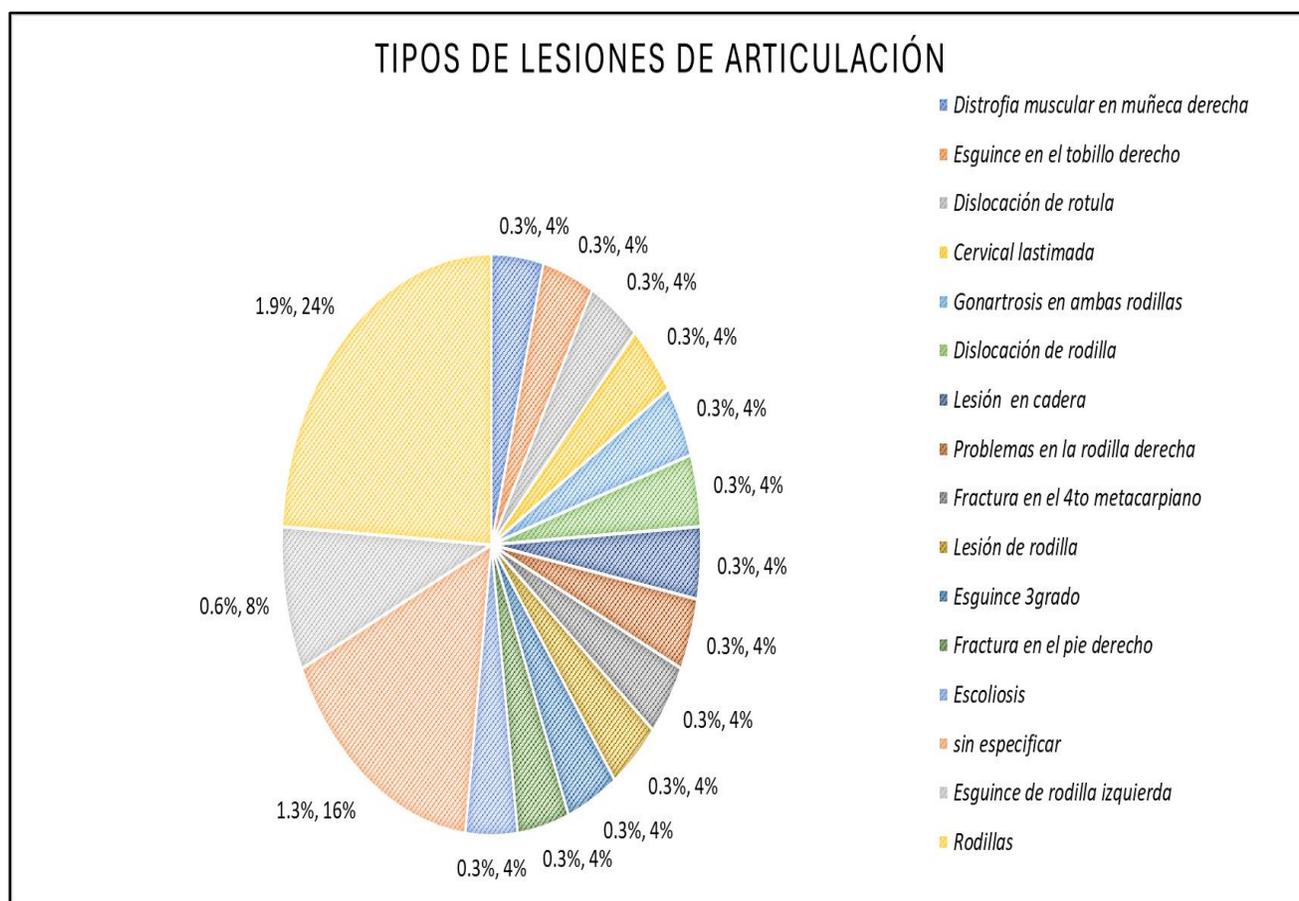
Tabla 22. Tipos de lesiones de los usuarios

Lesión articular	usuarios	%
Distrofia muscular en muñeca derecha	1	0.3%
Esguince en el tobillo derecho	1	0.3%
Dislocación de rótula	1	0.3%
Cervical lastimada	1	0.3%
Gonartrosis en rodillas	1	0.3%
Dislocación de rodilla	1	0.3%
Lesión en cadera	1	0.3%
Problemas en la rodilla derecha	1	0.3%
Fractura en el 4to metacarpiano	1	0.3%
Lesión de rodilla	1	0.3%
Esguince 3°grado	1	0.3%

Fractura en el pie derecho	1	0.3%
Escoliosis	1	0.3%
Esguince de rodilla izquierda	2	0.6%
sin especificar	4	1.3%
Dolor de rodillas	6	1.9%
Total	25	7.9%

Fuente: Elaboración propia

Gráfico 20. Tipos de lesiones de articulación



Fuente: Elaboración propia

Sin embargo, el 1.3% de usuarios declararon tener una lesión, pero sin especificar con solo 4 participantes consideraron no mencionarle y presentarse al gimnasio. Cabe mencionar que una suposición puede ser que se las mencione al entrenador antes de su entrenamiento diario.

3.3.6 Días de actividades de acuerdo al nivel deportivo

En el siguiente apartado se tomarán los días entre semana para entrenar, mediante el registro y el orden de sus categorías se establece el criterio de días a elegir los usuarios, así, logrando una equivalencia entre su nivel deportivo ya sea para el nivel de principiantes, intermedios y avanzado y sus días acordados. Una vez que los usuarios registren sus días para asistir al entrenamiento es importante ser puntual y no tener ninguna falta, ya que por medio del reglamento solo se permite tener una falta en el mes, en efecto, de que el usuario acumule 3 faltas en ese mes se suspenderá el servicio. Cabe destacar que el horario del gimnasio de la Universidad Pedagógica Nacional unidad Ajusco es de lunes a viernes de 8:00 horas a 20:00 horas De acuerdo a su reglamento institucional.

En la siguiente tabla, se retomarán datos de la tabla #8 Niveles deportivos para precisar los días que tiene mayor asistencia. Dentro del rango de los días de lunes a viernes, la variante que los usuarios colocaron fue dispersa, por ejemplo, los días intercalados, consecutivos, o bien al azar, siempre y cuando la organización de sus horarios tanto para los trabajadores su horario laboral y los estudiantes regulares su tira de materias no afecte en sus actividades ordinarias. Por otra parte, como se mostró que en la tablas de quienes forman este grupo de cada nivel deportivo ahora se detalla cuántos participantes de los cuales confirmaron su asistencia Es decir, el total de los 316 usuarios para el nivel deportivo principiante se enfocan en 176 distribuidos en 35 usuarios se registraron con 2 días, para el caso de los 79 usuarios solo entrenan 3 días, y el 61 de los usuarios son parte de practicar solo 4 días, así solo un usuario declaro participar los 5 días de la semana. A pesar de ser un nivel inicial los usuarios tienen una iniciativa deportiva saludable.

Tabla 23. Días de entrenamiento de acuerdo a su nivel deportivo

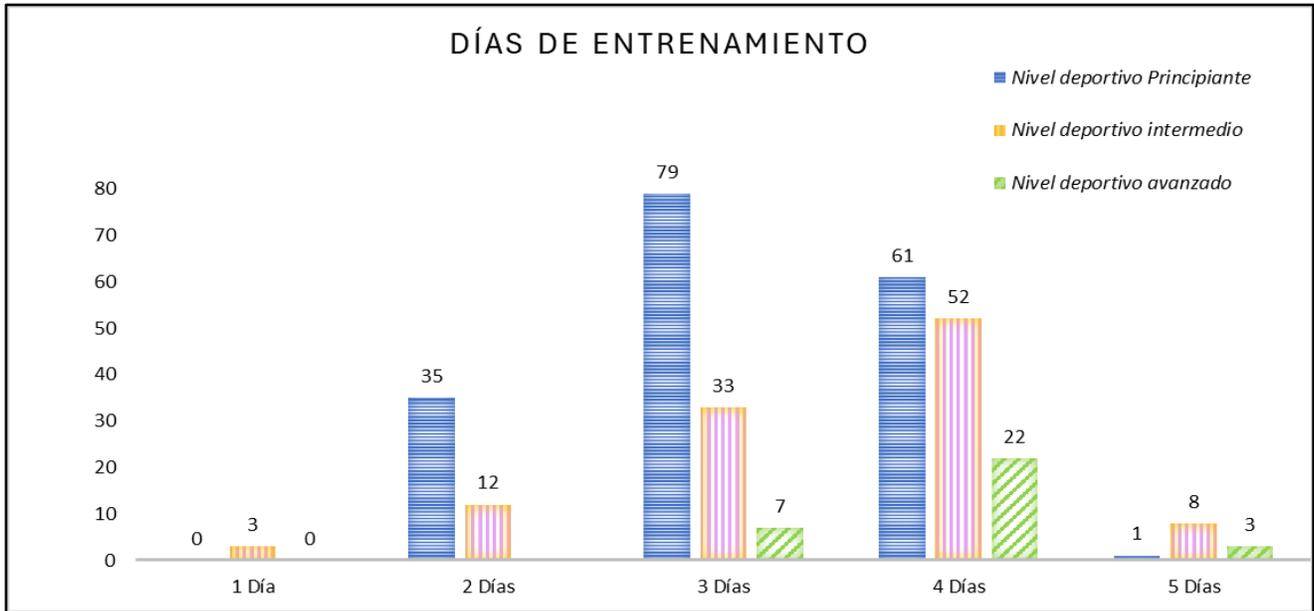
<i>Nivel deportivo Principiante</i>					Total
1 día	2 días	3 días	4 días	5 días	
0	35	79	61	1	176
<i>Nivel deportivo intermedio</i>					
1 día	2 días	3 días	4 días	5 días	
3	12	33	52	8	108
<i>Nivel deportivo avanzado</i>					
1 día	2 días	3 días	4 días	5 días	
0	0	7	22	3	32

Fuente: Elaboración propia

Como segundo lugar se encuentra el nivel deportivo intermedio que se hace destacar que estos usuarios practican desde un día hasta los 5 días de la semana en el gimnasio por lo que un día de práctica se encuentran 3 usuarios, en 2 días 12 integrantes, para practicar 3 días hay 33 y para 4 días hay 52 usuarios, sin embargo, 8 registro fueron solicitados para cumplir con los 5 días.

Como último nivel deportivo se consideró que tiene una proporción de usuarios inscritos menor a los anteriores. De igual manera, los días de entrenamiento registrados con 22 usuarios son de 4 días y 3 individuos para los 5 días.

Gráfico 21. Días de entrenamiento de los usuarios de acuerdo a su nivel deportivo



Fuente: Elaboración propia

Lo más importante tanto de los niveles deportivos y los días de entrenamiento es la constancia deportiva para evitar enfermedades y para que el senderismo activo no se produzca como un hábito y estilo de vida.

3.4. Observación participante dentro del gimnasio

Derivado a la observación y un análisis perfilado al cumplimiento y responsabilidad del decálogo que promueve la Dirección de difusión y extensión universitaria cultura física y deporte. Como primer punto a considerar es la administración deportiva, que durante el semestre 2023-2, se realizó el trabajo de campo en el horario de 8:00 horas a 18:00hrs en intervalos de 2 horas para la observación.

Se apreció la administración al ingresar a las instalaciones a partir de su inscripción y una vez gestionada la autorización de días y horarios solicitados por los usuarios, cabe mencionar el límite de tiempo que cada registro tiene una duración de 6 meses, es decir la duración de un semestre, sin embargo; existe una anulación del registro al no asistir mínimo un mes; los entrenadores y las autoridades de la Dirección de difusión y extensión universitaria cultura física y deporte se les hace notificar del “decálogo del uso del gimnasio” se encuentra colocado en un cuadro de madera junto a la entrada principal para poder y obtener acceso al gimnasio, se puede mencionar algunas la reglas generales del gimnasio y también se puede localizar en la página de internet en PDF.

Algunas de ellas son:

- Se permitirá el acceso únicamente a las personas debidamente inscritas.
- Las personas usuarias deberán registrar su asistencia dentro del horario y días que les corresponde en la mesa de acreditación.
- Es obligatorio presentarse a entrenar con dos toallas tamaño (tocador 30x50Cm y de medio baño 70x140cm), así como la ropa deportiva adecuada.
- Las y los estudiantes deberán contar con una asistencia mensual mínima de 70% para mantener su servicio vigente.
- Es responsabilidad de cada usuario cuidar y colocar el equipo en su lugar.

También se encuentran restricciones como:

- Queda estrictamente prohibido introducir alimentos, fumar, ingerir bebidas alcohólicas, o sustancias tóxicas.
- No se permitirá la presencia de acompañantes o menores de edad, ni la entrada a personas ajenas.
- Queda estrictamente prohibido extraer de la instalación cualquier material o equipo sin autorización del entrenador en turno.

Adicional, el uso del gimnasio para los entrenadores también hay criterios a seguir, por ejemplo:

- Únicamente el o la instructora del gimnasio en turno podrá conducir rutinas de ejercicio a las y los usuarios.

Y por último, la administración queda exenta de responsabilidad de pertenencias de todos los integrantes:

- El departamento de Difusión cultura física y deporte no se hace responsable de pertenencias, así como también de los objetos personales olvidados o perdidos dentro del gimnasio.

A consideración, se puede comentar que el 85% se compromete y ejecuta las acciones del reglamento, considerando los primeros puntos, la problemática fue que algunas personas ajenas a los lineamientos de inscripción tienen acceso, por lo que una solución por parte de la administración de logro es establecer una lista asistencia con los nombres de los usuarios adscritos para tener un control de entrada por salida y al mismo tiempo se realizaba la revisión de material solicitado uno de los principales es el uso de toallas personales, en dado caso de no traer no se les permitía su ingreso, como consecuencia el 25% entre los usuarios tiene a prestar su material personal entre sus compañeros. También la ropa deportiva, es uno de los principales accesos, tanto para los hombres y mujeres tiene que mantener una vestimenta adecuada que facilite los movimientos corporales como un pants, short, playera delgada y tenis, no obstante, las mujeres el 35% en los casos concurren al asistir al gimnasio

en los horarios de 12:00, 14:00, 16:00, 18:00 horas hasta su cierre, se observó que la vestimenta se conforma en una licra y tops deportivo e inapropiadas, que simultáneamente se puede considerar un atrevimiento llamativo a diferencia de las que usaba pants, shorts deportivos y playera logran tener una mejor concentración al ejecutar una rutina. En el sentido de realizar el acondicionamiento físico, una rutina se utiliza una máquina donde su función es la intención de mantener una competencia de estética también rendimiento y resistencia; de igual situación entre los hombres y mujeres la competencia que más se visualiza es la fuerza y aumento de músculos.

Para los puntos de restricciones se encuentro que la responsabilidad de los usuarios si cumple al 90%, pero algunos usuarios antes y durante el entrenamiento ingieren bebidas toxicas, por ejemplo, ingieren bebidas energéticas de lata tal, entre otras bebidas también se observó tanto entre hombres y mujeres del nivel deportivo intermedio y avanzado complementan su dieta con creatina, la ingesta de esta vitamina ayuda a aumentar la fuerza y la masa muscular. Y, por último, para apoyar a los estudiantes, trabajadores, alumnos egresados y externos por convenio comparten un locker de “objetos perdidos” con el propósito de coadyuvar entre la comunidad deportiva y universitarias.

Como menciona el autor Bourdieu sobre su teoría del habitus, el cuerpo socializado se incorpora a las estructuras inmanentes de un mundo y condicionado por el mundo, modelado por las condiciones materiales y culturales. (Pierre, 1930)

Con lo anterior, cada miembro constituye en conjuntos de muestra para el interés individual que se desee estudiar, por ejemplo, en único docente que muestra información personal en el previo formulario, en cambio, el usuario de externo por convenio que tiene la universidad su información es incompleta la redacción del nombre de su área de trabajo o bien el nombre del convenio. A diferencia de los alumnos egresados, los trabajadores y los estudiantes regulares su información en el formulario es completa y correcta.

3.4.1 Observación participante en usuarios

Como se analizó en la tabla 2 usuarios del gimnasio, donde hay 316 entre ellos estudiantes regulares, estudiantes egresados, trabajadores, externo por convenio y de posgrado; destacando que la categoría de los alumnos egresados dedica el tiempo a realizar actividades deportivas, donde se notó que estos usuarios su forma de socializar es aislada y la rutina es individual, una de las principales razones que tienen los alumnos egresados que aún no concluyen sus estudios forma parte del rezago de adeudos de materias, lo que ocasiona que su generación y grupo se reducen entre la mitad hasta el octavo semestre; a causa de la

educación física obtenida a lo largo de la vida en los jóvenes se genera un comportamiento amplio que determina el gusto deportivo y ser miembros de una comunidad realizando unas u otras actividades o bien ejercicios.

De acuerdo con David. Le Breton, en su libro la sociología del cuerpo, aborda campos sociales, por ejemplo, las técnicas corporales, actividades perspectivas, gestos corporales, reglas de etiqueta, expresión de los sentimientos, por lo tanto, actualmente el estilo de vida moderno existe un comportamiento sedentario, el cual, se constituye en uno de los factores más fuerte que cada día se incrementa dicha conducta. Cada una de las identidades del ser social no está construida sobre los desempeños de trabajos que impliquen esfuerzo físico o corporal sino trabajos lúdicos. (David, 2002).

El sistema de socialización como menciona Bourdieu, ciertas disposiciones de comportamiento, percepción, y gusto que se van adquiriendo por unos individuos cuya vida cotidiana se desarrolla en condiciones específicas el habitus hace referencia (Pierre, 1930), es decir, se dirige a la forma en que cada uno tiene una relación con su cuerpo y en lo corporal que requiere de los estudiantes una vez egresados, aún son partícipes de la comunidad universitaria, por parte de la universidad y la oficina de difusión cultural y extensión universitaria les otorga la disponibilidad de ocupar las instalaciones durante un año. Las disposiciones de comportamiento, percepción y gusto que se van adquiriendo por los

individuos, cuya vida cotidiana se desarrolla en condiciones específicas genera *habitus*, esto tiene estrecha relación con la forma en cómo cada individuo se relaciona con su cuerpo.

3.4.2. Hábitos costumbres y prácticas entre trabajadores de la UPN que asisten al gimnasio

Dentro de esta categoría para los trabajadores son usuarios que recurren este hábito deportivo para tener una distracción, por ejemplo, sacar el estrés emocional y laboral, tener una estabilidad de salud y en particular asistente para mejorar alguna enfermedad o lesión se presenta competencia estética entre hombres y mujeres, también se usa para rehabilitación aquellos que tienen una lesión en el cuerpo una enfermedad. El comportamiento y la trayectoria deportiva es diferente y notable al convivir con los estudiantes, su rutina con la que practican es con más fuerza y peso en las diferentes áreas del cuerpo entre los bíceps, abdomen, cuádriceps, glúteos, pantorrilla, entre otras, y trabajan de manera individual.

Cabe destacar que entre los usuarios y estudiantes se presentó el respeto, la tolerancia, la cordialidad en cada una de las máquinas y herramientas. Se presentaban sólo en el horario matutino de 8:00 horas a 10:00 horas y en el horario vespertino de 18:00 horas al cierre esto sucede ya que su cumplen con jornada laboral. A detalle tanto los administrativos y operativos se preocupan por su cuerpo, salud y querer bajar de peso. Esto resultó que en el análisis de las lesiones de articulación algunos de ellos por mencionar que 6 usuarios tienen una lesión en la rodilla, otro presenta un esguince de 3° y por último hay usuarios que asisten solo por rehabilitación.

3.4.3. Hábitos costumbres y prácticas entre estudiantes universitarios que asisten al gimnasio

Con los resultados obtenidos y por medio la observación, con ayuda de la tabla 2, que muestra cuántos usuarios de cada licenciatura dedican un tiempo libre en emplear una actividad física. De las licenciaturas del ciclo 2023-2 la licenciatura de Educación Indígena dispone de solo 4 individuos entre 2 hombres y 2 mujeres entre ellos se agrupaban y compartían mismos días y horarios para apoyarse en cada rutina y en cada ejercicio que puede manejarse en parejas o bien en grupal, un supuesto se puede mencionar que cursan el mismo semestre en el mismo salón además también existe una variación de edades, objetivos e intereses, por otro lado, a los usuarios de primera vez, se les presenta difícil socializar es diferente la interacción debido a la comunicación interna, se debe agregar que hay una interacción agradable entre los usuarios y el entrenador. A pesar de que se presentaban en el horario de 12:00 horas a 14:00 horas. Mantenían el ritmo deportivo con diferentes ejercicios, actividades, disciplinas deportivas que aplicaban.

Posteriormente la licenciatura de sociología de la educación tiene el triple de usuarios que Educación indígena; se examinó a los usuarios en su estancia y participación se integraban entre mujeres y hombres entre diferentes semestres.

La interacción social que se presentó durante el horario vespertino de 11:00 horas a 14:00 horas de lunes a viernes para el entrenamiento con usuarios del turno matutino y viceversa. Algunos de ellos se conocían por colectivos, reuniones, eventos, profesores en común, otros talleres culturales y deportivos, por materias adeudadas entre otras eventos organizadas para la licenciatura. Compartían mismos intereses deportivos y objetivos que a su vez se refleja la competencia social entre mujeres y hombres, sin embargo, algunas mujeres se apoyan entre sí en gritos de motivaciones cumpliendo sus metas, en el trabajando en equipo entre los hombres se demostraba en apoyar posiciones y técnicas deportivas de colocación discos en los aparatos diseñados para el aumento de peso.

Para los usuarios de la licenciatura de administración educativa durante la observación de 3 intervalos de horario vespertino de 13:00 horas a 15:00 horas y de 16:00 horas a 18:00 horas y de 18:30 horas al cierre de lunes a viernes, se presentaron 24 usuarios en los diferentes horarios en contexto se desconocía en qué semestre estaban cursando, se presentaron en diferentes horas para realizar su actividad deportiva en el gimnasio donde se situaba que la comunicación, para algunos, se realizaba por grupos de tres alumnos que consiste en formar una amistad dentro del aula, para el gimnasio se organizaban en su entorno. Los estudiantes restantes tanto hombre y mujeres socializan entre otros usuarios de diferentes licenciaturas como en las rutinas grupales, préstamos de máquinas deportivas, coincidir en hora y días, también resalta el sentimiento el gusto por el sexo opuesto desde una perspectiva de ropa deportiva llamativa, en la forma de su entrenamiento y hasta la forma de ser de cada sujeto. Es importante mencionar que varios integrantes acudían de forma espontánea.

En la licenciatura de psicología educativa se presentaron 90 usuarios inscritos entre los cuales participaban hombres y mujeres desde el análisis que se llevó a cabo a partir de las 11:00 horas a 19:00 horas hasta el cierre en concordancia se formaban grupos sociales, de diferentes semestres, se distribuían entre todo el gimnasio ya sea en actividades grupal y en las rutinas para cada integrante con mismas repeticiones y series dependiendo de su objetivo a realizar. hasta el cierre del gimnasio, con horarios y días distintos entre ellos se encontraban grupos sociales de mujeres y hombres, ante su pre-registro cada conjunto de usuarios dialogaban y conversaban qué aspecto, meta y objetivo deportivo querían realizar, además fortalecer qué tipos de músculos querían aumentar de masa muscular, esta situación en particular se presentaba en lo hombres, para el grupo de mujeres, ellas compartían un objetivo en común e importante era el bajar de peso, sin mencionar que la competitividad femenina existe desde la adolescencia y para los jóvenes universitarios se presenta en un aula, por ejemplo, en conocimiento, estilo de vestimenta o bien el ser atractiva. En el caso deportivo se establece la necesidad de bajar de peso, ser delgadas, tener un cuerpo estético y también una mejor vida saludable. Finalmente, otro grupo de ambos sexos entre integrantes alrededor de 6 ellos tenían otra visión al desarrollar la actividad deportiva en el gimnasio, entre ámbitos de fuerza, estimular y aumentar su masa muscular, tener una condición física para

competencias, mejorar su salud y obtener un rendimiento y resistencia. La comunicación entre el entrenador, de diferente turno, era comprensible, amable y amistoso.

Como última licenciatura en pedagogía que cuenta con 136 usuarios lo que es una de la licenciatura que mayor ocupa de asistencia deportiva. Desde la perspectiva sociológica los hombres y mujeres de pedagogía desarrollaban su deporte desde las 8:00 horas a 20:00 horas, es decir, a primera hora de la apertura del gimnasio ejecuta en varias rutinas, hábitos, prácticas y series elaborado de forma grupal, individual o en parejas hasta el cierre, realizan la actividad de acondicionamiento físico, tanto hombres y mujeres construyen y dialogan sobre sus propios intereses y objetivos deportivos, en los diferentes semestres, edades, compartiendo clases, entre los diferentes eventos o reuniones ya se encuentran en un círculo de socialización de su misma comunidad universitaria, otorgan una facilidad de adaptación social entre todos y todas los usuarios de diferentes licenciaturas que coinciden en los horarios de práctica. A diferencia de los usuarios que se relacionaban entre su misma agrupación de amistades. A pesar de que algunos buscan conocer más personas e interactuar entre ellos en el gimnasio, como uso de formalizar una amistad, por medio de sus redes sociales como Instagram, Facebook y TikTok dentro de la instancia deportiva de los cuales el medio de comunicación es capturar fotos, videos en vivo para cumplir una estabilidad social en la acción deportivas, una hipótesis se planteó en esa observación, era la importancia de vivir a través de sus redes sociales y un pensamiento crítico del saber qué hace la persona en cada momento, también una tensión social se interpreta al saber que cuales son sus cualidades, gustos, y hobbies. Con el fin de mantener una imagen, el autor Goffman estableció el término "self" las personas actúan para sus audiencias sociales de este interés en la representación. Se centró en la dramaturgia y adoptó una perspectiva de la vida social como si ésta fuera una serie de actuaciones dramáticas que se asemejan a las representadas en el escenario. (Erving)

En particular se permite conocer que el escenario es el gimnasio y sus respectivos espejos ya que los usuarios hacen notar la competitividad deportiva y social.

Mediante las agrupaciones otra hipótesis se planteó que algunos se dedicaban a su deporte y realizaban el uso de fotografías para ver su incremento y cambios en su cuerpo, en otras palabras, el simbolismo de la fotografía e imagen es parte de la vida deportiva para todos los usuarios en sentido de la evolución y un acercamiento a su objetivo y meta. También se observó que personas tienen una convivencia sana, comunicativa, respetuosa y apoyándose además una integración de sumarse a sus amistades con el fin de compartir e intercambiar ideas, resultan actos contruados a partir de su interpretación de las situaciones en las que se encuentran con diversas personas sin importar su perfil deportivo o licenciatura.

En resumen, si comparamos a los estudiantes con el uso del su celular entre los trabajadores, en el primer caso tanto el uso del dispositivo inteligente se utiliza para escuchar música en sus auriculares y el uso de la fotografía tiene mayor relevancia en los estudiantes, para los trabajador también disponen de su música con el fin de dedicarse y enfocarse en su ejecución deportiva algunos.

Todas acciones se dan por medio de la autorización del entrenador en turno para una integración de armonía sin distinciones de discriminación entre diferentes trabajadores y alumnos. Con lo anterior y por medio de la observación participante se puede mencionar que entre el horario matutino de 8:00 horas a 11:00 horas solo asisten aproximadamente 15 usuarios que se distribuyen en todo el gimnasio, por otra parte, el horario de 12:00 horas a 15:00 horas es el más concurrido en la práctica deportiva el entrenador hace ejercicios al aire libre usando un área especial a la entrada y también hace uso de las escaleras, por ejemplo, realiza series de reallys donde ocupan instrumentos que se puedan trasladar con facilidad como: barras olímpicas, conos, llanta, cuerdas, pelota medicinal y también se manejaba una carrera en toda la universidad desde el estacionamiento del acceso principal rodeando por áreas verdes y con la meta al ágora. También se formaban equipos para realizar una actividad recreativa como el fútbol, y fútbol americano la observación todos se unían sin ningún inconveniente o disgusto alrededor eran de 15 a 22 integrantes. Aprovechando que todos estaban afuera del gimnasio resultó conveniente que todos los espectadores pudieran integrarse a las actividades deportivas.

Por medio de la observación participante se apreció dos estudiantes del posgrado de la maestría de desarrollo educativo, en ese caso era una mujer 28 años a lo largo de su instancia deportiva se presentó en pocos días de la semana en el horario matutino de 9:00 horas a 11:00 horas y un hombre de 42 de edad, se presentó en días consecutivos por el horario de vespertino de 17:00 horas a 19:00 horas, ellos se posicionan, de acuerdo al análisis, en el penúltimo lugar. Su forma de socialización era agradable ya que tenía la intención de ayudar a otro, en sus rutinas, por ejemplo, en dar consejos del cuerpo para un mejor rendimiento muscular, al realizar un desplante les comentaba como deben de ir los pies y ambas piernas. Además, realiza rutinas funcionales para todo el cuerpo. Dado caso el usuario que entrenaba en la tarde solo se dedicaba con mayor frecuencia a rutinas de pierna dentro de la comunicación del entrenador mantenían un orden en el cómo ejecutar el acondicionamiento físico para solo trabajar los músculos de pierna.

3.4.4 Particularidades distintivas entre niveles deportivos

Como ya se mencionó que son los niveles y cómo estos dividen a los usuarios. Para el nivel principiante que tiene un gran peso a los inicios de cada semestre los usuarios realizan una breve introducción del gimnasio mostrando todos los aparatos que les ayudará en su cuerpo, así ellos pueden y facilitar su objetivo deportivo. Ya que para algunos usuarios que es su primer deporte consta de la iniciativa y decisión propia para que puedan seguir avanzado hasta un nivel de competitividad. Para el nivel intermedio los usuarios adquieren experiencia con años anteriores que el acondicionamiento físico les ha demostrado sus cambios del cuerpo y que quieren lograr un éxito y superarse por sí mismos. Las rutinas son modificadas ya se por aumento de peso en discos, aumento de velocidad en carreras, y también en la resistencia cambia, por ejemplo, establecen menores repeticiones, pero con mayor carga de peso,

también, se usa las escaleras de la universidad como fuente de rapidez y de calentamiento que se basan en dar 4 vueltas máximo.

Y el papel que juega el nivel deportivo avanzado es una de los retos que alguno de los usuarios no logra llegar, por distractores sociales como la pareja, amigos que influyen en el sedentarismo, otro factor puede ser el ocio digital, pereza o bien, no continúan en el proceso por falta de motivación, de tiempo, en el caso de los estudiantes tareas pendiente, exposiciones, trabajos finales etc. y para los trabajadores, suele ser la falta de tiempo.

Como resultado de los niveles se puede considerar que las piernas no conocían su estabilidad deportiva y qué nivel se pudieron colocar. Por ello la inscripción en línea ayudó que los usuarios se clasificaran en ellos para obtener una serie de rutinas

Consideraciones finales

Este estudio pone de relieve la relevancia que tiene el uso del tiempo libre para los usuarios del gimnasio de la UPN Ajusco, representando un rasgo central de sus estilos de vida, interés y objetivos deportivos. Como se vio en el capítulo 2, las descripciones de la universidad de mostraron lo principales lugares que ocurre el sedentarismo activo entre la comunidad universitaria. Con lleva a que los primeros inicios del semestre la difusión tanto en talleres deportes no es suficiente al motivar e incentivarlos en especial a los estudiantes ser parte de grupos sociales que pueden socializar entre ellos de las diferentes licenciaturas, así uno de los objetivos es aumentar el porcentaje de registro e inscripciones. En este sentido para las inscripciones para el acondicionamiento físico en el gimnasio se recaudaron 316 usuarios en el semestre 2023-2, por medio del registro en línea desde la plataforma deportiva de la UPN. Se manifestaron en una base de Excel, que se solicitó previo aviso. Sin embargo, surgieron algunos detalles que para este estudio hicieron falta .Es decir, como en el capítulo 3, se describen a sus características, en la base solo se obtuvieron datos de acuerdo a las categoría como la “función” se retoma a qué rol pertenece si es estudiante, trabajador, externo o bien estudiante de posgrado, “ edad”, cabe mencionar que los usuarios colocaban su fecha de nacimiento, donde se tuvo que calcular mediante fórmulas propuestas por Excel para saber su edad actual en este año, “licenciatura”, “área de trabajo” y “objetivos” por el cual acuden a la práctica deportiva, así mismo resalta la preocupación de la salud entre los usuario clasificados como “tipos de enfermedades crónicas y lesiones de articulación”. No obstante, en los registros anteriores en mi experiencia se solicitaba documentación específicos para ingreso. Se debe considerar que para este estudio la base de datos resulto factible para realizar el objetivo, por lo anterior se argumenta que las categorías hubieran agregado que tipo de sexo, masculino o femenino, nombre completo así, en una suposición se puede tomar quiénes son los que con mayor frecuencia asisten al gimnasio para su acondicionamiento físico y por último se encuentra los días que acudirán pero se encontraron dispersiones e incongruencias como al colocar cuantos días y que días se presentarían; las implicaciones educativas se trata de mejorar y establece una organización de horarios con la finalidad de tener un mejor rendimiento físico.

Como resultado de lo anterior se derivan algunas recomendaciones que podrían contribuir a alcanzar estándares más razonables ante el acceso al gimnasio una de ellas es mejorar los horarios, no exceder el mínimo de usuarios que aglomeren en horarios concurridos, proponer un personal calificado ante el acceso en la entrada principal, ya que concurridamente habían más de dos integrantes administrativos que el sedentarismo resalta el ocio digital, también un control de asistencia como menciona en su reglamento no logra tener resultados factibles.

Por una parte, los usuarios con mayor frecuencia asisten al gimnasio a partir de las 12:00 horas a 15:00 horas, aquí se comprobó que las instalaciones deportivas tenían un mayor índice de usuarios en el uso de las máquinas y herramientas deportivas, por mencionar algunas, los usuarios tenían que esperar a su turno o esperar al que el entrenador les proporcionara su rutina. Es por ello que deben tener una organización y estrategias de horarios. Tomar conciencia de esta realidad en el tema de la salud es importante recalcar la higiene en el área del gimnasio, así con también en aparatos y herramientas deportivas, sin olvidar la higiene personal, como énfasis el gimnasio cuenta con soluciones antiséptica que los usuarios ignoran, esto produce algún tipo de contagio de gérmenes al contacto con cualquier máquina, a pesar de la colocación de toalla de uso personal destaca que no es suficiente. Por consiguiente, a los usuarios que confirmaron tener alguna enfermedad y/o lesión sus prácticas son personalizadas junto con el entrenador.

En el ámbito social, determina, por medio de la observación participante dentro del gimnasio los hombres en su mayoría se inclinaron más por el físico del fortalecimiento y aumento de masa muscular de las áreas de brazos pecho y espalda a comparación de las mujeres, la mayoría se preocupa por su estética inferior del cuerpo, es decir, obtener un volumen de glúteo, de pierna, y de pantorrilla. Otro aspecto social se sitúa en el proceso de socialización a través de las redes sociales como muestra de identidad deportiva en la universidad con relación a la fotografía en espacios deportivo.

Para el sedentarismo activo supone un problema de inactividad física que se encuentra normalizada aprobada socialmente en los diferentes espacios abiertos se convierte en un

ciclo que no puede superarse y romper con esa barrera, esto preocupa en términos de salud en general el bienestar personal se atribuye a estándares sociales de malos hábitos como de alimentación y de la falta de ejercicio; aunque los medios de comunicación: radio, televisión e internet promuevan programas de competencias deportivas, el índice de la población aun es menor Dentro de este contexto la UPN se encarga de crea estilos de vida al desarrollarse en diferentes actividades en los ámbitos tanto cultural y deportivos. Como la creación de nuevos deportes que los jóvenes les llame la atención o bien, deportes de integraciones grupales. En línea con lo anterior, la política deportiva requiere tener heterogeneidad motivacional en la difusión deportiva, con el fin de garantizar igualmente una mayor capacidad de atraer personas hacia la práctica deportiva dentro de la comunidad universitaria que participen y sea parte de este grupo social

Los diferentes tipos de formas de socialización que se llevaban a cabo en las actividades en equipo fuera del gimnasio como método de calentamiento donde se unían con un mismo fin e interés, pero la socialización no era asertiva para algunos, por ejemplo, lo ejecutaban por cumplir las reglas del acondicionamiento físico y no por gusto a este deporte. Ya que para algunos usuarios piensan que solo es hacer y utilizar las máquinas del gimnasio.

Para finalizar, se recopila más información acerca de los usuarios quienes ya no asisten acondicionamiento físico y prefieren tener una vida sedentaria activa. Al mismo tiempo conocer a los usuarios que mantiene un ritmo constante y recreativos en el ámbito deportivo. En la situación actual las oportunidades económicas deportivas tienen espacios abiertos y públicos para realizar algún tipo de ejercicios, por ejemplo, correr, andar en bicicleta, caminatas con el acompañamiento de mascotas, en los aparatos deportivos comunitarios de uso múltiple situados en parques, colonias, centro de atención ciudadana no es necesario acudir a un gimnasio particular para establecer cierto estatus social entre los jóvenes y adultos. Por lo tanto, el momento del presente y las buenas oportunidades de socializar con la naturaleza y evadir las presiones del estudio y el trabajo para que logran disfrutar su tiempo libre en la práctica deportiva.

Fuentes de consulta

Bordieu Pierre, (1930) Capital cultura, escuela y espacio social, México, siglo XXI editores, s. a. de c. v.

Contreras Onofre Ricardo, De la Torre Eduardo, Velázquez Roberto, Iniciación deportiva, Editorial síntesis S,A, p.51

Dennis, Raphael, (2006), Determinantes Sociales de la salud, tercera edición

Durkheim, Émile, (1938), Las reglas del método sociológico, Ediciones península, 6° edición, Buenos Aires,

Durkheim, Émile, (1975), Educación y sociología, editorial Península, Barcelona

García Ferrando M, (2002) Sociología del deporte, editorial Alianza, Madrid

García Ferrando, M, (1993), Tiempo libre y actividades deportivas de la juventud en España, Madrid.

INJUVE. (2008). Informe juventud en España. Madrid, Instituto de la juventud

Lorenzer Alfred, Bases para una teoría de la socialización, Editorial Amorrortu, Buenos Aires

LÓPEZ, Olimpia. 1994. *Sociología de la Educación*. España: Universidad Estatal a Distancia.

Le Breton David. (2002) sociología del cuerpo, Editorial nueva edición, Buenos Aires

Márquez, S. Rodríguez, J. Y. S. de abajo (2006). Sedentarismo y salud. Efectos y beneficios de la actividad física.

Martín Criado. E. (2014). Mentiras, inconsistencias y ambivalencias; teoría de la acción y análisis del discurso. Revista internacional de sociología.

Martínez del Castillo, J; Jiménez – Beatty, J. E. Graupera. J. L. y María J. Rodríguez (2006), Condiciones de vida, socialización y actividad física en la vejez. Revista internacional de sociología.

Moral, J. E; Redecillas, M. T. y E. J. Martínez, (2012), Hábitos sedentarios de los adolescentes andaluces.

Peter L. Berger, Thomas Luckmann, (2003) La construcción social de la realidad, Buenos Aires, Amorrortu editores

Puig. N (1997). Jóvenes y deporte. Influencia de los procesos de socialización en los itinerarios deportivos juveniles.

Roque Paloma, (2008) Educación para la salud, Grupo editorial patria, México

Simmel Georg (2015) Sociología: Estudios sobre las formas de socialización, Editorial digital: Titivillus

Theodore Caplow, (1971). In Elementary Sociology, Editor Prentice Hall,

Valdés Casal Hiram M,(1998) Personalidad y deporte, Editorial, INDE publicaciones, Barcelona, ,p 166

Sitios electrónicos:

- <https://deportes.upnvirtual.edu.mx/index.php>
- <https://upn.mx/index.php/english-version?view=category&id=19&start=10>
- <https://upn.mx/index.php/component/phocadownload/category/3-consejo-academico?download=2941:informe-anual-2023&Itemid=218>
-
- <https://www.inegi.org.mx/contenidos/saladeprensa/boletines/2024/MOPRADEF/MOPRADEF2023.pdf>

Anexos

1. Lista de fotografías
 2. Lista de tablas y gráficas
-

Anexo 1. Lista de fotografías

imagen 1. Mapa de la Universidad Pedagógica Nacional Ajusco

Imagen 2. Explanada de la UPN Ajusco

Imagen 3 comedor principal

Imagen.4 Restaurante de la UPN

Imagen 5 auditorio Lauro Aguirre

Imagen 6. Exhibición deportiva de Taekwondo

Imagen 7 Ágora

Imagen 8. Biblioteca de la UPN

Imagen 9 Entrada principal del Gimnasio

Imagen 10. Instrumentos deportivos

Imagen 11. Área de cardio

Imagen 12. Área de mancuernas

Imagen 13. Área de eso libre y sentadilla

Imagen 14. Seated leg press

Imagen 15. Hip Abduction

Imagen 16. Hip Adduction

Imagen 17 Área para pectoral

Imagen 18. Mancuernas de menor peso

Imagen 19. Rack de mancuernas de mayor peso

Imagen 20. Mancuernas desgastadas

Imagen 21. Rack de mancuernas desgastadas

Imagen 22. Asiento de apoyo

Imagen 23 Shoulder Press

imagen 24 Chest Press

Imagen 25. Base multifuncional para espalda

Imagen 26 Bíceps Curl

Imagen 27 Herramienta multifuncional

Imagen 28. Máquina para espalda

Imagen 29 Maquina multifuncional

Imagen 30 Press Declinado

Imagen 31. Abdomen

imagen 32 Sentadilla Sysi

Imagen 33. Apoyo para abdominales

Imagen 34. Barras de peso

Imagen 35. Pata de mula

Imagen 36 Discos de peso

Imagen 37 Máquina multifuncional

Imagen 38 Leg Extension

Imagen 39 apoyo para espalda y bíceps

Anexo 2. Lista de tablas y gráficas

Tabla 1. Equipos representativos en torneos con otras instituciones

Tabla 2. Usuarios del gimnasio

Gráfica 1. Usuarios registrados en el gimnasio

Tabla 3. Estudiantes egresados

Gráfica 2. Estudiantes egresados

Tabla 4. Usuarios de las área labórale

Gráfico 3. Usuarios de las áreas laborales

Tabla 5. Estudiantes de Posgrado

Tabla 6. Estudiantes regulares

Gráfico 4. Estudiantes regulares

Tabla 7. Edades de los usuarios del gimnasio

Gráfico 5. Edades de los usuarios del gimnasio

Tabla 8. Niveles deportivos

Gráfico 6. Niveles deportivos de los usuarios

Tabla. 9 usuarios del nivel deportivo: principiante

Gráfico 7. Usuarios del nivel deportivo: principiante

Tabla 10. Nivel deportivo principiante - estudiante regular

Gráfico 8. Usuarios del nivel deportivo: principiante - estudiantes regulares

Tabla 11. Nivel deportivo principiante - trabajadores

Gráfico 9. Usuarios del nivel deportivo: principiante - trabajadores

Tabla 12. Usuarios del nivel deportivo intermedio

Gráfico 10. Usuarios del nivel deportivo: intermedio

Tabla 13. Nivel deportivo intermedio - Estudiantes regulares

Gráfico 11. Usuarios del nivel deportivo intermedio - estudiantes regulares

Tabla 14. Nivel deportivo intermedio - trabajadores

Gráfico 12. Usuarios del nivel deportivo: intermedio - trabajadores

Tabla 15. Nivel deportivo avanzado

Gráfico 13. Usuarios del nivel deportivo: avanzado

Tabla 16. Nivel deportivo avanzado - Estudiantes regulares

Gráfico 14. Usuarios del nivel deportivo: avanzado - estudiantes regulares

Tabla 17. Nivel deportivo avanzado: trabajadores

Gráfico 15. Usuarios del nivel deportivo: avanzado - trabajadores

Tabla 18. Objetivos deportivos para la asistencia del gimnasio

Gráfico 16. Objetivos deportivos de los usuarios

Tabla 19. Usuario que declararon tener o no alguna enfermedad

Gráfico 17. Usuario que declararon tener o no alguna enfermedad

Tabla 20. Tipos de enfermedades crónicas de los usuarios

Gráfico 18. Tipos de enfermedades crónicas

Tabla 21. Usuario que declararon tener o no una lesión de articulación

Gráfico 19. Usuario que declararon tener o no una lesión de articulación

Tabla 22. Tipos de lesiones de los usuarios

Gráfico 20 Tipos de lesiones de articulación

Tabla 23. Días de entrenamiento de acuerdo a su nivel deportivo

Gráfico 21. Días de entrenamiento de los usuarios de acuerdo a su nivel deportivo

ANEXOS DE FOTOGRAFÍAS DEPORTIVAS











ANEXOS DE FOTOGRAFÍAS POR ELABORACIÓN PROPIA.







