

Universidad Nacional

Facultad de Ciencias Sociales

Escuela de Sociología

Tesis para optar por el grado de Licenciatura en Sociología

Dinámicas de consumo cultural en el campo deportivo y su influencia en la construcción de identidad de las personas jóvenes adultas que practican Crossfit en dos *boxes* ubicados en la provincia de Heredia, durante el 2020.

Sustentante:

María Gabriela Corrales Alfaro

2021

Heredia, Costa Rica

Tribunal Examinador

M.Sc. Luis Diego Salas Ocampo
Representante del Decano

MBA. Laura Brenes Arce
Representante de la Escuela de Sociología

M.Sc. Adriana Salazar Miranda
Directora de Tesis

M.Sc. Carolina Sánchez Hernández
Lectora

M.Sc. Luis Diego Soto Kiewit
Lector

Resumen

La presente investigación, tuvo como objetivo analizar las dinámicas de consumo cultural en el campo deportivo y su influencia en la construcción de identidad de las personas jóvenes adultas que practican Crossfit en dos *boxes* ubicados en la provincia de Heredia durante el 2020.

El marco teórico que dio cuerpo a la investigación, parte desde tres dimensiones analíticas a saber: el campo deportivo, el consumo cultural y la construcción de identidad, cada una con sus respectivas categorías, por lo tanto, se acudió a las teorías de la Sociología de la Cultura y la Sociología del Deporte para abordar el objeto de estudio.

El enfoque metodológico de la investigación fue cualitativo, mediante un estudio de tipo descriptivo y explicativo. Asimismo, se trabajó con doce personas practicantes y dos dueños de *boxes* de Crossfit ubicados en la provincia de Heredia con ayuda de las tres técnicas: observación no participante, entrevista a profundidad y entrevista semiestructurada, las cuales permitieron recolectar sus experiencias, perspectivas y significados de la práctica deportiva.

A partir de los hallazgos, se comprobó que las dinámicas de consumo cultural, como: la inversión en vestimenta deportiva y en suplementos alimenticios, la transmisión y adopción de conocimientos en el Crossfit, la asistencia con amistades o familiares, la práctica de valores deportivos, entre otros, se encuentran presentes en el campo de este deporte. Además, este consumo se traduce de manera práctica mediante la ejecución de los ejercicios e interacción entre los agentes que se vuelve parte de su vida cotidiana, por lo tanto, el consumo influye en la construcción de identidad al relacionarse con los procesos de socialización que, a su vez, legitima las posiciones de las personas practicantes del Crossfit.

Resumen

Se denota el carácter humano y social encontrado en la práctica del Crossfit, si bien, tanto el acceso como el consumo dependen de la apropiación de capitales, las personas entrevistadas no buscan únicamente la fuerza e intensidad que ofrece el entrenamiento de Crossfit, sino que, las relaciones, hábitos en común e intercambio de conocimientos, también median en el interés de los agentes dentro del campo deportivo.

Dedicatoria

Que nada nos limite. Que nada nos defina. Que nada nos sujete. Que la libertad sea nuestra propia sustancia. Simone de Beauvoir.

Una de las frases que siempre encuentro para expresar todos los aprendizajes y el amor con el que crecí. Le dedico esta tesis al ejemplo de mujer maravillosa, quien me inspira a seguir cultivando la curiosidad por investigar. Un abrazo hasta el cielo, con todo mi amor para usted mamá.

Gaby.

Agradecimientos

A mi familia, por brindar todo el apoyo en este proceso de investigación. Por siempre sacar el espacio para escuchar, dar opinión y en especial, estar presentes. Un gran agradecimiento a mi padre Guido Corrales, quien desde pequeña me ha impulsado a seguir mis sueños, a mi hermana Karina, por sus palabras de aliento, a mi hermano Cristian, por sus consejos y sugerencias, a mi cuñada Yosenith, por siempre recibirme con alegría para dialogar de nuestros procesos y metas.

Deseo manifestar un profundo agradecimiento a mi tutora Adriana Salazar, por aceptar acompañarme en este camino investigativo. Fue un honor contar con su guía, aportes y mirada crítica en el tema cultural del deporte. Uno de los mayores aprendizajes fue entender que, además del sustento académico de una investigación, en las Ciencias Sociales, es importante destacar el ejercicio creativo para traer a discusión los temas de la realidad social. En todo momento disfruté de las reuniones, aprendizajes y ganas de estudiar más. Fue una gran oportunidad haber participado como estudiante asistente en el Programa Patrimonio, Desarrollo y Sociedad, donde creció el interés por la investigación cultural.

A mis lectores, Carolina Sánchez y Luis Diego Soto, por sus aportes a la investigación, me queda claro la importancia de contar con un excelente equipo asesor para destacar los puntos fuertes, así como los aspectos a mejorar en un trabajo de tesis. Además, es sumamente grato compartir espacios de aprendizajes y diálogos que suman al proceso.

Al profesor Antonio Delgado, por sus aportes y consejos en la elaboración de instrumentos y análisis de resultados.

Agradecimientos

A la profesora Yensi Vargas, quien desde los cursos de Proyecto de Graduación creyó en el tema, nos dio herramientas para la investigación social y nos enseñó a respetar nuestros procesos, a entender que existen distintas maneras de acercarse a un problema social, formular el objeto sociológico, pero, principalmente, a no perder nuestra mirada crítica.

A mi colega y amiga Mariela, por crear juntas espacios de conversación que enriquecen los procesos investigativos. A mis amigas Ashley, Laura y Scarlette, por ser grandes ejemplos de mujeres investigadoras, por compartir sus experiencias y mostrar sororidad. A Jocelyne, por ser una excelente amiga, con su sinceridad, crítica y energía contagiosa. Rodearse de personas tan increíbles inspira a ir por más.

Por último, agradezco a los *boxes* participantes por abrir sus puertas aún en contexto de pandemia. La disposición y el trato tan agradable invita a las personas investigadoras a continuar formulando estudios en diferentes áreas atinentes a la realidad deportiva.

Índice

Tribunal Examinador	ii
Resumen	iii
Dedicatoria	iv
Agradecimientos	v
Índice	vii
Índice de tablas	x
Índice de figuras	xi
Listado de siglas	xii
Introducción	13
Capítulo 1. Planteamiento del problema de investigación	16
1.1. Problematización.....	16
1.2. Objetivos de la investigación	19
1.2.1. General.....	19
1.2.2. Específicos	20
1.3. Justificación.....	20
1.4. Antecedentes de la investigación	22
1.4.1. Características de las sociedades modernas.....	22
1.4.2. Deporte moderno	26
1.4.3. Contextualización del campo deportivo en Costa Rica	30
1.4.4. Referentes históricos del Crossfit	36
1.5. Estado de la cuestión.....	43
1.5.1. Acercamientos en la temática del Crossfit.....	44
1.5.2. El deporte como campo de estudio	50
Capítulo 2. Marco Teórico de la investigación	63
2.1. Campo deportivo.....	63
2.2. Consumo cultural del deporte	70
2.3. Construcción de identidad.....	76
2.3.1. Vida cotidiana	79
2.3.2. Realidad objetiva	79

2.3.3. Realidad subjetiva.....	81
2.4. Articulación conceptual de la investigación.....	86
Capítulo 3. Estrategia metodológica de la investigación	91
3.1. Enfoque metodológico de la investigación	91
3.2. Tipo de investigación	93
3.3. Delimitación de la investigación	95
3.3.1. Delimitación geográfica.....	95
3.3.2. Delimitación temporal	96
3.3.3. Delimitación de la población de estudio.....	96
3.4. Técnicas de recolección de información	98
3.4.1. Observación no participante	99
3.4.2. Entrevista a profundidad.....	100
3.4.3. Entrevista semi estructurada	102
3.5. Tipo de análisis.....	104
3.5.1. Fases previas al análisis de datos	106
3.5.2. Fases posteriores para realizar análisis de datos	107
3.6. Dimensiones, categorías, indicadores y técnicas de la investigación.	108
Capítulo 4. Análisis de resultados de la investigación	114
4.1. El campo deportivo y los valores en el Crossfit.....	115
4.1.1. Forma de la estructura del campo deportivo.....	115
4.1.2. Habitus de las personas participantes	125
4.1.3. Valores deportivos en el Crossfit.....	132
4.2. Consumo cultural del deporte Crossfit.....	138
4.2.1. Capital económico en la práctica del Crossfit.....	139
4.2.2. Capital cultural en la práctica del Crossfit.....	149
4.2.3. Capital social en la práctica del Crossfit.....	158
4.3. Construcción de identidad en el Crossfit.....	165
4.3.1. Socialización secundaria en el Crossfit.....	166
4.3.2. Socialización deportiva en el Crossfit.....	176
4.3.3. Socialización a través del deporte en el Crossfit	181
4.4. Discusión general de análisis	189
Capítulo 5. Conclusiones de la investigación.....	198

Índice

5.1. Conclusiones por objetivo específico.....	198
5.1.1. El campo deportivo y los valores en el Crossfit	198
5.1.2. Consumo cultural del deporte Crossfit	199
5.1.3. Construcción de identidad en el Crossfit.....	200
5.2. Conclusiones generales de la investigación	202
5.2.1. El reconocimiento del deporte como campo	202
5.2.2. El consumo cultural que se desarrolla en el campo.....	202
5.2.3. La influencia del campo y del consumo cultural en la construcción de identidad	203
5.2.4. Producción de nuevo conocimiento.....	204
Capítulo 6. Limitaciones y Recomendaciones	206
6.1. Limitaciones	206
6.2. Recomendaciones	207
6.2.1. Para la Escuela de Sociología.....	207
6.2.2. Para los <i>boxes</i> de Crossfit participantes	207
6.2.3. Para las instituciones deportivas.....	208
Referencias bibliográficas	209
Anexos	220

Índice de tablas

Tabla 1. Gimnasios Crossfit ubicados en la provincia de Heredia.....	95
Tabla 2. Operacionalización del primer objetivo específico de la investigación.....	109
Tabla 3. Operacionalización del segundo objetivo específico de la investigación.....	110
Tabla 4. Operacionalización del tercer objetivo específico de la investigación.....	113
Tabla 5. Contexto de los <i>boxes</i> de Crossfit participantes en la investigación.....	118
Tabla 6. Valores deportivos en el Crossfit.....	136
Tabla 7. Rango de ingresos mensuales de las personas participantes del Crossfit.....	144
Tabla 8. Rango de precios, frecuencia de tiempo y rango de promedio de inversión mensual por persona destinado a la compra de vestimenta deportiva.....	145
Tabla 9. Consideraciones de las personas participantes acerca de la vestimenta deportiva.....	145
Tabla 10. Consumo de suplementos alimenticios deportivos por rango de precio, frecuencia de tiempo de compra, rango de promedio de inversión mensual por persona y frecuencia de consumo semanal.....	147
Tabla 11. Tiempo, horario de preferencia y asistencia en los <i>boxes</i>	159
Tabla 12. Beneficios encontrados en la práctica del Crossfit.....	172
Tabla 13. Diferencias del público consumidor de Crossfit con el público de otros deportes.....	174
Tabla 14. Recomendaciones para participar en Crossfit.....	180

Índice de figuras

Figura 1. Construcción social de la realidad.....	78
Figura 2. Relación conceptual de la investigación.....	87
Figura 3. Posición de cada integrante en sesiones de entrenamiento.....	120
Figura 4. Diferencias del Crossfit con otro deporte.....	125
Figura 5. Conocimientos del Crossfit antes de entrar a los <i>boxes</i>	129
Figura 6. Conocimientos y gustos del Crossfit adquiridos en los <i>boxes</i>	131
Figura 7. Normas de uno de los <i>boxes</i> de estudio.....	134
Figura 8. Sugerencias a quienes ingresan por primera vez al <i>box</i>	137
Figura 9. Cuidados y beneficios del consumo de suplementos alimenticios deportivos	148
Figura 10. Hábitos adquiridos en los <i>boxes</i> de Crossfit	160
Figura 11. Expresiones dichas durante los entrenamientos de Crossfit.....	163
Figura 12. Vocabulario utilizado en los <i>boxes</i> de Crossfit.....	167
Figura 13. Rutinas de entrenamientos y compartimentos en los <i>boxes</i> de Crossfit.....	170
Figura 14. Razones para no incluir espejos en los <i>boxes</i> de Crossfit.....	175
Figura 15. Reconocimientos de los referentes deportivos del Crossfit.....	178
Figura 16. Atributos otorgados a la denominación crossfitero o crossfitera.....	183
Figura 17. Aspectos en común entre compañeros y compañeras de Crossfit.....	184
Figura 18. Amistades y espacios compartidos a partir de la interacción en los <i>boxes</i> de Crossfit.....	186

Listado de siglas

ECNT: Enfermedades Crónicas No Transmisibles

ENAHQ: Encuesta Nacional de Hogares

ICODER: Instituto Costarricense del Deporte y la Recreación

OMS: Organización Mundial de la Salud

OPS: Organización Panamericana de la Salud

PND: Plan Nacional de Desarrollo

RECAFIS: Red Costarricense de Actividad Física y Salud

WOD: *Work Out of the Day* (Trabajo del día)

Introducción

El presente documento corresponde a la investigación “Dinámicas de consumo cultural en el campo deportivo y su influencia en la construcción de identidad de las personas jóvenes adultas que practican Crossfit en dos *boxes* ubicados en la provincia de Heredia, durante el 2020.”

Se partió del reconocimiento del carácter social del deporte, ya que, en el caso del Crossfit sus dinámicas no se limitan a la hora de entrenamiento, por ello, se centra la mirada en el desarrollo de distintos tipos de relaciones, consumos y significados en la vida cotidiana de las personas practicantes que son atinentes de abordar desde la Sociología.

A nivel nacional, el estudio social del deporte se ha enfocado como un eje para mejorar la política pública, por medio de diagnósticos para incluir en los Planes Nacionales de Desarrollo buscando la promoción de hábitos de vida saludables (PND, 2015- 2018) y (Plan Nacional de Actividad Física y Salud, 2011-2021). Las investigaciones encontradas en Sociología, corresponden a temáticas de clases (Pérez, 2008) y género (Solís y Valverde, 2010), aplicadas en el ámbito escolar, luego, en los estudios de Ciencias del Movimiento Humano o la salud abordan el aspecto social como un eje transversal o apartado del estudio (Aragón, 1987), debido a que, el deporte se enfoca principalmente a nivel de rendimiento deportivo, es decir, las competencias e ingresos económicos que generen (Vargas, 2015).

La investigación se justifica a partir del vacío cualitativo de posicionar el deporte como un objeto de estudio desde las Ciencias Sociales, específicamente, nuevas modalidades como el Crossfit, que, además, responde a una marca privada transnacional. Por ende, las relaciones que se encuentran en una práctica deportiva aportan al conocimiento científico.

Introducción

De esta manera, se parte de un planteamiento teórico con aportes de la Sociología de la Cultura y de la Sociología del Deporte. Se incluyen las dimensiones del campo deportivo, el consumo cultural y la construcción de identidad, con sus respectivas categorías e indicadores para proceder metodológicamente mediante un estudio cualitativo con las técnicas de entrevista a profundidad, entrevista semiestructurada y observación no participante.

El documento se encuentra conformado por un resumen, introducción, seis capítulos, cada uno con diferentes subapartados que contienen el planteamiento, el desarrollo, los resultados y las conclusiones de la temática, así como las referencias bibliográficas y los anexos. A continuación, se expone el detalle de cada capítulo:

Capítulo 1: Se presenta la problematización que incluye la pregunta principal que da cuerpo al análisis sociológico. Seguidamente, se presentan los objetivos de la investigación, la justificación, los antecedentes de la investigación que ubica al deporte en las sociedades modernas, el campo deportivo en Costa Rica y los referentes deportivos del Crossfit; por último, el estado de la cuestión se ordena con investigaciones nacionales e internacionales del Crossfit y del deporte como campo de estudio.

Capítulo 2: Se exponen las principales dimensiones analíticas y teorías sociológicas que dan cuerpo a la investigación. Las elecciones de las teorías pertenecen al área de Sociología del Deporte desde los postulados de Eric Dunning, Manuel García, Núria Puig y Francisco Lagardera; la Sociología de la Cultura específicamente los postulados de Pierre Bourdieu en la lectura del campo deportivo y, por último, Peter Berger y Thomas Luckmann en la construcción de la identidad. Cabe rescatar, que este apartado se ordena dentro de un análisis teórico en razón de

Introducción

estructuras - individuos que permite ir desde aspectos más generales del deporte hacia los más específico de la práctica del Crossfit en Costa Rica.

Capítulo 3: Se desarrolla la estrategia metodológica de la investigación. El enfoque es cualitativo, además, obedece a un estudio descriptivo y explicativo. Se indica la delimitación geográfica, temporal y la población de estudio. Se presentan, las técnicas de recolección de información utilizadas en el trabajo de campo; también, se describe el tipo de análisis utilizado para interpretar la información recolectada y, por último, las dimensiones, variables e indicadores.

Capítulo 4: Se presenta el análisis de los resultados obtenidos en la investigación. La información se desglosa en cuatro partes. En las primeras tres partes, se hace el análisis por cada uno de los objetivos específicos y en la cuarta parte, se presenta una discusión final para resolver el objetivo general de la investigación.

Capítulo 5: Se elaboran las conclusiones por objetivo específico y conclusiones generales de la investigación.

Capítulo 6: Se detallan las limitaciones, así como las recomendaciones para la Escuela de Sociología, los *boxes* de Crossfit y las instituciones del deporte. Finalmente, se encuentran las referencias bibliográficas y los anexos.

Capítulo 1. Planteamiento del problema de investigación

Para contar con un acercamiento a los fenómenos sociales, es necesario ubicarse desde la visión del estudio científico; para ello, se busca la explicación, así como la comprensión de la realidad social y cultural desde su contextualización, en la que se muestra la compleja relación de los individuos en uno o distintos espacios, tiempo y estructuras.

De acuerdo a lo anterior, en el presente capítulo se desarrolla la problematización tomando en cuenta una jerarquización de preguntas y la pregunta general que da cuerpo al análisis sociológico. Seguidamente, se presentan los objetivos de la investigación, la justificación, los antecedentes de la investigación y el estado de la cuestión.

1.1. Problematización

A raíz de las líneas recurrentes de investigación y vacíos encontrados en el Estado de la Cuestión, así como los distintos abordajes que se le ha dado a la temática del deporte, una de las principales preocupaciones por plantear consiste en la indagación de un consumo cultural en el campo deportivo, específicamente, de las personas que practican Crossfit como parte de su rutina cotidiana, ya que, al aprender una nueva modalidad deportiva, al mismo tiempo se interiorizan normas y valores sociales que conducirán a sus usuarios, en general, a reconocerlas como válidas. Cabe señalar, que el consumo cultural no hace referencia solamente a lo económico como la compra de productos o el dinero invertido, sino que incluye aspectos de gestión, organización, rutinas, valores, ideales, de ciertas estructuras deportivas en las que, el deporte del Crossfit adquiere sentido.

La inquietud se profundiza en cuanto a que, esta modalidad deportiva se visualiza como una “apropiación cultural”, pues proviene del extranjero y se adentra en el país trayendo consigo aspectos como la distinción social, el prestigio, el estatus; sin dejar de lado el arraigo ideológico militarizado que tuvo en sus inicios que podría influir en las metodologías de entrenamientos.

El entrenamiento por sí mismo no es negativo, buscar salud es uno de los principios del deporte y de la actividad física en el país, el cuestionamiento inicia en la medida en que se consume algo más que un entrenamiento, cuando se menciona que la comunidad Crossfit involucra un estilo de vida a través de la práctica, los gestos, los actos, las rutinas y las relaciones que se conforman en un campo determinado: el *box*¹ del Crossfit. El entrenamiento se complementa con ejercicios, alimentación y ropa exclusiva, con estar pendiente de las personas participantes, de su descanso, y de sus conversaciones derivadas de un *fitness*² pago que no es accesible a todas las personas; entonces, desde la Sociología se puede incluir el abordaje del consumo cultural que se liga al consumo del *fitness* para investigar cómo esta marca llamada Crossfit se posiciona, y sus agentes lo consumen. Además, desde la Sociología ¿Qué se produce socialmente y qué se reproduce en el campo del Crossfit?

Consecuentemente, no se puede invisibilizar el hecho de que la sociedad sigue deportivizándose en un sentido general. De acuerdo a Capretti (2011), el deporte entra en el lenguaje cotidiano y de las empresas, en la moda, en la manera de comportarse, entra en las ciudades en las que se crean nuevos espacios de socialización, por ende, desde el campo sociológico se requiere de constante actualización y teorización en el ámbito deportivo, en esta

¹ Traducido al español como caja. En este contexto, se le llama *box* al gimnasio de Crossfit.

² Traducido al español como aptitud física. Crossfit Inc (2017) define este concepto como estar en forma o saludable e incluye en la visión del Crossfit las 10 habilidades físicas de resistencia cardiovascular/respiratoria, resistencia muscular, fuerza, flexibilidad, potencia, velocidad, coordinación, agilidad, equilibrio y precisión.

Capítulo 1. Planteamiento del problema de investigación

investigación, la construcción de insumos y aproximaciones para entender las dinámicas de relación en los espacios deportivos, la creación, producción y reproducción de identidad de los grupos que practican deporte, en este caso la expresión del deporte: Crossfit.

Tomando en consideración lo antepuesto se jerarquizan algunas interrogantes que dan cuerpo a la investigación. La principal inquietud acerca del entrenamiento Crossfit y sus implicaciones es ¿Qué dinámicas se desarrollan en el campo del Crossfit para su consumo cultural y la construcción de identidad de las personas jóvenes adultas que lo practican? A continuación, se exponen las demás interrogantes:

Desde la dimensión del campo deportivo

- ¿Cómo se insertan los valores tradicionales de la cultura deportiva (productividad, competencia, ejercitación saludable, progreso, constante sacrificio, igualdad) en la sociedad contemporánea? Y ¿Cuál es su relación con la práctica del Crossfit?
- ¿Qué papel juega el Crossfit dentro de una estructura organizativa a nivel de relaciones sociales, valores, grupos, la economía, y lo institucional en el deporte, en este caso el costarricense?
- ¿Cuáles rituales, normas, leyes, creencias y hábitos regulan la vida en grupo desde el campo deportivo, específicamente en la práctica del Crossfit?

De acuerdo al consumo cultural

- ¿Cómo esta práctica deportiva reproduce también consumo basado en el capital cultural y el capital social en la distinción de pertenecer a una comunidad élite?
- ¿Cómo influye el capital económico en quienes realizan al Crossfit y se mantienen en su práctica?

De acuerdo a la construcción de identidad

- Dentro del espacio de socialización del Crossfit, ¿Qué tipo relaciones se producen a través de su práctica?
- ¿Cómo influye la búsqueda de un ideal físico compartido en la construcción de identidad de las personas que practican Crossfit?
- ¿Qué tanto se adecua o responde el Crossfit a esta lógica de “bienestar saludable”?

Con las interrogantes anteriores, se va delimitando el foco de atención que problematiza la práctica del Crossfit dentro de un campo más grande que es el deporte, es decir, más que una actividad física o de competencia, es una institución que no solo acumula bienes económicos, sino, a nivel costarricense, busca contribuir al bienestar físico y social de la población. Ahora, dentro de una estructura social con los aportes de Pierre Bourdieu, se estudia el campo de relaciones y el actuar entre los individuos, grupos e instituciones. Además, se busca profundizar en los componentes que hacen que la comunidad Crossfit permanezca activa dándole un espacio propio llamado *box* que le da sentido.

1.2.Objetivos de la investigación

1.2.1. General

- Analizar las dinámicas de consumo cultural en el campo deportivo y su influencia en la construcción de identidad de las personas jóvenes adultas que practican Crossfit en dos *boxes* ubicados en la provincia de Heredia durante el 2020.

1.2.2. Específicos

- Reconocer los valores asociados al campo deportivo y su influencia en la práctica de las personas jóvenes adultas que asisten a Crossfit dando sentido a la posición que ocupan como agentes sociales.
- Describir el capital económico, cultural y social en relación al consumo cultural de las personas jóvenes adultas que practican Crossfit.
- Identificar los procesos de socialización que se expresan en la práctica del Crossfit y su aporte en la construcción de identidad de las personas jóvenes adultas que asisten al *box*.

1.3. Justificación

El deporte adquiere relevancia desde el punto de vista sociológico pues es un fenómeno complejo que puede reunir preocupaciones en cuanto a: las nuevas formas de organización deportiva, la emergencia de nuevos deportes y espacios deportivos, cultura deportiva y socialización, además, aspectos de género y edad en el deporte, la mercantilización, entre otros. Por lo tanto, para comprender su dinámica es necesario desarrollar una investigación social que aporte al conocimiento científico, en este caso desde la Sociología.

De acuerdo con Mulet (2004), la época en la que vivimos está “marcada por la combinación de tendencias que conducen a un mundo sin fronteras [...] La globalización del deporte ha creado riqueza para unas pocas instituciones y medios de comunicación mundiales cambiando sustancialmente el rol del deporte y de los medios” (p.8), entonces, se reconoce que los medios audiovisuales han abierto el consumo de imágenes deportivas a un mercado de gran número de personas, lo que implica una sustancial diferencia por la dimensión de su impacto social, económico y cultural.

Capítulo 1. Planteamiento del problema de investigación

Esta propuesta de investigación, se enmarca en la actualidad como un campo emergente de estudio, pero no es el deporte en sí, sino el funcionamiento de una lógica social dentro de la modalidad deportiva: Crossfit. Conviene mencionar que, el Crossfit se caracteriza como “un sistema de entrenamiento y acondicionamiento físico cuya metodología se basa en movimientos funcionales en constante variación y ejecutados a alta intensidad. Movimientos locomotrices naturales, multiarticulares, efectivos y eficientes” (Salvatierra, 2014, p.2). Más allá de su definición técnica el Crossfit puede entenderse como:

Un entrenamiento funcional que busca llevar a la persona hacia una alta intensidad, además se le agrega un calificativo “constantemente variado” siendo este un punto de discrepancia entre los educadores físicos, pues consideran que al entrenar un patrón de movimiento este debe ser constante y no completamente aleatorio todos los días. (S. Araneda, comunicación oral, 16 de febrero, 2019)

El Crossfit involucra un estilo de vida que atrae a las personas usuarias. Se menciona que Crossfit construyó una marca que está patentada, entonces, no solo venden el producto del ejercicio, sino que buscan llevar a la persona hacia una “curva salud” (que toda actividad física busca) involucrando un consumo más allá del ejercicio: la persona cambia su estilo de vida, es decir, se sale de entrenar del *box* y sigue haciendo y consumiendo Crossfit, se preocupa por la alimentación, descansos, ropa y demás (S. Araneda, comunicación oral, 16 de febrero, 2019).

Por lo tanto, la emergencia del Crossfit en el país constituye un foco importante de investigación, pues su práctica atrae a gran cantidad de personas y es ahí, donde se puede indagar la construcción de identidad. Ahora, es pertinente desde la Sociología ahondar más a fondo, por ejemplo, se plantea la contradicción de que este consumo cultural y deportivo invisibiliza que hay personas que no pueden consumir ese *fitness* o acceder al entrenamiento, ya sea por sus

Capítulo 1. Planteamiento del problema de investigación

capacidades físicas, sociales, económicas, culturales u otras. Otro punto pertinente desde la Sociología, es que el acceso a este deporte trae consigo la raíz extranjera, su origen corresponde a Estados Unidos, por lo tanto, la apropiación cultural en el país permite indagar los aspectos metodológicos y sociales del Crossfit que se reproducen o adaptan en los *boxes* costarricenses para atraer al público “apto” para ser parte de la comunidad.

1.4. Antecedentes de la investigación

En esta parte, se incluye una lectura por las llamadas sociedades modernas, sus características y su relación con el deporte a nivel mundial. Posicionándolo de esta manera, se continúa con la situación actual del deporte en Costa Rica, principalmente algunos diagnósticos de la salud y actividad física y la necesidad de la promoción del deporte tanto a nivel público como privado. Por último, se muestra un acercamiento a los antecedentes históricos del Crossfit y su recepción en el país como disciplina principal de la investigación.

1.4.1. Características de las sociedades modernas

Una de las tareas más complejas de la Sociología es el estudio del cambio social, es decir, “la diferencia observada entre el estado anterior y el posterior en una zona de la realidad social” (Giner, 1995, p.243). Para el presente estudio, es necesario focalizar en el deporte y cómo se ha abierto paso en el tejido social, e incluso convertirse en un producto de consumo de masas. Por tanto, es importante contar en primer lugar, con un panorama general de las sociedades modernas y sus características.

Sus inicios se remontan a la Europa feudal con un dinamismo evolutivo, es decir, en cierto momento de la historia de Occidente se alcanzó una fase en la que era imposible volver hacia atrás. Se coincide con Giner (1995), al rescatar que “las burguesías mercantiles, las ricas ciudades de artesanos y mercaderes, dotadas de parlamentos y una nueva concepción del orden social, ya no

Capítulo 1. Planteamiento del problema de investigación

podían ser ahogadas” (p. 252). De esta manera, se iba pasando de “la lógica del feudalismo a la moderna civilización” (p. 253).

Esta moderna civilización, incluía entre tanto, cambios en las dinámicas sociales. Del siglo XVI en adelante, se constata la expansión de nuevos valores más “modernos” tanto en la educación de los niños y niñas, como en la administración de los bienes familiares y en el tamaño más reducido de las familias de la Europa Occidental.

También, el auge del mercado de bienes transformando así las relaciones de producción y las relaciones sociales, esto debido a que entraban en el proceso capitalista basado en la propiedad privada, el asalariamiento progresivo de la mano de obra, con ello, la conversión de la clase obrera, la introducción de maquinaria en nuevas fábricas, entre otros. Todo esto, reúne actitudes de la modernidad: “individualismo, competitividad, tolerancia ideológica relativa, secularización, aceptación y fomento de la innovación tecnológica” (Ginner, 1995, p. 255). Más adelante, se mostrará como estas actitudes se trasladan del mismo modo al campo deportivo moderno.

Si se llega al periodo de la historia que se puede llamar “contemporáneo”, este se va a caracterizar por la existencia de sociedades que merecen el nombre de “modernas” y que se van a identificar ya no solo en Europa sino en todo el mundo.

En las llamadas sociedades modernas, se incluye en el análisis la llamada “movilización social” pues, de acuerdo con Ginner (1995), es un proceso en el cual los obstáculos de los individuos con las instituciones culturales, económicas y políticas se rompen, trayendo así nuevas formas de conducta y socialización. En otras palabras, las instituciones de las sociedades modernas reclutan a individuos según su valor intrínseco de acuerdo al perfil del puesto, la demanda del mercado de empleo, mas no por criterios étnicos, clasistas o de afinidad política.

Capítulo 1. Planteamiento del problema de investigación

A esta altura, es importante aclarar que, si bien la modernización del mundo comenzó de un modo inseparable del capitalismo europeo, este término no se adhiere estrictamente a un régimen político o económico dado, aun cuando la totalidad de regímenes modernos se definen como democráticos, en la práctica estos pueden no ser reales. Lo que se rescata es la variedad de este fenómeno, reconociendo así, según las premisas de Ginner (1995), la modernización se produce de manera desigual en cada país y no por lo abstracto es menos real.

Aun reconociendo las variedades de las sociedades modernas, existe algunas generalidades que dan paso a la “mundialización” es decir, no se escapa a la interdependencia económica, cultural o política que ha creado la civilización occidental. Cada país o región, se adapta según sus condiciones a las tendencias, es así como el ejercicio y la actividad deportiva no escapa de ello, mostrando, además, la desigualdad en su acceso, pues se resalta también la división entre países opulentos y otros en vías de desarrollo.

La presencia de instituciones deportivas, muestra un ejemplo de la reestructuración de las sociedades modernas, frente a las practicas comunitarias o en pequeños grupos. Los inicios del deporte y su evolución hasta la actualidad permiten adentrarse en el estudio de los cambios en las dinámicas sociales, es decir, se considera al deporte como un eje de las sociedades modernas que incluye transformaciones tanto a nivel público y de Estado, como a nivel privado y en ambas se detectarán diferencias en cuanto a la calidad del deporte, el acceso, las condiciones o quiénes asisten. Además, se incluyen actitudes de la modernidad ya mencionadas como la competencia, el individualismo, la tolerancia ideológica y se puede añadir la especialización que va junto a la llamada “movilización social”, esta vez, de una manera un tanto excluyente, pues, entre más específico sea un deporte, las personas en general no podrán hacerlo -al menos en un nivel más competitivo- ya que, se reconoce que las características físicas y biológicas hacen que un deporte

Capítulo 1. Planteamiento del problema de investigación

sea más adecuado para una persona o mejor dicho, la persona sea adecuada y rinda en el deporte, por ejemplo, la variedad de biotipos y formas del cuerpo en atletismo: velocidad, salto alto, salto largo, lanzamiento de bala, de jabalina y de disco. Si se compara a las personas, todas son distintas entre modalidades, pero similares dentro de dichas modalidades.

A pesar de reconocer las diferencias en el deporte, este forma parte de la mundialización y sus tendencias llegan a la mayoría de los países reuniendo a muchas personas. Es por esta razón, que se considera en el deporte nuevas maneras de socialización, pues a pesar de sus distintas especializaciones, se crean grupos que reúnen intereses en común, metas, así como rendimientos procurando que no exista discriminación o exclusión por razones étnicas, clasistas o de afinidad política, sin embargo, ¿Es el deporte accesible a todos y todas?

El interés colectivo en hacer ejercicio, se ha convertido en un foco no solo de salud, de espacios de recreación y de competencia, sino, de negocios, de mercado y, por lo tanto, se enmarca en un servicio para las personas que destinan el tiempo para el ocio. Por esta razón, focalizar en el deporte moderno y su secuencia histórica es imperativo para comprender aquellos cambios desde la lógica de los primeros juegos en Gran Bretaña, quiénes lo realizaban, y cómo se fue extendiendo por el mundo hasta ser parte de la llamada mundialización, reconociendo la gran variedad de modalidades deportivas que se vuelven tendencia en muchos países, cada uno con su propia manera de realizarlo, sus recursos y sus alcances. Entonces, es oportuno profundizar en el deporte moderno para situar más adelante el caso del Crossfit en las sociedades modernas.

1.4.2. Deporte moderno

Los antecedentes del deporte moderno se pueden apoyar en los estudios del Sociólogo Eric Dunning, al señalar que este se desarrolló primero en Gran Bretaña, sobre todo en Inglaterra durante los siglos XVIII y XIX donde se dio por primera vez la “conversión de los pasatiempos en deportes” (2003, p. 92). Dentro de las razones generales de este hecho, se encuentra la trayectoria específica inglesa de la formación del Estado en el proceso de civilización. Durante dicho proceso, participaban las figuras aristócratas y grandes burgueses llevándoles a adquirir formas “menos violentas” y más “civilizadas” de disfrutar el tiempo libre en contraposición a los “deportes del mundo antiguo” que incluían los deportes de la antigua Roma vistos como ejemplos de brutalidad en los combates entre gladiadores, las batallas, las masacres, entre otros.

De esta manera, los deportes -especialmente el Fútbol y el Rugby- se organizaron mediante clubes exclusivos y su modernización se inició en el siglo XIX a través de asociaciones más abiertas y universales, siendo hoy, Inglaterra uno de los referentes principales de la mayor parte del vocabulario y práctica del deporte moderno. Dicho deporte moderno, se iba justificando menos como una preparación para la guerra y más como un fin en sí mismo buscando hábitos saludables, placenteros y socialmente valiosos -al menos en países no totalitarios-

Este mismo autor, argumenta que el deporte moderno no es una especie de forma pura de sociabilidad competitiva si bien, “implica a individuos que no son solo racionales sino también emocionales, se denota que su estructura de la personalidad, sus hábitos y controles sociales internos van a reflejar una fase concreta de un proceso civilizador o descivilizador” (Dunning, 2003, p. 96).

Capítulo 1. Planteamiento del problema de investigación

A raíz de lo anterior, fue crucial el desarrollo de reglas escritas y convenciones orales en Gran Bretaña que permitieron la búsqueda del equilibrio entre cierto número de polaridades interdependientes en las formas deportivas como:

- La polaridad global entre dos equipos o individuos opuestos.
- La polaridad entre ataque y defensa.
- La polaridad entre cooperación y tensión entre dos equipos, individuos y dentro del mismo equipo.
- La polaridad entre el placer de la agresión experimentado por jugadores individuales y el freno impuesto a tal placer por las reglas orales y escritas.
- La polaridad entre los intereses de los jugadores y de los espectadores, y los intereses de las autoridades y cuerpo legislativo del deporte (Dunning, 2003, p. 97).

Si bien estos aspectos se refieren a deportes de equipo como el fútbol y deportes más individuales como el tenis, habría que modificarlos para abarcar otros aspectos, entre ellos, las distintas formas de competición deportiva. Ahora, las polaridades van a depender del aprendizaje de cada modalidad deportiva y su desarrollo durante un tiempo, pues, se reconoce el cambio según las condiciones y las características de cada modalidad, por ejemplo, si los participantes empiezan a practicar con mayor seriedad, el nivel de tensión puede aumentar.

En consecuencia, se coincide con Dunning (2003) en que la estructura básica de los deportes modernos parece otorgarles un alto grado de autonomía. Se convierten en “invenciones colectivas” y exitosas en el sentido de que, proporcionan a las personas emociones placenteras sin generar aburrimiento ni degenerar una violencia excesiva, entonces, se ajustan al carácter de los tiempos y a su proceso civilizador. Es así, que el término deporte se ha ido aplicando con mayor

Capítulo 1. Planteamiento del problema de investigación

exclusividad a “actividades de ocio competitivas donde se realiza un ejercicio físico que no implica actos violentos como un componente legítimo, o cuando hay violencia, está sometida a controles civilizadores, por ejemplo, la regla de no dar golpes bajos en el boxeo” (p.69).

Dichas invenciones colectivas, se reflejan en la evolución del deporte moderno, ya que, son cada vez más las personas que lo realizan como parte de su vida cotidiana y profesional. Es así, como en abril de 1896 se realiza en Atenas los primeros Juegos Olímpicos modernos donde participaron 245 deportistas (todos hombres) de 15 países -Grecia, que dominó el medallero, con 45 metales, Estados Unidos, Alemania, Francia, Reino Unido e Irlanda, Hungría, Dinamarca, Austria, Suiza, Australia, Chipre, Egipto, Italia, Suecia y Esmirna- donde compitieron en nueve deportes: atletismo, ciclismo, esgrima, gimnasia, tiro, natación, tenis, halterofilia y lucha (Arribas, 2016). Este fue solo uno de los inicios del deporte competitivo y se siguieron organizando hasta la actualidad, los últimos Juegos Olímpicos tuvieron lugar en Río de Janeiro, Brasil en el 2016, y reunió alrededor de 10 500 atletas (Torres, 2016) y se siguen organizando siendo los próximos Juegos en junio del 2021 a realizarse en Tokio, Japón.

Con el tiempo, se ha ido asociando el deporte y la actividad física no solo a nivel competitivo, sino, a un grado emocional ligado con el bienestar saludable de las personas. Se reconoce que ha aumentado la cantidad de personas que realizan deporte y actividad física en la historia, sin embargo, algunos datos reflejan que en la actualidad también han aumentado enfermedades ligadas al sedentarismo en la población y continúan con campañas para promocionar el deporte.

De esta manera, la Organización Panamericana de la Salud (s.f) señala “La actividad física insuficiente se ha identificado como uno de los principales factores para la mortalidad global y se encuentra en aumento en muchos países” (parr. 1).

Capítulo 1. Planteamiento del problema de investigación

Esta premisa se sustenta en los antecedentes del Plan de Acción Mundial de Actividad Física 2018- 2030 (2019), pues se señala que “uno de cada cuatro adultos (1.400 millones de personas en el mundo), en otras palabras el 23% de los adultos y el 81% de los adolescentes (de 11 a 17 años) no realizan los 150 minutos de actividad física de moderada intensidad recomendados por la Organización Mundial de la Salud (OMS)” (pag.15), esto se basa en las estimaciones comparativas más recientes, disponibles desde el 2010 en todo el mundo.

También, a nivel de género se rescata que a nivel mundial las mujeres son menos activas (32%) que los hombres (23%) y la actividad se reduce a mayores edades en la mayoría de los países. Se indica que, las poblaciones más pobres, las personas con discapacidad y con enfermedades crónicas, así como las poblaciones marginadas y las indígenas tienen menores oportunidades de mantenerse activos. Por su parte, en América Latina y el Caribe, los niveles de inactividad física aumentaron del 33% al 39% entre 2011 y 2016 (Organización Panamericana de la Salud, s.f. parr. 4).

BBC News Mundo (2018) se apoyan en los datos de la OMS y señalan que, el país donde se hace más actividad física es Uganda, que nada más registra un 5.5%, de inactividad, seguido de Mozambique, con un 6%. Mientras que, los países más sedentarios son Kuwait (con un índice de inactividad física del 67%), Arabia Saudita (53%) e Iraq (52%). Por su parte, en América Latina, el país con el índice de inactividad más bajo es Uruguay, con un 22%, seguido de Chile (26%) y Ecuador (27%). En contraste, “la nación latinoamericana que menos se mueve es Brasil, con un 47% de adultos inactivos, seguido muy de cerca por Costa Rica (46%) y Colombia (44%)” (parr. 9-10).

Es por ello, que se resalta desde las instituciones mundiales como la OMS y la OPS la importancia del deporte y la actividad física a nivel de salud, esparcimiento, recreación y por qué no, como negocio. Sin embargo, es muy atinente en sus datos el señalar las dificultades de acceso en países subdesarrollados y sectores minoritarios en condiciones de vulnerabilidad como lo son la población indígena, LGTBIQ+, personas con discapacidad y otros que revelan las realidades de la diversidad en las sociedades modernas, la desigualdad, el alto grado de competencia y de gestión de las grandes organizaciones como los Juegos Olímpicos y nuevos deportes que ingresan a la vida social, como el Crossfit, un deporte moderno, en una sociedad moderna. Con ello, es necesario situar, repensar y discutir el deporte en nuestro país.

1.4.3. Contextualización del campo deportivo en Costa Rica

Con este panorama, se aborda la situación del deporte o actividad física en Costa Rica. El Ministerio de Planificación Nacional y Política Económica es el ente que reúne los Planes Nacionales de Desarrollo, que es sus inicios se plantea como la estrategia diseñada por el Gobierno de Costa Rica para enfrentar los desafíos, aprovechar las oportunidades actuales y reactivar la economía del país con estabilidad, equidad y sostenibilidad.

En la actualidad, se encuentran en la web seis Planes Nacionales de Desarrollo: (1998-2002), (2002-2006), (2006-2010), (2011-2014), (2015-2018) y (2019-2022). Dichos planes, reúnen esfuerzos de diagnósticos y de estrategias en diversos temas como ambiente, trabajo, salud, administración de la justicia, corrupción, entre otros. Los primeros diálogos en el tema de mejoramiento de salud aparecen en el Plan Nacional de Desarrollo-PND (2006-2011), al mencionar que:

Capítulo 1. Planteamiento del problema de investigación

un porcentaje importante de los avances en la salud de los costarricenses en los próximos años será el resultado de cambios de hábitos para una vida más saludable: mejor alimentación, más ejercicio y menos tabaquismo. Este cambio cultural también representa un enorme reto. (p.47)

Se empieza a reconocer el hábito del ejercicio como un ente importante para la promoción de la salud, y se continúa en el PND (2011-2014) con metas para promover la práctica deportiva mediante “la construcción de instalaciones recreativas y deportivas con accesibilidad, seguras y de calidad a fin de brindar servicios eficientes a todos los usuarios con la coordinación del Instituto Costarricense de Deporte y Recreación (ICODER)” (p.166).

Sin embargo, no se muestran datos de diagnósticos hasta el PND (2015- 2018) cuando se señala que, el 50,9% de la población realiza actividad “baja o nula” y solamente un 34% de las personas adultas realizan actividad física definida como “alta o constante” con un predominio en los grupos de edad de 20 a 39 años. Respecto a la población joven, según datos del Consejo de la Persona Joven en el grupo de edad de 15 a 35 años, un 35,5% de los hombres practica algún deporte, mientras únicamente un 15% de las mujeres lo hacen y se indica que existen limitaciones de acceso a lugares aptos para realizar actividades deportivas y recreativas, debido que un 36,5% de las mujeres y un 55,5% de los hombres tuvieron acceso a estos espacios (p.172).

Por su parte en el PND (2019-2022), solo se diagnóstica en la situación de salud, el aumento de los años de vida libre de enfermedades y sin discapacidad, en promedio y de manera general se pasa de 69,3 años en el 2013 a 71,2 años en el 2017. Además, continúan en sus metas elaborando proyectos como el “Actívate” que busca aumentar el número de personas que participan en diferentes modalidades de actividad física en las regiones del país y la meta se constituye en 12

Capítulo 1. Planteamiento del problema de investigación

150 personas para el año 2022. Esto responde a la situación de la disminución de actividad física a nivel mundial y la necesidad país de reactivar la actividad física y el deporte.

Con este diagnóstico, es que el país acude a la llamada “salud preventiva” respondiendo a la preocupación creciente del sedentarismo pues representa un factor de riesgo de las enfermedades crónicas no trasmisibles (ECNT), además, en el Plan Nacional de Actividad Física y Salud (2011-2021), se menciona que, en el país las enfermedades cardiovasculares desde finales de los años setenta ocupan la primera causa de mortalidad en ambos sexos.

Como panorama general, antes de este Plan, el Ministerio de Salud y el ICODER, no cuentan con antecedentes en el tema de actividad física. Como insumo de apoyo de estas instituciones, se crea a la Red Costarricense de Actividad Física y Salud (RECAFIS) que busca contribuir a la reducción de ECNT y la paz social mediante las distintas modalidades de actividad física. De acuerdo al Ministerio de Salud (s.f) esta red nace producto de los siguientes antecedentes.

- En los noventas señalan la evidencia científica del papel de actividad física y salud, surgen programas basados en comunidad, y con enfoque preventivo.
- En 1998-99 surge el Manifiesto de San Pablo: Promoviendo la Actividad Física en las Américas.
- En el año 2000 se crea la Red de Actividad Física de las Américas (RAFA), con el objetivo de constituirse una "red de redes nacionales" para promover la salud y la calidad de vida a través de la actividad física.
- En el 2001 la creación de Comité Nacional de Actividad Física y Salud.
- En el 2002 el ICODER se incorpora al sector salud Políticas Nacionales de Salud 2002-2006, con campo específico en actividad física, deporte y recreación.

Capítulo 1. Planteamiento del problema de investigación

- En el 2005 la creación de RECAFIS.

Se muestra así, la evolución y crecimiento de la promoción de la actividad física a nivel país ante una de las constantes detectadas: la preocupación ante el sedentarismo y las ECNT, pues Mathieu (1993), también la señala agregando la escasez del movimiento, los altos niveles de estrés. Entonces desde los noventa, estos indicadores siguen siendo puntos clave para promover las actividades relacionadas al deporte y actividad física como factores para una vida “sana” de la mano con el apoyo del Estado.

Por ello, no se puede omitir en este contexto el papel de las instituciones ligadas al deporte. Una de las más representativas a nivel nacional es el ICODER, que por la ley 7800 nace el primero de agosto de 1998 como una institución semi autónoma del Estado, con personería jurídica propia e independencia administrativa, tal como señala el Artículo I de dicha ley “El ICODER tiene como fin primordial la promoción, el apoyo y el estímulo de la práctica individual y colectiva del deporte y la recreación de los habitantes de la República, componente fundamental para la salud integral de la población” (parr. 3). Entre sus actividades se encuentra:

- Apoyo a federaciones y asociaciones deportivas y recreativas.
- Iniciación deportiva, desarrollo de talentos, selecciones nacionales y promoción del alto rendimiento en conjunto con las asociaciones y federaciones.
- Promoción recreativa y deportiva.
- Juegos Deportivos Estudiantiles, en coordinación con el Ministerio de Educación.
- Juegos Comunales, en alianza con los comités cantonales de deporte y recreación.
- Festivales de las Oportunidades, dirigidos a personas con discapacidad.
- Implementación de la Red Nacional de Actividad Física, con el apoyo del Ministerio de Salud, IFAM, Municipalidades y Comités Cantonales.

Con ello, se reconoce que los Comités Cantonales de Deporte se encuentran vinculados al ICODER y pertenecen a cada municipalidad del país, así se señala en el artículo I del Código Municipal en ICODER,

En cada cantón, existirá un comité cantonal de deportes y recreación, adscrito a la municipalidad respectiva; gozará de personalidad jurídica instrumental para desarrollar planes, proyectos y programas deportivos y recreativos cantonales, así como para construir, administrar y mantener las instalaciones deportivas de su propiedad o las otorgadas en administración. Asimismo, habrá comités comunales de deportes y recreación, adscritos al respectivo comité cantonal. (Así reformado por el artículo único de la Ley N° 8678 del 18 de noviembre de 2008) (2013, parr. 1).

También, las distintas capacitaciones que se brindan en este instituto preparan a muchos entrenadores a nivel de levantamiento de pesas o entrenamiento funcional que se pueden desempeñar a nivel público y privado, estas modalidades son complemento físico de la marca Crossfit.

Al pertenecer a un ámbito privado, la práctica del Crossfit se organiza a partir de su propia metodología, pero puede acudir a distintas asociaciones deportivas y recreativas, por ejemplo, coordinar actividades de competencia que le dan promoción para reunir nuevos atletas.

Continuando con el ámbito nacional, es en el 2018, cuando el presidente electo Carlos Alvarado le da seguimiento a la creación del Ministerio de Deporte y Recreación para “despolitizar” el deporte nacional y fomentar la actividad física en el país, coordinando acciones

Capítulo 1. Planteamiento del problema de investigación

con los ministerios de Educación Pública y Salud, el Comité Olímpico, federaciones, asociaciones deportivas, comités cantonales de deportes y recreación, universidades y otras organizaciones de la sociedad afines al deporte (Herrera, 2018). De ello, se rescata la necesidad de que el deporte esté en relación con el sector educativo y de salud, con el ámbito público y también el privado. De ahí que, el deporte aumenta su presencia en la vida social de tal modo que se ha convertido en un fenómeno dominante, que se expande a nuevos sectores como el privado, en este caso la marca Crossfit, donde se comparten emociones colectivamente compartidas, normas y gustos.

Cabe rescatar que, el Crossfit en su definición lo que busca como cualquier actividad física es mejorar la curva salud de la persona, Araneda (Comunicación oral, 16 de febrero, 2019) expone que, al crear Crossfit, Greg Glassman lo hace bajo el ideal de promover salud en la población y también hace una alusión económica a abrir un nuevo mercado, pues en un principio se decía “hay un entrenador, hay un gimnasio” el Crossfit se pensaba como un gimnasio de bajo costo: “en lo más crudo, con un par de llantas, un mazo, un par de cuerdas y algo que saltar ya estás haciendo Crossfit” (p. 2), pero, existe la discrepancia pues si bien un entrenador abre un gimnasio este tiende a ser de muy alto costo, entonces, se quiere mejorar en salud, pero no es del todo accesible, sumando además, lo que la misma comunidad le exige a sus participantes: comer bien, consumir suplementos, agregar proteína, comer más carne, al final se vuelve un estilo de vida muy caro.

Con este panorama, se podría iniciar a cuestionar el papel del deporte en Costa Rica, pues “el deporte constituye así una de las manifestaciones del sistema social imperante, cuya función reside en su capacidad para integrar en él la multitud de personas que se socializa a través de su práctica” (García, Puig y Lagardera, 2010, pp. 24-25), por ende, se cuestiona para qué está pensado el deporte, si es por salud, por educación, por integración social o por fomentar la tolerancia. Del mismo modo, se ofrece una visión sobre el deporte como un fenómeno que reproduce y refuerza

el modelo social vigente, que se articula con la sociedad moderna, esto mediante normas, valores, sanciones, tipo de estratificación, distinción, prestigio, entre otros.

1.4.4. Referentes históricos del Crossfit

El presente estudio, se ha focalizado en un deporte nuevo que surge en un país extranjero: Estados Unidos, que además es potencia e influye en ámbitos económicos, sociales, culturales, políticos y otros, no solo en Costa Rica sino en muchas regiones y países del mundo. Además, es un claro ejemplo de apropiación cultural, es decir, la recepción del consumo de este deporte en el país ha sido aceptada y reproducida con éxito como se mostrará más adelante. Su lógica, su vocabulario y su vestimenta se adopta en los y las costarricenses, por ello, es un foco de análisis social que complementa al ámbito deportivo.

Con la premisa anterior, se ubica el nacimiento del Crossfit en las sociedades modernas. Su práctica, difusión y recepción alrededor del mundo, permiten detectar algunas características de la modernidad. Como se mostrará más adelante, el Crossfit reúne movimientos y ejercicios de distintas modalidades deportivas en una sola, con ello, amplía su foco de usuarios ofreciendo mejorar la calidad y condición física de los y las participantes. También, trae un discurso en el que su entrenamiento “rompe con lo tradicional”, lo cual es atractivo para las personas que buscan entrenamientos distintos y además un punto muy importante: la comunidad. Crossfit, impulsa a sus participantes a apoyarse y elevar el sentido de competencia individual y grupal durante los entrenamientos. Entonces, se comparte la promoción de valores como el sacrificio, el trabajo duro, el esfuerzo máximo, se invita a las personas a unirse a este grupo, pero se reconoce que a su vez es exclusivo, Por ello, el Crossfit se ubica en esta investigación dentro de las sociedades modernas.

Para continuar con sus orígenes, el Crossfit surge como un sistema de entrenamiento en 1995 cuando su fundador, Greg Glassman, estableció su primer gimnasio en Santa Cruz, California

Capítulo 1. Planteamiento del problema de investigación

y fue contratado para entrenar a la policía de esta zona. Sus primeros trabajos fueron entrenamientos privados, luego, empezó a ganar fama debido a sus rápidos resultados. Por ello, tuvo que ampliar sus servicios y comprender que los clientes también disfrutaban de las actividades grupales siempre que él lograra ofrecer la suficiente atención individual a cada uno para garantizar un entrenamiento seguro y eficaz, siendo así como nació la “comunidad” Crossfit (Salvatierra, 2014).

Dentro del mundo deportivo, el Crossfit se ha presentado como una tendencia que reúne a muchos participantes. El Crossfit parte de una combinación de pruebas de distintas categorías y no se utiliza solo como método de entrenamiento físico, sino que ha llegado a convertirse en una disciplina deportiva que atrae a competidores de muchas regiones del mundo. Pero, antes de adentrar más en el Crossfit, se muestran algunos hallazgos que anteceden a su disciplina.

El académico Luis Fernando Aragón, publicó en el año 1987 en la revista Educación de la Universidad de Costa Rica, un artículo titulado “Aleatlón. La prueba del atleta completo” que se asemeja a la filosofía del Crossfit. Aragón (1987) señala que “el aleatlón consiste en una serie de pruebas escogidas al azar que componen la prueba total, la cual tiene como objetivo escoger al atleta ‘naturalmente’ más completo” (p. 105). Para acercarse a esa “naturalidad” se emplea el concepto de “aptitud física” que incluye un conjunto de cualidades que le permiten a las personas desempeñar sus actividades cotidianas con el mínimo esfuerzo, logrando una recuperación total después de cada actividad y que además le proveen una reserva de energía para atender situaciones de emergencia.

Por ello, no se acude a la especialización en un determinado deporte, sino que ser físicamente apto incluye teóricamente cinco áreas: resistencia cardiovascular, flexibilidad, fuerza muscular estática y dinámica, y composición corporal (Aragón, 1987). De ahí, la mayor similitud

Capítulo 1. Planteamiento del problema de investigación

con el Crossfit, pues tampoco responde a una especialización en atletismo, ciclismo o natación, por el contrario, reúne ejercicios para desarrollar aptitudes físicas más integrales y no se dan solo en un ámbito de competencia formal, sino que, se adapta también a un medio más recreativo. Otra de las similitudes, son las pruebas físicas que se proponen en el aleatlón, por ejemplo, la fuerza, la potencia, la resistencia muscular, la velocidad y la agilidad.

Se muestra así, una semejanza de la prueba del atleta completo con el Crossfit. Aunque ya se ha señalado en apartados anteriores distintas definiciones de esta disciplina, conviene traer a colación una muy técnica que permite ver con mayor claridad las áreas de similitud. De esta manera, se cita en Hak et al. (2013) “El Crossfit consiste en un programa de entrenamiento de fuerza y acondicionamiento constantemente variado y de alta intensidad, que involucra movimientos funcionales, de forma que se movilizan grandes cargas por largas distancias lo más rápido posible” (Jara y Moya, 2018, p.35).

Salvatierra (2014) menciona que, los ejercicios funcionales involucran varios movimientos en conjunto, en otras palabras, distintos grupos musculares intervienen para llevar a cabo una acción de manera natural, efectiva y eficiente.

La metodología del Crossfit consiste en el llamado WOD (Workout Of the Day, traducido al español como: trabajo del día) que tiene una duración de 20 minutos aproximadamente, más el tiempo de calentamiento y estiramiento, además se involucra una variedad de ejercicios con el uso del propio peso, movimientos gimnásticos, levantamientos con pesas, subir cuerdas, carreras, entre otros. Cada WOD es gradual permitiendo la incorporación de participantes de distintos niveles y se registran los resultados, por lo que resulta, atractivamente competitivo (Jara y Moya, 2018).

Capítulo 1. Planteamiento del problema de investigación

Esta práctica deportiva, se introduce formalmente en el país en el año 2011. Masís (2018), en su noticia señala que “Crossfit llegó a Costa Rica con la promesa de cambiar la forma tradicional del ejercicio” (parr. 1). Además, se menciona a Manrique Sanabria como el primer costarricense que se afilió a la marca Crossfit.

Aunado a lo anterior, Sanabria reconoce que cualquier persona puede practicar Crossfit, pero, “no les sirve a todos, o no es lo mejor para todos. No lo recomienda para bajar grasa o para aumentar masa muscular, pero sí para alguien que desea tener un acondicionamiento físico bueno y ser saludable” (Masís, 2018, parr. 14- 15).

Esta misma periodista encuentra que, una de las razones por las cuales muchas personas practican Crossfit -aunque tal vez no sea el deporte que mejor se adapta a sus características físicas o sus objetivos- es la camaradería. “Una clase normal de crossfit o cada comunidad dentro del *box* promueve una sana competencia y con esto el apoyo de todos y todas, por mejorar cada día” (parr. 26).

Ahora bien, más allá de los beneficios para la salud y razones atractivas en su práctica como la modalidad grupal, es importante ahondar en la lógica y principios de este deporte. En sus inicios, este entrenamiento estuvo dirigido hacia bomberos, policías y militares, debido a que se derivó de una ideología militar.

Mattelart (1978) en su texto “Ideología, información y estado militar” realiza una aproximación para entender las dinámicas de las doctrinas militares, que se han expandido a lugares como Brasil, Chile, Uruguay, Argentina y Bolivia reconociendo la referencia de Estados Unidos en el que se adquiere el valor de la “acción cívica”, es decir, más allá de la utilización

Capítulo 1. Planteamiento del problema de investigación

militar e intervención en el aparato del Estado, las fuerzas armadas mediaban en el plano educativo, de obras públicas, transporte, comunicaciones, salud pública para contribuir a una mejora en la relación de estas con la población, así como el desarrollo, tanto económico y social.

Queda claro que, en la lógica militar no solo importa la fuerza sino también el poder ideológico, se vela por la defensa global de las instituciones, se consideran aspectos psicosociales, la estabilidad política interna; así, el ejército se posiciona como un grupo privilegiado en el plano de la conciencia nacional, debido a su capacidad profesional, trabajo en equipo, sistema de sanciones efectivas, actitud vigilante, procurando la seguridad, ante todo.

Estas premisas, se podrían trasladar a la especialidad deportiva del Crossfit. En su entrenamiento se promueve el uso de la fuerza y resistencia, aparte el factor ideológico que ayuda a unificar a las personas bajo un lema, a constituir un grupo en el que la parte militar es “seguridad” y en el deportivo podría ser “bienestar, salud, reconocimiento, competencia” además, se vislumbra el deporte como un campo regulador de la violencia, lo que se asemeja también a las características de las sociedades modernas. En el campo deportivo, y específicamente en la práctica del Crossfit sería conveniente indagar si existen ciertas actitudes militarizadas y mercantilizadas que no son tan visibles a primera vista, así lo expresa Araneda:

El ser humano va a buscar pertenecer a un grupo, ahora, si te digo que vas a pertenecer a la élite de personas que hacen entrenamiento más fuerte de lo normal, con movimientos más exclusivos o difíciles que lo normal, obviamente el ser humano en la gran mayoría va a querer pertenecer a este mundo selecto, el ser humano siempre quiere pertenecer a un grupo y si este es selecto con más razón.
(Comunicación oral, 16 de febrero de 2019)

Capítulo 1. Planteamiento del problema de investigación

Por tanto, aspectos como la realización de ejercicios diferentes y más fuertes a los tradicionales en gimnasios de pesas u otros, entrenar en grupo, conformar una “élite” un “mundo selecto” como puntos en común dentro de los y las participantes, son aspectos que desde la investigación social es posible indagar a partir de quienes participan y conforman la comunidad Crossfit. Otros valores militares son expuestos por Ramón (2008):

Responsabilidad social implica que el profesional sea un experto practicante que trabaja en un contexto social y desarrolle un servicio esencial para el funcionamiento de la sociedad [...] la capacidad significa que el profesional es un hombre experto con conocimientos especializados sobre un campo significativo de la actividad humana [...] la corporatividad implica que aquellos que ejercen la misma profesión comparten un sentido de unidad orgánica. (p. 3-4)

Tanto la responsabilidad social, la capacidad y la corporatividad (que alude también a un plano económico) se inscriben en los lineamientos que se deberían practicar en el entrenamiento Crossfit, en cuanto a promover un sentido de comunidad entre sus participantes y que se trabaje según el contexto social respondiendo a las necesidades del público, lo que lleva a preguntarse ¿Cómo esta lógica deportiva se instala, reproduce ciertos valores, practicas, vocabulario en una sociedad que no es estadounidense con sus capacidades de consumo? Se ha expuesto que se origina de la ideología militar y en el país el ejército se abolió en 1948, sin embargo, se ha expandido con éxito y con ello, se podría detectar el factor de los medios publicitarios así:

En las publicidades se enseñan el hombre o la mujer más *fit* del mundo, haciendo cosas increíbles con masas musculares exubernates. Lo que no se dice es el error de pensar que si se ingresa a Crossfit y se va a “hipertrofiar” (aumentar músculo) en tres meses y en un año se va a estar compitiendo pues se requiere consumir más

que una hora de entrenamiento. (Araneda, comunicación oral, 16 de febrero de 2019. p. 2)

Para ilustrar quiénes practican Crossfit, Tomás Calvo -entrenador y propietario de los principales gimnasios de esta modalidad- en la entrevista TD Más radio (2016) menciona que, este entrenamiento se puede utilizar para distintos objetivos, la mayor cantidad de personas lo utiliza para estar “en forma”, asociado a la parte de bienestar, otras están enfocados en la parte de alto rendimiento (competencias), y otras como complemento de otro deporte (nadadores, corredores, triatlonistas). Ahora, es de interés centrarse en la práctica de las personas que lo realizan como parte de su rutina cotidiana, en búsqueda de una mejor condición física y social, para lograr detectar que rasgos significativos para elegir esta disciplina.

El Crossfit como una nueva expresión del deporte ha ido aumentando en el país, así José Rodríguez, publica en el Financiero (3 de Julio de 2015) “Costa Rica esculpe su cuerpo con crossfit” en esta noticia se calculan 31 *box* (gimnasios de Crossfit) certificados en el país, también, Muñoz y Unfried (2017) señalan que en el 2017 el número aumentó a 34 *boxes* afiliados, entonces, llama la atención pues a nivel centroamericano es el que más posee, seguidamente Guatemala cuenta con 14 gimnasios, Panamá con 10 y Honduras con 9, Nicaragua y Belice aún no poseen lugares certificados.

El Crossfit ofrece a sus usuarios y usuarias una manera alternativa de hacer ejercicio, pero ¿Cómo se traslada esta modalidad al país? Esta empresa se ha expandido de forma vertiginosa, y es que se considera relativamente fácil certificarse como entrenador (a) de Crossfit. Solís (2017) explica que, para certificarse como persona entrenadora de este deporte hay que aprobar un seminario de dos días impartido en Estados Unidos (por una persona avalada por la empresa) que

Capítulo 1. Planteamiento del problema de investigación

posee un costo de 1000 dólares (618 000 colones aproximadamente³) por persona; adicionalmente, la licencia del *box* cuesta aproximadamente 3000 dólares (1 854 000 colones aproximadamente) anuales.

Continuando con Solís (2017), se calcula que, durante el 2013, más de 50 000 personas realizaron el curso de certificación para convertirse en entrenadores en Costa Rica, lo que demuestra su rápida expansión (actualmente hay gimnasios en 6 de las y provincias del país, siendo Limón la única que aún no tiene), asimismo, no es de extrañar que la mensualidad para practicar el entrenamiento en un gimnasio reconocido oscile entre los 70 y 100 dólares (43 260 y 61 800 colones aproximadamente), un rango más alto en comparación con los convencionales que son de menor precio (aproximadamente entre 15 000 y 25 000 colones), lo que queda claro es que cada día un mayor número de personas asisten a practicar Crossfit , por ello, es necesario indagar quiénes consumen este servicio y quiénes no acceden.

1.5.Estado de la cuestión

Los hallazgos para el Estado de la cuestión responden a investigaciones en torno a la temática del deporte y del Crossfit realizadas en España, México, Argentina, Ecuador y Costa Rica, las mismos obedecen a la Sociología principalmente, también, se agregan áreas desde la Salud, la Economía, el Arte y Comunicación y la Antropología. En esta búsqueda documental, se muestra una aproximación contextual a las principales líneas de investigación de la temática que ayudan a guiar y delimitar el objeto de estudio.

³ Tipo de cambio del dólar de los Estados Unidos a 618 colones. Fuente: Banco Central de Costa Rica, 2021.

1.5.1. Acercamientos en la temática del Crossfit

El Crossfit como un sistema de entrenamiento de alta intensidad se ha centrado también en promover una conciencia del *fitness* (Salvatierra, 2014). En un primer acercamiento, Crossfit Inc (2017) menciona “El Diccionario Merriam Webster’s Collegiate define *fitness* y ‘estar en forma’ como la capacidad de transmitir genes y de estar saludable” (p.21), luego, surge una nueva mirada desde el Crossfit para definirlo pues los ejercicios se basan en tres modelos:

El primero se basa en las diez habilidades físicas generales ampliamente reconocidas por los fisiólogos del ejercicio. El segundo estándar o modelo se basa en el rendimiento de las tareas atléticas, mientras que el tercero se basa en los sistemas de energía que impulsan la acción humana. (Crossfit Inc, 2017, p. 22)

Se muestra así, como la noción del *fitness* va de lo general que es estar en forma, hacia una especialización en el entrenamiento del Crossfit que considera otros modelos. Además de practicar los ejercicios diarios, el Crossfit les permitió a las personas seguir consumiendo *fitness*, pues este no es una hora en día, es todo el día, todos los días de la semana, es cuánto se duerme, cuánto se descansa, el pilar del entrenamiento es la nutrición y luego, factores de fuerza. Por lo tanto, se conforma el llamado estilo de vida, donde se incorporan estas prácticas a la vida cotidiana, en el que se pertenece a un círculo social, en este estudio llamado “comunidad Crossfit” y que invita a sus usuarios a ser participativos, a entrenar fuerte, a quedarse un poco más en el *box* y a dialogar con sus compañeros y compañeras, a salir juntos, a ver las competencias regionales e internacionales como *Crossfit Games*⁴, es decir, reforzar ese efecto comunidad, demostrar que pertenecen al deporte; ver, recrear y reproducir actitudes que se fomentan en el gimnasio, adoptar

⁴ Es una competición atlética anual creada por (CrossFit, Inc), su primera edición fue en el año 2007 en California, Estados Unidos.

Capítulo 1. Planteamiento del problema de investigación

valores de compañerismo, sana competencia que no necesariamente son negativos en las personas, pero inquieta al indagar como Crossfit los generaliza en un círculo consumista que es el *fitness* pago (Araneda, 16 de febrero, comunicación oral).

Por otra parte, el acercamiento empírico que se llevó a cabo en el taller (2017) “Crossfit: fundamentos, metodologías de enseñanza y entrenamiento” impartido por Carolina Muñoz y Carlos Unfried en el Simposio Internacional en Ciencias del Deporte, el Ejercicio y la Salud se mencionan algunos aspectos metodológicos a realizar en el entrenamiento de Crossfit que reproducen la búsqueda de los modelos del *fitness* durante el entrenamiento como lo son, el levantamiento de pesas, la gimnasia y los ejercicios funcionales que optimiza la competencia física en cada uno de los diez dominios propuestos: la resistencia cardiovascular y respiratoria, la fuerza, la flexibilidad, la potencia, la velocidad, la fortaleza, la coordinación, la agilidad, el equilibrio y la precisión. Esto muestra, que el Crossfit promueve en sus entrenamientos una supremacía del esfuerzo y quienes estén involucrados deberán mostrar sus destrezas para realizar los ejercicios, que son variados e incluyen un trabajo de las partes del cuerpo de una manera integral, rápida (contra reloj) y efectiva, asimismo, aunque requiere de un nivel muy alto en la condición física, se comenta que sin importar si son atletas élite, una persona con obesidad o sedentaria, se va a buscar un estado físico óptimo y el mejoramiento de las habilidades.

El tema de la supremacía del esfuerzo que requiere el Crossfit, puede reflejarse en la perspectiva dominante del deporte, pues se centra en los resultados, y estos se reflejan mediante la competencia, por lo que existe concordancia en lo establecido por Mulet (2004) al rescatar que:

El elemento fundamental de esta concepción del deporte son los resultados producidos en competiciones a niveles jerárquicos, resultados que son comparados y cuantificados, para lo que se requiere un entrenamiento tecnológico y racional.

Capítulo 1. Planteamiento del problema de investigación

Una organización central debe administrar el sistema por medios de arbitraje, estandarización y control. (p.5)

Para mostrar quienes son los más fuertes y resistentes del Crossfit, se acude a medidas cuantificables, es decir, por medio de las competencias tanto a nivel del gimnasio como en otras modalidades a nivel nacional o regional. Además, se requiere de mucha disciplina, constancia, apoyo de sus entrenadores y compañeros (as) lo que se podría asociar a los valores de ideología militar expuestos anteriormente, en el que “el o la más fuerte prevalecen” y no se queda únicamente en el plano de la ideología militar, también en el plano económico con la “Ley del más fuerte” en el mercado.

Sin embargo, con la llamada fuerza se encuentran los extremos que pueden afectar la salud, así Landa, y Rumi (2016) lo demuestran en su artículo “CrossFit. Vomitar es un acto con sentido” dónde se muestran algunos casos y testimonios de personas que practican el Crossfit, sus motivaciones, sus experiencias. Se explica en qué consiste esta nueva disciplina y cómo es que ha tenido tanto éxito en Argentina, una de las premisas es que “el ambiente es grupal y competitivo, las metáforas bélicas y económicas se fusionan: los cuerpos se someten al mandato neoliberal del rendimiento máximo y la acumulación ilimitada del capital” (parr. 1), las lesiones pueden ser recurrentes pero la experiencia en comunidad hace que se pueda ir a los extremos, pues en uno de los testimonios se indica que:

El vómito marca que uno llegó al límite de la tolerancia física. Si bien para los profesores que enseñan *CrossFit* no es bueno llegar a este punto, reconocen que aquellos que se toman el entrenamiento en serio lo buscan. Estos atletas condenan el fumar o comerse una hamburguesa, pero vomitar, para ellos, es un acto con sentido. (parr. 11)

Capítulo 1. Planteamiento del problema de investigación

Al mismo tiempo, se reconoce que crear una comunidad rentable que represente a la “élite del *fitness*”, supone enseñar a sus clientes a graduar sus impulsos de autosuperación, así como a escuchar las señales que sus cuerpos emiten cuando son llevados al límite de su potencia física. Se hace un “filtro de selección” pues indirectamente o directamente estos programas de entrenamiento seleccionan a aquellos clientes capaces de comprometerse con sus propios objetivos de rendimiento, que son los de la empresa. De este modo, Crossfit advierte a sus interesados, “este producto no es para flojitos y ello tiene un precio. Más que la atracción de una diversidad o masividad de clientes, lo que a esta marca procura es la adhesión y retención de unos pocos, aunque adinerados, usuarios *VIP*” (parr. 36- 37).

Kalin (2015) presenta al Crossfit como una práctica innovadora que busca trabajar varias partes del cuerpo en un solo ejercicio, y su interés surge del estudio etnográfico (reflexión acerca de la cuestión identitaria en el gimnasio “Urban Training” y la noción de cuerpo saludable) donde se evidencia la presión social que se ejerce sobre la juventud por tener un cuerpo moldeado y las prácticas de sacrificio y disciplina que se deben reproducir para lograrlo, pues se muestra que en la modernidad:

La corporeidad se materializa a través de las exigencias de un mercado de consumo, el ejercicio del autocontrol de los sujetos, los entrenamientos exhaustivos y la competencia con uno mismo, como parte de un conjunto de dificultades a afrontarse en el camino hacia el cuerpo perfecto [...] la corporeidad se construye a través de las experiencias que le proporciona el medio en que el individuo se desarrolla. (p.2)

Capítulo 1. Planteamiento del problema de investigación

Es oportuno considerar que la construcción del cuerpo no es meramente individual, sino que se construye a partir de las experiencias con los otros, de los referentes imaginarios, de los tipos de publicidad, de los espacios de socialización, en este caso un gimnasio Crossfit que va generando un marco de comunidad promoviendo consigo el sentido de pertenencia del grupo.

En otra publicación, Kalin (2017) se refiere de nuevo a la práctica del Crossfit desde la Antropología, interrogándose cómo esta práctica deportiva se comenzó a instalar en la ciudad de Santiago del Estero, siendo el espacio de “Kratos Hard Cross”, el lugar donde radica su investigación, específicamente, con la conformación del grupo “Los Locos”. Este autor se interesa por las implicaciones de la experiencia del hacer y hacer-se en el CrossFit, y cómo modificaba las experiencias de vida de los sujetos sociales.

A nivel nacional, es oportuno mencionar que el Crossfit también se vincula en los negocios, Otey publica “Se enamoró del Crossfit y lo convirtió en su mejor negocio” en Crhoy. com (25 de marzo de 2017) en la que reseña la historia de Isabelle Diniz, practicante del Crossfit y emprendedora brasileña, residente en Costa Rica. Seis meses después de haber empezado con el entrenamiento, se dio cuenta de que la ropa para practicar era muy cara, por lo que optó por diseñarla ella misma, así surgió la marca local “NGUVU, que en lengua Swahili significa poder, energía, pasión... seriedad, que son los pilares básicos de un atleta” (parr. 6), estos pilares se asocian y se representan mediante una marca, en este caso Crossfit que va provocando unidad y cohesión en las personas, algo exclusivo para esta disciplina que refleja el interés y pasión que puede provocar llevándolo a un negocio particular.

Emma Vargas (2015), plantea la viabilidad de este negocio, en el cantón de Grecia pues se busca “satisfacer un nicho de mercado demandante de los servicios de un gimnasio y las nuevas tendencias que son requeridas por los consumidores” (p. iv) asimismo, establece como estrategias

Capítulo 1. Planteamiento del problema de investigación

de promoción las redes sociales para captar la atención de posibles consumidores. Si bien, este estudio se enfoca en la parte de negocios, aspectos financieros y de inversión, refleja la importancia que está acaparando el Crossfit en el país, pues no solo ofrece bienestar físico, de salud, o social, sino que, se expande al área del mercado, trayendo consigo aspectos como el análisis de la demanda, el talento humano, el trato personalizado, la ubicación en el espacio y el público meta que ayuda a tomar nuevas consideraciones socioeconómicas a la hora de analizar el fenómeno Crossfit.

A nivel internacional, García (2014) desde el área de diseño y comunicación, también estudia la validez de este deporte como un modelo de negocios, se caracteriza el mercado actual, “Barranquilla es vista como una alternativa a nivel nacional de inversión, lo cual se comprueba en el traslado de múltiples empresas del sector privado de la capital, Bogotá, y en el aumento de la inversión nacional y extranjera” (p. 4); entonces, es una gran opción instalar un *box*, de nuevo, se visualiza su expansión y difusión por medio de la vigencia de las empresas y marcas deportivas.

Por su parte, Fuentes (2016) aborda la implementación de esta modalidad deportiva en estudiantes de sexto año de educación primaria “los cuales pertenecen a familias de un nivel socioeconómico medio-alto” (p.1), lo que se puede asociar con la distinción, el capital social y el origen social de quienes lo practican. Dentro de los objetivos del estudio, se encuentra relacionar el aumento de la fuerza, resistencia o agilidad en los estudiantes con el mejoramiento de su rendimiento académico, lo que dio como resultado que había un aumento en las notas de matemáticas, lenguaje y arte.

El nivel de atracción se ve reforzado por los medios de comunicación, por ejemplo, Sáenz (2015) propone la creación de una “fan page” comunitaria en Facebook y una guía impresa para la difusión de las actividades de los gimnasios de Crossfit, puesto que, es un deporte novedoso que atrae a muchas personas siendo necesario darle una mayor difusión.

En un principio, se rescata la implementación de este entrenamiento hacia niños y niñas, personas adultas mayores con las adaptaciones necesarias, sin embargo, se reconoce que su público principal en Costa Rica apoyado en las entrevistas con Sandoval (1 de octubre, 2018) y Araneda (16 de febrero, 2019) son personas entre los 15 y 35 años de edad, habitantes de la gran área metropolitana que consumen habitualmente la publicidad que Crossfit produce: un ideal físico compartido, en el que la mayoría de personas que se inscriben buscando aumentar la masa muscular, y hacer lo que vende la publicidad de la marca *Reebok* principalmente, es decir, la mujer o el hombre haciendo la sentadilla en un pie sobre un *Ketelbell* (pesa de entrenamiento) que es sumamente difícil y el slogan dice *Be more Human* “Sé más humano” (Araneda, comunicación oral, 16 de febrero de 2019).

1.5.2. El deporte como campo de estudio

A nivel nacional, se han encontrado acercamientos sociológicos que abordan el deporte como eje transversal para tratar temas como la distinción, la estratificación social, la educación y el género. Pérez (2008), estudia los elementos del campo de fútbol que se manifiestan como bienes de distinción y reproducen la estratificación social entre los niños de los 9 y 11 años de edad en dos centros educativos costarricenses, esto debido a que en el fútbol, se evidencia como un medio de reproducción de identidad de clase, y los factores de distinción se ven representados por el consumo de marcas, entonces, se concibe esta práctica deportiva como heredera de la tradición en familia, los pares e influencia de los medios de comunicación más que por recreación, es decir, la

Capítulo 1. Planteamiento del problema de investigación

actividad física y su disfrute se encuentra también en el estatus que genera ser parte de un equipo que consume ciertas marcas, comparten habilidades físicas y de gusto por el fútbol en este caso. En esta investigación, se recurre a referentes conceptuales como la clase social desde Marx y Weber particularmente, la distinción de Pierre Bourdieu, la sociología del consumo y el enfoque del interaccionismo simbólico. Se comprueba el sentido complejo que tiene el problema de estudio al recurrir a varias categorías y enfoques teóricos para acercarse a su objeto, es decir, no se utiliza solo la distinción, sino, que esta está relacionada a la socialización, entonces, se vuelve interesante como el objeto puede ser interpretado y articulado desde varias aristas sin dispersarse.

Este estudio, recomienda nuevas rutas de acción por ejemplo la “moralidad deportiva” en la formación de los grupos, desde la transmisión de valores en la práctica, lo que va muy de la mano con los intereses de esta investigación, en cuanto al deporte dentro del campo de consumo cultural.

En el ámbito de consumo cultural, Gutiérrez (2004) expone el papel que juega el deporte visto desde el enfoque del capital social y analiza su utilización con grupos que se encuentran en una situación de exclusión social. Para ello, atribuye a que el capital social “considera una red de relaciones que establecen las personas con sus distintos círculos sociales y también se puede constatar a través de la participación (cívica, política, religiosa)” (p. 2). El deporte, es una actividad que puede producir capital social y pasar a ser un generador importante de relaciones tanto individuales como grupales que se unen a partir de distintos vínculos: afectivos, de trabajo, de compromiso, clubes, entre otros.

Capítulo 1. Planteamiento del problema de investigación

Con los dos estudios anteriores, se traza una línea que inicia con el fútbol como campo de distinción, luego, se encuentra el papel del deporte visto desde el capital social. Continuando con la búsqueda, se encuentra un abordaje más del capital social aplicado al deporte *basketball*⁵, en su investigación Cabello (2015), inicia justificando la elección de este deporte y afirma “el basquetbol se afirma como el segundo deporte practicado por los chilenos, superando al balonmano, atletismo e incluso al tenis, 9,1% de los chilenos lo afirma como su deporte favorito, detrás del 62,3% que declara preferir el futbol²” (p.11).

Entonces, se considera otra modalidad diferente al fútbol en el que su población de estudio demuestra afinidad y desarrolla una perspectiva sociocultural del deporte, para ello, identifica algunas formas en que el capital social del *Club Deportes Cordillera Basketball* se presenta en los vínculos y en las redes sociales construidas por los actores sociales del mismo club. Utiliza al autor Pierre Bourdieu para explicar la diferenciación social y reproducción de las clases, también utiliza al autor James Coleman para adentrarse en el vínculo entre el individuo y la estructura, por último, recurre al autor Robert Putnam para considerar el capital social como reserva comunitaria. De esta manera, se presenta la vinculación del deporte, en este caso el *basketball*, que se practica en muchos países del mundo con la cultura como eje central protagonista de procesos y luchas hegemónicas que ocurren en la sociedad; se rescata también la utilización diversas posiciones para interpretar el capital social.

Otra consideración de capital social, corresponde a la mención de Kliksberg (2000) como “un fenómeno subjetivo, compuesto de valores y actitudes que influyen como las personas se relacionan entre sí” (p. 9), que se constituye como un bien colectivo y cultural. Ahora, en el

⁵ Traducido al español como baloncesto.

Capítulo 1. Planteamiento del problema de investigación

presente estudio es de interés la relación teórica- metodológica con otros capitales que enriquecen la lectura del consumo cultural deportivo.

Es pertinente tomar en cuenta el concepto capital cultural y Gutiérrez (2004) en el tema deportivo lo propone como la forma de normas, reglas, hábitos o salud, que se establecen en el proceso de práctica (iniciación, perfeccionamiento, tecnificación), y menciona también que “cada persona puede acabar encontrando el grupo de deporte que más le conviene, el deporte que más le gusta o el grupo que este más de acuerdo con sus expectativas en función de la calidad deportiva” (p.2).

Lara, Juárez, y Muñoz, (2017), hacen eco en que la actividad físico- deportiva y la recreación son reproductores de los fenómenos sociales, también, incluyen el capital cultural por medio de aprendizajes donde enfatizan en algunos beneficios como la disminución del estrés, la ansiedad, potenciando la autoestima, la autonomía y el autocontrol emocional, especialmente, en los jóvenes. Por lo tanto, la práctica deportiva no se reduce a los beneficios físicos, sino que trae consigo un abordaje social, político, comunicativo, participativo y complejo que se podría problematizar a partir del estudio del Crossfit.

Lo anterior, da paso a considerar nuevos enfoques teóricos, por ejemplo, la relevancia de la distinción en Bourdieu y cómo se puede asociar al deporte, según las funciones que este establezca en el sistema social pues va a estar contenido y relacionado con la estructura social (cultural, social, económica).

De ahí que, se reconoce la mención de Bourdieu en “Cosas Dichas” (1996), en el caso de la sociología del deporte es importante abordar el espacio de las prácticas deportivas como un sistema dentro del cual cada elemento tiene un valor distintivo en relación al espacio de los

deportes con el espacio social en que se lleva a cabo, siendo el trabajo del sociólogo “establecer las propiedades socialmente adecuadas que hacen que un deporte esté en afinidad con los intereses, los gustos y las preferencias de una categoría social determinada” (Bourdieu, 1996, p. 174).

Se muestra que, la historia de las prácticas deportivas constituye una historia estructural que toma en cuenta la aparición de deportes nuevos, en consecuencia, el espacio de los deportes no es un universo cerrado pues está inserto en prácticas y consumos estructurados también dentro de un sistema. Es pertinente rescatar, el ingreso al país del deporte de Crossfit que configura nuevas dinámicas socioeconómicas y culturales, es decir, responde a patrones propios del modelo capitalista actual, en el que la rapidez y el tiempo son factores primordiales para que las personas opten por consumir sus servicios deportivos, aún más si estos son “exclusivos” y de “prestigio”.

En el caso del consumo, Heinemann (1993) trata las características del deporte como consumo donde se incluye “el servicio y satisfacción de las aspiraciones, la relajación, diversión, la aventura, aceptación y prestigio. Significa, además que sea económicamente beneficioso, objeto de intereses económicos, comercialmente atractivo y con capacidad de competir en mercados dinámicos” (p. 49-50). Con respecto al Crossfit, se puede abordar como un bien de consumo donde se exhibe el estatus social, el prestigio y la disponibilidad del tiempo libre.

Sin embargo, el consumo no solo se considera desde lo económico sino que incluye otros aspectos, por ejemplo, Capretti (2011) parte del deporte en todas sus manifestaciones: expresiva, en estilo de vida, modelos de comportamiento, competencia, ideología, tecnología, charlas cotidianas, luego, pone en marcha una dinámica en la cual las dimensiones micro y macro de lo social se compenetran en una práctica cultural llena de significados, cuyo estudio permite entender aspectos importantes de la sociedad. Esta autora, busca establecer la relación entre deporte y

Capítulo 1. Planteamiento del problema de investigación

cultura para comprender cómo el deporte refleja los más amplios procesos sociales y cómo contribuye, a la vez, a modificarlos.

Aunado a ello, señala que dentro de las prácticas deportivas existen diferentes grupos o colectivos que permiten reconstruir y expresar su identidad. “También sucede que la misma práctica deportiva sea interpretada de forma diferenciada como mecanismo de distinción e identidad colectiva de acuerdo a un determinado estilo de vida” (Capretti, 2011, p. 3). En estos estilos de vida, no se puede dejar de lado la posibilidad de generar tensiones: entre principios igualitarios y prácticas jerárquicas, entre comunidad e individuo, entre lo impersonal y lo personal.

Derivado de las prácticas deportivas y la noción de consumo más allá de lo económico, surge otra línea de investigación que aporta desde la Sociología a la relación individuo- sociedad dentro de la comunidad Crossfit. Esta noción se apoya en el texto de Wacquant (2006) “Entre las Cuerdas” en el que realiza un estudio etnográfico en un *gueto* de Chicago dentro del Club Woodlawn en 1988, en principio para observar las estrategias sociales de los jóvenes del barrio, y al cabo de 16 meses decidió con el aval de los interesados hacer del oficio de boxeador un objeto de estudio, preguntándose por la lógica social es decir, estudiar “la lógica de la práctica del deporte, siendo el boxeo un deporte individual cuyo aprendizaje es colectivo y que se origina y mantiene únicamente por el grupo que lo define” (p. 6).

De lo anterior, se destaca la lógica social del Crossfit considerando aspectos como la comunidad que lo mantiene, también, interrogar por el sentido de pertenencia que se crea, las prácticas y los valores que se reproducen, el estilo de vida ligado a un consumo del *fitness* y como todos estos aspectos mantienen a la persona que entrena en interacción con un grupo.

Capítulo 1. Planteamiento del problema de investigación

Además, en la vocación pugilística se atribuye la vinculación al grupo, el respeto tanto individual como a las demás personas y la autonomía de la voluntad, así como “la pertenencia al *gym* que es la marca de haber sido aceptado en una cofradía viril que permite despojarse del anonimato de la masa y, en consecuencia, granjearse la admiración y el reconocimiento de la sociedad local” (Wacquant, 2006, p. 31). Continuando, Wacquant (2006) formula un aporte desde la cultura del boxeador en la que considera que esta se forma por:

Una serie de posturas y gestos que (re) producidos continuamente por y en el funcionamiento mismo del *gym*, sólo existen por así decirlo en los actos, así como en la huella que dichos actos dejan en (y sobre) el cuerpo, lo que explica la tragedia de la imposible reconversión del boxeador cuando termina su carrera: el capital específico que posee está completamente incorporado y, una vez utilizado, carece de valor en otro campo. (p. 66)

De ahí que, el consumo cultural propuesto en esta investigación se puede pensar a través de la práctica e identidad en el Crossfit, mediante gestos, actos, interacciones, rituales, valores propios de la comunidad que se constituye, así como la conformación de un capital social y cultural propio en el campo deportivo.

Por otro lado, Solís y Valverde (2010) se adentran en el reforzamiento de los rasgos de identidad de género en los niños y niñas de II ciclo de Enseñanza Primaria dentro de las clases de Educación Física. Esto fundamentado en que la sociedad establece un ideal de identidad femenina y masculina, a partir de las diferencias biológicas, que muestra como debe ser un hombre y una mujer, y a su vez se encuentra reforzado por los estereotipos, los valores y los roles creados, transmitidos e impuestos socio-culturalmente desde la niñez. Se agrega la importancia de la socialización y los rasgos identitarios, esta vez, reforzados desde el sistema patriarcal que tiende a

Capítulo 1. Planteamiento del problema de investigación

ser un generador de desigualdades, pero se añade un nuevo ámbito: el deporte, desde la educación especialmente, pero ¿Por qué las clases de educación física para evidenciar estas diferencias entre niños y niñas? De acuerdo con esta investigación, se atribuye a la parte corporal la posibilidad de evaluación de habilidades motrices, de desenvolvimiento y relaciones con los demás.

A partir de la revisión de esta tesis, se considera el deporte como parte de la cultura, además, el fenómeno educativo funciona como institución social, que refuerza y reproduce ciertas condiciones, según los intereses vigentes en la sociedad, y el deporte no escapa de esta lógica, ya que, las prácticas deportivas constituyen un espacio social. Asimismo, se coincide con que “el deporte es una parte integral de la sociedad y de la cultura, que afecta de forma muy variada la vida de los individuos y de los grupos sociales” (García et al. 2010, p. 11).

Entendiendo el deporte como parte integral de la sociedad y de la cultura, Puig (1997) publica el artículo de investigación “Jóvenes y deporte: influencia de los procesos de socialización en los itinerarios deportivos juveniles” donde rescata que “tanto la forma de iniciarse al deporte como la participación en asociaciones, el tipo de actividades practicadas, las ayudas y las dificultades con que se cuenta a lo largo del itinerario, los cambios de actividad, el abandono temporal del deporte” (parr. 3). Entonces, el comportamiento deportivo está muy condicionado por las circunstancias en que cada joven se socializa, ya que, existen diferencias según los sexos, las edades y el nivel a que se practica, ya sea en aprendizaje, competencia u otro.

Sandoval (2013), propone el deporte como un fenómeno moderno e indica que “los deportes expresan el sentido de la disciplina y el tiempo surgidos con la industrialización y el capitalismo” (p. 21)⁶. Además, se expresan procesos a través de los cuales los sujetos interiorizan autocontroles y participan en actividades en donde es permitido emplear la fuerza de manera no violenta, utilizando como estudio de caso el fútbol. Se incluye en su estudio, una perspectiva sociocultural en la que los rituales hacen posibles procesos de identificación colectiva en sociedades modernas, siendo el estadio, el juego, la transmisión de partidos por radio y la televisión configuradores de sociabilidad (casi siempre se asiste en grupo), se constituyen formas de interacción y se afirman las identidades. De ahí que, sea pertinente considerar las formas de interacción en la práctica del Crossfit, la divulgación de los métodos de entrenamiento que se adoptan y reproducen.

Desde el campo de la Salud Pública, Mathieu (1993) realiza un acercamiento a la educación física, el deporte y la recreación en la formulación de políticas de atención integral de la salud costarricense, en el que se menciona la pertinencia del Estado como promotor del modelo del ser humano sano y activo, reflejando la importancia de las políticas sobre el movimiento humano y la recreación puesto que, estas juegan un papel primordial en el desarrollo de los individuos y de la colectividad, todo esto de la mano con la comunidad, las instituciones públicas y privadas que tienen algún grado de responsabilidad con el cuidado y mejoramiento de la salud (determinada por factores biológicos y psicosociales).

⁶ Expresamente en la entrevista realizada con este autor manifiesta que “no solo los deportes sino la actividad física constituye una dimensión de la vida social muy interesante, el lugar que tienen en la vida contemporánea” (C. Sandoval, Comunicación oral, 1 de octubre de 2018.).

Capítulo 1. Planteamiento del problema de investigación

El deporte no escapa del foco de la salud, pues Rojas (2007) profundiza en los factores cognitivos, emocionales y socio-culturales que se asocian a patrones pre anoréxicos en mujeres jóvenes deportistas. En este estudio, se menciona que la práctica del ejercicio y del deporte es realizado por algunas jóvenes, no solamente como medio de disfrute o salud, sino como una adicción o en respuesta a presiones sociales en este caso el ideal de la delgadez, promovidos en muchas ocasiones por los medios de comunicación y en algunos deportes como norma o requisito (gimnasia, patinaje artístico).

Con ello, se coincide con García et al. (2010) en que el deporte lejos de significar una moda pasajera, se ha adentrado en el tejido social conformando actitudes, hábitos, moralidad que acercan a la población a los ideales que fueron implantados por la burguesía, algunos ideales se mantendrán hoy en día, unas personas accederán y otras no.

Mata (2003) rescata dentro del deporte el orden cultural, específicamente la estandarización mundial del deporte y su relación con la cultura nacional en España con un enfoque etnográfico producto de la competición y los modelos imitativos.

De nuevo, Lara et al. (2017) se cuestionan si las personas reflexionan acerca de los beneficios del deporte tanto en el ámbito social como en el de la salud, debido a que surgen nuevas consideraciones a la hora de practicar algún deporte, por ejemplo, el cuerpo y la cultura física. En principio el cuerpo es el centro de la acción y es al mismo tiempo “la voz de la necesidad y el instrumento de la satisfacción” (p. 65). Por su parte, el concepto de la cultura física cubre la programación de la conducta corporal, el baile y el deporte, empero, en algunos procesos socializadores (la educación) uno de sus objetivos es “poner en forma los cuerpos, e implica un tipo de intervención que difunde el orden social deseable en la estructura individual y colectiva”

Capítulo 1. Planteamiento del problema de investigación

(p. 70) y esto es alimentado a su vez por medios de difusión, nuevas marcas comerciales, torneos profesionales, en fin el deporte se vuelve un “peón” del espectáculo.

Entonces, en el caso del Crossfit, es de interés adentrarse en las dinámicas de consumo cultural en tanto va más allá de lo económico y se podría incluir la búsqueda de un ideal físico compartido que a su vez, se encuentra dentro de una estructura social (educativa, cultural y económica) que lo reproduce por medio de sus prácticas e interacciones e incluso por la formación de cierto tipo de comunidad “crossfitera”.

Para referirse a la noción de comunidad, Rettich (2013) aclara que, en la actualidad es relativamente fácil incluir el término “comunidad” en los discursos, porque se ha convertido en una palabra de moda, trivializando el concepto, perdiendo sustancia teórica y significado práctico. Entonces, las nociones de cultura y civilización hacen más complejo el campo de lo comunitario abriendo un camino para incursionar en el análisis de las prácticas corporales y su problematización en la construcción moderna de la educación física. Como resultado, este artículo puede ayudar a entender el significado de comunidad para asociarlo con la llamada comunidad Crossfit y su construcción de identidad.

Por otra parte, Mendoza (2009) ofrece un estudio socio histórico del fenómeno deportivo en el que “se puede acceder fácilmente a una aproximación de todas y cada una de las manifestaciones humanas desde las más elementales como la solidaridad, hasta las más complejas como la violencia, el conflicto o el poder” (p.3).

Olivos (2009) realiza un análisis de la sociología del deporte en América Latina, pues son pocos los análisis y trabajos presentados desde este continente, mostrando que es a finales de los noventa cuando se logra la institucionalización de la disciplina, a través del Grupo de Trabajo

Capítulo 1. Planteamiento del problema de investigación

Deporte y Sociedad de la CLACSO siendo Albaceres (2000) con “Los estudios sobre deporte y sociedad: objetos, miradas, agendas” uno de los actores que se adentró en este campo de estudio en el que el fútbol (en la socialización) se instaura como como vehículo de identificación colectiva y de integración en nuestro continente para ser estudiado desde la sociología.

También, Altuve (2016) en “Sociología del deporte, poder y globalización. Tendencias de la sociología del deporte en los últimos 25 años” quien desde Venezuela y con una posición crítica concibe al deporte como una:

Empresa transnacional atípica de espectáculo y entretenimiento que produce una distribución regresiva de medallas campeones y de beneficios económicos generados, que se concentran en el gobierno deportivo y en EEUU, Europa, Japón y China a través de sus Estados nacionales y empresas transnacionales. (p.1)

Dunning (2003) rescata que una función principal de ver y practicar deportes es dirigirse hacia la búsqueda de emociones, como un “antídoto a la rutina y los controles” que existen en las sociedades industriales avanzadas. Es importante rescatar que, por medio de la actividad física se puede obtener un contacto social que despierta afectos, satisfacciones, placeres intelectuales que se pueden ahondar en el estudio de la práctica del Crossfit, además de ofrecer la capacidad funcional para el control del cuerpo, es un espacio para “hacer amigos” con objetivos similares a nivel de rendimiento deportivo.

En síntesis, las líneas recurrentes en el campo deportivo constituyen un marco importante que permite plantear la noción de la lógica social del Crossfit ligada a aspectos de una práctica cultural que brinda prestigio, distinción, estatus que se expresan a su vez en un consumo del *fitness*,

Capítulo 1. Planteamiento del problema de investigación

y quienes se encuentran en ese círculo con un habitus y capital cultural común van conformando la identidad.

Además, en este proceso se logró contactar a algunos informantes clave: Para comprender la dinámica cultural del deporte se estableció el contacto con el Dr. Carlos Sandoval García, Comunicador Social e Investigador del Instituto de Ciencias Sociales- UCR, que aporta su visión en el abordaje del área del deporte en las Ciencias Sociales, así como consideraciones y validación del estudio del Crossfit. Para acercarse a un nivel más concreto de quienes practican Crossfit, se contó con la entrevista del nutricionista certificado en Crossfit Hernán Spinelli quien señala distintas visiones de la práctica del Crossfit y su lógica social.

Capítulo 2. Marco Teórico de la investigación

En este capítulo, se exponen las principales dimensiones analíticas y teorías sociológicas que dan sentido a la investigación. Las elecciones de las teorías pertenecen al área de Sociología del Deporte desde los postulados de Eric Dunning, Manuel García, Núria Puig y Francisco Lagardera; la Sociología de la Cultura, específicamente los postulados de Pierre Bourdieu en la lectura del campo deportivo y, por último, Peter Berger y Thomas Luckmann en la construcción de la identidad. Cabe rescatar, que este apartado se ordena dentro de un análisis teórico en razón de estructuras - individuos que permite ir desde aspectos más generales del deporte hacia los más específico de la práctica del Crossfit en Costa Rica.

2.1. Campo deportivo

La inclusión del campo deportivo como categoría de análisis teórica dentro de la sociología permite ubicar una práctica como el Crossfit dentro de las sociedades modernas. En ese sentido, la noción de campo que utiliza Bourdieu (1990) alude a un espacio social específico que se encuentra estructurado según la posición de los agentes sociales quienes cuentan con un capital común y luchan por su apropiación. Sin embargo, no es la suma de las personas que conforman un campo y práctica social donde se desenvuelven, sino, el sistema de posiciones que ocupan dentro de jerarquías y la red de relaciones que se establecen, las cuáles perpetúan sistemas y estructuras sociales más complejas.

Capítulo 2. Marco Teórico de la investigación

Cabe señalar que, al referirse a agentes sociales se consideran “instituciones, grupos, o clases sociales que conforman el campo” (Flachsland, 2003, p. 118) y estos, de acuerdo a la perspectiva de Bourdieu tienen un conjunto de intereses en común, un lenguaje, una “complicidad objetiva que subyace a todos los antagonismos” (Bourdieu, 1990, p.13).

Es así como el mismo autor (1990) se pregunta “¿Cuándo el deporte comenzó a funcionar como un campo competitivo en el que se enfrentan agentes que tienen intereses específicos ligados a la posición que ocupan?” (pp.194- 195), y sugiere que el sistema de las instituciones y los agentes que tienen intereses en el deporte tienden a funcionar como un campo ligado a las prácticas y consumos deportivos, pero apunta a que no es posible ubicarlo en un momento dado dentro de un medio social determinado, sino que va en conjunto con los elementos y evolución histórica.

Desde este punto de vista, para ahondar en las dinámicas del campo Bourdieu (2005), recomienda, en primer lugar, conocer la forma de su estructura, en particular la distancia, las brechas, las asimetrías entre las diversas fuerzas o diferencias que se confrontan entre sí y que posteriormente son las que definirán el capital específico. En segundo lugar, es necesario trazar un mapa de la estructura objetiva de las relaciones entre las posiciones ocupadas por los agentes o instituciones que compiten por la forma legítima de autoridad específica del campo. Y, tercero, se recomienda profundizar en los diferentes sistemas de disposiciones que han adquirido los agentes al internalizar un determinado tipo de condición social y económica.

Entonces, las personas tienden a actuar en contextos particulares y a estos se les pueden llamar campos. El deporte ha estado presente en la vida social y cultural de las sociedades modernas, por ello, es necesario ir delimitando su foco de estudio. La presente investigación se centra en el caso del Crossfit, por ello, al establecerlo como parte del campo deportivo es

Capítulo 2. Marco Teórico de la investigación

conveniente en primer lugar, el análisis de las distancias o brechas que existen con otros deportes, en otras palabras, la distinción del Crossfit del fisicoculturismo, la gimnasia, la halterofilia o los entrenamientos en gimnasios. En segundo lugar, es recomendable ahondar en los tipos de relaciones entre los agentes que participan en este deporte y si con ello legitiman la práctica del Crossfit y de qué manera. En tercer lugar, al establecerse las relaciones sociales dentro del campo, y al mantenerse constante a través del tiempo se originan nuevas prácticas individuales y colectivas que le dan sentido y conforman un grupo en común en el que es de interés el análisis de ese nuevo sistema de disposiciones de los agentes que cuentan con un respaldo económico y social que hacen posible su participación.

Con lo anterior se evidencia cómo la categoría de campo aporta a la comprensión de las dinámicas que se pueden desarrollar en la práctica deportiva del Crossfit, así, la dimensión: campo deportivo se define como aquel sistema de posiciones y relaciones objetivas en espacios de actividad física, de deporte que son regulados por leyes y median intereses de agentes, de instituciones, por lo tanto, el Crossfit se posiciona como un elemento de ese gran campo deportivo. Se analiza cómo las personas que asisten a hacer ejercicio actúan según sus contextos particulares, cómo interactúan, y convierten algunas veces ese espacio de práctica en un estilo de vida. De manera concreta, el campo del Crossfit funciona como tal en el momento en que sus agentes ocupan y luchan por su posición en el *box*, lugar al que consideran como un espacio de prestigio debido a la intensidad y particularidad de sus usuarios quienes conforman su habitus en torno a los aprendizajes compartidos de este deporte.

Capítulo 2. Marco Teórico de la investigación

Así pues, para considerar las dinámicas de relación en la práctica deportiva del Crossfit el concepto de habitus permite ahondar en los procesos mediante los cuales los agentes que conforman el campo interiorizan lo social y dan sentido a su existencia por medio de los conocimientos que adquieren, al respecto Bourdieu (2010) lo considera como:

Sistema de disposiciones duraderas y transferibles, estructuras estructuradas predispuestas a funcionar como estructuras estructurantes, es decir como principios generadores y organizadores de prácticas y de representaciones que pueden estar objetivamente adaptadas a su fin sin suponer la búsqueda consciente de fines ni el dominio expreso de las operaciones necesarias para alcanzarlos. (p.14)

Si el habitus se concibe como un grupo de disposiciones que tienen como resultado determinadas actitudes, conductas, comportamientos estas se van a ver potenciadas por el campo en que se desarrollen, por lo tanto, conviene explicar la relación entre habitus y campo. Según Bourdieu (2005) esta relación opera de dos maneras:

Por un lado, es una relación de condicionamiento: el campo estructura al habitus, que es el producto de la encarnación de la necesidad inmanente de un campo [...]

Por otro lado, es una relación de conocimiento o construcción cognitiva. El habitus contribuye a constituir el campo como un mundo significativo, dotado de sentido y valor, donde vale la pena invertir la propia energía. (p. 188)

Al mismo tiempo, el habitus actúa como resultado de lo que Bourdieu denomina “el universo de las prácticas” por ejemplo, decidir levantarse temprano e ir a entrenar Crossfit antes del estudio o trabajo, tiene varias implicaciones, por un lado, se estaría consumiendo todo lo que significa esta actividad con sus interacciones, lógica, valores y otros; por otro lado, se está

Capítulo 2. Marco Teórico de la investigación

tomando la decisión de hacerlo periódicamente como parte de la vida cotidiana, de nuevo “los habitus son principios generadores de prácticas distintas y distintivas, [...] el deporte que practica y su manera de practicarlo” (Bourdieu, 1997, p. 20).

Ahora bien, cuando Bourdieu (2005) se refiere al habitus, asevera que “lo individual, e incluso lo personal, lo subjetivo es social, colectivo” (p. 186). Consecuentemente, este grupo de disposiciones y significados del mundo social se traducen en prácticas determinadas, por ello, conviene señalar que:

La teoría de la práctica en cuanto a práctica recuerda, contra el materialismo positivista, que los objetos de conocimiento son construidos, y no pasivamente registrados, y, contra el idealismo intelectualista, que el principio de dicha construcción es el sistema de las disposiciones estructuradas y estructurantes que se constituye en la práctica, y que está siempre orientado hacia funciones prácticas. (pp.180-181)

Se concibe que, las prácticas se dan en un espacio y su explicación surge a raíz de vincular las condiciones sociales en las que se ha constituido el habitus con las condiciones sociales en las que éste opera. En cuanto a la práctica deportiva Bourdieu (1999), la señala como un claro signo de distinción:

El universo de las prácticas y espectáculos deportivos se presenta ante cada nuevo participante como un conjunto de opciones enteramente preparadas, de posibles objetivamente instituidos, tradiciones, reglas, valores, equipos, técnicas, símbolos, que reciben su significación social del sistema que constituyen, y que deben una parte de sus propiedades, en cada momento, a la historia. (p. 206)

Dichas prácticas deportivas recaen en las relaciones, Bourdieu (2010) reconoce como realidades aquellas que se ofrecen a la intuición directa, es decir, al individuo, el grupo y sus interacciones; en efecto, esta significación social, va acompañada de las transformaciones históricas de las prácticas deportivas y alude a un caso de “distinción” como una propiedad relacional que “existe a través de la relación con otras propiedades, mediante la constitución de un espacio social estructurado en campos en el que los agentes o grupos se distribuyen y constituyen de acuerdo al capital económico y capital cultural que poseen” (Bourdieu, 1997, p. 18).

Por otra parte, García et al. (2010) acuden a la cultura deportiva para detectar las propiedades socialmente pertinentes que hacen que determinadas prácticas estén en afinidad con los intereses y gustos de ciertos grupos sociales, especialmente con los aportes de Pierre Bourdieu. Es este autor quien reconoce en la cultura popular “una inversión simulada de los valores dominantes que producen la ficción de una unidad del mundo social, mediante la cual se confirma a los dominados en su subordinación y a los dominantes en su superordinación” (Bourdieu, 2005, p. 132).

Con lo anterior, es necesario distinguir en el mundo social los valores que los agentes sociales producen objetivamente según su posición e interacción en el campo, con el juicio de valor del científico que los estudia.

García et al. (2010) se refieren a los valores como “juicios de deseabilidad o de rechazo que se atribuyen a los hechos y objetos que acaban influyendo poderosamente en la conducta de los miembros del grupo social” (p. 74). También, reconocen los valores como “guías de comportamiento” a las que denominan “normas”, es decir, los valores no se manifiestan sin normas de conducta que los enmarquen y que sean aceptadas por una parte o la totalidad del grupo, de esta

Capítulo 2. Marco Teórico de la investigación

manera “los valores de los agentes en torno a la salud, el cuerpo, el ocio, el prestigio y la relación social, son factores determinantes de su conducta en torno al deporte” (p. 74).

Concibiendo estos postulados, en esta investigación se aborda la dimensión de los valores como las pautas, guías de comportamiento que son aceptadas por la mayoría del grupo de Crossfit que enmarcan sus conductas y las reconocen como válidas dentro del campo.

Estos mismos autores explican los valores tradicionales de la cultura deportiva con un análisis axiológico de la conducta deportiva permitiendo detectar algunos indicadores que revelen la instalación masiva de valores al acto deportivo. En primera instancia, la competencia considerada como un enfrentamiento entre contendientes individuales o colectivos y cómo la preparación de los deportistas va encaminada a ese momento. En segundo lugar, se encuentra el signo de salud asociado a la práctica deportiva, en tercer lugar, la idea de progreso como un espíritu de superación constante sin límite, este viene acompañado del cuarto valor, el trabajo sistemático, es decir, un “abnegado y constante sacrificio es la clave para la consecución de cualquier objetivo deportivo” (García et al., 2010, p.76) e incluso el valor del trabajo se asocia a la práctica, ya que es necesaria para mantener una imagen corporal sana, esbelta y dinámica. En quinto, se encuentra la igualdad, se entiende dentro de las competencias deportivas como una disposición de enfrentamientos entre participantes cuyo nivel de rendimiento sea similar, para ello, se establecen categorías, clasificaciones y jerarquías para agrupar a los deportistas. Por último, se encuentra la moral del triunfo, aunque no son registrados, pues lo que cuenta es la consecución de la victoria.

2.2. Consumo cultural del deporte

Las dinámicas de consumo cultural se analizan dentro de este ámbito amplio de campo deportivo. Esto incluye una estructura vasta donde los agentes sociales consumen y producen capital a partir de prácticas cotidianas. En el Sentido social del gusto (2010), Bourdieu explica cómo para hablar de consumo cultural, se debe comprender las condiciones en las cuáles se produce y consume dicho capital. Entonces, la dimensión de consumo cultural del deporte cobra relevancia al abarcar las condiciones que favorecen el consumo del Crossfit, atendiendo a tres aspectos para su análisis: el capital económico, cultural y social que poseen los agentes sociales involucrados en su práctica.

Esto implica comprender los aspectos culturales y sociales más íntimos de las relaciones en las sociedades, sobre todo en campos deportivos, debido a que las identidades se construyen a partir de lo simbólico y significativo que una práctica social puede llegar a ser para los agentes sociales. En términos de consumo cultural hay tres conceptos que ayudan a comprender de forma más profunda estas relaciones sociales, a saber, los conceptos de capital económico, cultural y social.

Por capital, se entiende el trabajo acumulado, es decir, la recolección de recursos en forma de materia o de manera interiorizada por los agentes sociales según el campo de aplicación, a su vez, “el capital se constituye como una fuerza inherente a las estructuras subjetivas y objetivas como principio de las regularidades internas del mundo social” (Bourdieu, 2001, p. 131).

Por ende, los recursos materiales o interiorizados por los agentes sociales en forma de capital, se toman en cuenta dentro del deporte, específicamente, en la cultura deportiva. Así lo reflejan García et al. (2010) al mencionar que la cultura deportiva remite constantemente imágenes

y comportamientos de un modo automático o inconsciente para su consumo y se van divulgando dentro del tejido social y la vida cotidiana, por ejemplo:

Se viste deportivamente con ropa cómoda y ligera, las marcas de ropa deportiva utilizan su nombre comercial como reclamo de venta, se usan metáforas y alusiones a acciones deportivas para explicar hechos sociales de carácter político o económico porque se sabe su facilidad de comprensión con esta asociación, y se utilizan gestos, saludos y emblemas generados en el ámbito deportivo para aplicarse en ámbitos no estrictamente deportivos. (p. 85)

Por lo cual, en esta investigación se pretende resaltar como un tipo de consumo trasciende a la vida cotidiana y aún más a la construcción de la realidad mediante la práctica, es así como el entrenamiento de Crossfit se presenta como un espacio en el cual se emplea cierto tipo de lenguaje deportivo, metáforas, vestimenta con su marca, entre otros.

También, se reconoce que los elementos que determinan la posición de los deportistas de Crossfit dentro de su campo van a estar mediados por la adquisición de capitales. En primer lugar, el capital económico se puede razonar como la forma tangible e imaginable de una relación social que está mediada por algún bien material, generalmente por mercancía y/o recursos económicos, así, se da un intercambio de mercancías que se encuentra “objetiva y subjetivamente orientado hacia la maximización del beneficio, así como dirigido por el interés personal o propio” (Bourdieu, 2001, p.133). Es importante comprender que, la forma de manifestarse corresponde al campo en el cual se aplica, esto quiere decir que se vincula a la clase social.

Capítulo 2. Marco Teórico de la investigación

De esta manera, el capital económico es efectivamente utilizable como condicionante de distinción entre las personas que acceden y no acceden a la práctica del Crossfit, ya que se cuenta con una serie de recursos monetarios y materiales que posibilitan la conformación de un gimnasio de esta disciplina y a su vez abren la adquisición de bienes, servicios culturales y deportivos diferentes a otros deportes. Además, el capital económico es indicado para la institucionalización en forma de derechos de propiedad, en esta investigación es relevante para delimitar los gimnasios que cuentan con la licencia para estar presentes en el mercado donde se respaldan mediante la asistencia y el pago de sus usuarios.

En relación al capital cultural, Bourdieu (2011) explica que, se compone de varios tipos de conocimiento legítimo, en otras palabras, puede existir bajo tres formas: en estado incorporado, es decir, como disposiciones que se convierten en parte integrante de la persona según aspectos de contexto (época, sociedad, clase social); en estado objetivado, como bienes culturales, instrumentos, máquinas, y por último en estado institucionalizado, forma de objetivación a través de títulos (académicos u otros) que confieren reconocimiento institucional del capital cultural que posee el agente.

El mismo autor amplía estas formas para articular la lectura del capital cultural con la realidad social, en este caso del deporte. Así, el capital cultural incorporado presupone que su adquisición no puede realizarse por medio de otra persona, es decir, supone una interiorización (que se convierte en habitus) ligada al cuerpo mediante la enseñanza y el aprendizaje, así como el “afán de saber” además, “con todas las privaciones, renunciaciones y sacrificios que pueda comportar” (p. 139). Por ello, se convierte en un eje relevante para el estudio de los agentes sociales que se encuentran en el campo deportivo y practican Crossfit, pues inician un proceso que requiere sacrificios o nuevas disciplinas, habilidades y destrezas físicas, por ejemplo, movimientos de

fuerza, agilidad, equilibrio que se aprenden y reproducen en el tiempo, incluso que la adopción de esta práctica da paso a una interiorización de su lógica, sus principios, y estos se comparten entre quienes adquieren este capital.

El capital cultural objetivado como se mencionó anteriormente incluye bienes o instrumentos, por ejemplo, el pago de la mensualidad del *box* (según el capital económico), los materiales y el equipo (cuerdas, mancuernas, cajas, barras entre otros), sin embargo, para la verdadera apropiación de este capital hace falta disponer de las capacidades culturales que permitan disfrutar de su uso, entonces, está estrechamente relacionado con el capital incorporado en la manera en que las y los participantes del Crossfit comprenden el uso y los beneficios de la práctica física -en este caso- dentro del gimnasio, este como el espacio donde se encuentra a disposición los bienes necesarios para desenvolverse, adquirir y compartir un capital en común; como menciona Bourdieu (2011) “los agentes ponen sus fuerzas en juego, y obtienen beneficios en proporción al nivel de su capacidad para el dominio de capital cultural objetivado” (p. 144).

Por su parte, el capital cultural institucionalizado se obtiene mediante un título que se muestra como un “certificado de competencia cultural que confiere a su portador un valor convencional duradero y legalmente garantizado” (Bourdieu, 2011, p. 146), así se legitima aún más el capital incorporado, y se complementa con el capital económico pues la obtención de alguna certificación implica una inversión monetaria. Aplicada al presente estudio, se ve reflejado en la capacitación y certificación de los y las entrenadoras de Crossfit que se actualizan en su enseñanza y práctica para ofrecer un servicio de calidad a las y los usuarios.

Capítulo 2. Marco Teórico de la investigación

De esta manera, el capital cultural reúne aspectos de aprendizaje de conocimientos, actitudes, valores, lenguaje, gustos y habilidades que se construyen mediante el consumo cultural de una práctica, el deporte, específicamente el Crossfit, en la que se conjuga el respaldo de entrenar en un gimnasio con personas certificadas, equipo adecuado, y se adquieren bienes no necesariamente económicos que promueven la movilidad social, por ejemplo, nuevos estilos de habla, de vestimenta, de apariencia física entre otros.

En la práctica del Crossfit conviene adentrarse en otro concepto, el capital social, es decir aquel que se constituye por la “totalidad de los recursos potenciales o actuales asociados a la posesión de una red duradera de relaciones más o menos institucionalizadas de conocimiento y reconocimiento mutuos” (Bourdieu, 2001, p. 148). En esta investigación, se expone la institución del deporte delimitada en el Crossfit, así como la transmisión y apropiación de conocimientos que se comparten por los y las participantes, que más allá de pagar una mensualidad monetaria para ingresar y permanecer en el gimnasio se comparte un capital total que les sirve a todos conjuntamente.

En la práctica, el capital social existe y se perpetúan en el tiempo a través de relaciones de intercambio material y/o simbólico y su mantenimiento en el grupo, el mismo autor menciona que el capital puede ser institucionalizado y garantizado socialmente mediante la adopción de un nombre común, en este caso la pertenencia a un gimnasio de Crossfit que brinda una caracterización exclusiva del lugar y de las personas participantes.

En ese sentido, el capital social poseído por una persona va a depender de la extensión de la red de conexiones que éste pueda efectivamente movilizar, como del volumen de capital (económico o cultural) con quienes está relacionado. Esto se puede visualizar de mejor manera en

la pertenencia a un grupo, para esta investigación los agentes del Crossfit. En el reconocimiento institucionalizado de las relaciones de intercambio dentro de esta práctica, se presupone según Bourdieu (2001) el reconocimiento de un mínimo de homogeneidad objetiva entre quienes mantienen dichas relaciones, y se deriva la pertenencia a un “grupo selecto y prestigioso”

Conviene señalar la articulación de los capitales, ya que estos no son independientes. En el abordaje de un fenómeno como la práctica del Crossfit, no se puede omitir su forma de interiorizarse y objetivarse, su forma de institucionalizarse. Esto incluye que, el capital cultural puede, en este caso influir en la conformación de grupos dentro de un campo del deporte.

Hasta este punto, es vital comprender que las relaciones sociales que se establecen cuentan con algún capital que va a potenciar su mantenimiento. A su vez, se articula con una ganancia que va más allá del capital económico pues no es solo lo material, de las cosas, sino que trasciende a la persona en aspectos más profundos, porque existe un aprendizaje de las experiencias, prácticas constantes y repetitivas que pueden influir en su conducta individual y las relaciones con sus compañeros de gimnasio, amigos o familiares, también en la manera de tratar, cuidar su cuerpo y la imagen de este, el estilo de vida, que incluye la alimentación, el tiempo de descanso, en general los cambios de hábitos o la constancia de ellos vinculados a la práctica deportiva, a su vez, en la producción y reproducción de capital, ante esto se concuerda que:

La acumulación del capital, ya sea en su forma objetivada o interiorizada, requiere tiempo. Hay una tendencia a la supervivencia ínsita en el capital, pues éste puede producir beneficios, pero también reproducirse a sí mismo, o incluso crecer. “El capital es una fuerza inscrita en la objetividad de las cosas que determina que no todo sea igualmente posible e imposible”. (Bourdieu, 2001, p.132)

2.3.Construcción de identidad

Para el presente documento, se considera necesario partir desde la socialización secundaria como concepto general aplicado al deporte para ubicar la institucionalidad del Crossfit, las diferencias con el público de otros deportes, el vocabulario utilizado en el campo, luego, los conceptos de socialización deportiva y socialización a través del deporte son insumos concretos de la Sociología del deporte donde se incluyen aspectos de referentes, espacios, materiales, aspectos trasladados del deporte a la vida cotidiana, entre otros, para estudiar las condiciones específicas que tiene un deporte para influir en la identidad del grupo que lo practica, al respecto, García et al. (2010) señalan que “la importancia sociológica del análisis cultural del deporte viene dada porque puede contribuir a explicar la penetración de este fenómeno en el tejido social” (p. 92).

De esta forma, los procesos de socialización permiten a los agentes sociales involucrados en la práctica del Crossfit construir un estilo de vida en el que se reconocen y validan los comportamientos, actitudes, habilidades, relaciones, que experimentan en su *box* y que las consideran como propias.

Para iniciar la teorización de la construcción de la identidad de las personas que practican Crossfit, es importante contar con un panorama general del deporte como generador de identidad. Al respecto, García et al. (2010) explican que, el acto deportivo sea como practicante o espectador “trae consigo una carga afectiva que la mayoría del tiempo sucede a través de un proceso comunicativo mediante el cual se transfiere identidad” (p. 82).

Capítulo 2. Marco Teórico de la investigación

De esta manera, los autores mencionan la importancia del deporte como agente socializador que permite la construcción de dicha identidad. En este sentido, utilizan el concepto de socialización como:

La transmisión de las pautas culturales vigentes en un determinado grupo y la interiorización singular que hace de ellas cada persona y que, llegando a formar parte de su personalidad, le capacitan para desenvolverse con eficiencia y soltura en el seno de la sociedad. (García et al., 2010, p. 88)

Con ello, se considera el proceso de socialización presente durante toda la vida del ser humano y permite construir la propia identidad según normas, roles y valores aceptados en la sociedad.

Con este panorama general, se torna necesario ahondar en la socialización como un proceso complejo que contiene más conceptualizaciones, más al referirlo a la práctica del deporte que incluye otras variantes y momentos en el proceso de construcción de la realidad de los individuos. Desde este punto de vista, los aportes conceptuales de Berger y Luckman (1976) contribuyen a la teorización de la construcción de la identidad de las personas que practican Crossfit en Costa Rica. Continuando con la presentación, la construcción de la identidad incluye varios elementos para la internacionalización social de la realidad, los mismos se exponen en la siguiente figura:

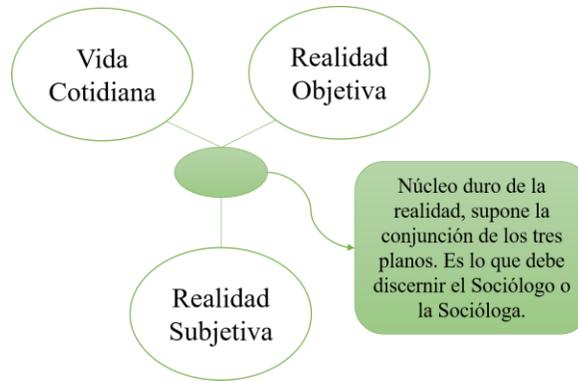


Figura 1. Construcción social de la realidad

Fuente: Elaboración propia en base al texto de Berger y Luckman (1976), 2019.

Desde la perspectiva de estos autores, estos conceptos tienen una conexión en el tiempo y espacio en donde se desarrollan, otorgando un significado a las personas en sus espacios sociales. Berger y Luckmann (1976) explican que, la realidad en el individuo se comprende desde el aquí y el ahora, lo que da a entender que el sujeto en su plano individual, se vale de lo que lo rodea para desarrollar su realidad, es decir, el sujeto depende de su entorno para poder subsistir en su realidad a través de los objetos, relaciones y prácticas, introduciendo de manera necesaria la objetividad.

Sin embargo, los autores especifican la trascendencia de la realidad por excelencia, la cual se da en la actividad de la relación entre personas, conocida como interacción, dejando claro que sin la interacción no hay realidad suprema, ambos términos, realidad por excelencia y realidad suprema son utilizados para comprender realidades interconectadas, realidades sociales que cuentan con un elemento más complejo y profundo, la intersubjetividad.

Estos términos hacen referencia, a cómo las personas están ligadas las unas a las otras a través de una realidad conjunta, en donde todos son partícipes de acciones sociales necesarias para que las estructuras de la sociedad funcionen. Si no hay personas no hay interacción (y viceversa),

si no hay interacción no hay realidad social. Es así como la construcción social de la realidad incluye el abordaje de la vida cotidiana, la realidad objetiva y la realidad subjetiva.

2.3.1. Vida cotidiana

La vida cotidiana es continua. De esta manera, Berger y Luckman (1976) exponen que la vida cotidiana es el principal espacio donde las personas experimentan las relaciones sociales, de manera directa o indirecta. Muchas veces, las personas se dejan envolver por esta cotidianidad y no la cuestionan, creyendo que su realidad es la única y verdadera, otro error común.

Por lo tanto, se debe comprender que la vida cotidiana es un primado pragmático de lo que ya ha sido procesado y producido en la realidad objetiva y subjetiva. Se absorbe conocimiento en las relaciones sociales de otros individuos que también producen y procesan información. Por ende, elementos como interacción, inmediatez, significados y lenguaje permiten que se genere una reflexividad del “otro”. Cabe destacar que la otredad es elemental para comprender cómo se conforman los grupos, comunidades, sociedades, instituciones y la identidad de las personas.

2.3.2. Realidad objetiva

En la realidad objetiva se encuentran procesos de legitimación de las instituciones formalmente conformadas por personas. Una familia, la iglesia, el Estado, por mencionar algunos. También se puede conocer a través de la socialización secundaria o de segundo orden. El legitimar “tiene un elemento tanto cognoscitivo como normativo” (Berger & Luckmann, 1976, p. 120).

Además, los autores explican que las relaciones sociales generan instituciones sociales, estas instituciones son cambiantes en su estructura, composición, funcionamiento y organización, es decir, nada es permanente y se modifica a conveniencia o por necesidad, se adapta y busca estabilidad constantemente.

Capítulo 2. Marco Teórico de la investigación

Algunas características de las de la realidad objetiva es su coseidad de las relaciones sociales, estas están normadas y se da a conocer a las personas que conforman esas sociedades de sus reglas al formar parte de estas. Por ende, consta de mecanismos de cohesión y perpetuación de sus formas de relaciones sociales. En efecto, estas son aprendidas, enseñadas y formadas en las personas. Así, se otorgan roles a las personas y hasta se les clasifica o identifica según su desarrollo en la sociedad. De este modo, las personas son diversas en su identidad, pero han sido parte de un largo recorrido de construcciones sociales que han pasado por procesos intensos de cosificación, cohesión y hasta controles sociales.

Es de esta manera que se constituyen universos simbólicos de institucionalización. En estos procesos se encuentra tanto la autonomía como estrategias de reproducción social, las cuales posibilitan nuevas generaciones de relaciones sociales. Asimismo, estas distinciones se pueden hacer por épocas, para así generar ordenamiento biográfico, entendiendo que las relaciones sociales tienen un carácter histórico.

Entonces, hasta este punto se comprende que la realidad objetiva está explicada en las relaciones sociales y en las redes articuladas que cada persona desarrolla en grupos sociales. Ahora, estas sociedades tienen un carácter gregario, las personas andan en grupos y en grupos de personas que son similares entre sí. La práctica define a las personas en quién es y qué le identifica. Muchas de estas actividades tienen objetivos diferenciados, pero siempre dentro de entornos sociales similares con otras personas, esto le da sentido al ser humano como actor social. En efecto, por naturaleza se depende de lo social.

2.3.3. Realidad subjetiva

Antes de comenzar es importante aclarar que la realidad subjetiva se construye socialmente al igual que la objetiva. Los autores rescatan dos aspectos relevantes de las relaciones sociales a trabajar en este punto, la intersubjetividad y la socialización, las cuales al fusionarse posibilitan la construcción social de la realidad.

Por ahora, en relación a la intersubjetividad, es importante comprender que coincide en espacio y tiempo porque existe por las personas en el momento de las relaciones sociales, todas las personas piensan, sienten y practican actividades distintas, lo cual, les posibilita adquirir experiencias y conocimientos de forma diferenciada. La diversidad es característica de las sociedades y muchas se perpetúan, se institucionalizan o fallan, además, desaparecen con grupos e individuos por muchos factores, pero en términos generales, que una identidad desaparezca dependerá de la forma en que se perpetúan las socializaciones de esos grupos en específico.

Entonces, las socializaciones contienen intersubjetividad. Las socializaciones, por lo tanto, son exitosas o defectuosas, a su vez, la diversidad posibilita que las sociedades se reproduzcan, entre más diversa sea la sociedad más posibilidad de éxito para mantenerse. Lo problemático es que las formas en las cuáles se proliferan no siempre son relaciones armoniosas, algunas son competitivas, dañinas o destructivas.

Dado el carácter y perfil de la investigación, con los aportes de Berger y Luckmann (1976) es necesario centrarse en la llamada socialización secundaria, como aquella “internacionalización de ‘submundos’ institucionales o basados en instituciones” también, como la “adquisición del conocimiento específico de ‘roles’” (p. 172-173). Dichos roles requieren del aprendizaje de un vocabulario específico que al mismo tiempo estructuran interpretaciones y comportamientos de rutina dentro de un área institucional.

En el área de la Sociología del Deporte para interpretar lo que se conoce por rutinas los autores Dunning y Elías (1987) citado por Dunning (2003) la definen como:

Canales recurrentes de acción impuesta por la interdependencia con otros, los cuales se imponen a los individuos con un grado bastante alto de regularidad, firmeza y control emocional de la conducta, y pueden bloquear otros canales de acción, aunque se adecuen mejor al estado emocional, a los sentimientos y necesidades afectivas del momento. (p.47)

Continuando con Dunning, se muestra que, dichas actividades deportivas serán entendidas en relación a su contexto, a los distintos significados que les asigne el grupo o individuos con sus distintos intereses, valores y fuentes de poder generados estructuralmente (Dunning, 2003).

Por tanto, se puede articular con la práctica del Crossfit ya que, una de sus características es la capacidad de atracción gracias al entrenamiento “poco convencional, con rutinas aleatorias, con espíritu global y competitivo” (Solís, 2017, parr 4). Sin embargo, no se deja de lado su visión como marca e institución, entonces, al posicionarse como tales son ejemplos de relaciones entre individuos, las sociedades están constituidas por éstas, las cuales después de mucho tiempo constituyen estructuras sociales amplias que cuentan con normas, valores y principios sociales.

Desde este punto de vista, las personas que ingresan a la práctica del Crossfit pueden analizarse como sujetos que atravesarán una socialización secundaria mediante la práctica de este deporte. Si bien, existe un proceso previo de socialización primaria con un “yo formado con anterioridad y un mundo ya internalizado” se trata de descubrir nuevas habilidades, ser capaces de adoptarlas e integrarlas a la rutina, incluyendo una familiaridad reforzada por técnicas pedagógicas, esto debido a que “la socialización secundaria adquiere una carga afectiva hasta el

Capítulo 2. Marco Teórico de la investigación

grado en que la inmersión en la nueva realidad y el compromiso con ella se define institucionalmente como necesarios” (Berger y Luckmann, 1976, p. 181) por ejemplo, lograr completar los entrenamientos físicos, realizar nuevos movimientos, apoyar a los compañeros, pertenecer a un gimnasio, agendar el tiempo destinado al ejercicio entre otros.

Otro aspecto característico de la socialización son la identidad y la otredad. Sobre la identidad es importante mencionar que “El grado de identificación variará con las condiciones de la internalización y dependerá de que se haya efectuado en la socialización primaria o en la socialización secundaria” (Berger y Luckmann, 1976, p.220).

Además, los mismos autores mencionan que la identidad puede ser atribuida, generalmente son las instituciones y las personas en condiciones de poder quienes atribuyen cualidad a las personas.

Otro aspecto relevante de la identidad es que es retribuida una vez que es asumida. Siempre habrá recompensas para las personas que responden a los parámetros sociales, por ejemplo, en un plano formal, el tener certificados de entrenador o entrenadora de Crossfit, entrenar en un gimnasio certificado; en un plano informal se puede reconocer y felicitar dentro de un grupo de amigos a una persona por el buen desempeño durante un entrenamiento o competencia de Crossfit.

Por ende, el trato agradable o desagradable a una persona genera un sentimiento positivo o negativo, el desprecio o el afecto genera emociones y sentimientos los cuales producen estímulos de respuesta y reflexión, las personas razonan, asumen características y actitudes, empiezan a jugar un rol elemental dentro de los grupos que habitan, teniendo actividades específicas que deben cumplir. Las personas empiezan a identificarse unas a las otras.

Capítulo 2. Marco Teórico de la investigación

Luego, viene la sanción de una identidad, cuando alguna persona no cumple su rol se le es castigada, si una persona no acata las normas sociales se le señala y hasta puede ser apartada del grupo social para que no perjudique las normas ni las conductas sociales estipuladas por las instituciones y el poder. Esto porque no está cumpliendo con los parámetros que su identidad requiere, en este caso cambiaría de identidad, siendo etiquetada pero esta vez de formas más exclusivas.

Por último, vendría la otredad, la cual está compuesta por lo significativo que es para la persona su identidad y lo que la diferencia de otras personas, mientras que también se generaliza lo que es el otro. Normalmente, las personas no se esfuerzan por conocer cuando se trata de un otro, la forma en que visualizan la otredad es de manera generalizada porque simplemente en una forma descriptiva y etiquetada de lo que “yo no soy”. Cada grupo tiene una identidad propia y distinta a otro.

Ahora bien, la socialización en el deporte remite al aprendizaje real del deporte propiamente dicho, sus condiciones, formas, agentes e incluye además los vínculos sociales que se desarrollan dentro de la práctica deportiva y la vida cotidiana. Al respecto García et al. (2010) señalan que la socialización adquiere varios planteamientos: por un lado, el proceso por el cual la cultura deportiva es adquirida por los individuos, hasta el punto de incorporarse como parte de su personalidad singular, así se habla de socialización deportiva y, por otro lado, el modo en que dicha cultura, una vez adquirida, facilita o proporciona al individuo recursos para integrarse a la sociedad, a lo que llaman socialización a través del deporte.

Capítulo 2. Marco Teórico de la investigación

Para referir a estos dos procesos, García et al. (2010) continúan señalando que la socialización deportiva remite al aprendizaje del deporte, según los esquemas de relación en que las personas se encuentren integradas y depende de los siguientes factores:

1. La persona en situación de aprendizaje. Se consideran rasgos de personalidad, habilidades motrices, etnia, edad, sexo y lugar de nacimiento.
2. Los agentes socializadores que incluye a padres, amistades, deportistas famosos, profesores y otros.
3. Las situaciones sociales en que se producen las interacciones, es decir, en el hogar, escuela, club deportivo, gimnasios u otros (p. 90).

Mientras que la socialización a través del deporte, supone que la persona al aprender una determinada modalidad deportiva va a estar al mismo tiempo interiorizando normas y valores sociales que conducirán a sus practicantes a reconocerlas como válidas, también, a reconocerse a sí mismos en relación a los demás (proceso de identidad), a afirmarse en situaciones de adversidad, comprometiéndose así con el colectivo al que pertenecen. Con ello, “no se invisibiliza que dicha socialización puede tener consecuencias positivas o negativas según el modo en que se produzca la interacción, de nuevo, entre la persona, los agentes y la situación” (García et al. p. 97). Entonces, las cualidades adquiridas en las distintas situaciones deportivas pueden ser transferidas a otras situaciones sociales ya que, la persona está sujeta a cambios constantes en función de los procesos interactivos que influyan en el campo.

2.4. Articulación conceptual de la investigación

Ahondar en la perspectiva sociológica del deporte inicia con el reto de posicionar a un investigador o investigadora ante un objeto de saber sociológico, es decir, la comprensión racional y objetiva de relaciones observables en el campo de los hechos. Por esta razón, al tratarse el presente estudio de una actividad deportiva, dicho saber sociológico se conjuga con la mirada hacia la forma, estructura, dinámicas y construcción de identidades que adoptan las relaciones deportivas a través de hábitos, conductas, así como prácticas que se adentran en la vida cotidiana de las personas.

Con este panorama, es necesario reflexionar acerca del aporte de las tres grandes dimensiones analíticas propuestas y cómo la articulación de los distintos conceptos permitirá explicar el problema de estudio. En la siguiente figura, se detalla la relación conceptual que permite abordar el Crossfit de una manera articulada partiendo desde lo general del deporte hasta la construcción de identidad de las personas que lo practican, seguidamente, se explica la pertinencia con los objetivos específicos de la investigación.

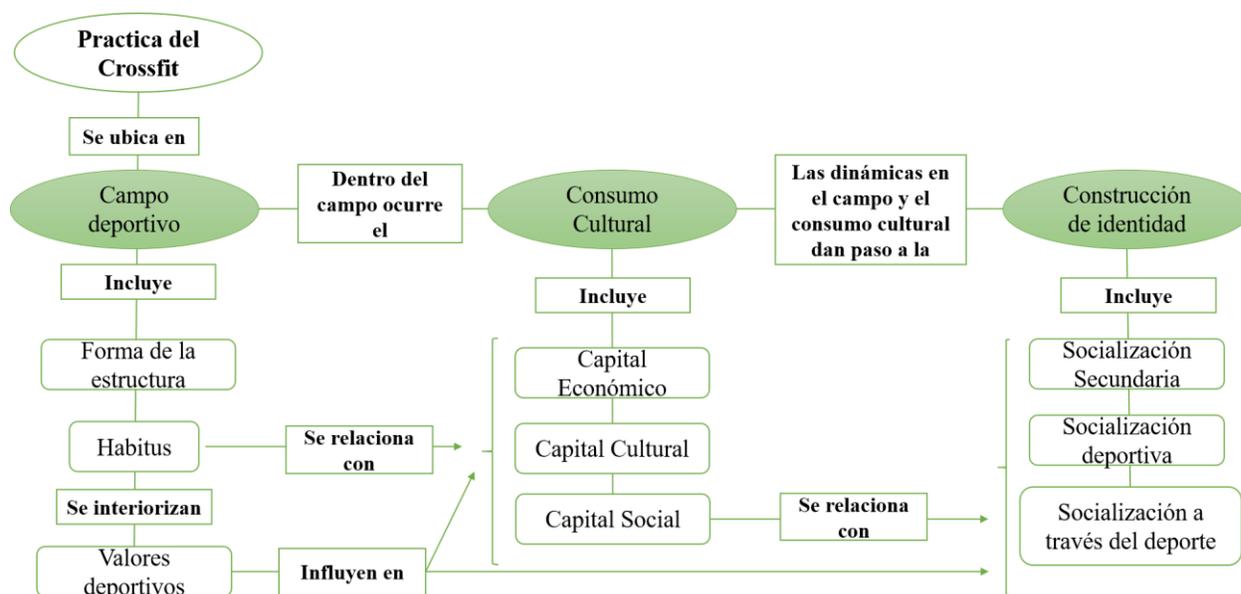


Figura 2. Relación conceptual de la investigación
Fuente: Elaboración propia, 2020.

El primer objetivo consiste en: *Reconocer los valores asociados al campo deportivo y su influencia en la práctica de las personas jóvenes adultas que asisten a Crossfit dando sentido a la posición que ocupan como agentes sociales.* Con este objetivo, se inicia reconociendo el deporte como un campo, con agentes sociales que luchan por su apropiación y que ocupan alguna posición en específico. Debido a que el deporte por sí solo es muy amplio, se ha delimitado su foco a la disciplina deportiva Crossfit, de igual manera se inicia en la lectura de la Sociología del deporte y su articulación con los postulados de Pierre Bourdieu, es decir, para analizar el conjunto de las prácticas deportivas, es necesario pensar en el espacio de estas como un campo del cual cada elemento contiene su propio valor distintivo, de ahí la importancia de la dimensión de campo deportivo.

Capítulo 2. Marco Teórico de la investigación

Una vez, que se estructura la práctica deportiva del Crossfit dentro de un campo, se resaltan algunos valores que dan sentido al ser y hacer deporte. Para ello, los autores Manuel García, Francisco Lagardera y Nuria Puig los señalan y les dan una lectura desde la Sociología del Deporte y los ubican en una llamada “cultura deportiva”.

Con lo anterior, se resalta la importancia de una lectura del deporte desde la Sociología y aún más desde el ámbito cultural, que pone en relieve no solo valores como la “competencia, la disciplina, el sacrificio” dentro de una práctica, sino que, dichas prácticas y valores le dan sentido a quienes asisten a Crossfit. Pero, su presencia, no se resume a simples consumidores de un servicio, sino que se establecen relaciones, significados que no son al azar, por lo tanto, es necesario el análisis dentro de un campo y las dinámicas del mismo.

Una vez realizado el estudio dentro del campo que incluye los valores asociados, así como las posiciones de los agentes, estos no se deben quedar en una mera descripción, pues, la adquisición de estos valores traería consigo un trasfondo que responde no solo al habitus que pertenece al campo y se materializa en los agentes, sino que, la práctica del deporte es en sí, consumo -como ya se mencionó anteriormente no se limita al pago de un servicio- pero esta vez desde un lente cultural.

De este modo, cobra relevancia el segundo objetivo de la investigación: *Describir el capital económico, cultural y social en relación al consumo cultural de las personas jóvenes adultas que practican Crossfit*. Se reconoce que, los mayores hallazgos en materia de consumo cultural y en general de la cultura desde los estudios sociológicos se han apoyado en los aportes de Pierre Bourdieu, y estos en relación a la sociología del deporte permite reconocer su práctica como parte de la vida social de los individuos por medio de rutinas, de motivaciones y objetivos que se comparten colectivamente.

Ahora bien, el acceso y el gusto por algún deporte, en este caso el Crossfit, responde a signos distintivos de las personas, en otras palabras, su consumo no es pura casualidad. De ahí, la importancia de conocer los capitales de los usuarios de Crossfit. Si bien, esta disciplina se ha mostrado como “novedosa, efectiva, distinta a los gimnasios tradicionales” quienes ingresan van incorporando nuevos saberes, prácticas y es de interés para el estudio conocer si comparten algún capital o si estos son requisitos para permanecer en este deporte y/o definir las posiciones que ocuparán en el campo.

Es así, como la distribución de los capitales permite dar cuenta de las maneras de aprender y moverse de los agentes sociales. También, con la descripción de los mismos y la regularidad práctica que se puede construir en el gimnasio de Crossfit a través del tiempo, es de interés para la investigación incluir el análisis de la construcción de identidad.

Esto quiere decir que, una vez identificado el campo, los valores, el habitus que da paso a la práctica de las personas en el deporte, su consumo según los capitales y lo que se comparte colectivamente da un sentido social más fuerte. Por esta razón, el tercer objetivo busca: *Identificar procesos de socialización que se expresan en la práctica del Crossfit y su aporte en la construcción de identidad de las personas jóvenes adultas que asisten al box*. Empíricamente, las actividades que se realicen bajo rutinas constantes, compartir con las mismas personas, practicar un deporte en específico, que además ofrezca un rasgo “distintivo”, puede ser un medio para construir identidad. Desde la Sociología del deporte (Puig, 1997) y (Dunning, 2003), se han encontrado interpretaciones que resaltan como un rasgo importante la socialización deportiva y la socialización a través del deporte donde se interiorizan normas, se aprende en un lugar específico se practican y comparten valores, lo cual está articulado con los capitales, especialmente con el cultural y situado en un campo específico.

Capítulo 2. Marco Teórico de la investigación

Para profundizar esta lectura, fue recomendable aplicar el estudio de los sociólogos Peter Berger y Thomas Luckmann en la construcción social de la realidad, esta vez, en términos deportivos permitiendo una lectura más amplia de las dinámicas de las personas que asisten a Crossfit y estas en un marco de socialización secundaria con la adquisición de roles, de vocabulario específico, de rutinas y de prácticas en entornos sociales similares con otras personas, permite el estudio de la construcción de identidad.

De esta forma, se desagrega el análisis de las dinámicas de consumo cultural en el campo deportivo y su influencia en la construcción de identidad de las personas jóvenes que practican Crossfit en Costa Rica, comprendiendo que su lectura no se basa en un solo enfoque teórico ya que, el estudio sociológico del deporte por sí mismo es complejo y situarlo en una sola teoría no permitiría responder al objeto de estudio, por ello, desde la mirada de la investigadora no se cubre solo la descripción de un “nuevo deporte” sino que se ubica en un campo lleno de significados, colectividad, relaciones, distinción e identidad en su acceso que es un foco para la discusión en Sociología.

Capítulo 3. Estrategia metodológica de la investigación

A continuación, se presenta la configuración metodológica que guía la investigación mediante la descripción de los pasos que permiten abordar el objeto de estudio, el cual corresponde a la aproximación de las dinámicas de consumo cultural en el campo deportivo, ubicando en el campo a las personas jóvenes adultas que practican Crossfit en dos *boxes* ubicados en la provincia de Heredia y su influencia en la construcción de identidad dentro de esta disciplina deportiva.

El enfoque metodológico de la investigación es cualitativo y obedece a un estudio descriptivo y explicativo. Asimismo, se indica la delimitación geográfica, temporal y la población de estudio. Se presentan, además, las técnicas de recolección de información utilizadas en el trabajo de campo, como son la observación no participante, la entrevista a profundidad y la entrevista semiestructurada; también, se describe el tipo de análisis utilizado para interpretar la información recolectada y, por último, las dimensiones, categorías e indicadores que ayudan a responder los objetivos planteados.

3.1. Enfoque metodológico de la investigación

La presente investigación pertenece a un enfoque cualitativo, en estos estudios “se presta especial interés a las maneras del comportamiento y el lenguaje como fuente de información, se interpretan conductas, testimonios, conceptos y creencias singulares” (Chaverri, 2017, p. 5).

Por tanto, este enfoque explora las experiencias de las personas en su vida cotidiana, pero no se queda ahí, sino que busca comprender el sentido, significados, causas del fenómeno de estudio, por medio de pasos rigurosos a partir del método científico. Es importante rescatar que, las subjetividades de las personas no solo se atribuyen a la comprensión de un fenómeno, también,

se buscan generalizaciones y explicaciones desde el enfoque cualitativo, así lo destaca Sandoval (2002), al señalar que:

asumir una óptica de tipo cualitativo comporta, en definitiva, no solo un esfuerzo de comprensión, entendido como la captación, del sentido de lo que el otro o los otros quieren decir a través de sus palabras, sus silencios, sus acciones y sus inmovilidades a través de la interpretación y el diálogo, si no también, la posibilidad de construir generalizaciones, que permitan entender los aspectos comunes a muchas personas y grupos humanos en el proceso de producción y apropiación de la realidad social y cultural en la que desarrollan su existencia. (p.32)

Por tanto, este estudio buscó conocer desde las experiencias de los agentes sociales involucrados en la práctica de Crossfit (participantes, dueños del gimnasio, entrenadores) las dinámicas de consumo cultural, ubicando esta práctica en un campo deportivo y su influencia en la construcción de la identidad de las personas jóvenes adultas que asisten. Es por ello, que cobra relevancia el enfoque cualitativo pues no se trata de medir rendimiento físico, trayectoria deportiva, pesos corporales, sino que estas características forman parte de algo más grande, en otras palabras, estos aspectos cobran mayor sentido en un campo de cotidianidad, donde un valor como la competencia se atribuye a la persona misma y a su relación con los demás participantes.

Es en esa relación que el Crossfit como deporte se vuelve foco de estudio sociológico, conocer más de la realidad y cualidades de este deporte que reúne día a día a más personas en su práctica y consumo. Entonces, para acercarse al objeto de estudio, fue necesario emprender con el enfoque cualitativo donde, se pueden “valorar los puntos de vista y prácticas que en el campo son diferentes a causa de las distintas perspectivas subjetivas y los ambientes relacionados con ellas” (Flick, 2004, p. 20).

3.2. Tipo de investigación

El tipo de investigación que se presenta es de carácter descriptivo y explicativo, ya que, en el campo de conocimiento se pueden incluir diferentes alcances según las etapas de su desarrollo. De acuerdo con Sandoval (2002), ha existido discusión sobre la especificidad o no de “lo humano” como objeto de conocimiento, esto a su vez, ha sustentado la separación entre enfoques comprensivos y explicativos de investigación. A pesar de la distancia entre estos tipos de investigación, Sandoval (2002), señala un punto de mediación entre las dos concepciones, el mismo es el propuesto por Max Weber, quien:

sin rechazar la búsqueda positivista de las explicaciones causales, sitúa el concepto de la acción individual significativa en el centro de su teoría de la sociedad. Como lo anota Campbell (1985), para Weber los rasgos distintivos de las relaciones sociales que constituyen una sociedad sólo pueden hacerse intelegibles, cuando se logran comprender los aspectos subjetivos de las actividades interpersonales de los miembros que constituyen esa sociedad. [...]Es interesante frente a la delimitación del ámbito de la sociología ahondar en la postura weberiana, particularmente en la tesis según la cual, la sociología es “una ciencia que aspira a la comprensión interpretativa de la acción social para obtener la explicación causal de su curso y efectos” (Sandoval, 2002, p. 32).

Por consiguiente, se plantea una investigación que describe, en un primer momento, el campo deportivo para comprender su lógica y permanencia en la sociedad actual. En un segundo momento, se establecen las relaciones causales entre las categorías de análisis propuestas para explicar la dinámica de los agentes sociales, quienes, desde la superficie, ingresan a una “comunidad” que denominan Crossfit, pero, es tarea de la investigadora, profundizar en las

razones, condiciones y características que posibilitan la apropiación de los capitales en un consumo cultural y dan paso a la construcción de identidad. Entonces, en concordancia con Sandoval (2002), con la definición planteada por Weber;

los antagonismos entre posturas comprensivas y explicativas se diluyen un tanto; más aún, colocan a la pretensión explicativa como dependiente de la tarea interpretativa. O como lo diría más tarde Geertz, desde un horizonte diferente al de Weber, los enfoques comprensivos plantean un tipo de explicación distinto, pero no por ello deja de ser explicación. (p.32)

De esta manera, retomando a Baptista, Fernández, y Hernández (2010), “los estudios descriptivos buscan especificar las propiedades, las características y los perfiles de personas, grupos, comunidades, procesos, objetos o cualquier otro fenómeno que se someta a un análisis” (p.80). En este caso, la investigación da a conocer el perfil de las personas jóvenes que practican Crossfit en su vida cotidiana, las experiencias que reúnen en el campo deportivo tanto a nivel individual como grupal, marcando procesos que dan sentido a su comprensión.

Por otra parte, se considera la naturaleza explicativa de la investigación. El interés de esta naturaleza “se centra en explicar por qué ocurre un fenómeno y en qué condiciones se manifiesta, o por qué se relacionan dos o más variables” (Baptista et al. 2010, p. 84). Para ello, al contar con un panorama descriptivo del Crossfit, a nivel grupal, con sus características, estructuras, dinámicas, entre otros, se complementa con un alcance que responda a inquietudes como el origen del fenómeno deportivo del Crossfit, qué producen y reproducen en dicho campo deportivo, por qué se mantienen como una comunidad y cómo se relacionan las categorías: forma de la estructura, habitus, valores deportivos, capital económico, cultural y social, socialización secundaria, socialización deportiva y socialización a través del deporte.

3.3. Delimitación de la investigación

A continuación, el objeto se delimita a nivel geográfico, temporal y población de estudio para determinar su alcance.

3.3.1. Delimitación geográfica

Se realizó un acercamiento empírico con las personas certificadas y participantes de dos *boxes* de Crossfit ubicados en la provincia de Heredia dado que, datos del estado de la cuestión, así como los antecedentes revelan que la zona urbana es donde se han concentrado en mayor medida. A continuación, se presentan los gimnasios certificados en Crossfit ubicados en la provincia de Heredia:

Tabla 1
Gimnasios Crossfit ubicados en la provincia de Heredia

Nombre	Cantón	Distrito
1. Crossfit Catharsis	Heredia	Heredia
2. Gimnasio en Forma	Heredia	Heredia
3. Crossfit Cabila	Heredia	San Francisco
4. Arkia Crossfit	Santo Domingo	Santo Domingo
5. TFT Crossfit	Santo Domingo	Santo Domingo
6. Bulkkor Fitness	Santo Domingo	Santo Domingo
7. Tikicia Crossfit	Heredia	Ulloa
8. Crossfit Kapnos	Heredia	Ulloa
9. CrossFit Barbell Dao	Heredia	Ulloa
10. Box life	Belén	La Asunción
11. DMC Crossbox	Barva	Barva

Fuente: Elaboración propia, 2020.

Con este mapeo, se contactó a las personas dueñas de dos *boxes*, a partir de ahora y para efectos de la investigación se denominarán *box 1* y *box 2*. Ambos dueños, estuvieron anuentes a abrir las puertas de sus establecimientos para aplicar las técnicas de recolección de información.

3.3.2. Delimitación temporal

El periodo del estudio comprendió la toma de datos durante los meses de octubre y noviembre del año 2020, y lo ubica como un estudio actual ya que, el Crossfit es un deporte nuevo que ha tenido recepción en el país desde el año 2011, lo que posibilita un abordaje de su trayectoria y permanencia.

3.3.3. Delimitación de la población de estudio

Al tratarse de una investigación cualitativa, la selección de la población para el estudio fue de tipo intencional, es decir que “se utiliza cuando se requiere tener casos que puedan ser ‘representativos’ de la población estudiada” (Rojas, 2013, p.297). En esta investigación, se seleccionó a personas que encuentran activas en el deporte de Crossfit.

De esta manera, la población fue mixta (hombres y mujeres) pues no se han encontrado estudios que especifiquen diferencias de género, aunque se considera la posibilidad de valorar esta situación en los resultados e incorporarlo si es necesario en futuros estudios. El rango de edad correspondió a personas jóvenes y adultas⁷ entre 18 y 45 años, ya que, empíricamente y en entrevistas con informantes claves⁸ son quienes lideran la tendencia de práctica del deporte en la actualidad.

⁷ Según el Instituto Nacional de Estadística y Censo (2020), la persona joven se ubica en el rango de edad entre 15 y 24 años, mientras que, la persona adulta se ubica en el rango de edad de 24 a 64 años.

⁸ Sandoval expresa que el deporte y la actividad física –según lo que ha observado- ha crecido más entre las clases medias urbanas, es decir, entre la gente joven, urbana y clase media el gimnasio, la natación, el atletismo, el ciclismo, ahora el triatlón. (Sandoval, C. Comunicación oral, 1 de octubre de 2018).

Teniendo en cuenta lo anterior, se contó con el acercamiento a las dos personas dueñas de los *boxes* quienes participaron en las entrevistas a profundidad para abordar el contexto del Crossfit en Costa Rica y la trayectoria de sus establecimientos; también, permitieron a la investigadora asistir a dos sesiones de entrenamiento en cada *box* para realizar las observaciones no participantes donde se analizó la dinámica del grupo, sus rutinas de ejercicio, expresiones entre otros.

Por último, a raíz de las observaciones y de la recomendación de los dueños, se contactó a seis personas (tres mujeres y tres hombres que cumplieran con los criterios de selección) por *box* para participar en las entrevistas semiestructuradas que permitieron ahondar en las experiencias, vivencias y conocimientos en la práctica del Crossfit, en total fueron doce participantes. A todas las personas, se les explicó el objetivo de la investigación, el protocolo a seguir para hacerla, las técnicas a utilizar, en última instancia, se les leyó y entregó el consentimiento informado que debían firmar.

3.3.3.1. Medidas de seguridad debido a la COVID-19⁹

En esta investigación, la aplicación de las técnicas se realizó de manera presencial por lo que se atendió de manera rigurosa las medidas sanitarias establecidas debido a la COVID- 19. Por lo tanto, se cumplió con el lavado de manos a la hora de ingresar a los establecimientos, la investigadora utilizó mascarilla todo el tiempo que estuvo en los *boxes*, tanto al realizar las observaciones no participantes como en los momentos de entrevistas, es así que, las personas participantes utilizaron la mascarilla durante las entrevistas y se mantuvo la distancia física. Durante las sesiones de entrenamiento, solo la persona entrenadora lleva puesta la mascarilla, las personas participantes no la utilizan, en lugar de ello, cumplen con el distanciamiento demarcado

⁹ La COVID-19 es la enfermedad infecciosa causada por el virus Scars Cov 2. Tanto este nuevo virus como la enfermedad que provoca eran desconocidos antes de que estallara el brote en Wuhan (China) en diciembre de 2019. Actualmente la COVID-19 es una pandemia que afecta a casi todos los países del mundo (OMS,2020).

por el *box* y no se comparte equipo ni material deportivo. El establecimiento, así como el quipo y material deportivo se limpia entre cada sesión de entrenamiento.

3.3.3.2. Criterios de selección de la población de estudio

Se tomaron en cuenta los siguientes criterios de selección para los estudios de caso específicos de Crossfit:

- Hombres y mujeres entre 18 y 45 años.
- Que asistan a un gimnasio de Crossfit certificado.
- Los dos gimnasios ubicados en Heredia, así contarán con las mismas condiciones de accesibilidad.
- Oferta de horario similar.
- Oferta del costo de la mensualidad similar.
- Infraestructura similar.

3.4. Técnicas de recolección de información

Para esta investigación se utilizaron técnicas de recolección de información que parten del abordaje cualitativo para indagar en las dinámicas de consumo cultural en el campo deportivo, su influencia en la construcción de identidad utilizando el caso del Crossfit para acercarse a los agentes que participan en esta modalidad y para ello, se utilizó la observación no participante, la entrevista a profundidad y la entrevista semiestructurada, para cumplir los objetivos de la investigación.

3.4.1. Observación no participante

A propósito de la observación no participante, Valles (1999) señala que, el investigador se encuentra presente pero no interactúa de las actividades. De modo que, se crea previamente el propio esquema de observación para cada problema de estudio y ambiente; las unidades y categorías irán emergiendo de las observaciones. Además, las historias, hábitos, deseos, vivencias, idiosincrasias, relaciones, entre otras que se pueden observar son únicas en cada ambiente que se establece en un tiempo y lugar determinado.

Según lo anterior, se realizaron cuatro observaciones no participantes, dos en cada gimnasio durante dos sesiones de entrenamiento, fue el mismo grupo en dos días distintos (por ejemplo, miércoles 5:00 pm de una semana y miércoles 5:00 pm de la siguiente semana) a la misma hora para contar con un panorama de la dinámica de entrenamiento de un mismo grupo, que está integrado por máximo diez personas debido a las medidas sanitarias del Ministerio de Salud, en atención al Covid-19.

Cabe aclarar, que los gimnasios de Crossfit que se ubican en el cantón de Heredia de la provincia de Heredia, al momento del trabajo de campo se encontraban en alerta naranja, de ahí que, en acuerdo con las personas dueñas de los establecimientos se acordó visitar solamente en dos ocasiones las sesiones de entrenamiento para esta técnica en particular. Esta técnica ayudó a visualizar el contexto en el que se desarrollan los sujetos durante los entrenamientos de Crossfit, de esta forma, se abarca el objetivo 1 de la investigación al observar los valores deportivos que se expresan en la práctica de esta modalidad deportiva, como la disciplina, competencia, igualdad, progreso tanto a nivel físico como en las interacciones antes, durante y al finalizar la sesión. También, se observó el uso adecuado del equipo y material de entrenamiento, así como las

explicaciones de la persona entrenadora para abordar el capital cultural de participantes y persona entrenadora, abarcando parte del objetivo 2 de la investigación.

Al ser dos observaciones al mismo grupo en dos gimnasios distintos, se observó en los entrenamientos aquellas dinámicas sociales que son constantes, las rutinas, los roles, entre otros, que dan paso a la construcción de identidad respondiendo así el objetivo 3 de la investigación. Para esta técnica, se utilizó una guía de observación previamente formulada mediante fichas con las categorías propuestas.

3.4.2. Entrevista a profundidad

De acuerdo con Robles (2011), la entrevista a profundidad sigue un modelo de conversación “entre iguales” entre el investigador y el informante, así, en esta técnica, “el entrevistador es un instrumento más del análisis ya que, explora, detalla y rastrea por medio de preguntas, cuál es la información más relevante para los intereses de la investigación” (p.40); al mismo tiempo, se presta mucha atención a las palabras expresadas por los informantes acerca de la comprensión y perspectivas que tienen respecto a su situación, particularmente, su papel como entrenadores y dueños de un *box* de Crossfit otorgándoles una posición en el campo.

Comprendiendo lo anterior, se realizaron dos entrevistas a profundidad, cada una dirigida a la persona certificada en entrenamiento Crossfit que dirige un *box* de esta modalidad. Al trabajar con dos *boxes* para el estudio, fue importante generar una conversación guiada con cada persona que dirige su *box* y que cuenta con el conocimiento profesional de este deporte por medio de la certificación para profundizar así, en aspectos del contexto y funcionamiento propio de su gimnasio según la filosofía de Crossfit.

Capítulo 3. Estrategia metodológica de la investigación

Esta técnica permitió, abarcar el objetivo 1 de la investigación al dar cuenta de los valores deportivos que se promueven en la práctica del Crossfit según el conocimiento profesional en esta disciplina deportiva a nivel general y aplicado o no en el *box* correspondiente según su contexto. Además, al ser dueños y gestores del gimnasio, se puede ahondar en la jerarquización y distribución de los agentes participantes.

Por otra parte, al abarcar el contexto y recorrido del gimnasio, se tomó en cuenta el capital cultural, económico y social desde la perspectiva de las personas que dirigen cada gimnasio, que brindan un perfil de consumidor de los gimnasios, dando así, pistas del consumo cultural en su establecimiento, cumpliendo de esta manera el objetivo 2 del estudio.

También, se realizó un acercamiento a las dinámicas propuestas y metodología establecida al abrir y brindar el servicio del deporte Crossfit, señalando las nociones del ambiente durante los entrenamientos o tiempo que se permanezca en el *box* y si influye o no en la construcción de identidad de las personas que asisten. De esta forma, se plantea el objetivo 3 del estudio.

En el proceso de elaboración de la guía para la entrevista a profundidad, se procedió a aplicar una prueba piloto a una persona profesional de Ciencias del Movimiento Humano lo que permitió ahondar en las temáticas planteadas y evaluar el instrumento en cuestión de tiempo, fluidez y claridad del contenido, antes de su aplicación definitiva.

Para esta técnica se utilizaron instrumentos como la grabadora de voz y el diario de campo que permiten guiar el diálogo. También, se propusieron una serie de categorías y temas para abordar la conversación. Además, se plantearon una serie de preguntas de “calentamiento” con la estrategia de obtener más respuestas y que la persona entrevistada estuviera en un ambiente de más

confianza con más apertura a la comunicación. Cuando se aplicó la entrevista se pusieron entre paréntesis para diferenciarlas a la hora del análisis de resultados.

3.4.3. Entrevista semi estructurada

Se utilizó la técnica de la entrevista semi estructurada que parte de una guía de preguntas elaborada por la entrevistadora para clarificar la información en el momento, mediante la inclusión a nuevas interrogantes (Valles, 1999). Esta técnica, brinda la proximidad con 12 personas que entrenan cotidianamente en alguno de los dos gimnasios de Crossfit; es decir seis personas por gimnasio. Se procuró que las personas entrevistadas por gimnasio cuenten con una representatividad de género, así, participaron tres mujeres y tres hombres de cada establecimiento.

Se ha propuesto de esta manera ya que, según acercamientos empíricos con gimnasios de Crossfit, las clases grupales constan de máximo 12 personas por sesión, y con las nuevas medidas sanitarias debido a la Covid-19 se redujo el número a 6 personas máximo por sesión.

Se entrevistó de manera individual a cada participante considerando la disponibilidad de tiempo, para ello, se realizaron fuera del *box* antes o después del entrenamiento. La mayoría de personas entrevistadas fueron las mismas que participaron durante las observaciones, esto permitió complementar las relaciones a nivel grupal y la construcción de identidad.

Esta técnica, abarca el perfil económico, cultural y social que ha influido a la hora de elegir el Crossfit como parte de la vida cotidiana de las personas participantes, con ello, se abarca el objetivo 2 del estudio.

Además, se indagó en la descripción de rutinas, aprendizajes adquiridos, posiciones en el campo, relaciones, experiencias, cambios físicos y sociales al practicar el deporte Crossfit. Tiempo de permanencia como consumidor del Crossfit, preferencias por el determinado gimnasio, distintas

Capítulo 3. Estrategia metodológica de la investigación

dinámicas sociales dentro del gimnasio o si trascienden a otros espacios con el grupo, entre otros que permitan abarcar el objetivo 1 y 3 del estudio.

Para la creación de la guía de entrevista semiestructurada, se procedió a aplicar pruebas piloto a dos personas deportistas lo que permitió ahondar en las temáticas planteadas y evaluar el instrumento en cuestión de tiempo, fluidez y claridad del contenido, antes de su aplicación definitiva.

En su aplicación, se utilizaron instrumentos como la grabadora de voz, una guía de preguntas previamente establecidas y el diario de campo. Es importante señalar que, se plantearon una serie de preguntas de “calentamiento” con la estrategia de obtener más respuestas y que la persona entrevistada estuviera en un ambiente de más confianza con más apertura a la comunicación. Cuando se aplicó la entrevista se pusieron entre paréntesis para diferenciarlas a la hora del análisis de resultados.

La organización de las técnicas se ha ordenado de la siguiente manera: en primer lugar, la observación no participante que ayudó a establecer las dinámicas de los grupos durante los entrenamientos así como un panorama general del funcionamiento y metodología puesta en práctica de los gimnasios así como un acercamiento a las personas para las entrevistas semiestructuradas; en segundo lugar, la entrevista a profundidad para contar con el contexto y trayectoria de los gimnasios, sus dinámicas, rutinas, perfil del público, entre otros; en tercer lugar, la entrevista semiestructurada que permitió abordar los puntos de interés en la práctica dentro del Crossfit.

3.5. Tipo de análisis

Dentro de la investigación cualitativa, el análisis de los datos supone una tarea importante para “interpretar vivencias relatadas, experiencias vistas o creencias de las personas en diferentes situaciones sociales” (Salinas y Cárdenas 2008, p. 485).

Pensando de esta manera, la lectura de los datos recolectados permite una articulación entre las vivencias, experiencias, relaciones observadas y relatadas por los agentes de Crossfit acompañada por la mirada teórica planteada en la investigación para ahondar en el consumo cultural y la construcción de identidad que trasciende a una práctica física del deporte. Para ello, se coincide con Rojas (2007) en que el análisis consiste en separar los elementos básicos de la información y examinarlos con el propósito de responder a las distintas cuestiones planteadas en la investigación en términos de identificar y vincular con las categorías propuestas en el marco teórico y de esta manera, encontrar significados más amplios y explicativos según la información empírica recabada. Ahora bien, al tratarse de una investigación cualitativa la indagación no consta de una serie de pasos lineales, por el contrario, se comprende el conjunto de elementos interrelacionados que responden al contexto específico en el que se desarrolla el estudio.

En un primer momento, el análisis se plantea de tipo descriptivo teniendo como objeto conocer la forma en que se manifiestan los diferentes componentes de la investigación y su consecución con los objetivos planteados.

Luego de sintetizar la información recolectada, el análisis descriptivo permite detectar las categorías más significativas de las personas que se encuentran involucradas en el Crossfit y articularlas con las categorías teóricas planteadas, y de acuerdo con Rojas (2013) se establecen tres procesos:

Capítulo 3. Estrategia metodológica de la investigación

1. Realizar el análisis individual de los resultados obtenidos en cada pregunta con el propósito de conocer la tendencia o situación del aspecto detectado en dicho ítem sea de respuesta cerrada o abierta.
2. Se procede a un análisis descriptivo general para conjugar las distintas respuestas que tratan sobre un mismo factor; esto permitirá comparar y evaluar la información obtenida sobre un mismo rubro. Además, se dará consistencia al análisis y confiabilidad a las conclusiones que se deriven del estudio.
3. Se redacta el documento con el análisis descriptivo; en él pueden intercalarse aquellos cuadros estadísticos o gráficas que se consideren de importancia para visualizar mejor los resultados de la investigación (Rojas, 2013, p.343).

Después del análisis descriptivo, se complementó con un análisis dinámico el cuál según Rojas (2013), se centra en:

integrar todas las respuestas con el propósito de hacer una interpretación, en forma dinámica, de la influencia que tiene cada uno de los factores en la problemática que se estudia. Para ello se requiere interrelacionar las respuestas de las preguntas abiertas y cerradas con el fin de encontrar posibles conexiones entre la información captada y la problemática que se investiga. (p.343)

En este caso, se hizo una interpretación de las categorías propuestas y su relación teórica-metodológica para atender a las dinámicas de las personas participantes del Crossfit, después del análisis individual, se encontraron generalidades entre los *boxes* y sus agentes.

De acuerdo a lo anterior, la información recolectada debe ser lo más precisa posible para tener a disposición el intercambio de preguntas, respuestas e información contextual que surja en el trabajo de campo, a fin de organizar y compilar las experiencias que llevan al análisis. En este sentido, se establecieron las siguientes fases:

3.5.1. Fases previas al análisis de datos

1. Se establecieron las dimensiones según cada objetivo específico añadiendo respectivamente las categorías teórico-metodológicas más significativas que guían la investigación: hábitos, forma de la estructura, valores deportivos, capital económico, capital cultural, capital social, socialización secundaria, socialización deportiva y socialización a través del deporte.
2. Se procedió a definir las técnicas en concordancia con el tipo de investigación, los objetivos, el enfoque, la población de estudio y la información que se pretendía recolectar. De esta manera, se definieron las técnicas de entrevista a profundidad, entrevista semiestructurada y observación no participante que se aplicaron considerando las categorías teórico-metodológicas mediante guías de entrevistas y guía de observación a fin de orientar su ejecución y posterior análisis.
3. Se contactó a dos *boxes* de Crossfit en la provincia de Heredia por medio de sus dueños y ambos estuvieron anuentes a participar en la investigación, se dio el permiso para asistir a las sesiones de entrenamiento que fuesen necesarias (dos por *box*) y contactar a las personas participantes para las respectivas entrevistas. Una vez establecidos los contactos, se procedió a la lectura y entrega de los consentimientos informados. Después, se aplicaron las técnicas contemplando la fecha, hora y lugar a partir de la anuencia de las personas participantes; en este caso, se realizaron de manera presencial

en cada uno de los *boxes* según los protocolos de salud establecidos debido a la COVID-19.

4. Para la aplicación de las técnicas, se utilizaron herramientas como la grabadora de audio y el diario de campo de la investigadora que permitieron la sistematización de la información recolectada para una descripción detallada de lo investigado, de esta forma, proceder hacia un análisis cercano a la realidad social de las personas inmersas en la práctica del Crossfit. Se realizó la escucha de las grabaciones para sistematizar y recuperar literalmente las narrativas expuestas por las personas participantes.

3.5.2. Fases posteriores para realizar análisis de datos

1. Las dos entrevistas a profundidad realizadas a las personas dueñas de cada *box*, así como las doce entrevistas semiestructuradas de las personas participantes fueron transcritas en su totalidad. De esta información, se obtuvo la contextualización de los establecimientos a investigar, los conocimientos referentes al Crossfit, los valores deportivos en el campo, el perfil de las personas participantes, los capitales adquiridos y los procesos de socialización.
2. Las seis observaciones no participantes se transcribieron en fichas técnicas para sistematizar la información recabada según las categorías propuestas. Se observó la posición de cada agente en el campo, sus interacciones, sus conductas, sus expresiones, la vestimenta y el vocabulario durante los entrenamientos.
3. Una vez sistematizada la información del trabajo de campo, se delimitaron y agruparon las categorías de análisis que constituyeron ejes centrales. Las categorías se clasificaron por colores y estos fueron aplicados en cada entrevista y ficha de observación no participante, de esta manera, fue más ordenado recurrir a los datos para encontrar las

similitudes que guiaron el hilo conductor del análisis de información mediante el referente teórico-metodológico.

4. A partir del análisis de la información de tipo descriptivo, se detectaron las distintas respuestas que tratan de una misma categoría, y se encontró que la articulación entre los valores deportivos, el capital social y los procesos de socialización son muy significativas en las personas participantes. Articulan constantemente la importancia de las relaciones sociales dentro del campo de Crossfit y, de acuerdo con Rojas (2013) se lograron encontrar algunas conexiones entre sus respuestas y la problemática planteada en la investigación.

3.6. Dimensiones, categorías, indicadores y técnicas de la investigación.

En esta parte se sistematiza las dimensiones, categorías, indicadores y técnicas según los objetivos específicos para abordar la investigación. A continuación, se exponen las principales dimensiones acompañadas de las tablas para desglosar la operacionalización del estudio¹⁰.

Campo Deportivo: Para esta dimensión, se parte de la noción de campo que utiliza Bourdieu (1990) aludiendo a un espacio social específico que se encuentra estructurado según la posición de los agentes sociales quienes cuentan con un capital común y luchan por su apropiación (p. 19). Así, el campo deportivo se entiende como aquel sistema de posiciones y relaciones objetivas en espacios de actividad física, de deporte que son regulados por leyes y median intereses de agentes e instituciones, por lo tanto, el Crossfit se posiciona como un elemento ubicado en el sistema deportivo donde cada elemento contiene su propio valor distintivo.

¹⁰ La tabla completa de operacionalización se puede consultar en los anexos.

Valores: Esta dimensión se apoya en dos postulados, en primer lugar, se consideran los valores como pautas de conducta dominantes que producen la ficción de una unidad del mundo social, mediante la cual se confirma a los dominados en su subordinación y a los dominantes en su superordinación (Bourdieu, 2005, p. 132). En segundo lugar, García, Puig y Lagardera (2010) se refieren a los valores como “juicios de deseabilidad o de rechazo que se atribuyen a los hechos y objetos que acaban influyendo poderosamente en la conducta de los miembros del grupo social” (p. 74). Ahora, en esta investigación se entenderán valores como las pautas, guías de comportamiento que son aceptadas por la mayoría del grupo de Crossfit que enmarcan sus conductas y las reconocen como válidas dentro del campo. La dimensión del campo deportivo y de los valores se encuentran inmersos en el primer objetivo específico, así se detalla:

Tabla 2
Operacionalización del primer objetivo específico de la investigación

Objetivo	Categoría	Indicadores	Técnica
1.Reconocer los valores asociados al campo deportivo y su influencia en la práctica de las personas jóvenes-adultas que asisten a Crossfit dando sentido a la posición que ocupan como agentes sociales.	Forma de la estructura	-Contexto de los boxes. -Recepción del Crossfit en Costa Rica. -Distancias o brechas con otros deportes. -Distanciamiento físico por Covid-19 -Posición de cada integrante en el espacio. -Cantidad de mujeres y cantidad de hombres que asisten. -Interacciones en el box. Interacción mayor entre hombre o entre mujeres.	Entrevista a profundidad y observación no participante
	Habitus	-Conocimientos deportivos del Crossfit. -Razones de inicio y permanencia en el Crossfit.	Entrevista semiestructurada

-Horarios de entrenamiento.

Valores deportivos	-Guías de comportamiento. -Normas establecidas en el grupo. -Conductas adoptadas en torno al Crossfit.	Observación no participante y entrevista semiestructurada
--------------------	--	---

Fuente: Elaboración propia, 2021.

Consumo cultural del deporte: Se inicia con el abordaje de Bourdieu (2010) al considerar el consumo cultural como el capital consumido por las personas según las condiciones en las cuales se produce y se transmite dicho capital, lo que implica un conocimiento de aspectos culturales específicos y relaciones en las sociedades. Para la presente investigación, el consumo cultural se traslada al campo deportivo, entendiéndolo como las condiciones que favorecen el consumo del Crossfit atendiendo a tres aspectos para su análisis: el capital económico, cultural y social que poseen los agentes sociales involucrados en su práctica. Esta dimensión permite responder al segundo objetivo, el cual se operacionaliza de la siguiente forma:

Tabla 3

Operacionalización del segundo objetivo específico de la investigación

Objetivo	Categoría	Indicadores	Técnica
2. Describir el capital económico, cultural y social en relación al consumo cultural de las personas jóvenes-adultas que practican Crossfit.	Capital económico	-Ingresos mensuales de la persona participante. -Veces al año y presupuesto destinado a calzado, ropa deportiva y suplementos deportivos.	Entrevista semiestructurada
		-Materiales y equipo deportivo en el <i>box</i> . -Costo de licencia anual del <i>box</i> . -Costo de certificaciones profesionales.	Entrevista profundidad

Capítulo 3. Estrategia metodológica de la investigación

Capital cultural	<ul style="list-style-type: none"> -Certificaciones y capacitaciones de entrenadores -Uso adecuado del equipo deportivo. -Explicación y corrección de técnicas en el ejercicio. -Felicitación o reconocimiento cuando se levanta más peso o cuando se realiza bien algún ejercicio. -Utilizan ropa y calzado de marca. -Utilizan reloj para medir pulsaciones. 	<p>Entrevista a profundidad</p> <p>Observación no participante</p>
Capital social	<ul style="list-style-type: none"> -Transmisión de conocimientos del Crossfit. -Tiempo que llevan asistiendo a esa hora de sesión de entreno y razón. -Hábitos adquiridos en la práctica producto de los recursos a lo que acceden. -Asistencia individual, con amistades, familiares u otros. -Expresiones entre compañeros y compañeras durante entrenamientos. -Expresiones entre compañeros y compañeras durante entrenamientos. -Asistencia de las mismas personas a la sesión de entreno. -Toma de fotografías, individuales o grupales. 	<p>Entrevista semiestructurada</p> <p>Observación no participante</p>

Fuente: Elaboración propia, 2021.

Identidad: En esta dimensión se consideran los abordajes de García et al. (2010) en el área de Sociología deportiva al explican que “el acto deportivo sea como practicante o espectador trae consigo una carga afectiva que la mayoría del tiempo sucede a través de un proceso comunicativo mediante el cual se transfiere identidad” (p. 82). Mientras que, Berger y Luckman (1976) lo analizan como una dimensión que se articula con la socialización y la construcción de la realidad social, y se rescata que “el grado de identificación variará con las condiciones de la internalización y dependerá de que se haya efectuado en la socialización primaria o en la socialización secundaria” (Berger y Luckmann, 1976, p.220).

La identidad puede ser atribuida, es decir, generalmente son las instituciones y las personas en condiciones de poder quienes atribuyen cualidad a las personas. Otro aspecto relevante de la identidad es que es retribuida una vez que es asumida. Siempre habrá recompensas para las personas que responden a los parámetros sociales. Para esta investigación, se reconocen los aspectos de socialización secundaria, socialización deportiva y socialización a través del deporte que permiten a los agentes sociales involucrados en la práctica del Crossfit, construir un estilo de vida en el que se reconocen y validan los comportamientos, habilidades, relaciones, que experimentan en su *box* y que las consideran como propias. La dimensión de la identidad corresponde al tercer objetivo específico y se desglosa del siguiente modo:

Tabla 4

Operacionalización del tercer objetivo específico de la investigación

Objetivo	Categoría	Indicadores	Técnica
3. Identificar los procesos de socialización que se expresan en la práctica del Crossfit y su aporte en la construcción de identidad de las personas jóvenes-adultas que asisten al <i>box</i> .	Socialización secundaria	-Vocabulario utilizado en el <i>box</i> . -Rutinas de ejercicio y de comportamiento. -Beneficios y cuidados del Crossfit. -Similitudes y diferencias del público consumidor del Crossfit con el público de otros deportes. -Dinámica de interacción con los espejos del lugar.	Observación no participante y entrevista a profundidad
	Socialización deportiva	-Habilidades aprendidas en el <i>box</i> . -Referentes deportivos. -Perfil de la persona participante: sexo, edad, antecedentes deportivos. -Modificaciones de la filosofía del Crossfit estadounidense al <i>box</i> en Heredia.	Entrevista semiestructurada y observación no participante Entrevista a profundidad
	Socialización a través del deporte	-Aspectos aprendidos en el Crossfit que se trasladan o se adoptan a la vida cotidiana. -Reconocimiento y definición de “comunidad crossfit” “crossfitero” -Aspectos en común y diferencias con sus compañeros y compañeras. -Respuesta del público ante el Covid-19.	Entrevista semiestructurada y entrevista a profundidad

Fuente: Elaboración propia, 2021.

Capítulo 4. Análisis de resultados de la investigación

En este capítulo se presentan los resultados obtenidos en la investigación, para ello, se elabora un análisis de la información a partir de los datos recolectados en el trabajo de campo llevado a cabo en los *boxes* de Crossfit mediante las técnicas que permitieron acercarse al objeto de estudio. Se realiza un análisis sociológico que incluye los relatos, las experiencias, las subjetividades y dinámicas de las personas participantes del deporte Crossfit¹¹, agrupándolas en categorías teóricas y metodológicas anteriormente definidas para acercarse a la realidad social del deporte.

La información se desglosa en cuatro partes para dar respuesta a lo planteado en el problema de investigación, principalmente a la inquietud de ¿Qué dinámicas se desarrollan en el campo del Crossfit para su consumo cultural y la construcción de identidad de las personas jóvenes adultas que lo practican? En las primeras tres partes se hace el análisis por cada uno de los objetivos específicos con sus correspondientes dimensiones, categorías e indicadores tal y como se estipularon en las tablas 2, 3 y 4 del capítulo anterior, en la cuarta parte, se presenta una discusión final que involucra las temáticas consideradas en los tres objetivos anteriores y de esta manera, resolver el objetivo general de la investigación.

¹¹ De acuerdo al consentimiento informado que se presentó a las personas participantes de la investigación, los datos aquí proporcionados se desglosan de manera general y con el uso de seudónimos para el resguardo de la confidencialidad individual y de los establecimientos, además, no se compartirán datos específicos como la transcripción total de las entrevistas a profundidad, semiestructurada y las fichas de observación no participante.

4.1. El campo deportivo y los valores en el Crossfit

Esta parte corresponde a la descripción de dos dimensiones, el campo deportivo y los valores de las personas jóvenes adultas que practican Crossfit con sus respectivas categorías, la forma de la estructura del campo, el habitus y los valores, esto con el fin de responder al primer objetivo específico, que busca:

- Reconocer los valores asociados al campo deportivo y su influencia en la práctica de las personas jóvenes adultas que asisten a Crossfit dando sentido a la posición que ocupan como agentes sociales.

Con lo anterior, se distinguen las principales experiencias de los dos dueños de *boxes* de Crossfit y las subjetividades de las doce personas participantes de esta disciplina deportiva para representar la estructura de sus *boxes*, los principales conocimientos de este deporte y la relación con los valores practicados.

4.1.1. Forma de la estructura del campo deportivo

Para iniciar, se utilizó la conceptualización de campo establecida por Bourdieu (1990). De ahí que, en esta investigación se define el campo deportivo como aquel sistema de posiciones y relaciones objetivas en espacios de actividad física, de deporte, que son regulados por leyes y median intereses de agentes e instituciones, por lo tanto, el Crossfit se posiciona como un elemento que se ubica en el sistema deportivo donde cada elemento contiene su propio valor distintivo. El campo del Crossfit, funciona como tal en el momento en que sus agentes ocupan y luchan por su posición en el *box*, lugar al que consideran como un espacio de prestigio debido a la intensidad y particularidad de sus usuarios quienes conforman su habitus en torno a los aprendizajes compartidos de este deporte.

Además, al conocer las dinámicas de cualquier campo no basta con ubicarlo dentro de un medio social determinado, sino, que se debe tomar en cuenta el conjunto de sus elementos y evolución histórica que le dan particularidad. De esta manera, se profundiza en los aspectos generales del deporte Crossfit y se concuerda con Bourdieu (2005) al recomendar conocer la posición que ocupan los agentes sociales, la forma de su estructura, en particular, la distancia, las brechas y las asimetrías entre las diversas fuerzas o diferencias que se confrontan entre sí, que posteriormente son las que definirán el capital específico.

Para ilustrar la forma de la estructura del campo deportivo, se inicia con la definición del deporte Crossfit como: “un sistema de entrenamiento y acondicionamiento físico cuya metodología se basa en movimientos funcionales en constante variación y ejecutados a alta intensidad. Movimientos locomotrices naturales, multiarticulares, efectivos y eficientes” (Salvatierra, 2014, p.2).

Conviene señalar que, los dueños de los *boxes* se refieren al Crossfit como un sistema de entrenamiento, además, no incluye una sola manera de ejercitarse, menos una mecánica, al contrario, se considera dinámico o variado, lo cual responde a su definición teórica. También, reúne varias ramas de movimientos siguiendo la lógica de un sistema, a saber: mover grandes pesos, correr largas distancias, movimientos variados a alta intensidad, es decir, con rapidez. A raíz de ello, el Crossfit se considera un elemento complejo dentro del campo deportivo, además, no solo se enfoca en elementos físicos de las personas, ya que, se expone que es muy eficaz y adictivo socialmente. En consecuencia, les da sentido a las dinámicas del campo, las personas no se encuentran aisladas o realizan sus entrenamientos sin interacción social, cada una de las personas que participaron en la investigación ocupan su posición en el campo, haciendo ejercicios diferentes que responden a la definición de Crossfit, esto supone un valor distintivo y les reúne en

Capítulo 4. Análisis de resultados de la investigación

el gusto de esta práctica deportiva. Efectivamente, los dueños de los establecimientos se refieren al Crossfit como:

A ver, no es como yo lo definiría sino es lo que dice la teoría, lo más fácil, son entrenamientos variados ejecutados a alta intensidad, constantemente variados. Un resumen, es la capacidad de mover grandes pesos, grandes distancias lo más rápido que se pueda. Eso básicamente es Crossfit. (Diego, Comunicación oral, 19 de octubre de 2020)

Para mí, el Crossfit es un entrenamiento muy dinámico, muy eficaz, diferente y muy adictivo tanto físicamente como socialmente. (Juan, Comunicación oral, 21 de octubre de 2020)

Continuando con las dinámicas del campo, es conveniente acercarse a la historia del Crossfit en Costa Rica. Al respecto, uno de los dueños menciona “llegó en el 2011 por un entrenador, Manrique Sanabria, él fue el primer afiliado a Crossfit y luego, el primer *box* en San José se llamaba ‘Crossfit Escazú’ en 2012, lo trajo un muchacho que se llama Tomás Calvo” (Juan, Comunicación oral, 21 de octubre de 2020).

Antes de abrir el establecimiento, su dueño tomó en consideración la trayectoria y recepción de este deporte en el país, investigó las personas afiliadas, el proceso que se debe llevar a cabo para adquirir la licencia del establecimiento, tuvo acercamientos prácticos con la metodología de entreno, así, la evolución del Crossfit como campo, permite ubicarlo en la actualidad como un deporte reciente en Costa Rica.

Igualmente, en el contexto de los *boxes* participantes ambos dueños cuentan con otros dos establecimientos que abren entre uno y tres años después del primer *box* en Costa Rica, ubicados en la provincia de San José y Heredia, entonces, se reconoce la pronta expansión y crecimiento del Crossfit en el país. Esto coincide con lo mencionado por Rodríguez (2015) al calcular 31 *boxes* certificados de Crossfit ubicados en las seis provincias del país, siendo Limón la que aún no tiene; ahora, para delimitar más la distribución por zonas, al revisar la página oficial de la disciplina (crossfit.com), se encuentra que los *boxes* afiliados a esta marca se ubican mayoritariamente en zonas urbanas como Guadalupe, Escazú, Santa Ana, Alajuela, Curridabat, Santo Domingo de Heredia, entre otras, por lo tanto, los gimnasios participantes de esta investigación continúan con la línea de ubicación urbana que se mantiene desde los inicios del Crossfit en Costa Rica. A partir de la información brindada por sus dueños y lo observado en las sesiones de entrenamiento, en la tabla 5, se presenta la descripción contextual de los *boxes*:

Tabla 5
Contexto de los *boxes* de Crossfit participantes en la investigación

Nombre	Box 1	Box 2
Ubicación	Heredia	Heredia
Año de apertura	2013 (2015 otro <i>box</i> en Santa Ana, San José)	2019 (2013 otro <i>box</i> en Santo Domingo, Heredia)
Número de usuarios	150 personas	200 personas
Equipo utilizado	Se encuentra en una bodega. Utilizan cuerdas, cajones, mancuernas, barras, discos, <i>Rack</i> , remos, bicicletas, otros, sonido de moderado a fuerte.	Se encuentra en una bodega. Utilizan cuerdas, cajones, mancuernas, barras, discos, <i>Rack</i> , remos, bicicletas, otros, sonido de moderado a fuerte.

Fuente: Elaboración propia, 2021.

Asimismo, se encuentran las similitudes de ambos *boxes* en cuanto a equipo deportivo, esto se asocia a sus inicios en Estados Unidos en bodegas, con cuerdas y cajones; inclusive, uno de los dueños resalta que “hay un crossfit muy famoso en New England, Estados Unidos y en su vídeo dice que -el gimnasio no es lujoso, el gimnasio no tiene pantalla, el gimnasio no tiene revistas para

Capítulo 4. Análisis de resultados de la investigación

que usted lea-” (Juan, Comunicación oral, 21 de octubre de 2020). Ahora, cada establecimiento adopta su propia manera de desarrollarlo, pero, se evidencia que siguen respondiendo a la lógica de la marca de este deporte. Su recepción y reproducción se encuentra en la cantidad de *boxes*, al mismo tiempo, para denotar el aumento de este deporte en el país, sus dueños consideran que:

Sí ha crecido bastante, creo que es una marca para el tipo de entrenamiento, hay mucha gente que no sigue la marca y otros si seguimos la marca por una cuestión de que nos gusta el estatus que eso conlleva, [...] que a la gente le guste el lugar. (Juan, Comunicación oral, 21 de octubre de 2020)

“¡Totalmente! Ha crecido muchísimo, cuando empezamos éramos poquitos, ahora, usted ve un box en cada esquina”. (Diego, Comunicación oral, 19 de octubre de 2020)

De acuerdo a lo anterior, los dueños de los *boxes* reconocen que, el estatus contenido en la marca Crossfit es un aspecto relevante que influye en la elección de las personas para consumir este deporte, siendo así, le da particularidad al campo, se va estableciendo durante el tiempo y sus agentes sociales interactúan, Sin embargo, el número de usuarios se ha visto afectado por la situación de pandemia nacional por la COVID- 19, ante esto, uno de los dueños manifiesta:

Ha sido duro porque nosotros estuvimos mucho tiempo cerrados y como está ahorita es el 50% de lo que podemos tener [...] mantener un negocio que se ha estado manejando con todos los gastos del 100% pero con los ingresos del 50% es sumamente difícil, pero la gente es lo más bonito que tiene un *box* de Crossfit, entonces ha sido difícil el no contacto con la gente, pero, se han mantenido y van regresando. (Juan, Comunicación oral, 21 de octubre de 2020)

Capítulo 4. Análisis de resultados de la investigación

Ambos dueños reconocen los desafíos que han presentado ante la pandemia, especialmente en la disminución del aforo de personas. Razonablemente, la forma de la estructura del campo se ve afectada, un ejemplo de ello es la distribución del espacio físico. Por tal motivo, se observó en dos sesiones de entrenamiento en cada *box* el acatamiento de las medidas sanitarias del Ministerio de Salud, por ejemplo, se mantiene la distancia física, el espacio se encuentra demarcado, cada cuadro en donde se sitúa la persona cuenta con desinfectante, no se comparte equipo ni material deportivo, al ingresar, las personas se lavan las manos y al finalizar, una persona funcionaria hace el aseo general para la siguiente sesión de ejercicio. Dentro de los hallazgos, asisten las mismas personas en ambas sesiones con alguna falta ocasional de una o dos personas, ocupan los mismos lugares, el espacio tiene su orientación tal y como se muestra en la figura 3:

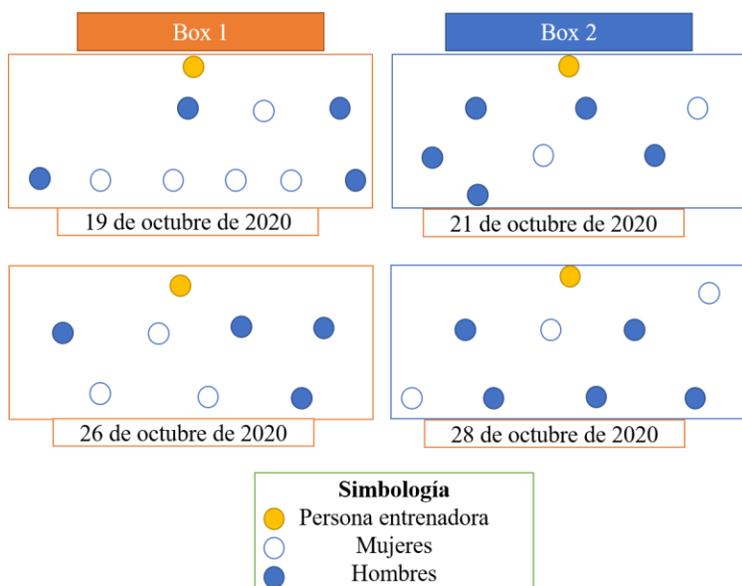


Figura 3. Posición de cada integrante en sesiones de entrenamiento
Fuente: Elaboración propia, 2020.

Capítulo 4. Análisis de resultados de la investigación

En el *box 2*, tanto en la sesión del 21 de octubre como en la del 28 de octubre asisten más hombres que mujeres mientras que en el *box 1* en la fecha del 19 de octubre se contaron con más mujeres. La interacción es entre hombres y mujeres, no se evidenció la agrupación específica por género, inclusive en ambos *boxes* el personal de entrenadores está conformado por hombres y mujeres; de este modo, la atención hacia las personas usuarias es de forma general, en los casos específicos de alguna adaptación se realiza con el mismo trato sin distinción por género. En general, las personas practicantes se relacionan antes, durante y después de los entrenamientos alrededor de los temas del Crossfit, por ejemplo, la técnica de los ejercicios, la resistencia para terminar en el tiempo correspondiente, el nivel de dificultad de la sesión deportiva, entre otros. Con ello, se encuentra que los grupos son unidos y se comunican por sus nombres o sobrenombres donde fortalecen los vínculos sociales dentro del campo.

A su vez, en ambos establecimientos, la persona entrenadora al iniciar la sesión se coloca al frente, desde esa posición explica y demuestra los ejercicios; luego, durante la hora de entrenamiento se desplaza por todo el lugar haciendo correcciones generales y específicas a las personas participantes. Esto se repite en las sesiones de entrenamiento observadas en ambos *boxes*, es decir, cada persona se coloca en su lugar de preferencia, no varían dichos lugares y la persona entrenadora es quien guía los ejercicios, vigila su correcta ejecución, se traslada por el espacio atendiendo dudas procurando que se mantenga la distancia física, en general, vela por el orden del campo.

Por consiguiente, se evidencia en esta investigación que la estructura del campo se mantiene con la posición de sus agentes, se jerarquizan sus lugares en el que cada integrante cuenta con un rol para desenvolverse en dicho campo, durante las sesiones de entrenamiento aprenden de movimientos y de relaciones con sus pares, utilizan los bienes que se les proporciona, en este caso

Capítulo 4. Análisis de resultados de la investigación

el uso de equipo deportivo y se apropian de él, dotándoles de un signo distintivo. Por lo tanto, el Crossfit es adoptado por los agentes en tanto la práctica se encuentre en afinidad con los conocimientos adquiridos a nivel corporal y en las relaciones con sus pares, de acuerdo con Bourdieu (1999):

Se afirma como ley general que un deporte tiene tantas más probabilidades de ser adoptado por los miembros de una determinada clase social cuanto menos en contradicción se encuentre con el esquema corporal en tanto que es depositario de toda una visión del mundo social, de toda una filosofía de la persona y del cuerpo propio. (p.215)

Es decir, los agentes sociales ubicados en el campo comparten la calidad de los movimientos, realizan los mismos ejercicios y se encuentra que, en ambos *boxes* se sigue la misma lógica de entrenamiento que incluye: calentamiento, dos bloques de ejercicio y estiramiento.

Ahora, conviene señalar algunas características de los agentes sociales del Crossfit, en otras palabras, el público al que se encuentra dirigido este deporte, considerando esto, los dueños de los *boxes* señalan:

El Crossfit como lo hacemos aquí es para todas las edades lo que importa son las cargas y las progresiones que hace en cada persona, si me preguntan - ¿Una persona de 80 años puede venir? - La respuesta es sí, hace Crossfit y se adapta; por ejemplo, yo hago "push ups" en el piso y ella hace "push ups" en la pared. (Diego, Comunicación oral, 19 de octubre de 2020)

Lamentablemente, si está dirigido a un público más joven porque a la gente un poco más mayor le da miedo, pero en realidad, es un ejercicio muy bueno para todos y

Capítulo 4. Análisis de resultados de la investigación

eso lo debería practicar gente de más edad porque trae muchos beneficios a nivel cardiovascular, a nivel de fuerza, obviamente por ser hecho a alta intensidad es más riesgoso, no te lo voy a ocultar, pero, es muy bueno a nivel de que una persona se ponga saludable, se va a poner saludable y rápido. (Juan, Comunicación oral, 21 de octubre de 2020)

Lo expuesto ejemplifica que, el deporte del Crossfit está dirigido hacia todas las personas, pero asiste un determinado público más joven, esto se logró observar durante las sesiones de entrenamiento debido a que, no asistieron personas adultas mayores y sus dueños expresan que aún no asiste dicha población. Se reconoce en sus discursos el impacto que tiene en la salud el Crossfit para todas las personas, indistintamente de su edad; empero, no señalaron las estrategias para atraer a esta población de personas adultas mayores a entrenar. Por su parte, sí se observaron adaptaciones de peso en los ejercicios según la capacidad y fuerza de cada persona participante, por ejemplo, cada quien armaba su barra con el peso adecuado para realizar el ejercicio de sentadillas.

Teniendo claro la asistencia de una población joven adulta al Crossfit, se continua con las dinámicas del campo propuestas por Bourdieu (2005), por ello, es necesario abarcar las distancias del Crossfit con otros deportes. En el Crossfit, los agentes sociales tienden a actuar en sus contextos particulares, esto es un aspecto característico del campo que lo aleja de otros deportes. A nivel técnico del deporte, se muestra que el Crossfit es constantemente variado, se trabaja todo el cuerpo en una sesión de entrenamiento, se visualiza como un todo mientras que, en un gimnasio convencional de pesas es posible focalizar los ejercicios a determinados grupos musculares, cada persona de manera individual con su rutina, algunas veces con audífonos puestos que limitan la interacción entre compañeros y compañeras; ahora bien, se reconoce la particularidad y

Capítulo 4. Análisis de resultados de la investigación

características de todos los deportes, pero, la diferencia de Crossfit radica en aspectos de publicidad Sáenz (2015) , viabilidad del negocio García (2014) y la metodología propuesta de entrenamientos (Crossfit. com) que ha logrado atraer a más público. Se coincide con Araneda al mencionar que:

Si te digo que vas a pertenecer a la élite de personas que hacen entrenamiento más fuerte de lo normal, con movimientos más exclusivos o difíciles que lo normal, obviamente el ser humano en la gran mayoría va a querer pertenecer a este mundo selecto, el ser humano siempre quiere pertenecer a un grupo y si este es selecto con más razón. (Comunicación oral, 16 de febrero de 2019)

Las diferencias radican en el ingreso a una comunidad con rasgos distintivos donde la manera de hacer ejercicio influye en el estatus social, entonces, es un punto diferente en el que el Crossfit ofrece una sesión de entrenamiento a alta intensidad y todas las personas participantes hacen los mismos ejercicios según su capacidad tratando de apropiarse de este campo, es decir, todos los días son retos diferentes, con movimientos diferentes que comparten en grupo y, eventualmente, tal como lo señala Bourdieu (2005), se convierten en estructuras objetivas de las relaciones según sus posiciones ocupadas.

Desde la perspectiva de los dueños, el estar pendiente de las personas, prestarles atención durante los entrenamientos, no permitir el uso de celulares, más allá, para las personas participantes el evidenciar que no hay tiempo para su uso, es un punto clave en la distinción de este deporte con el gimnasio tradicional al que hicieron referencia las personas entrevistadas. En esta investigación, la socialización a lo interno del *box* es explicativa de la práctica del Crossfit, se mencionan entrenamientos dinámicos y entretenidos que mantienen la permanencia de las personas, lo que no es tan evidente es que responden a la lógica del campo entendiendo que no es la suma de personas

sino de nuevo, la red de relaciones establecidas que, al mismo tiempo, adquieren complejidad. Para ilustrar estas diferencias, los dueños de los *boxes* señalaron las siguientes características:

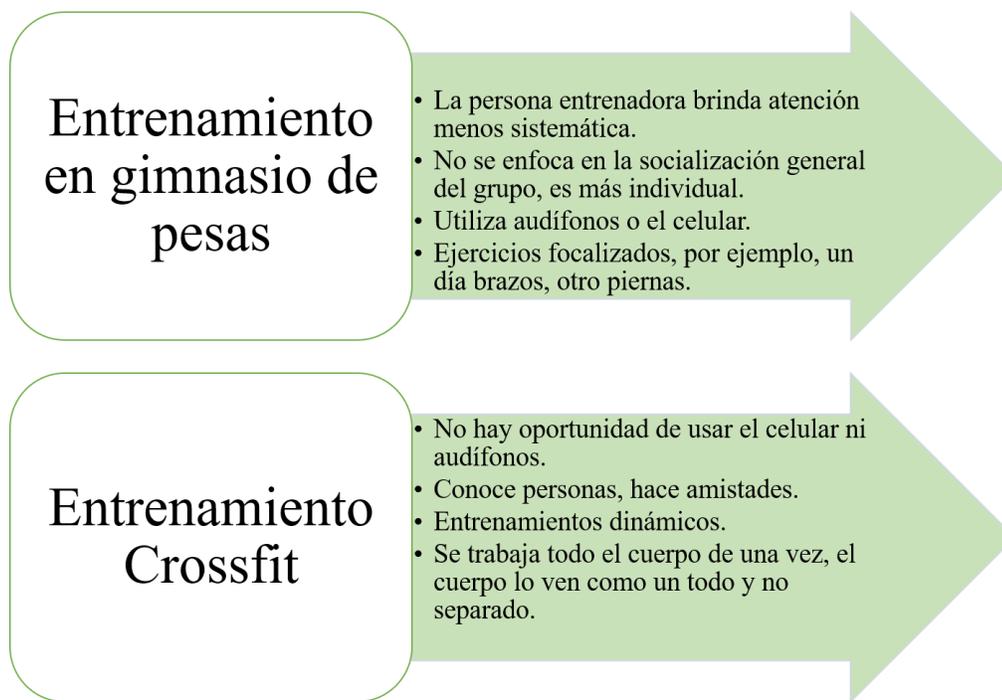


Figura 4. Diferencias del Crossfit con otro deporte
Fuente: Elaboración propia, 2021.

De esta manera, el campo deportivo responde a un contexto, en este caso, el del Crossfit, su recepción y reproducción en el país, la ubicación de cada agente en el espacio, para efectos de la investigación son los *boxes* y las diferencias con otros deportes. Ahora, para abordar la internalización social de este deporte en las personas que lo practican se va a continuar con el habitus.

4.1.2. Habitus de las personas participantes

Para continuar con la estructura del campo deportivo, es conveniente ahondar en los sentidos que le dan las personas a la práctica del Crossfit, que, posteriormente comparten con sus compañeros y compañeras en relaciones dentro del campo. En ese sentido, el habitus de Bourdieu

(2010) constituye la vía para profundizar en los procesos mediante los cuales los agentes interiorizan lo social y dan sentido a su existencia por medio de los conocimientos que adquieren en el campo.

Entonces, el habitus se concibe como un grupo de disposiciones que tienen como resultado determinadas actitudes, conductas y comportamientos las cuales, se van a ver potenciadas por el campo en que se desarrollen, en este caso, en el deporte Crossfit, por lo tanto, conviene reiterar la relación entre habitus y campo. Según Bourdieu (2005) esta relación opera de dos maneras:

Por un lado, es una relación de condicionamiento: el campo estructura al habitus, que es el producto de la encarnación de la necesidad inmanente de un campo [...]

Por otro lado, es una relación de conocimiento o construcción cognitiva. El habitus contribuye a constituir el campo como un mundo significativo, dotado de sentido y valor, donde vale la pena invertir la propia energía. (p. 188)

A partir de esta relación entre campo y habitus, se continúa con el análisis de los significados, aprendizajes y conocimientos que influyen en la práctica y permanencia de este deporte. De modo que, se ahondó en las razones de inicio en el Crossfit y se ejemplifica en el siguiente relato de una de las participantes:

Antes de estar en Crossfit yo estaba en un gimnasio de funcional, si tenían algunas bases de Crossfit, pero ese no era su énfasis. Yo me di cuenta que tenía esas bases cuando llegué aquí, lo que pasó fue que ese gimnasio lo cerraron y yo empecé a buscar otros parecidos, otros gimnasios de funcional, pero ninguno me convencía. En eso habían abierto este Crossfit y yo siempre pensé que el Crossfit era

Capítulo 4. Análisis de resultados de la investigación

demasiado duro y yo no me atrevía nunca. (Melisa, Comunicación oral, 2 de noviembre de 2020)

Ante este relato, la participante menciona la creencia de que el Crossfit era “demasiado duro” y, es una característica encontrada reiteradamente, por lo tanto, existía una creencia general en las personas entrevistadas de que el Crossfit era “difícil, que no se iba a lograr”. Si bien, el Crossfit contiene ejercicios de alta intensidad, esta idea se reproduce como un estereotipo del deporte en donde las mismas personas participantes lo desmitifican una vez que ingresaron a su práctica, como resultado, una de las participantes expone que:

Fui aprendiendo a usar la barra, la técnica me terminó gustando, ahora con el peso que bonito irle metiendo más, lo de gimnasia fue nuevo para mí, le tenía miedo a pararme de manos y lo logré, todavía no camino, pero ya me paro de manos. (Melisa, Comunicación oral, 2 de noviembre de 2020)

Al convertirse en agentes sociales del campo, las personas participantes inician su proceso de aprendizaje, con bases de movimientos, progresiones guiadas por las personas entrenadoras quienes transmiten las rutinas, las maneras correctas de ejecutar los ejercicios; por otro lado, se encuentra en esta investigación distintas maneras de aprendizaje, ya sea por referentes deportivos, consejos de las personas compañeras, lecturas y otros. Una de las participantes, resalta que ha aprendido nuevos aspectos de este deporte, paralelamente, los ha interiorizado en actitudes subjetivas de la vida cotidiana:

Más allá de Crossfit he aprendido de mí, he visto que uno es muchísimo más fuerte de lo que cree y que uno empieza a trabajar la cabeza porque si usted dice ya no puedo más, ya no puede más de verdad y es mentira sí puede seguir haciendo, lo

Capítulo 4. Análisis de resultados de la investigación

entrenamientos son súper rápidos, usted se concentra haciéndolo y se motiva con los compañeros. (Samanta, Comunicación oral, 26 de octubre de 2020)

Estas relaciones de conocimiento en el Crossfit no se limitan a cuestiones técnicas o físicas, es decir, las personas deportistas sí lo consideran muy importante, saber de técnica, ejecutar correctamente los ejercicios, pero, en el papel de interiorizar las prácticas, incluyen en su habitus el aspecto social, por ejemplo, el apoyo de los compañeros y compañeras de entrenamiento, el aumento de la capacidad mental para retarse y obtener logros personales. Los aspectos anteriores de técnica en el ejercicio, así como el apoyo de las personas que les rodean durante los entrenamientos, estructuran el campo e inciden en la permanencia de las personas en los *boxes* de Crossfit. Por consiguiente, fue de interés profundizar en los conocimientos del Crossfit antes de ingresar a los *boxes*, permitiendo describir quienes aprendieron en otros lugares, otros medios o si fue en los *boxes* de estudio sus primeros acercamientos que, posteriormente se convierten en habitus.

En la siguiente figura, es posible trazar una línea de inicio en la construcción del habitus de las personas participantes de la investigación. Se denotan diversos casos, desde quienes no conocían nada, quienes habían leído o visto videos, quienes vieron las competencias a nivel mundial: *Crossfit Games* y quienes venían de otros *boxes*. Todos estos referentes se toman en cuenta como generadores de prácticas, en este caso, el asistir a entrenar Crossfit.

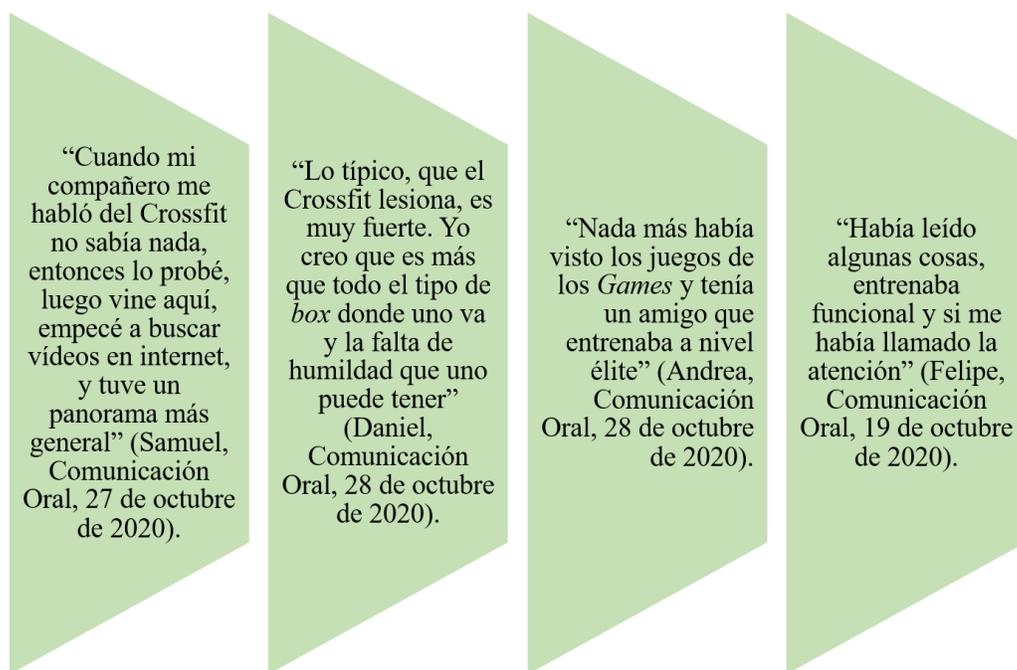


Figura 5. Conocimientos del Crossfit antes de entrar a los *boxes*

Fuente: Elaboración propia, 2021.

Dentro del proceso de conformación del habitus, se visibiliza que, las personas entrevistadas antes de ingresar al *box* contaban con algunas nociones generales y mitos del Crossfit, por lo tanto, el habitus es propio del campo y se forma dentro del mismo. La influencia de los *boxes* permite integrar significados del hacer deporte, es así como se coincide con Bourdieu (2005) al referirse al habitus, pues asevera que “lo individual, e incluso lo personal, lo subjetivo es social, colectivo” (p. 186). Consecuentemente, este grupo de disposiciones y significados del mundo social se traducen en prácticas determinadas, en este caso reúnen a grupos de personas en un campo común e indistintamente de los referentes de conocimientos de este deporte, se inicia con una práctica de ejercicios físicos que conllevan relaciones sociales, aprendizajes progresivos y la construcción de habitus.

Capítulo 4. Análisis de resultados de la investigación

Además de incluir los conocimientos generales del Crossfit, se profundizó en aspectos relevantes de las personas practicantes para elegir su *box*, uno de los participantes indicó que “la cercanía y que exige, fueron las dos cosas principales, luego, el entrenador y la comunidad que se forma, desde que inicié Crossfit me he mantenido en este *box*” (Felipe, Comunicación oral, 19 de octubre de 2020), las demás personas entrevistadas mencionaron aspectos de programación de entrenos, recomendación de amistades, entre otros. Uno de los aspectos más relevantes fue la infraestructura del establecimiento, así como la convivencia con las personas integrantes, de esta manera, una de las participantes señala:

Me parece que es un *box* muy nuevo, de hecho, lo es, pero yo he ido a otros solo a conocer y éste es muy bonito, es muy ordenado, el equipo está en excelentes condiciones, es grande. Es estar como en la familia que ya uno conoce porque la verdad Crossfit es eso, se hace una familia. (Melisa, Comunicación oral, 2 de noviembre de 2020)

Se reitera que, en el *habitus* lo individual es colectivo. Se mostraron distintos aspectos de escogencia de los *boxes* que inician con algo cotidiano como la cercanía al lugar, ya que, se optimiza el tiempo de traslado, también, el espacio del *box*, el equipo para entrenar y se llega a la comunidad, a la familia que se forma, siendo una de las razones para ingresar a la práctica y permanecer en ella obedeciendo así a las relaciones sociales y conocimientos compartidos que se aprenden en el deporte Crossfit.

Siguiendo en esta línea, se muestran algunos aprendizajes y gustos de los entrenamientos de Crossfit una vez que las personas ingresaron a su práctica. Tal como se puede apreciar en la figura 6, las opiniones de las personas participantes giran en torno a la importancia de que los principios individuales que guían el conocimiento, el comportamiento y el gusto por la práctica

Capítulo 4. Análisis de resultados de la investigación

del Crossfit se relacionan con aspectos sociales, específicamente el apoyo del grupo, la variación de los ejercicios, la competencia que estos generan, los entrenos en equipo, el sentir que el cuerpo no da más y que todo lo anterior se transmita en sensaciones que en otros deportes o gimnasios no se obtienen; esto, también le da un valor distinto al Crossfit, por ende al campo deportivo que reúne a hombres y mujeres en sus *boxes*.

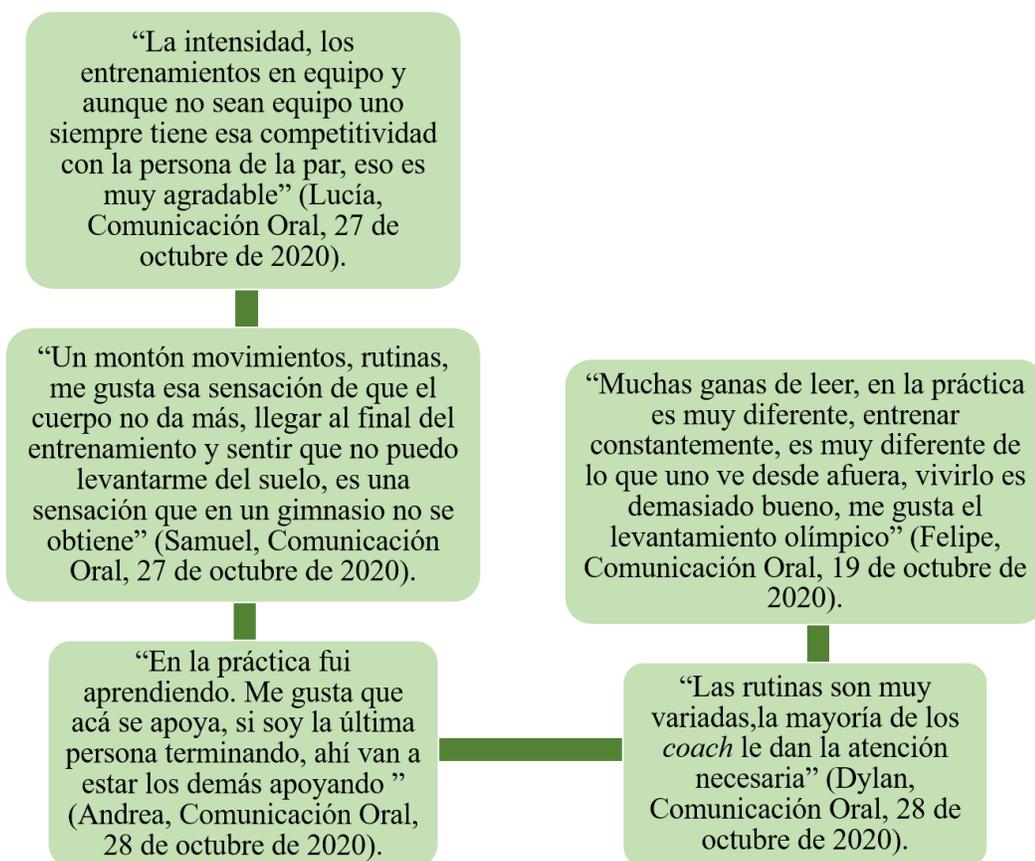


Figura 6. Conocimientos y gustos del Crossfit adquiridos en los *boxes*
Fuente: Elaboración propia, 2021.

Incluso, el asistir cierta cantidad de días a la semana genera horarios, los cuales promueven prácticas individuales que se comparten con las personas del grupo de Crossfit. Dentro de los hallazgos se encontró que, las doce personas entrevistadas asisten a entrenar en promedio cinco

días a la semana, y la mayoría reconoce que es parte de su vida cotidiana, además, indican que el entrenamiento de Crossfit requiere esa constancia de invertir tiempo, conformar rutinas de asistencia para obtener los resultados a nivel de rendimiento físico y cambios corporales como se mencionó anteriormente.

Se refleja que, el habitus actúa como resultado de lo que Bourdieu denomina “el universo de las prácticas” por ejemplo, establecer los horarios, en este caso la mayoría de las personas asisten durante la tarde después del trabajo o estudio y ello, tiene varias implicaciones, por un lado, se estaría consumiendo todo lo que significa esta actividad con sus interacciones, lógica, valores y otros; por otro lado, se está tomando la decisión de hacerlo repetidamente como parte de la vida cotidiana, de nuevo “los habitus son principios generadores de prácticas distintas y distintivas, [...] el deporte que practica y su manera de practicarlo” (Bourdieu, 1997, p. 20). Por lo tanto, en este documento, la conformación del habitus, refuerza los intereses en el deporte y ubica a las personas en determinada posición dentro del campo para seguir luchando por su permanencia.

De ahí que, el entrenamiento no se limita a una hora por sesión, sino que se traslada a otras esferas de la vida cotidiana, esto al compartir con las demás participantes y personas entrenadoras; en dichas relaciones, se establecen normas, reglas y valores que se expondrán a continuación.

4.1.3. Valores deportivos en el Crossfit

El estudio del campo deportivo toma en cuenta las relaciones objetivas, así como la posición de los agentes sociales, el habitus de los individuos en donde sus interacciones y luchas de apropiación del campo se ven atravesadas por la regulación de leyes, normas y valores que guían las dinámicas de los *boxes* de Crossfit.

Capítulo 4. Análisis de resultados de la investigación

Los valores se enmarcan dentro de la cultura deportiva, así, García et al. (2010) buscan detectar las propiedades socialmente pertinentes que hacen que determinadas prácticas estén en afinidad con los intereses y gustos de ciertos grupos sociales. Un antecedente de esta premisa la establece Bourdieu (2005), quien reconoce en la cultura popular “una inversión simulada de los valores dominantes que producen la ficción de una unidad del mundo social, mediante la cual se confirma a los dominados en su subordinación y a los dominantes en su superordinación” (p. 132).

García et al. (2010) se refieren a los valores como “juicios de deseabilidad o de rechazo que se atribuyen a los hechos y objetos que acaban influyendo poderosamente en la conducta de los miembros del grupo social” (p. 74). También, reconocen los valores como guías de comportamiento a las que denominan normas, es decir, los valores no se manifiestan sin normas de conducta que los enmarquen y que sean aceptadas por una parte o la totalidad del grupo, de esta manera “los valores de los agentes en torno a la salud, el cuerpo, el ocio, el prestigio y la relación social, son factores determinantes de su conducta en torno al deporte” (p. 74).

Según lo anterior, se aborda la dimensión de los valores como las pautas, guías de comportamiento que son aceptadas por la mayoría del grupo de Crossfit que enmarcan sus conductas y las reconocen como válidas dentro del campo.

Capítulo 4. Análisis de resultados de la investigación

Dentro de los principales valores encontrados en el Crossfit, se resalta la lista de normas que creó el dueño del *box 2* guiándose con los referentes del Crossfit en Estados Unidos y con ayuda del primer grupo que ingresó a inicios del año 2019. A raíz de las interacciones y particularidades del grupo, se vuelve necesario crear y divulgar las normas que guían el comportamiento de los agentes sociales del campo. En la figura 7, se encuentra que el valor del respeto, la puntualidad, la disciplina y la constancia forman parte de la práctica del Crossfit, se reitera la importancia de la técnica, es decir, calidad sobre cantidad, esta lista se encuentra en un afiche grande dentro del *box*, de manera que al ingresar se mantiene a la vista, además, sus frases las publican en redes sociales como Instagram y Facebook dando un alcance mayor, es decir, se comparte entre las personas que siguen sus redes, sea que ya estén dentro del *box* o no hayan ingresado.

- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> Respeto: tanto para entrenadores, personal y tus compañeros del <i>box</i> . | <input type="checkbox"/> El <i>box</i> es de todos: trata el material como si fuera tuyo, no tires las barras ni el equipo, se ordenado y guarda todo el equipo al final de la clase. |
| <input type="checkbox"/> Puntualidad: calienta con el grupo, aprovecha el tiempo al máximo, por cada minuto tarde dos burpees. | <input type="checkbox"/> No desparrames el magnesio: colocarse en las manos dentro del recipiente y cuando sea necesario. |
| <input type="checkbox"/> Deja tu ego en la puerta: se trata de practicar para ser mejor de lo que eras ayer, si no dominas el peso bájale. | <input type="checkbox"/> Trae paño, botella con agua y una gran actitud positiva. |
| <input type="checkbox"/> Sudar, gritar, marearse, pero nunca rendirse. | <input type="checkbox"/> Técnica sobre intensidad: no sacrifiques la calidad por cantidad, seguridad ante todo. |
| <input type="checkbox"/> Diviértete, haz movilidad, aliméntate sano. | <input type="checkbox"/> Comunidad: apoya a todos, el <i>WOD</i> (trabajo del día) no termina hasta que el último lo haga, recuerda: el saludo es parte del <i>WOD</i> . |
| <input type="checkbox"/> Confía en los entrenadores: el objetivo es la progresión, no la perfección, no tengas miedo de preguntar lo que no sepas. | <input type="checkbox"/> No comer repeticiones, honestidad contigo mismo. |

Figura 7. Normas de uno de los *boxes* de estudio
Fuente: Elaboración propia, 2020.

Capítulo 4. Análisis de resultados de la investigación

Las normas anteriores evidenciaron lo observado en ambos *boxes*, por lo tanto, sus valores son compartidos. Durante los entrenamientos, las personas participantes mostraron diversas actitudes, algunas de ellas son: el saludo al inicio entre compañeros, se refuerza la higiene en el *box*, no se rinden pero se quejan de lo fuerte o intenso del entrenamiento del día, se ve la concentración para completar los ejercicios, se nota el cansancio a la mitad de las sesiones, pero se motivan a seguir, se colocan a la par del otro y se dicen “póngale”, no se detienen a descansar al menos que hayan terminado o se haya acabado el tiempo de algún bloque de entrenamiento, además, a pesar del cansancio tienen dedicación a cuidar la técnica de los movimientos. También, prestan atención a la persona entrenadora en las explicaciones e inician competencias entre ellas y ellos, por ejemplo, de “sentadillas con saltos”.

De esta forma, se resaltan algunos valores que dan sentido al ser y hacer deporte. También, se refleja la presencia de los valores tradicionales de la cultura deportiva expuestos por García et al. (2010), como lo son la competencia, el trabajo sistemático o la disciplina, la salud, el progreso, la igualdad y la moral del triunfo; en expresión a estos valores, las personas entrevistadas reconocen que los entrenamientos son duros, pero, al ver los cambios en el tiempo, así como la motivación entre pares les insta a mantenerse. En relación a esto, algunos participantes del Crossfit agregan:

Tabla 6
Valores deportivos en el Crossfit

Valores	Relato
Constancia y competencia	Los entrenamientos son duros y después de dos días uno dice –ya no quiero existir- después, con unos amigos también se motiva y competimos por terminar en menor tiempo, al final, es para motivar. (Daniel, Comunicación Oral, 28 de octubre de 2020)
Salud y moral del triunfo	Si es físicamente, el cambio físico siempre va a aparecer, si es mentalmente, esto ha ayudado un montón a drenar, [...] te enseña logros, si un día no puede levantar 100 libras y la próxima semana levanta 110, ese proceso, es a la vez lo que a la gente lo engancha. (Miguel, Comunicación Oral, 28 de octubre de 2020)
Progreso	El Crossfit da cambios rápidos y al ver que da esos resultados pues usted se da cuenta que sí funciona. (Matías, Comunicación oral, 26 de octubre de 2020)

Fuente: Elaboración propia, 2021.

Lo anterior es un punto importante, es decir, para las personas participantes el ver los resultados a nivel de cambio corporal, ganancia de fuerza así como mayor condición física, les anima a permanecer en el Crossfit, a cumplir con las reglas, compartir el gusto por un deporte, a su vez, potenciar las relaciones de valores dentro del campo deportivo, las cuales se han visto afectadas causa de la pandemia por la COVID-19, por ello, el asistir al *box* lo toman en cuenta como un espacio de esparcimiento con sus compañeros y compañeras.

También, se consideró la experiencia de las personas participantes en el Crossfit y estas señalan algunas sugerencias en el campo de los valores dirigidas a las nuevas personas que ingresen a esta disciplina, ayudando a la adaptación de su práctica. La figura 8 resalta que, las personas participantes reproducen algunas normas que se establecieron al inicio de esta parte como lo son: el hablar cuando se tienen dudas, concentrarse en la técnica; también añaden el aspecto del grupo en sus palabras, una vez que ingresa una persona nueva a este deporte, las demás compañeras y compañeros llegarán a hablarle y apoyarle. En consecuencia, es en el campo donde surgen los valores que se habitúan en la práctica del Crossfit.

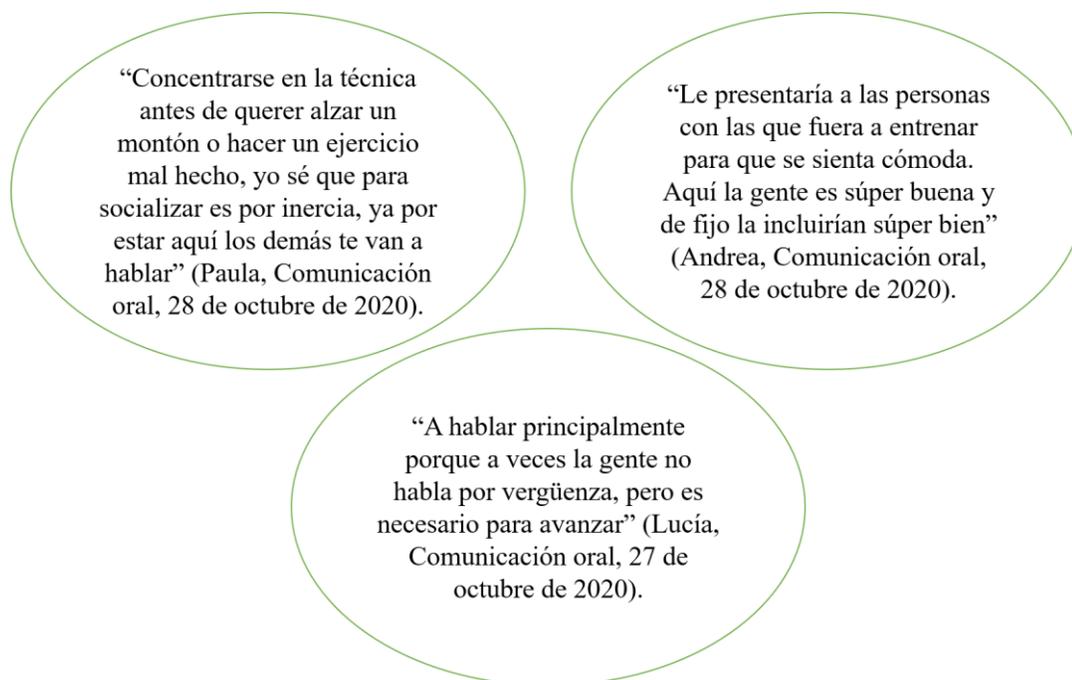


Figura 8. Sugerencias a quienes ingresan por primera vez al *box*
Fuente: Elaboración propia, 2021.

Se evidencia que, son los valores que el campo demarca los que crean las pautas de comportamiento permitiendo a su vez, la adopción de valores deportivos tanto a nivel físico como a nivel social y estos se relacionan en el Crossfit. Se encuentra que, el ejercicio físico permite a las personas progresar, ser disciplinadas, competitivas, contar con interacciones, aprender y transmitir conocimientos que en sus palabras les da un “valor distintivo”, hacer Crossfit, de acuerdo a sus normas es ingresar a una comunidad. De ahí que, se consume más que un ejercicio, se vuelve un estilo de vida, se crean hábitos, se encuentran puntos en común con otras personas a quienes les gusta este deporte.

Además, los valores encontrados en el Crossfit guían la práctica de sus participantes, al mismo tiempo, adoptan dichas pautas y las reproducen entre las personas que ingresen al campo para ser parte de su comunidad. A su vez, se resalta la semejanza de los valores deportivos con la lógica militar donde se origina este deporte, ya que, alude a la búsqueda de fuerza y de disciplina,

pero, además, cumple con la premisa del poder ideológico (Mattelart, 1978), en tanto se accede a un grupo privilegiado que realiza ejercicios diferentes y más fuertes a los tradicionales en gimnasios de pesas u otros, además, en su metodología se insta a la competencia individual y grupal generando una “élite” en un campo específico. Las personas participantes reconocen que pertenecen a un deporte exclusivo que se ha expandido rápidamente en el país, pero, es en su práctica donde le atribuyen el aumento de capacidades físicas y sociales, mas no se debe omitir la influencia de su origen en la recepción y adopción de valores ideológicamente militares que se adaptan a nivel deportivo, efectivamente “Crossfit llegó a Costa Rica con la promesa de cambiar la forma tradicional de hacer ejercicio” (Masís, 2018, parr. 1).

Por lo tanto, se verificó que los valores asociados al campo deportivo tienen influencia en las personas jóvenes adultas que asisten a Crossfit. Efectivamente, los valores demarcados por el campo crean pautas de comportamiento en las personas participantes; en otras palabras, en el campo surgen los valores que se habitúan en la práctica dentro de los *boxes*. Al conformarse el habitus, surgen significados al ser parte del Crossfit, por ello, en la forma de la estructura del campo, cada participante legitima su posición y le otorgan sentido a los entrenamientos donde se cuenta con disciplina, apoyo grupal, progresiones físicas, uso del espacio, uso del material, entre otros.

4.2. Consumo cultural del deporte Crossfit

Se presenta el abordaje de la dimensión consumo cultural del deporte de las personas jóvenes adultas que practican Crossfit. Para ello, se desarrollan sus categorías, el capital económico, el capital cultural y el capital social que permiten responder el segundo objetivo específico que busca:

- Describir el capital económico, cultural y social en relación al consumo cultural de las personas jóvenes adultas que practican Crossfit.

Teniendo en cuenta a Bourdieu (2010) se parte del consumo cultural como el capital consumido por las personas según las condiciones en las cuales se produce y se transmite dicho capital, esto implica un conocimiento de aspectos culturales específicos y relaciones en las sociedades. Por tanto, el consumo cultural de esta investigación se ubica dentro del campo deportivo, entendiéndolo como las condiciones que favorecen el consumo del Crossfit atendiendo a tres aspectos para su análisis: el capital económico, cultural y social que poseen los agentes sociales involucrados en su práctica. A continuación, se desarrolla el análisis de los tres capitales a partir de la información brindada por los dos dueños de los *boxes* y las doce personas practicantes del Crossfit.

4.2.1. Capital económico en la práctica del Crossfit

Dentro del consumo cultural del deporte Crossfit, se ilustra la entrada del capital en sus diversas formas: en recursos materiales o en recursos interiorizados por los agentes sociales quienes conforman una fuerza inherente a las estructuras subjetivas y objetivas como principio de las regularidades internas del mundo social (Bourdieu, 2001).

Consecuentemente, la posición de los agentes sociales del Crossfit va a responder a la adquisición de capitales. De esta forma, el capital económico se presenta como la forma tangible e imaginable de una relación social que está mediada por algún bien material, generalmente por recursos económicos, así, se da un intercambio de mercancías que se encuentra “objetiva y subjetivamente orientado hacia la maximización del beneficio, así como dirigido por el interés personal o propio” (Bourdieu, 2001, p.133).

Capítulo 4. Análisis de resultados de la investigación

De acuerdo a lo anterior, el capital económico busca la maximización del beneficio, esto se aplica a las dinámicas del campo deportivo de Crossfit, específicamente, a su consumo cultural expresando los bienes tangibles que median las relaciones en los *boxes*.

Por lo tanto, el capital económico se presenta en dos partes, en primera instancia, el proceso para abrir un *box* de Crossfit, el pago de la licencia así como el costo de las certificaciones para profesionales que brindan los entrenamientos; en segunda instancia, se analizan los ingresos mensuales de las personas participantes de los *boxes* y la relación de estos con el pago de la mensualidad de los establecimientos, la compra de vestimenta diseñada para este deporte y la compra de suplementos alimenticios que influyen en el rendimiento deportivo, todo ello, resulta en la obtención de una práctica física en la que median relaciones sociales y se jerarquizan las posiciones de sus agentes sociales en el campo. A continuación, se desglosan las dos partes que conforman el capital económico en el Crossfit.

Para abrir un *box* de Crossfit es necesario pagar una licencia anual de 3000 dólares, esto permite utilizar el nombre de la marca de su empresa ubicada en Estados Unidos, así lo menciona uno de los dueños del *box*:

La elección de que se llame Crossfit es mía y por ello, yo pago la licencia anual. Si yo no pago esa licencia no podría hacerme esta camisa que llevo puesta que dice Crossfit [...] entonces, para mí desde el punto personal es importante, le da prestigio al *box*, le da un valor agregado al cliente. (Juan, Comunicación oral, 21 de octubre de 2020)

Capítulo 4. Análisis de resultados de la investigación

De lo anterior, se resalta como el capital económico se traduce en prestigio para quienes optan por entrenar Crossfit. Al tener este nombre en el *box* ofrecen a sus clientes un valor agregado de estatus ya que, no es cualquier entrenamiento, así, el capital económico se encuentra en la institucionalidad del deporte, específicamente, en el pago por el derecho del nombre de la marca Crossfit en los establecimientos, y con ello, se busca atraer a más personas para mantener el funcionamiento del campo.

Se encontró que, la certificación del nivel básico para personas entrenadoras de Crossfit obedece a un costo monetario de 1000 dólares, una vez cancelado dicho monto, el curso dura dos días sea de manera virtual o presencial por personas que vienen a certificar al país o directamente está la opción de viajar a Estados Unidos y obtenerla, luego, existen tres certificaciones más por los niveles dos, tres y cuatro que rondan los 800 dólares, pero, con el primer curso ya se puede ejercer bajo la marca de Crossfit. A continuación, se explican las características de cada curso:

- Certificado CF-L1. Curso más básico a modo de introducción al Crossfit y a los primeros movimientos de esta disciplina. La persona se puede presentar si tiene más de 18 años y es una certificación que hay que renovar cada cinco años.
- Certificado CF-L2. Es obligatorio haber hecho el anterior curso y se recomienda tener al menos 6 meses de experiencia como entrenador en un *box*. Con este certificado se profundiza en los conocimientos adquiridos en el nivel 1 para indicar a los usuarios las pautas necesarias a la hora de realizar cada WOD y el ritmo en el que se lleva a cabo, enseñar la técnica de cada ejercicio, dar las clases de una forma eficaz.
- Certificado CF-L3. Los requisitos para presentarse a este examen son haber realizado los dos anteriores de los niveles 1 y 2 y acreditar 750 horas de entrenamiento Crossfit para grupos o de forma individual.

Capítulo 4. Análisis de resultados de la investigación

- Certificado CF-L4. Más alta certificación de Crossfit disponible para entrenadores. Esta evaluación es para profesionales que cuentan con una extendida experiencia y que han estado impartiendo clases de Crossfit en grupo durante varios años (Sbemw, 2021).

Ante esto, los dueños de los lugares de Crossfit sostienen que son montos elevados y que, para la certificación básica en dos días las personas no se preparan para ser entrenadoras. Se muestra que, el capital económico es un requisito para certificarse como persona entrenadora de Crossfit y trabajar en ese campo, es un inicio, pero, una de las preocupaciones de los dueños es que cualquier persona, aunque no sea del área del Deporte y la Salud puede optar por gusto a ser entrenador, únicamente, debe tener el dinero para acceder, es decir, se muestra la primacía del capital económico necesario para el funcionamiento de los gimnasios de Crossfit acorde a lo que establece su institucionalidad como marca. Consecuentemente, han optado por prepararse con otros cursos dentro de la línea del Crossfit, pero, son capacitaciones nacionales o con personas invitadas de otros países en temas de entrenamiento funcional, en otras palabras, pagan cursos de ramas asociadas a este entrenamiento y lo adecuan a su *box*, con ello, se encuentra una adopción cultural a la práctica de este deporte que le da también prestigio y distinción a cada *box*. Por ende, los dueños explican:

Había una persona que no era entrenadora y un día le gustó, fue y pagó 1000 dólares era un cerebro, todo lo aprendió de memoria, pasó el examen y ya sin ninguna prueba práctica. Yo con el tiempo hice unos cursos con ellos, luego decidí prepararme de otra forma con otra gente; entonces, las certificaciones para mí son importantes solamente para decir que usted puede trabajar en Crossfit. (Diego, Comunicación oral, 19 de octubre de 2020)

Capítulo 4. Análisis de resultados de la investigación

Es simplemente un curso de un fin de semana dónde a usted le enseñan las cosas más básicas del entrenamiento, por eso no es algo que tenga peso, bueno para mí. Por ejemplo, vos tenés plata y para ponerte un box vas y sacás una certificación, en dos días ya puedes tener un gimnasio y ya puedes ser entrenador. (Juan, Comunicación oral, 21 de octubre de 2020)

Una vez que se cuenta con recursos monetarios y materiales para abrir un *box* de Crossfit, este ofrece a sus usuarios la adquisición de bienes, servicios culturales y deportivos diferentes a otros deportes, es decir, se consume un entrenamiento físico en un campo donde se desarrollan relaciones sociales y aprendizajes deportivos propios de esta disciplina.

En relación a este consumo, se encontró que las personas participantes de ambos gimnasios de Crossfit cuentan con un capital económico alto¹² que posibilita acceder a su práctica, de esta forma, en la tabla 7 se refleja que sus ingresos salariales¹³ por mes son muy similares. Es importante aclarar que la mensualidad de ambos establecimientos es de 40.000 colones, por ello, este monto no influye como factor de escogencia para asistir a un *box* u otro.

Se denota que, cinco de las 12 personas participantes se ubican en un rango salarial de 1.200.000 a 1.500.00 de colones, seguidamente, tres personas se ubican en el rango de 900.000 a 1.200.000 de colones siendo estos los dos rangos salariales más altos, por lo tanto, la mayoría de integrantes de esta investigación cuentan con un capital económico que les permite acceder e invertir en los entrenamientos.

¹² La mayoría de los ingresos mensuales de las personas entrevistadas superan el ingreso promedio por hogar. Según datos de la Encuesta Nacional de Hogares 2020, el ingreso por salario corresponde a 560 143 colones mensuales (INEC, 2020).

¹³ Los rangos de los ingresos salariales se construyeron con base en la Escala Salarial del II Semestre 2019 del Instituto Nacional de Estadística y Censo (INEC, 2019).

Tabla 7
Rango de ingresos mensuales de las personas participantes del Crossfit

Rango de salario	Cantidad de personas
De ₡ 1.200.000 a ₡ 1.500.00	5
De ₡ 900.000 a ₡ 1.200.000	3
De ₡ 600.000 a ₡ 900.000	3
De ₡ 300.000 a ₡ 600.000	1

Fuente: Elaboración propia, 2021

Además, se tomó en cuenta la aplicación de estos rangos salariales en la compra de vestimenta y equipo deportivo para ahondar en su capital económico, debido a que, son bienes materiales atinentes al deporte en estudio. En la tabla 8, se muestra que la mayoría de personas entrevistadas invierten en vestimenta deportiva cada seis y tres meses, esto cobra sentido al asistir periódicamente al *box* e incluso se evidencia que, la intensidad del ejercicio influye en una inversión más seguida en comparación a las dos personas que compran cada año. Además, quienes invierten cada año en vestimenta deportiva son las personas que, en promedio destinan el menor rango mensual que va de 8 333,3 a 16 666,7 colones, por su parte, las personas que compran cada seis meses, destinan en promedio el mayor rango mensual que va de 16 666,7 a 33 333,3 colones.

Es importante mencionar que, estas inversiones coinciden con el rango de los ingresos mensuales, colocándoles en una apropiación alta de capital económico. Ante esta inversión, las personas participantes la consideran significativa pero necesaria, ya que, la vestimenta deportiva es parte de su vida cotidiana, así uno de los participantes menciona “Aparte del entrenamiento, me gusta utilizar la ropa de Crossfit para ir a caminar, hacer compras o salir con amigos” (Felipe, Comunicación oral, 19 de octubre de 2020). También, les gusta la variedad que existe en ella y que sea de marca Crossfit dándoles cierto estatus y diferenciándoles de las demás personas que realizan otros tipos de entrenamientos.

Tabla 8

Rango de precios, frecuencia de tiempo y rango de promedio de inversión mensual por persona destinado a la compra de vestimenta deportiva

Rango de precios	Frecuencia de tiempo	Rango de promedio de inversión mensual por persona	Cantidad de personas
De ¢ 100.000 a ¢ 200.000	Cada año	De ¢ 8 333,3 a ¢16 666,7	2
De ¢ 100.000 a ¢ 200.000	Cada 6 meses	De ¢16 666,7 a ¢33 333,3	3
Menos de ¢ 100.000	Cada 6 meses	Menos de ¢16 666,7	4
Menos de ¢ 100.000	Cada 3 meses	Menos de ¢33 333,3	3

Fuente: Elaboración propia, 2021.

La mayoría de las personas participantes reconocen que, estos bienes materiales les ayudan a maximizar su beneficio en la práctica del Crossfit, esto le da un sentido al capital económico, donde la vestimenta y equipo les ubica dentro del campo, incluso les da un signo de distinción. Un ejemplo de ello se encuentra en las sesiones de entrenamiento observadas en ambos *boxes*, la mayoría de participantes utilizaban tenis marca *Reebok*, marca oficial de esta disciplina, algunas traen el nombre “Crossfit” y este también se observa en camisetas y pantalonetas. En la siguiente tabla, se exponen algunas consideraciones de las personas entrevistadas acerca de la inversión de vestimenta:

Tabla 9

Consideraciones de las personas participantes acerca de la vestimenta deportiva

Vestimenta deportiva	Relatos
-Grip. -Tennis de Crossfit. -Pantalonetas. -Camisetas. -Cinturones. -Rodilleras.	Los <i>grip</i> son necesarios porque uno se rompe las manos en las barras porque son muy conchas [...] también muñequera [...] hay tenis para Crossfit que ayudan en muchas cosas, por ejemplo, a subir la cuerda [...] hay gente que le gusta mucho usar cinturones y rodilleras. (Melisa, Comunicación oral, 2 de noviembre de 2020)
	Para los que hacemos Crossfit sí es necesario, puedes tener e invertir, por ejemplo, en zapatos, en medias, hay ciertos accesorios que van fijos, como una faja, un cinturón, muñequeras, <i>grips</i> , luego hay short y si se gasta un montón de plata en eso. (Miguel, Comunicación oral, 28 de octubre de 2020)

Fuente: Elaboración propia, 2021.

Capítulo 4. Análisis de resultados de la investigación

En concordancia, se encuentra una relación entre el dinero que se invierte en vestimenta deportiva y algunas razones señaladas por las personas participantes de Crossfit, además, es muy propio de esta modalidad, ya que, uno de sus participantes indica “los que hacemos Crossfit” delimitando de una vez a su grupo. También, se resaltaron similitudes en el equipo utilizado para el entrenamiento, como: los cinturones, las fajas, los guantes que les llaman *grip* (su marca en inglés) conocido dentro de su jerga. En la búsqueda de la maximización del beneficio se muestra que, Crossfit, así como en su entrenamiento físico inicia con progresiones y pequeños logros, los mismos son acompañados del equipo necesario para llegar a cumplirlos, así lo señala una de sus participantes al indicar que las tenis ayudan a subir la cuerda y los cinturones aún no los usa debido a que no levanta tanto peso, pero es una herramienta que se puede utilizar. Este conocimiento se adquiere una vez que las personas ingresan al campo.

Por otra parte, se encontró que el capital económico destinado al consumo de suplementos alimenticios deportivos es alto para las personas practicantes de Crossfit. En la tabla 10, se muestra que, la mayoría de las personas participantes consumen algún suplemento alimenticio como proteína, creatina o aminoácidos, los cuales ayudan a mejorar la recuperación muscular y el rendimiento deportivo. Al comparar el rango de promedio de inversión mensual, cinco personas se ubican en el menor rango de menos de 20 000 colones, indistintamente de comprar el suplemento cada seis o tres meses. En el caso de las personas que destinan más de 40 000 colones en el consumo de suplementos alimenticios deportivos, se observa la diferencia en el rango de promedio de inversión mensual según la frecuencia de compra, ya que, quienes lo adquieren cada tres meses invierten por mes más de 13 333,3 colones, pero, la persona que adquiere el producto cada mes invierte mayor cantidad de dinero. Aunado a esto, la mayoría de las personas

participantes consume los suplementos de manera proporcional a su asistencia y esto se incluye en las relaciones del capital económico con la dinámica del entrenamiento dentro del campo.

Tabla 10

Consumo de suplementos alimenticios deportivos por rango de precio, frecuencia de tiempo de compra, rango de promedio de inversión mensual por persona y frecuencia de consumo semanal

Suplemento	Rango de precio	Frecuencia de tiempo de compra	Rango de promedio de inversión mensual por persona	Frecuencia de consumo semanal	Cantidad de personas
Proteína	Más de ¢ 40.000	Cada tres meses	Más de ¢13 333,3	Más de 5 veces	1
	Más de ¢ 40.000	Cada tres meses	Más de ¢13 333,3	Más de 5 veces	1
	Más de ¢ 40.000	Cada mes	Más de ¢ 40.000	Más de 5 veces	1
	Más de ¢ 40.000	Cada tres meses	Más de ¢13 333,3	De 2 a 4 veces	1
	Más de ¢ 40.000	Cada tres meses	Más de ¢13 333,3	De 2 a 4 veces	1
	De ¢ 20.000 a ¢ 40.000	Cada tres meses	De ¢ 6666,7 a ¢13 333,3	Más de 5 veces	1
	De ¢ 20.000 a ¢ 40.000	Cada seis meses	De ¢ 3333,3 a ¢ 6666,7	Más de 5 veces	1
Creatina	Menos de ¢ 20.000	Cada mes	Menos de ¢ 20.000	De 2 a 4 veces	1
	Menos de ¢ 20.000	Cada mes	Menos de ¢ 20.000	Más de 5 veces	1
Aminoácidos	Menos de ¢ 20.000	Cada mes	Menos de ¢ 20.000	Más de 5 veces	1

Fuente: Elaboración propia, 2021.

Es importante recalcar que, la aplicación del capital económico no se limita a inversiones monetarias, sino que responde a la lógica de entrenamiento del Crossfit propio de su campo buscando el mayor rendimiento posible, ante ello, uno de los participantes añade su opinión respecto al consumo de suplementos alimenticios:

He encontrado beneficios como la recuperación muscular, el descansar más, dormir más profundo, mantenerse hidratado [...] Hay un suplemento que te da un bombazo de energía antes de entrenar, pero es necesario investigar antes, es decir, sé cuáles son para mí, que a mí me funciona, pero, alguien que va a iniciar tiene que primero revisarlo con un nutricionista [...] porque es muy fácil decir -voy a tomar creatina-

pero mucha gente dice -voy a tomarla- y ni siquiera saben para qué funciona la creatina. (Miguel, Comunicación oral, 28 de octubre de 2020)

En correspondencia a esta inversión económica, se muestran algunos cuidados y beneficios que se toman en cuenta dentro de los dos *boxes* para el consumo de suplementos alimenticios deportivos. Principalmente, en los cuidados está el que sean recomendados por profesionales en nutrición y dentro de los beneficios, la ganancia muscular, entonces, para la aplicación del capital económico, se denota el aprendizaje necesario para el consumo de estos suplementos, tal como se expone en la siguiente figura:

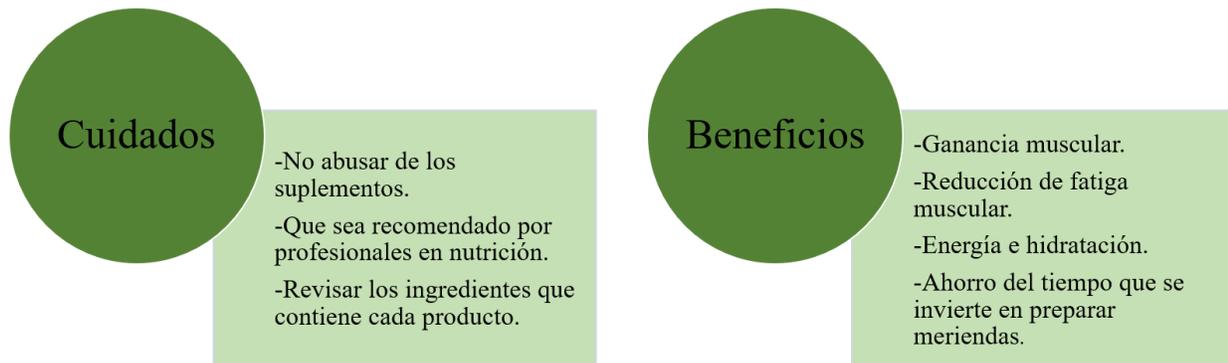


Figura 9. Cuidados y beneficios del consumo de suplementos alimenticios deportivos
Fuente: Elaboración propia, 2021.

De esta manera, los distintos rangos monetarios y de consumo son un ejemplo de las relaciones sociales mediadas por el capital económico, en el cual, el intercambio de mercancías está mediado por subjetividades y objetividades de las personas participantes incluidas en el funcionamiento de la institucionalidad del Crossfit, así, su desarrollo permite el mantenimiento de los *boxes* y la asistencia de público que consume no solo una práctica deportiva sino que conforman grupos con intereses en común.

4.2.2. Capital cultural en la práctica del Crossfit

El análisis del capital cultural permitió encontrar algunas condiciones que favorecen el consumo del Crossfit, entendiendo que sus dinámicas dentro del campo deportivo no se ven reducidas al acceso en términos monetarios o en habilidades físicas. Al referirse al capital cultural, Bourdieu (2011) explica su composición según varios tipos de conocimiento legítimo, en otras palabras, puede existir bajo tres formas: en estado incorporado, es decir, como disposiciones que se convierten en parte integrante de la persona según aspectos de contexto (época, sociedad, clase social); en estado objetivado, como bienes culturales, instrumentos, máquinas; por último, en estado institucionalizado, forma de objetivación a través de títulos (académicos u otros) que confieren reconocimiento institucional del capital cultural que posee cada agente.

Según la referencia anterior, el capital cultural se ve ejemplificado en sus diversas formas en la práctica del Crossfit. Se inicia con las subjetividades de las personas participantes en tanto que, el capital cultural incorporado presupone que su adquisición no puede realizarse por medio de otra persona, dicho de otro modo, supone una interiorización ligada al cuerpo mediante la enseñanza y el aprendizaje, así como el “afán de saber, [...] con todas las privaciones, renunciaciones y sacrificios que pueda comportar” (Bourdieu, 2011, p. 139).

Se reconoce que, el capital cultural incorporado se adquiere con la interiorización de prácticas y conocimientos dentro del campo, aunque se presenta de manera individual en cada participante de Crossfit, se encuentra ligado al contexto, es decir, la mayoría de participantes de la investigación compiten por este capital, ya que, algunas personas poseen más capital que otras según el tiempo de permanencia, conocimientos, relaciones, entre otros. Ciertamente, en los entrenamientos se observó ese afán de saber más, de esta forma, las personas practicantes atienden a la explicación y demostración del entrenador, en caso de dudas le preguntan y corrigen su técnica,

Capítulo 4. Análisis de resultados de la investigación

también preguntan entre compañeros y compañeras durante la ejecución del ejercicio para saber si lo hacen bien o se debe mejorar.

Aunado a lo anterior, en las sesiones de entrenamiento, se observó la correcta utilización del equipo y material deportivo, dado que su entrenador les felicitaba constantemente al terminar los bloques de entreno, además, se ajustaban los pesos según el ejercicio, por ejemplo, para realizar una elevación de cadera o como se llama en el *box Hip Thrust* utilizaban un peso en la barra y si no permitía cumplir con la técnica le bajaban el peso, con ello, se refleja que se interiorizó el valor de calidad sobre cantidad. También, estas prácticas interiorizadas se convierten en hábitos y se siguen reproduciendo en el campo durante las sesiones de entrenamiento, así como la transmisión de conocimientos propios del deporte Crossfit.

Estas prácticas se generalizan a nivel de la investigación puesto que, se comparten entre todas las personas participantes. Es importante mencionar las semejanzas en las metodologías de entrenamiento de los *boxes*, en las mismas, organizan a las personas por niveles: principiantes, intermedios y avanzados, y la persona entrenadora adapta los ejercicios según el nivel. Una de las participantes entrevistadas se encuentra en el nivel avanzado y rescata que:

Todos los niveles tienen sus retos, en nivel uno es como más básico [...] el coach era más personalizado. El segundo era como, ya, vaya pensando en competir con los demás, vaya pensando en resistir, ya usted sabe la técnica empieza a mejorar para poder avanzar y en el tercero, ya es pensar en competir totalmente y mejorar estrategia, entonces yo siento que en el tercero todos somos como muy iguales, muy competitivos, nos gusta terminar siempre. (Melisa, Comunicación oral, 2 de noviembre de 2020)

Capítulo 4. Análisis de resultados de la investigación

En el relato de la practicante de Crossfit, se encuentra que las personas que están en el nivel avanzado son muy iguales, es decir, se muestra un capital cultural muy similar y refleja el valor de la competencia, el cual se ve potenciado según el nivel en el que se encuentren, con ello, se identifica una demarcación de niveles en el campo que permite catalogar a las personas según lo que ellos y ellas luchan por avanzar en su posición como agentes sociales, donde es el *box* el encargado de visibilizar las competencias necesarias para avanzar de un nivel a otro. Uno de los dueños de los *boxes* menciona la división por niveles:

En el nivel de principiantes, se inicia grupalmente aprendiendo las bases y técnica del ejercicio, progresivamente, se sube al nivel de intermedios donde se mejora la resistencia, se trabaja la condición física a miras de competir con los pares en el entrenamiento, y en el nivel avanzado, las personas tienen un nivel muy alto de rendimiento, no se enfoca tanto en la técnica sino en mejorar tiempos, en competir y representar al *box* en eventos con otros *boxes* o incluso a nivel internacional.
(Juan, Comunicación oral, 21 de octubre de 2020)

De igual modo, se refleja el desarrollo del capital cultural incorporado en el contexto del *box*, las personas inician según sus capacidades, van interiorizando los conocimientos, dominando prácticas para avanzar en su entrenamiento y estar al nivel de sus pares, esto se reflejó en ambos *boxes*, por lo que, se considera una característica del Crossfit. Asimismo, se cuenta con la guía de la persona entrenadora, también las personas participantes comparten lo aprendido en los entrenamientos, esto se observó en una de las sesiones cuando un compañero de entrenamiento le contaba los *pull ups* (levantamiento de brazos) a una compañera animando a que termine, le decía “talle abdomen” aplicando así, sus conocimientos y consejos según su experiencia con ese ejercicio.

Para incorporar estos conocimientos y prácticas, es necesario que exista el capital cultural objetivado. Dentro del campo de Crossfit se encuentran algunos bienes culturales que posibilitan el funcionamiento del *box* y a su vez, son parte del capital económico, es decir su material, las máquinas de ejercicio, las cuerdas, los bancos, las bicicletas, entre otros, son utilizados por las personas participantes; sin embargo, para la apropiación de este capital hace falta disponer de las capacidades culturales que permitan disfrutar de su uso, entonces, está estrechamente relacionado con el capital incorporado en la manera en que las y los participantes del Crossfit comprenden el uso y los beneficios de su práctica física, como menciona Bourdieu (2011) “los agentes ponen sus fuerzas en juego, y obtienen beneficios en proporción al nivel de su capacidad para el dominio de capital cultural objetivado” (p. 144).

Además de estos bienes, se observó la utilización de relojes para medir pulsaciones en siete de las doce participantes de los *boxes*, estos brindan datos como la frecuencia cardiaca, el tiempo efectivo del ejercicio y las calorías quemadas, es un bien material aplicable a su práctica ya que, cumple con las disposiciones necesarias que se desarrollan en el campo deportivo, en este caso permite sistematizar los avances en rendimiento físico, progreso individual y da lugar a la comparación de resultados entre pares. También, se observó el uso de cinturones que ayudan a cuidar la espalda al levantar un peso elevado, estos los utilizan quienes cuentan con un nivel avanzado de entrenamiento y han adquirido mayor fuerza.

En el caso del capital cultural institucionalizado, se retoma la obtención de certificaciones de Crossfit para personas entrenadoras, las capacitaciones que se llevan a cabo a nivel de los *boxes* de la investigación y la clasificación por niveles de las personas participantes, ya que, quienes se encuentran en el nivel avanzado cuentan con un estatus en el campo, compiten a nivel interno del

box y representan al mismo en otras competencias¹⁴, además, dentro de los *boxes* se observó que las personas que se preparan para algún evento entrenan en un espacio distinto, con una programación personalizada a diferencia de las demás personas que realizan el entrenamiento grupal. Los aspectos mencionados cobran relevancia debido a que, este capital se obtiene mediante un título, el mismo opera como un “certificado de competencia cultural que confiere a su portador un valor convencional duradero y legalmente garantizado” (Bourdieu, 2011, p. 146). Anteriormente, se explicó con los relatos de los dueños de los *boxes*, la duración y el costo de las certificaciones por parte de la marca oficial Crossfit, si bien confiere un valor distintivo y respaldo legal de ejercer en esta disciplina, no se garantiza su competencia cultural y profesional para ser agente del campo; por ello, los dueños de los *boxes* indican que:

Es más importante que la persona tenga conocimientos básicos y tomar en cuenta la preparación que han tenido durante todo el tiempo. (Diego, Comunicación oral, 19 de octubre de 2020)

Lo primero que tiene que tener un entrenador es la actitud porque usted puede ser un profesional titulado que eso no lo hace un buen entrenador. Pero, no es responsable contar con una persona que no tenga el conocimiento de prescribir el ejercicio a alguien, que sea certificado en Crossfit no me parece tan indispensable, que sea un estudiante universitario, un profesional universitario o una persona

¹⁴ A nivel nacional, se encuentra la Copa Independencia CR, siendo la última celebrada del 15 de noviembre al 6 de diciembre de 2020, en formato de equipos e individual. A nivel internacional, se participa en los *CrossFit Open* que es una competencia online en todo el mundo que acontece de manera anual para clasificar a los *Crossfit Games*. (Crossfit.com) se encarga de anunciar un WOD (entrenamiento) semanal durante un total de 3 semanas, los últimos fueron celebrados en marzo de 2021.

Capítulo 4. Análisis de resultados de la investigación

bastante preparada eso sí me parece clave. (Juan, Comunicación oral, 21 de octubre de 2020)

Con lo anterior, el capital cultural obtenido por medio de la certificación oficial de Crossfit no se considera tan relevante como la preparación que ha tenido, en este caso la persona entrenadora para prescribir un ejercicio, es de suma relevancia, ya que, será la persona encargada de enseñar y transmitir los conocimientos a quienes asistan al *box*. Sí se toma en cuenta los estudios universitarios y las experiencias profesionales dentro del capital cultural, pero, algo novedoso es que el campo como tal prepara a las entrenadoras y entrenadores con su propia metodología que se construye a partir de los conocimientos del Crossfit y de las capacitaciones a las que asisten. Al respecto, ambos dueños consideran importante actualizar el conocimiento deportivo año tras año y señalan:

Tiene que actualizarse año a año, si usted no se actualiza se queda atrás. Hay muchas cosas nuevas, donde se va descubriendo cómo funciona el cuerpo humano; por ejemplo, aquí se capacitan los entrenadores, hace poco participaron en un curso “online” que fue de Argentina de entrenamiento funcional. (Diego, Comunicación oral, 19 de octubre de 2020)

Nosotros como *box* traemos gente de otros países [...] nuestros entrenadores se capacitan de una a tres veces al año. Es importante porque este es un ejercicio para todos, pero no todos están para este ejercicio ¿me entiende? O sea, el ejercicio lo puede hacer cualquier persona, pero, hay gente que tiene limitaciones de movilidad, de fuerza, entonces, todas esas certificaciones hacen que usted sepa preparar a una persona para que sea apta para este tipo de entrenamiento. (Juan, Comunicación oral, 21 de octubre de 2020)

Capítulo 4. Análisis de resultados de la investigación

Se resalta la importancia otorgada a las capacitaciones, sean nacionales, de manera virtual o con invitados e invitadas internacionales referentes a las ramas que se desarrollan en el Crossfit para actualizar los conocimientos en este deporte. Asimismo, los agentes sociales que interactúan en el campo adquieren capital cultural y jerarquizan sus posiciones según el conocimiento adquirido, por lo tanto, es necesario que las personas entrenadoras sean capaces de contar con un panorama de la disciplina deportiva, un título acompañado de experiencia para apropiarse del capital, luego, este se aplicará en la práctica, se vuelve palpable en la prescripción del ejercicio de manera consciente y con las respectivas adaptaciones para las personas que asisten. Al respecto, una de las participantes cataloga a un buen entrenador o entrenadora en tanto les rete a mejorar, les adapte los ejercicios según las necesidades individuales o del grupo, así lo expresa:

Me gusta que nos reten, o sea, como ahorita, salí muerta ya no aguantaba porque hace mucho no tocábamos bici y el entrenador nos exigió resistencia esta semana y llega donde cada uno a corregir [...] me gusta que los entrenadores sean personas muy accesibles, yo puedo llegar y decirle –“no me gusta tal cosa o lo felicito por esto”- Y siempre estás abiertos a hablar y a ver las incomodidades que uno tiene y siempre se resuelve rápido. (Melisa, Comunicación oral, 2 de noviembre de 2020)

No obstante, uno de sus dueños resalta “este es un ejercicio para todos, pero no todos están para este ejercicio”, esta oración refleja la clara distinción de esta disciplina y el acceso a ella, entonces, un factor importante para el éxito de los agentes en el campo es la apropiación del capital cultural incorporado, objetivado e institucionalizado; lo que se demuestra también es que la movilidad, la flexibilidad y las habilidades deportivas son factores a trabajar -según uno de los dueños- para llegar a ser “apto” en el Crossfit, pero, el capital económico también es un factor de acceso relacionado al capital cultural, en efecto, se concuerda con Bourdieu (1990):

Todo permite suponer que la probabilidad de practicar tal o cual deporte depende, según el deporte, del capital económico y, en segundo término, del capital cultural, así como del tiempo libre; esto se da a través de la afinidad que se establece entre las disposiciones éticas y estéticas que se asocian con una posición determinada dentro del espacio social, y de las ganancias que parece prometer cada uno de estos deportes en función de esas disposiciones. (p.155)

Considerando esto, las personas participantes de ambos *boxes* han encontrado en el Crossfit la afinidad de una práctica deportiva que trae consigo el aprendizaje de conocimientos propios de la disciplina que les distingue de otros, y muy importante, les asocia a una posición dentro del campo, esto es posible por la apropiación del capital cultural y capital económico, ya que, al invertir en un deporte se mejoran habilidades corporales y se materializan relaciones sociales.

Finalmente, en el desarrollo del capital cultural en la práctica del Crossfit se evidencia su raíz extranjera. Los dueños de los *boxes* estudiados reconocen la rápida expansión de este deporte en Costa Rica y lo atribuyen a los métodos de ejercicios propios de un deporte que inició dirigido a policías, bomberos y militares estadounidenses trayendo consigo un trasfondo de valores asociados a la fuerza, el prestigio, el sacrificio, la disciplina, entre otros. La metodología del Crossfit se dirigió a un público que adoptó esos mismos valores a su práctica cotidiana, encontrando representación en unas figuras nacionales y llevando su manera de entrenamiento a personas que se interesaron en acceder y ser parte del Crossfit, por ello, su marca se adoptó en más países siendo Costa Rica el país centroamericano con más *boxes* afiliados según (crossfit.com).

Capítulo 4. Análisis de resultados de la investigación

De este modo, la influencia cultural del Crossfit en la práctica cotidiana de las personas entrevistadas responde a su origen en Estados Unidos y su expansión en otros países. Se inicia desde el capital cultural incorporado, las certificaciones de Crossfit reproducen su metodología estadounidense incluyendo el vocabulario de los ejercicios en inglés, además, los dueños y personas entrenadoras validan que el Crossfit está dirigido a un público que trabaje habilidades físicas muy específicas de fuerza, rapidez, potencia y otras, a su vez, se adapta a cada *box*, por ello, en los establecimientos de estudio se encuentra que, se continúa replicando las enseñanzas básicas de un deporte extranjero adaptado al público costarricense; por otro lado, las personas participantes adoptan los principios del *box* en forma de capital cultural incorporado, se homogenizan las practicas según los niveles de entrenamiento, se promueve la competencia, por lo tanto, son parte de un grupo que lucha por la legitimización de cada posición.

En cuanto al capital cultural objetivado, el espacio físico, el material y el equipo deportivo responden a los *boxes* estadounidenses, esto también es un factor similar en el Crossfit y les permite a las personas usuarias acceder a una práctica reconocida internacionalmente, ante esto, los dueños de los gimnasios de Crossfit, señalan que el prestigio de la marca es un punto a favor para atraer y mantener el público, también, la importancia de actualizarse en capacitaciones atinentes a este deporte, pero, es más esencial contar con entrenadores capaces de adaptar el ejercicio según las diversas necesidades físicas, y con ello, adaptan el deporte según la comunidad que se constituya. En otras palabras, se denota la base del Crossfit en una raíz extranjera y su influencia cultural se adapta a cada *box* de estudio.

4.2.3. Capital social en la práctica del Crossfit

En la práctica del Crossfit conviene adentrarse en otra categoría, el capital social, es decir, la “totalidad de los recursos potenciales o actuales asociados a la posesión de una red duradera de relaciones más o menos institucionalizadas de conocimiento y reconocimiento mutuos” (Bourdieu, 2001, p. 148).

El capital social existe y se perpetúa en el tiempo a través de relaciones de intercambio material y/o simbólico, así como su mantenimiento en el grupo, el mismo autor reconoce que, el capital puede ser institucionalizado y garantizado socialmente mediante la adopción de un nombre común, en este caso, la pertenencia a un gimnasio de Crossfit.

El intercambio de conocimiento entre los agentes del Crossfit se da a través de su práctica. Tal como se expuso en la figura 6, las personas participantes una vez que ingresaron al *box* respectivo iniciaron un proceso de aprendizaje referente a esta disciplina deportiva con ayuda de las personas entrenadoras, compañeras y compañeros de entrenamiento.

Perpetuar la práctica que permite la apropiación de capital social, inicia con el establecimiento de los horarios, la asistencia y el tiempo que llevan las personas en el *box*¹⁵. En la tabla 11 se encontró que, la mayoría de personas, tienen más de un año de asistir a su *box*. En el tiempo de asistencia, diez de las doce personas entrevistadas prefieren asistir a su entreno en la tarde por razones laborales, del tiempo, y una razón destacada entre la mayoría es debido al grupo, por lo tanto, las relaciones establecidas durante los entrenos influyen en la preferencia de horario.

¹⁵ Se toma como tiempo de referencia hasta el mes de noviembre de 2020, mes en que se finalizó el trabajo de campo de la investigación.

Aunado a esto, las personas asisten en mayor medida con amistades y familiares. Quienes asisten de manera individual a los entrenamientos en realidad interactúan con su grupo de sesión y contactan a algunos compañeros o compañeras para saber si llegarán a la misma hora, es importante reiterar que, en las observaciones realizadas asisten las mismas personas a las sesiones de entrenamiento, así, con el paso del tiempo la interacción se vuelve más estrecha; entre el cambio de una sesión a otra las personas se saludan y despiden entre ellas, y resaltan que se conocen a nivel general del *box* por ende, se refleja el carácter social que este entrenamiento físico posee. La persona elige su horario según aspectos de la vida cotidiana, pero, van formando nuevos espacios para su práctica en el que adquieren capital social al reconocerse con los demás como participantes del *box*.

Tabla 11

Tiempo, horario de preferencia y asistencia en los boxes

Tiempo	Horario de preferencia	Asistencia	Cantidad de personas
5 años	Tarde	Individual/ Amistades	1
4 años	Tarde	Individual	1
2 años	Tarde	Individual	1
		Familiares	1
1 año y medio	Tarde	Familiares	1
	Mañana	Amistades	1
1 año	Tarde	Familiares	1
		Amistades	2
7 meses	Mañana	Individual	1
2 meses	Tarde	Familiares/ Individual	1
		Amistades	1

Fuente: Elaboración propia, 2021.

Con este panorama, existen coincidencias de horario, interacciones y trayectoria en el tiempo entre los agentes que conforman el campo de Crossfit. Además de estos aspectos, se concuerda con Bourdieu (2001) en el reconocimiento de un mínimo de homogeneidad objetiva entre las personas que interactúan en el campo, el cual, se considera dentro del capital social. Ahora bien, para llegar al reconocimiento de homogeneidad mutua, se encuentra la relación entre el capital cultural que incluye el aprendizaje de conocimientos del campo, con el proceso de adopción de los hábitos producto de los recursos materiales, simbólicos y de interacción existentes en el campo del Crossfit, donde sus agentes señalaron la influencia del *box* en la adopción de hábitos como: la alimentación saludable y el tiempo de descanso, estos, posteriormente, se convierten en capital social a partir del conocimiento compartido. A continuación, se señalan los principales hábitos de las personas participantes:

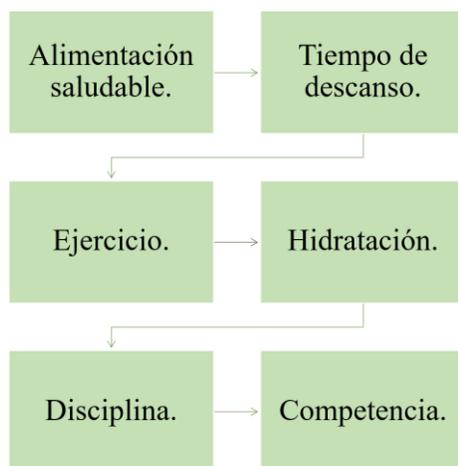


Figura 10. Hábitos adquiridos en los *boxes* de Crossfit
Fuente: Elaboración propia, 2021.

Los aspectos mencionados son productos del entrenamiento de Crossfit, de recomendaciones entre compañeros y compañeras para asistir con profesionales en nutrición, o cambiar ciertos hábitos alimenticios, reconocen que, las horas de descanso son necesarias para el rendimiento deportivo y la recuperación muscular, por lo tanto, los hábitos adquiridos en el *box* como parte del capital cultural se materializan gracias al capital social, el cual, se refleja en los

Capítulo 4. Análisis de resultados de la investigación

recursos a los que las personas acceden para mantener la práctica del Crossfit, por ejemplo, la influencia de las personas entrenadoras así como la experiencia de las personas participantes; entonces, los aprendizajes en el espacio del *box* se siguen trasladando a la vida cotidiana de las personas participantes que consumen este deporte. El hacer ejercicio las personas lo han incorporado en el Crossfit mínimo cinco días a la semana, algunos llevan años y otros meses, empero, existe similitud en la construcción de hábitos, para ejemplificar esto, dos practicantes añaden:

No tanto hábitos nuevos, pero, si los he reforzado como la disciplina, antes yo pagaba mensualidad en un gimnasio de pesas y si acaso le sacaba provecho, pero acá si lo siento y mucho, es por lo lindo de este lugar que me motiva a venir. (Dylan, Comunicación oral, 28 de octubre de 2020)

Sí, voy al nutricionista cosa que no hacía antes, eso que le digo de venir más tiempo, tomar más agua, empezar a hacer programaciones para competencias. (Melisa, Comunicación oral, 2 de noviembre de 2020)

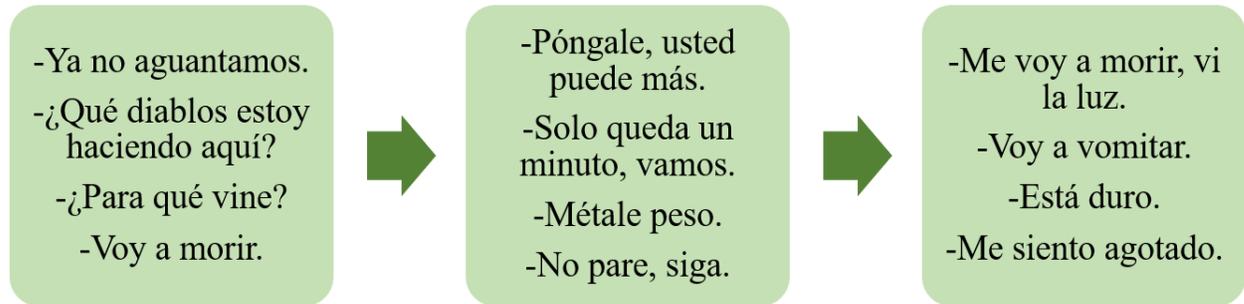
Si bien la práctica del ejercicio es individual, se recalca la influencia del *box* para mantener la motivación en sus participantes, también, los retos que ofrece el Crossfit y el valor del progreso que se muestra en la programación de entrenamientos para competencias, exigiendo mayor intensidad en el ejercicio e interacción con las demás participantes, de esta manera, hay una distinción en el campo, Crossfit, es un deporte que en su esencia busca -como todos los deportes- mantener la salud de las personas e incluye rasgos como el reconocimiento de hábitos para la efectividad de la práctica.

Capítulo 4. Análisis de resultados de la investigación

Se ejemplifica la efectividad de los hábitos en la construcción del capital social en el Crossfit, y su materialización en los resultados a nivel de rendimiento, es decir, los avances vistos en el tiempo a raíz de su práctica, fueron encontrados en la mayoría de participantes de la investigación. Ahora, se reitera que, los hábitos se toman en cuenta en el capital social como maneras de reconocimiento mutuo, a su vez, son producto del acceso a recursos actuales asociados a la red de relaciones que se encuentra en los *boxes* de estudio, para ejemplificar los recursos, se encontró que, al iniciar la pandemia, los *boxes* se mantuvieron cerrados durante los meses de marzo a agosto del 2020, entonces, crearon grupos en la red social de WhatsApp, para compartir las rutinas de entreno y trasladarlas al hogar de cada persona; una vez que el Ministerio de Salud dio el aval para abrir los establecimientos, mantuvieron los grupos e interactúan por ese medio para preguntar o invitar a compañeros y compañeras a las sesiones de entrenamiento a determinada hora, también, comparten consejos de mejora en la técnica de los ejercicios, envían imágenes con información de caminatas o carreras a quienes les gusta participar de otros espacios.

En cuanto a la práctica del Crossfit, se observó la alta intensidad de los ejercicios. El capital social se evidenció en la red de relaciones y reconocimiento de las personas en expresiones durante los entrenamientos, se muestra un intercambio simbólico donde le atribuyen oraciones negativas como “ya no aguanto” o “me voy a morir” a la ejecución del ejercicio; sin embargo, se observa la constancia que tienen las personas participantes para finalizar los bloques de movimientos y reconocen en estas frases motivación para seguir, a pesar de sus gestos de dolor, gritos y sobre exhalaciones durante los entrenos. La figura 11, reúne algunas expresiones dichas entre compañeros y compañeras de Crossfit:

Figura 11. Expresiones dichas durante los entrenamientos de Crossfit



Fuente: Elaboración propia, 2021.

Al mismo tiempo, se resaltan las frases de apoyo entre compañeros y compañeras de Crossfit durante los entrenamientos acompañadas de los valores encontrados de disciplina y constancia, no es solamente la persona que termina un ejercicio, sino el esperar a que los demás lo completen. Las expresiones anteriores son dichas entre el grupo, dirigidas a la persona que se encuentra ubicada a la par, o en general a gritos se escucha “Mae me siento agotado”, las interacciones se dan en mayor medida durante los descansos, mientras limpian los materiales o cuando van a motivar a alguna persona que no ha finalizado, además, las personas participantes reconocen estas dinámicas como parte del Crossfit, de su unión como grupo. Para ejemplificar el contexto en el cual se desarrolla el capital social, uno de los practicantes expresa:

Bueno a mí me gusta llegar temprano, la mayoría veníamos temprano y nos poníamos al día en temas de comida, otras actividades, vacilamos un rato durante el entrenamiento. Si hay gente que lo apoya mucho a uno, algo que me encanta es que te empujan, si uno está apagado llegan a decirle –“Vamos, vamos, póngale”- es una motivación entre nosotros y me gusta mucho. (Samuel, Comunicación oral, 27 de octubre de 2020)

Capítulo 4. Análisis de resultados de la investigación

Las expresiones dichas en la práctica del Crossfit se desarrollan en el campo e incluyen aspectos del entrenamiento y el compartir sobre otras actividades de la vida cotidiana de las personas, temas de comidas, vacilar antes, durante y después de la sesión de entreno, esto permite la construcción de capital social por medio de las relaciones sociales en el deporte. Se debe agregar que, el análisis del capital social sugiere el reconocimiento de homogeneidad en características de sus agentes, de esta manera, se articula con la apropiación de un capital económico y cultural común entre quienes hacen Crossfit.

De la misma forma, el reconocimiento de homogeneidad en el campo de Crossfit obedece a las relaciones encontradas bajo la institucionalidad de los *boxes*, entonces, el pertenecer a estos establecimientos sugiere que las personas establecen redes de apoyo, de socialización, de intercambio de aprendizajes, de apodos que comparten a través del tiempo. El capital social permite explicar el sentido social de las practicas físicas en el Crossfit demostrando que un ejercicio reúne grupos de personas bajo un nombre común.

Recapitulando, se logró describir el capital económico, cultural y social relacionados al consumo cultural de quienes practican Crossfit. Esta descripción, permitió ahondar en las formas tangibles de las relaciones sociales, ya que, se denotó la importancia de los bienes monetarios y materiales que permiten acceder y mantenerse en este deporte. Una vez que las personas ingresan a Crossfit, utilizan los bienes materiales de los *boxes* para aprender habilidades físicas y adquirir conocimientos, los mismos, son brindados por personas certificadas, con cierto capital cultural que transmiten a las personas usuarias.

Entonces, se reflejó la importancia del capital cultural en la interiorización de prácticas y la estrecha relación entre los agentes sociales del campo a saber: los dueños, personas entrenadoras y las personas participantes quienes legitiman su posición, ya que, según el capital que poseen así

se mueven en el campo, por ejemplo, la materialización del capital económico les permite acceder al *box*, invertir en vestimenta y suplementos para mejorar la condición y rendimiento físico, luego, la cualificación de una persona entrenadora permite transmitir conocimientos en forma de capital cultural, mas no se le otorga tanto peso a la certificación de Crossfit como a una formación profesional e incluso, la experiencia que se adquiere en los *boxes*, por ello, las mismas personas participantes catalogan a un buen entrenador o entrenadora como una personas que les guie, les exige a nivel corporal e incluso mental para finalizar los entrenamientos. Además, las expresiones y el reconocimiento grupal a partir del capital social les brinda a los agentes del campo un lugar específico para relacionarse con sus pares e identificarse bajo la comunidad Crossfit.

Por lo tanto, el consumo cultural responde a aspectos económicos, de conocimientos deportivos en el Crossfit contextualizados en Costa Rica con sus prácticas atinentes a la marca según cada *box* y, por último, al intercambio de relaciones entre compañeros y compañeros que se distinguen de otras prácticas deportivas.

4.3. Construcción de identidad en el Crossfit

El abordaje de la dimensión de identidad en el Crossfit considera en su análisis las categorías de socialización secundaria, socialización deportiva y socialización a través del deporte para responder al tercer objetivo específico de la investigación, que plantea:

- Identificar los procesos de socialización que se expresan en la práctica del Crossfit y su aporte en la construcción de identidad de las personas jóvenes-adultas que asisten al *box*.

Es importante reiterar que, la dimensión de identidad aplicada en la investigación inició con los postulados de Berger y Luckman (1976) desde la construcción social de la realidad para abordar la socialización secundaria en los *boxes* de Crossfit; también, García et al. (2010) desde la Sociología del Deporte permitieron mostrar la influencia de la socialización deportiva y la socialización a través del deporte en los agentes que practican Crossfit.

De esta manera, fue necesario iniciar desde la socialización secundaria como concepto general aplicado al deporte para ubicar la institucionalidad del Crossfit, las diferencias con el público de otros deportes, el vocabulario utilizado en el campo, luego, los conceptos de socialización deportiva y socialización a través del deporte son insumos concretos de la Sociología del deporte para estudiar las condiciones específicas que tiene un deporte para influir en la identidad del grupo que lo practica, por ejemplo, los referentes, la interacción en el espacio, los conocimientos aprendidos que se trasladan a la vida cotidiana, el uso de materiales, entre otros. Al respecto, García et al. (2010) señalan que “la importancia sociológica del análisis cultural del deporte viene dada porque puede contribuir a explicar la penetración de este fenómeno en el tejido social” (p. 92). A continuación, se desarrollan los procesos de socialización que permitieron a los agentes sociales involucrados en la práctica del Crossfit construir un estilo de vida en el que se reconocen y validan los comportamientos, actitudes, habilidades, relaciones, que experimentan en su *box* y que las consideran como propias

4.3.1. Socialización secundaria en el Crossfit

La construcción de la identidad supone procesos de socialización. De esta forma, Berger y Luckman (1976) indican “El grado de identificación variará con las condiciones de la internalización y dependerá de que se haya efectuado en la socialización primaria o en la socialización secundaria” (p.220).

Capítulo 4. Análisis de resultados de la investigación

Tomando en cuenta que, el Crossfit es una institución en el deporte y las personas participantes son jóvenes adultas que asisten a esta práctica como parte de su vida cotidiana, en la construcción de la identidad, se parte de la socialización secundaria, la misma consiste en la “internacionalización de ‘submundos’ institucionales o basados en instituciones” también, como la “adquisición del conocimiento específico de ‘roles” (Berger y Luckmann, 1976, pp. 172-173). Dichos roles requieren del aprendizaje de un vocabulario específico, en este caso, el vocabulario utilizado en los *boxes* de Crossfit.

De esta forma, se encuentra un vocabulario similar en ambos *boxes* estudiados. En la siguiente figura, se muestra el uso de anglicismos para referirse a los ejercicios, en las explicaciones se llama *squat* en lugar de sentadilla, lo que es propio de la enseñanza del Crossfit en Estados Unidos y la reproducción de su vocabulario en Costa Rica, esto se transmite a las personas participantes quienes aprendieron por medio de la escucha y demostración los movimientos de esta disciplina deportiva. También, se observó a un entrenador reforzar el sentido grupal y dice “¡Todos juntos, up!”, aunado a esto, las personas participantes dan palabras de aliento a sus compañeros y compañeras para terminar los ejercicios, así, continuar de manera conjunta, en ningún momento de los entrenamientos una persona continúa de manera individual o aparte del grupo, en algunas ocasiones gritan “dele” tal y como se muestra a continuación:

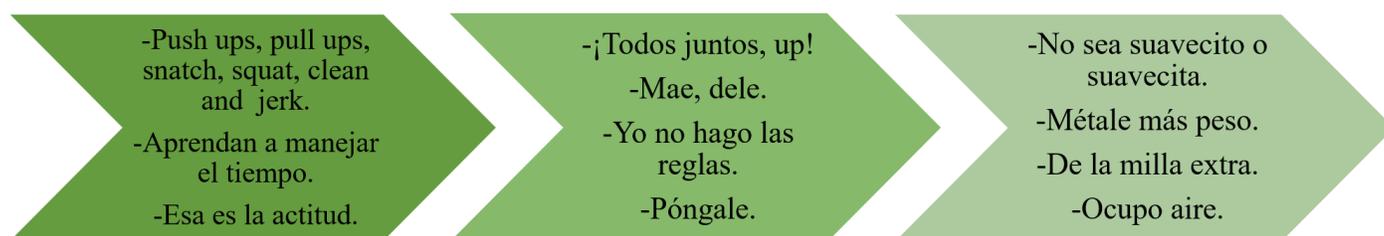


Figura 12. Vocabulario utilizado en los *boxes* de Crossfit
Fuente: Elaboración propia, 2021.

Capítulo 4. Análisis de resultados de la investigación

Es con el uso del vocabulario que se producen actitudes en el campo, posteriormente, se internalizan, le da distinción al establecimiento, así como al Crossfit ya que, existe similitud en ambos *boxes*. Se reproducen además los valores y las reglas aprendidas de este deporte, por ejemplo, la intensidad, al decir “métale más peso” “yo no hago las reglas”, las personas participantes atienden a las indicaciones que se exponen en los entrenamientos, crean su identidad; como se mencionó anteriormente, en el Crossfit las personas son fuertes, si no levantan el peso requerido se escucha “no sea suavcito o suavcita” ahora, llegar a ese nivel de confianza entre compañeros y compañeras para emitir el vocabulario tan específico, requiere de la adaptación de los agentes en el campo y su mantenimiento a través del tiempo. Sin embargo, al profundizar en este vocabulario se analiza la connotación sobre lo que se espera de los cuerpos en el Crossfit: agilidad, fuerza, determinación, progreso, todo lo contrario, a “suavidad”, entonces, se visibiliza la presión social que ejercen los agentes en el campo para ser parte de una comunidad, en donde el vocabulario no solo posibilita la socialización, sino que reproduce pautas de un físico ideal mediante reglas, normas o pasos a seguir.

En relación al vocabulario utilizado en el campo del Crossfit, se permite la adopción de roles en la socialización secundaria, cada participante asume su papel, escuchan las instrucciones de la persona entrenadora, cumplen con los ejercicios, interactúan con los demás y, al mismo tiempo, “el vocabulario estructura interpretaciones y comportamientos de rutina dentro de un área institucional” (Berger y Luckman, 1976), en esta investigación, el Crossfit. En el área de la Sociología del Deporte, para interpretar lo que se conoce por rutinas los autores Dunning y Elías (1987) citado por Dunning (2003) la definen como:

Canales recurrentes de acción impuesta por la interdependencia con otros, los cuales se imponen a los individuos con un grado bastante alto de regularidad, firmeza y control emocional de la conducta, y pueden bloquear otros canales de acción, aunque se adecuen mejor al estado emocional, a los sentimientos y necesidades afectivas del momento. (p.47)

Además, las actividades deportivas serán entendidas en relación con su contexto, a los distintos significados que les asigne el grupo o los individuos con sus distintos intereses, valores y fuentes de poder generados estructuralmente (Dunning, 2003).

Con ello, los entrenamientos y comportamientos regularmente practicados por las personas inmersas en el Crossfit se consideran rutinas, las mismas, fueron dotadas de significados y valores asignados por el grupo que, según los resultados, responden a las dinámicas del campo, a sus normas e intereses. Para complementar, en esta parte de socialización adquiere relevancia la conducta que comparten los individuos en los *boxes*.

En efecto, se encontró similitud en las rutinas de entrenamientos y en los comportamientos que influyen en la conducta de las personas deportistas, únicamente, varía el orden de los ejercicios; sin embargo, responden a lo que se conoce como Crossfit. Al mismo tiempo, se comparte la rutina de hablar después del entrenamiento, en ella, las personas participantes comentan acerca de la intensidad de la sesión, se recomiendan el uso de equipo deportivo, dialogan de otros temas relacionados a la vida cotidiana como trabajo, comidas, paseos, entre otros.

En el contexto de la COVID-19, las personas que asisten al *box* incorporaron nuevas rutinas de protocolos de limpieza como el lavado de manos y limpieza de equipo deportivo constantemente, las personas resaltan que esto les da seguridad para entrenar y será algo permanente en los *boxes*. Así, las rutinas se exponen en la siguiente figura:

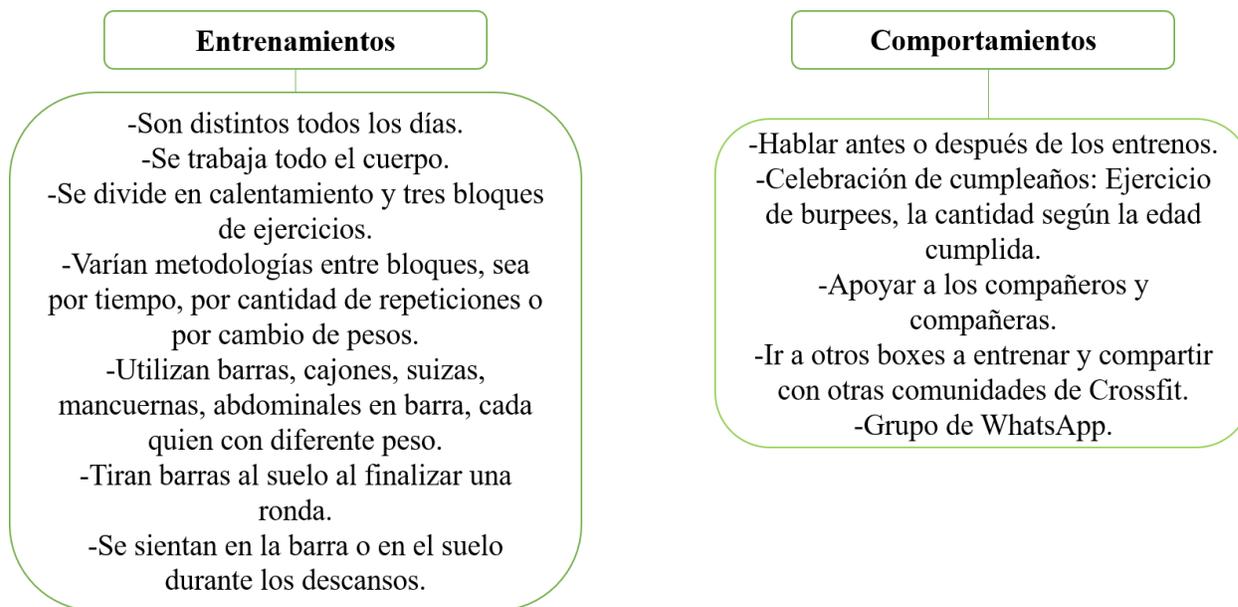


Figura 13. Rutinas de entrenamientos y comportamientos en los *boxes* de Crossfit
Fuente: Elaboración propia, 2021.

Una de las rutinas de los participantes inicia dentro de un *box* y se traslada a otros *boxes* de Crossfit, para ilustrar mejor, el practicante Matías menciona “como rutina, ir varios a otros gimnasios a entrenar y a compartir con otras comunidades del Crossfit porque son comunidades diferentes pero similares” (Comunicación oral, 26 de octubre de 2020). Se refleja la identificación de los participantes con su *box* considerándola una comunidad, reconocen, además, la similitud con otras comunidades de Crossfit en las que se comparten entrenamientos, se experimenta distintas maneras de ejecutarlos, de lo aprendido trasladan algunos aprendizajes a su *box* y enseñan los conocimientos adquiridos a los lugares a los que asisten, empero, cada comunidad tiene su propia distinción, según la población y sus procesos de socialización.

Desde este punto de vista, los agentes sociales inmersos en el campo del Crossfit atraviesan una socialización secundaria mediante la práctica de este deporte. Si bien, existe un proceso previo de socialización primaria con un “yo formado con anterioridad y un mundo ya internalizado” se descubren nuevas habilidades físicas y sociales para integrarlas a la rutina, incluyendo una familiaridad reforzada por técnicas pedagógicas, debido a que “la socialización secundaria adquiere una carga afectiva hasta el grado en que la inmersión en la nueva realidad y el compromiso con ella se define institucionalmente como necesarios” (Berger y Luckmann, 1976, p. 181), por ejemplo, lograr completar los entrenamientos físicos, realizar nuevos movimientos, apoyar a los compañeros, pertenecer a un gimnasio, agendar el tiempo destinado al ejercicio, entre otros.

Por otra parte, en el proceso de socialización secundaria Berger y Luckman (1976), indican que la identidad se encuentra atribuida, es decir, son las instituciones quienes atribuyen cualidades a las personas, en el caso del Crossfit algunas de ellas son: “retarse cada día, alcanzar metas, tener disciplina, disfrutar el proceso” (Samuel, Comunicación oral, 27 de octubre de 2020), de esta manera, el papel del *box* y su personal influye en la permanencia de las personas participantes. Otro aspecto relevante de la identidad es que es retribuida una vez que es asumida, es decir, habrá recompensas para las personas que responden a los parámetros sociales, por ejemplo, felicitar dentro de un grupo de amigos a una persona por el buen desempeño durante un entrenamiento o competencia de Crossfit, siendo una de las rutinas encontradas, el apoyo entre las personas participantes.

Durante el tiempo de permanencia en los *boxes*, sus participantes comparten algunos beneficios encontrados en la práctica del Crossfit, a su vez, estos impactan en su vida cotidiana. Algunos de ellos son: la autoestima, la salud mental, el progreso de la técnica en el ejercicio,

entonces, no es solo realizar movimientos o cuidar el físico, sino que la práctica de este deporte visibiliza su trasfondo social; así se expone en la siguiente tabla:

Tabla 12
Beneficios encontrados en la práctica del Crossfit

Beneficio	Relato
-Salud física. -Salud mental.	Tengo 5 años de no enfermarme o ir a un hospital solamente a hacerme exámenes, a nivel mental me ayuda mucho porque uno suelta todo el estrés [...] yo a veces venía enojado con cualquier persona, entrenaba y ya se me pasaba y también lo que hemos hablado de la confianza, la autoestima. (Matías, Comunicación oral, 26 de octubre de 2020)
-Progreso. -Conocimiento de capacidades físicas. -Técnica del ejercicio.	Es con la práctica del Crossfit que uno se atreve a descubrir capacidades que yo pensaba que no tenía, necesito ir escalando poco a poco, “ya me sale con este peso entonces voy a intentarlo con más, ya me sale está el movimiento entonces voy a hacer otro” Hay que estarse descargando, manejando las técnicas y todo para estar bien. (Paula, Comunicación oral, 28 de octubre de 2020)

Fuente: Elaboración propia, 2021.

Con estos beneficios, se muestra la influencia del *box* en la práctica de las personas, y se resalta “es con la práctica del Crossfit que uno se atreve”, entonces, el Crossfit atribuye identidad a quienes eligen un entrenamiento con su signo distintivo, ejercicios combinados a alta intensidad como pararse de manos, correr, levantar peso, todo en la misma sesión, atrae a grupos de agentes y los mantiene activos, ante esto, uno de los participantes señala “es contradictorio, porque, aunque uno se sienta muy cansado durante los entrenamientos, al salir de acá se va a sentir muy activo” (Samuel, Comunicación oral, 27 de octubre de 2020).

Las personas de los *boxes*, agregaron la disciplina, la fuerza, la mejora en la salud, la liberación del estrés como beneficios encontrados en el Crossfit; ahora, son beneficios individuales que experimenta cada participante, pero, al analizarlos, se encuentra semejanza en sus respuestas. Por lo tanto, la identidad va más allá de la práctica deportiva, se fortalece con base en sus relaciones sociales logrando consolidar un vínculo común entre las personas participantes. Se encontró que,

Capítulo 4. Análisis de resultados de la investigación

en la práctica del Crossfit, el vínculo común les ayuda a mantenerse, fortalecerse y resistir a las transformaciones del deporte y de la sociedad moderna para continuar moviéndose en el campo y consumiendo culturalmente esta disciplina deportiva. Esto concuerda con lo expuesto por Dunning (2003), al señalar que el deporte moderno “implica a individuos que no son solo racionales sino también emocionales, se denota que su estructura de la personalidad, sus hábitos y controles sociales internos van a reflejar una fase concreta de un proceso civilizador o descivilizador” (p. 96). Al mismo tiempo, uno de los participantes agrega “La comunidad del Crossfit se siente en el *box*, mis compañeros apoyan cuando uno va bien o cuando algo me cuesta, es algo que nos gusta” (Matías, Comunicación oral, 26 de octubre de 2020).

Aparte de los vínculos en común, la identidad coexiste con la otredad (Berger y Luckman, 1976). Es decir, se compone por lo significativo que es para la persona su identidad y lo que la diferencia de otras personas, también se generaliza lo que es el otro. Normalmente, las personas no se esfuerzan por conocer cuando se trata de un otro, la forma en que visualizan la otredad es de manera generalizada porque es una forma descriptiva y etiquetada del “yo no soy”. Cada grupo tiene una identidad propia y distinta a otra.

Anteriormente, se expusieron las diferencias del deporte Crossfit con otros, ahora, según la percepción de las personas entrevistadas, se muestran las diferencias del público consumidor de Crossfit con el público de otros deportes para construir su propia identidad. Al respecto, los elementos que hacen diferente al grupo de Crossfit consisten en: la relación con los demás compañeros y compañeras; incluso, es la misma metodología del Crossfit que permite realizar ejercicios en parejas, tríos o equipos, esto crea interacción entre sus participantes al compartir e ingeniar para completar los ejercicios. También, se muestran los avances a nivel de salud y su relación con el gusto por los retos de los ejercicios, así se exponen las siguientes diferencias:

Tabla 13

Diferencias del público consumidor de Crossfit con el público de otros deportes

Diferencias		Relato
Gimnasio tradicional: -Las personas entrenan de manera individual.	Crossfit: -No hay rutinas. -Se trabaja en equipo. -El apoyo.	Yo iba al gimnasio y estaba sola, mi rutina era diferente a la de los demás, no es como aquí que todos hacemos lo mismo, entonces, yo voy sola a un gimnasio, salgo sola y no me relacioné con nadie, en cambio aquí la mayoría se conoce y se apoya. (Melisa, Comunicación oral, 2 de noviembre de 2020)
Crossfit: -Personas más anuentes a los retos. -Personas sociables y alegres.		El entrenamiento te reta, siempre te motiva y vos siempre buscás por ejemplo mejorar una marca o mejorar un peso. Entonces, es gente muy sociable, muy simpática, muy alegre, la persona siempre está buscando ser su mejor versión. (Juan, Comunicación oral, 21 de octubre de 2020)
Gimnasio tradicional: -Rutinas de ejercicio. -Estética corporal.	Crossfit: -Mover su peso corporal. -Cumplir objetivos de fuerza en equipo.	Las personas se enamoran del tipo de deporte Crossfit porque no les gusta la rutina del gimnasio, pues va mucha gente que quiere sólo marcar o definir el cuerpo, esculpirlo como quien dice “casi perfecto” en cambio, cuando usted ve la gente que hace Crossfit, a la mayoría no le interesa si está gordo, si está flaco, lo único que le importa es mover el peso tanto corporal como el que tienen ahí nada más, básicamente lo hacen más por salud. (Diego, Comunicación oral, 19 de octubre de 2020)

Fuente: Elaboración propia, 2021.

En general, existe preferencia por el apoyo de la comunidad de Crossfit y el progreso en los entrenamientos ante la estética corporal, aún así, las personas practicantes si rescatan los cambios corporales que han visto gracias al Crossfit, así, una de las entrevistadas menciona “he mejorado mucho mi masa muscular y también una aprobación de mi cuerpo porque no me gustaba, yo era súper flaquita, todo mi cuerpo cambió muchísimo y eso la verdad sí me gustó” (Andrea, Comunicación oral, 28 de octubre de 2020).

Entonces, mejorar la fuerza, ganar masa muscular también influye en la salud y es visible a nivel de cambio corporal y sí mantiene a las personas activas en el Crossfit. Ahora, otra diferencia entre el Crossfit y el gimnasio de pesas, es que en el *box* no hay espejos. Además de reproducir la filosofía del *box* de Crossfit sin espejos, los dueños mencionan que se espera mayor concentración en la técnica y ejecución de los ejercicios que en la apariencia de las personas, en particular, cobra

sentido la mención de que a las personas les interesa asistir a Crossfit por salud, los resultados físicos llegan por el esfuerzo invertido, alimentación y descanso. Esta diferencia, influye en la socialización de los agentes en el campo, permite mayor interacción y familiaridad, un ejemplo de ello, es saberse los nombres de todos y todas, tanto la persona entrenadora como entre compañeros, esto genera un nivel alto de identificación y pertenencia al grupo, especialmente, cuando la persona se nota cansada o se le quiere animar a terminar algún ejercicio, asimismo, contactar a quienes faltan para animarle a asistir. A continuación, la figura 14 resalta las principales razones brindadas por los dueños de los *boxes* para no interactuar con los espejos:

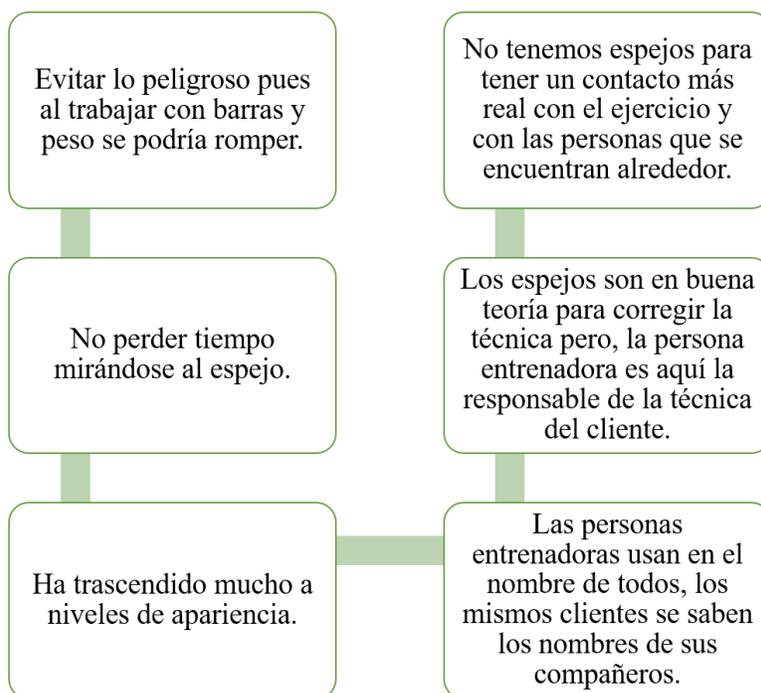


Figura 14. Razones para no incluir espejos en los *boxes* de Crossfit
Fuente: Elaboración propia, 2021.

Se evidencia que, la socialización secundaria en ambos *boxes* estudiados atribuye cualidades compartidas en sus participantes, se adopta vocabulario, roles y rutinas que se desarrollan dentro del campo y se trasladan a su vida cotidiana. Asimismo, durante los

entrenamientos, aunque cada persona se concentre en la ejecución de su técnica, se mantiene la interacción entre la persona entrenadora y entre compañeros lo cual distingue al público consumidor del Crossfit de otros públicos.

4.3.2. Socialización deportiva en el Crossfit

El abordaje de la identidad es sumamente amplio, es necesario, delimitar el campo de análisis, los grupos a investigar. Por esta razón, se inició con un panorama sociológico de la identidad y el proceso de socialización secundaria aplicado al deporte Crossfit; siguiendo esta línea, los aportes en áreas de la sociología cultural y deportiva permiten complementar los procesos de socialización, tomando en cuenta ahora, el deporte como generador de identidad.

En este sentido, García et al. (2010) explican que “el acto deportivo sea como practicante o espectador trae consigo una carga afectiva que la mayoría del tiempo sucede a través de un proceso comunicativo mediante el cual se transfiere identidad” (p. 82). De esta manera, los autores mencionan la importancia del deporte como agente socializador, el mismo, puede estar presente durante toda la vida del ser humano permitiendo construir la propia identidad según normas, roles y valores aceptados en la sociedad; esto coincide con la socialización secundaria vista desde el marco institucional del Crossfit.

La socialización deportiva es una conceptualización de la Sociología del deporte que permitió estudiar las condiciones específicas que tiene el Crossfit para influir en la identidad de las personas practicantes donde una actividad física se adentra en el tejido social. Al referirse a la socialización deportiva, García et al. (2010), plantean el proceso por el cual la cultura deportiva es adquirida por los individuos, se remite al aprendizaje real del deporte según los esquemas de relación en que las personas se encuentren integradas y depende de los siguientes factores:

Capítulo 4. Análisis de resultados de la investigación

1. La persona en situación de aprendizaje. Se consideran rasgos de personalidad, habilidades motrices, etnia, edad, sexo y lugar de nacimiento.
2. Los agentes socializadores que incluye a padres, amistades, deportistas famosos, profesores y otros.
3. Las situaciones sociales en que se producen las interacciones, es decir, en el hogar, escuela, club deportivo, gimnasios u otros (p. 90).

De lo anterior se encuentra que, las personas en situación de aprendizaje corresponden a practicantes del Crossfit, hombres y mujeres que resaltan algunas habilidades adquiridas en su *box*, para ilustrar, sus participantes resaltan:

Me gusta que nos reten, o sea, como ahorita, salí muerta ya no aguantaba [...] pero, tenemos la capacidad de adaptarnos y cumplir con lo que toque ese día. (Melisa, Comunicación oral, 2 de noviembre de 2020)

Uno tenía la noción de que eran muchas repeticiones y en realidad no, uno también tiene que aprender a correr largas distancias, nadar, mucha gimnasia, entonces, uno no sólo se encapsula en una sola cosa, es muy variable y uno hace de todo. (Matías, Comunicación oral, 26 de octubre de 2020)

Habilidades como el adaptarse a los distintos ejercicios, incluir en los entrenos de Crossfit no solo una modalidad, sino, aspectos cardiovasculares, de movilidad, de flexibilidad, de gimnasia y demás, hacen que sea atractivo para sus participantes, al mismo tiempo, se fortalece la identidad del grupo al integrar como parte de su socialización deportiva las pautas físicas y de relación que ofrece el Crossfit.

Además de la práctica en los *boxes*, las doce personas participantes indicaron el conocimiento de atletas nacionales e internacionales de Crossfit a quienes toman como referentes deportivos en su proceso de socialización deportiva. Entre los atletas mencionados se encuentran: Marisol Umaña, Katherine Bogantes y Gustavo Erico a nivel nacional; Mat Fraser, Tia Clair, Katrín Tanja Davíðsdóttir y Rich Froning Jr. a nivel internacional, todos los atletas internacionales han ganado primer lugar durante los *Crossfit Games* a nivel mundial. Ahora, conocer estos nombres y seguir su trayectoria podría ser tomado en el nivel de espectáculo deportivo, sin embargo; las personas participantes reconocen en ellos y ellas características que aplican a su práctica en el Crossfit operando así, como agentes socializadores. En la siguiente figura, se resaltan los principales reconocimientos encontrados de estos atletas:

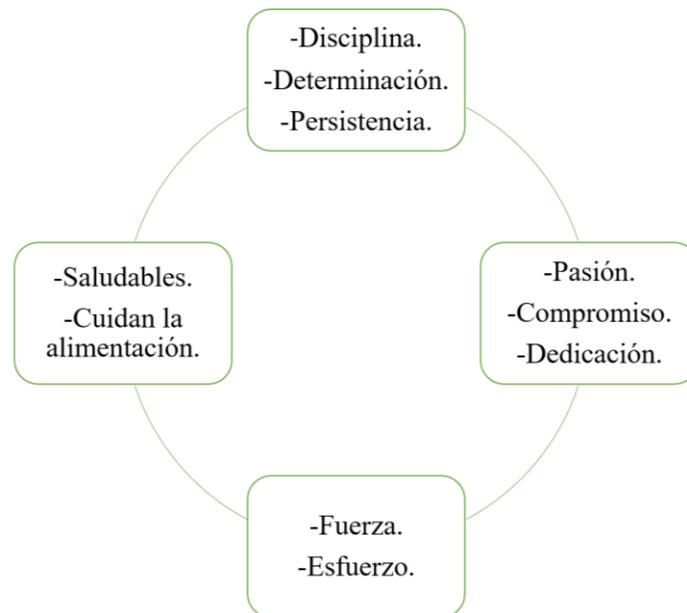


Figura 15. Reconocimientos de los referentes deportivos del Crossfit
Fuente: Elaboración propia, 2021.

Capítulo 4. Análisis de resultados de la investigación

La disciplina fue el valor deportivo más repetido en las respuestas de las personas participantes, se encuentra que, los aspectos reconocidos de los atletas del Crossfit han sido aplicados a las dinámicas del campo y reconocidas por las personas participantes como parte de su consumo cultural. Cobra sentido que, sean encontrados como referentes que guían su práctica en este deporte. En efecto, una de las participantes sugiere:

Son súper disciplinados, pero estamos hablando de una disciplina de un nivel altísimo, [...] tal vez ellos sí lo ven como su vida, como su profesión, entonces me encanta la disciplina de ellos, es lo que más rescato, la constancia y las ganas de esa competencia que tienen y me encanta aplicarlo a lo que yo hago acá. (Melisa, Comunicación oral, 2 de noviembre de 2020)

De esta manera, estos atletas profesionales se consideran como agentes de socialización en las personas participantes. Reconocen la dedicación, el tiempo invertido de estos profesionales del Crossfit y se busca seguir sus ejemplos. De manera complementaria, en esta investigación las personas construyen su identidad a partir de lo vivido en el *box* y los aspectos del consumo cultural que trasladan a su vida cotidiana, como la alimentación, el descanso, la disciplina y constancia; es decir, son productos de sus relaciones en el *box*. Por su parte, la influencia pedagógica de los entrenadores permite ubicarlos como agentes socializadores.

En consecuencia, el tiempo de permanencia en el campo influye en los conocimientos adquiridos, asimismo, se fortalecen sus relaciones y se recomienda la práctica de Crossfit a quienes conocen fuera del *box*, ya que, es una modalidad de ejercicio distinto.

Ante esto, algunos participantes recomendarían a otras personas ingresar a Crossfit dado que, las situaciones sociales que se experimentan en este deporte demuestran la relación entre la parte física y el sentido de comunidad; las personas practicantes mencionan la motivación de ver a los demás hacer los mismos entrenamientos, retarse y trabajar los límites mentales; son características que sus practicantes reconocen como propias, siguen distinguiendo al Crossfit de otros deportes reforzando la identidad de quienes comparten día tras día su práctica. El reconocer esta identidad en el Crossfit, les permite ubicarse como comunidad e invitar a otros a ser parte del campo, para ejemplificar lo dicho se presenta la siguiente tabla:

Tabla 14
Recomendaciones para participar en Crossfit

Recomendaciones	Relatos
<ul style="list-style-type: none"> -Motivación de ver a los demás haciendo lo mismo. -Cambios corporales. -Beneficios mentales. <ul style="list-style-type: none"> -Diversión. -Comunidad. -Disciplina. 	<p>No es repetitivo, entonces, la motivación que da ver a los demás haciendo lo mismo que a usted y ver los cambios en el cuerpo también, yo lo recomiendo, pero la gente viene y trata si a ellos les funciona. (Samanta, Comunicación oral, 26 de octubre de 2020)</p> <p>Yo sí les recomiendo da muchos beneficios mentales y también físico. Es divertido y uno aprende a ser disciplinado a encontrar esa pasión que no sólo se aplican el Crossfit, sino que uno lo traslada a otras áreas. (Matías, Comunicación oral, 26 de octubre de 2020)</p> <p>Sí porque es una comunidad, así como lo dicen, en Crossfit uno hace amigos, se impulsa más y se aprende a superar los límites mentales y físicos que a veces uno dice - “ya no puedo”- y se da cuenta de que el cuerpo está hecho para dar más de lo que uno piensa. (Daniel, Comunicación oral, 28 de octubre de 2020)</p>

Fuente: Elaboración propia, 2021.

El recomendar el Crossfit a otras personas refuerza los beneficios que los mismos usuarios encuentran en la práctica. Esto, a su vez es producto de la socialización deportiva, incluyendo el contexto de los *boxes* y los agentes socializadores quienes brindan espacio para aprender, crecer y mantenerse en el Crossfit, mientras, crean lazos sociales con los demás dando paso a la identidad.

4.3.3. Socialización a través del deporte en el Crossfit

Del mismo modo, la socialización a través del deporte es una categoría que versa en la influencia del deporte en la construcción de la identidad. Los postulados de García et al. (2010), se derivan de una mirada sociológica y se basan en la socialización como parte de la identidad de los individuos para aplicarla en el deporte. Por ello, se complementa el análisis con la categorización de socialización expuesta como:

La transmisión de las pautas culturales vigentes en un determinado grupo y la interiorización singular que hace de ellas cada persona y que, llegando a formar parte de su personalidad, le capacitan para desenvolverse con eficiencia y soltura en el seno de la sociedad. (García et al. 2010, p. 88)

Cobra sentido con la socialización secundaria anteriormente mencionada, a nivel de la interiorización de pautas culturales, además, ubica a la práctica deportiva dentro de los estudios de identidad. Ahora bien, junto a la socialización deportiva, los autores García et al. (2010), reconocen en la identidad el proceso de la socialización a través del deporte, se refieren a ella como:

Supone que la persona al aprender una determinada modalidad deportiva va a estar al mismo tiempo interiorizando normas y valores sociales que conducirán a sus practicantes a reconocerlas como válidas, también, a reconocerse a sí mismos en

relación a los demás (proceso de identidad), a afirmarse en situaciones de adversidad, comprometiéndose así con el colectivo al que pertenecen. (p.97)

Por consiguiente, en la práctica del Crossfit se encuentra una efectiva socialización a través del deporte. Sus participantes reconocen las practicas físicas y de relaciones efectuadas dentro de cada *box*, las validan como propias otorgándoles identidad.

En las partes anteriores, se evidenció la interiorización de normas y valores sociales en el campo del Crossfit, ahora se muestra su relevancia en la construcción de la identidad de las personas participantes.

Otro rasgo de la socialización a través del deporte, es el reconocimiento de las personas entrevistadas con la denominación de “Crossfitero o Crossfitera”, este término se utiliza de manera general para llamar a las personas que hacen Crossfit. En la investigación, se encontró la atribución que cada persona le otorga e integra a su identidad en el deporte investigado. Todas las personas participantes lo habían escuchado e incluso lo trasladan al ámbito cultural: la manera de vestirse, de consumir alimentos, de hablar, el mismo lugar donde entrenan se llama *box* y no gimnasio. Se encuentran valores como la constancia y disciplina, ser parte de una comunidad, crear sus propios

roles, rasgos, y posiciones en el grupo. Se expone a continuación, los atributos y el reconocimiento de este concepto:

Cultura	Redes sociales	Valores	Estilo de vida
<ul style="list-style-type: none"> • Propia manera de vestirse. • Forma de hablar: ejercicios, “snatch, clean and jerk”, no se le dice gimnasio se le dice <i>box</i>. 	<ul style="list-style-type: none"> • Una persona que viene y le anda diciendo a la gente “yo hago crossfit” y sube fotos al Instagram • Preferencia del término buen atleta. 	<ul style="list-style-type: none"> • Una persona constante, que cree en sí misma, con poder mental, fuerte, solidaria. 	<ul style="list-style-type: none"> • Entrenamiento sumamente duro. • Compromiso con entrenar, con sentir dolor, aunque duela todo el cuerpo.

Figura 16. Atributos otorgados a la denominación Crossfitero o Crossfitera
Fuente: Elaboración propia, 2021.

Una de las participantes no se reconoce como crossfitera más si como atleta del Crossfit. Encuentra que, la generalización del término crossfitero se ha utilizado como excusa para dar propaganda al deporte en redes sociales o contar que se es parte de la comunidad Crossfit, empero, dichas acciones también influyen en la construcción de la identidad de quienes optan por este deporte; en otras palabras, tomarse fotos en los entrenamientos y publicarlas en redes, es una manera de reconocerse, compartir con las demás personas y decir que pertenecen al colectivo de Crossfit. Por otro lado, las interacciones, la competencia con los compañeros y compañeras, los logros, el vocabulario dentro de los *boxes* también influye en la identidad a nivel personal y a nivel grupal como atletas de Crossfit.

De este modo, existen distintos modos de reconocerse. La mayoría lo hizo con el término crossfitero o crossfitera. Se resaltan nuevamente aspectos de fuerza, poder mental y superación que han sido característicos en los hallazgos de lo que es y se hace en el Crossfit. De este modo,

Capítulo 4. Análisis de resultados de la investigación

reconocerse en la práctica del Crossfit otorga un valor distintivo muy importante en la construcción de la identidad e impacta también, en la manera en que las personas se muestran ante los demás y, dentro de la socialización a través del deporte, las personas entrevistadas se encuentran algunas veces en situaciones de adversidad, en algún reto físico o mental, pero, adquieren un compromiso con el entreno dentro del *box* al que pertenecen.

El reconocerse como grupo supone encontrar aspectos en común que les identifica como crossfiteros, crossfiteras o atletas del Crossfit. En la siguiente figura, las personas participantes reconocen de manera general que son competitivas, disciplinadas, pero, no solo a nivel individual ya que, el entrenar juntos es un aspecto que comparten, tal como se muestra a continuación:

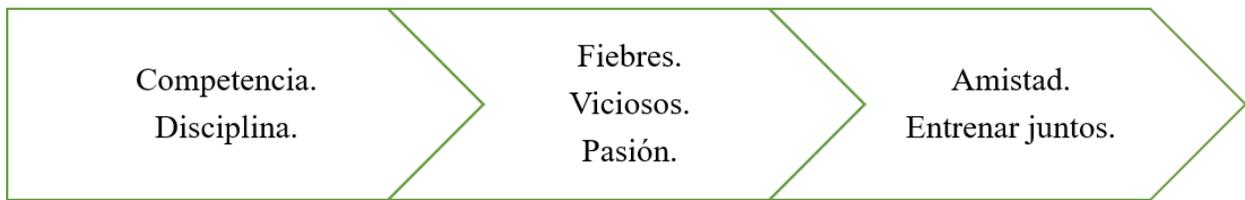


Figura 17. Aspectos en común entre compañeros y compañeras de Crossfit
Fuente: Elaboración propia, 2021.

Se encuentra que, practicar deporte puede convertirse en un vicio, en esta investigación no se ahonda en la adicción o vicio como tal, ni sus implicaciones, se trata más bien de hábitos creados. De esta manera, uno de los participantes señala como aspecto en común con sus compañeros y compañeras “que somos viciosos de esto, siempre nos quejamos de esto, pero seguimos viniendo todos los días a la misma hora” (Miguel, Comunicación oral, 28 de octubre de 2020).

Capítulo 4. Análisis de resultados de la investigación

Ese hábito de asistir a la misma hora, posteriormente se convierte en rutina y se comparte con el grupo de Crossfit, se da el espacio para socializar. Ahora bien, en ese compartir, el reconocimiento de las diferencias en el rendimiento deportivo, es un aspecto en común de quienes hacen Crossfit, a continuación, lo expone uno de sus participantes:

Algo en común es que, todos batallamos contra alguna debilidad, en algún ejercicio, ya sea gimnasia o levantar mucho peso, todos tenemos como un reto más y nadie está por encima de nadie, es como “yo soy bueno en esto, usted es bueno en esto”.
(Daniel, Comunicación oral, 28 de octubre de 2020)

El reconocimiento de la diferencia les hace parte de su identidad como grupo. Se muestra que, los aprendizajes del Crossfit se dan de manera progresiva y en comunicación con el entorno, es decir, no se asiste a entrenar de manera individual, sino que, el campo permite las condiciones para interactuar y las personas entrevistadas reflejan constantemente la importancia de la comunidad de Crossfit.

De ahí que, la socialización a través del deporte crea pautas sociales e influyentes en la vida cotidiana de las personas que entrenan Crossfit en ambos *boxes*. La práctica deportiva no se limita a una hora en el *box*, en efecto, sus participantes explican que, a partir de la práctica de Crossfit han creado nuevas amistades que trascienden a su estadía en el *box*, ya que, comparten en caminatas de montañas, celebraciones de cumpleaños, conversaciones acerca de los entrenamientos, conversaciones de su vida cotidiana, entre otras actividades sociales producto de su práctica física e interacción deportiva. Esto, se demuestra en la siguiente figura:

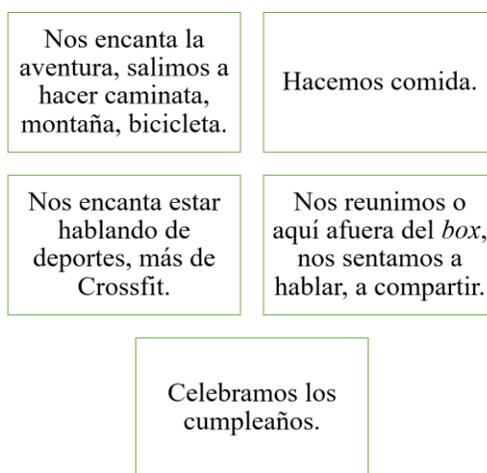


Figura 18. Amistades y espacios compartidos a partir de la interacción en los *boxes* de Crossfit
Fuente: Elaboración propia, 2021.

Por lo tanto, las interacciones dentro del campo reflejan un alto nivel de socialización a través del deporte Crossfit. Su práctica común permite construir y compartir otros gustos relacionados al deporte como asistir a caminadas con el grupo del *box*, seguir hablando de Crossfit después del entrenamiento; también, crear vínculos sociales con las personas como la celebración de cumpleaños o reunirse a comer. Se destaca que, estos aspectos crean identidad, al hablar las personas participantes incluyen a los demás, por ejemplo, “salimos, celebramos, hablamos, somos” por ello, se les atribuye identidad.

Las actividades mencionadas, se suspendieron temporalmente debido a la situación de pandemia a nivel nacional por la COVID-19, las personas participantes esperan retomarlas poco a poco. Consecuentemente, el contexto de pandemia influyó en nuevas prácticas que se convierten en parte de la socialización a través del deporte, internalizan conductas, comportamientos y las trasladan a su vida cotidiana. Por ejemplo, al cerrar los *boxes*, se inició con entrenamientos virtuales, préstamo de equipo para llevar a las casas, ante esto, las personas participantes expresaron que:

Capítulo 4. Análisis de resultados de la investigación

Entrenar en la casa no es igual, no es la misma motivación porque aquí más que nada por estar con los compañeros uno se entusiasma más y cuesta mucho entrenar en la casa y hasta en el *box*, en el caso de que se ha cambiado los entrenamientos, se hacen más cortos, no se disfruta tanto como antes porque se compartía más con la gente y ahora con la distancia no se hace igual que antes. (Miguel, Comunicación oral, 28 de octubre de 2020)

Traté de hacer la inversión para comprar equipo y entrenar en casa, luego nos dieron la opción de alquilar equipo. Entonces, si estaba mejor, sin embargo, el lugar no es el ideal, en la casa pues a veces no es plano, no se puede tirar la barra al piso o hay mucho barreal. Al principio fue como muy triste porque el *box* es un lugar donde uno viene a desahogarse y también hace mucha falta el asunto de la comunidad. (Lucía, Comunicación oral, 27 de octubre de 2020)

A nivel general, las personas participantes de Crossfit refuerzan el sentido de comunidad, el compartir con los demás de manera presencial. Durante el periodo que entrenaron en sus casas, adoptaron nuevas maneras de entrenar; sin embargo, no las reconocen como idóneas, el rendimiento deportivo y los resultados a nivel corporal se vieron afectados, por ello, el equipo, el material y las programaciones de los *boxes* son importantes para la práctica del Crossfit, las personas procuraron mantenerse activas en sus hogares atendiendo a los aprendizajes del deporte.

Una vez que abrieron de nuevo los establecimientos, regresaron con cambios que influyen en las dinámicas del campo, así como en la socialización, consecuentemente, una de las participantes señala:

Capítulo 4. Análisis de resultados de la investigación

La cuestión del distanciamiento, importante el asunto de que cada vez que se termine limpiar el equipo, también el no compartir equipo, barras, mancuernas entre los compañeros. Antes se hacían entrenamientos en parejas, en tríos, pues ya no, ya cada quien, en su espacio, es cuestión de adaptarse. (Lucía, Comunicación oral, 27 de octubre de 2020)

Con lo anterior se demuestra que, la efectiva socialización a través del deporte les permite a las personas practicantes del Crossfit adaptarse a las transformaciones sociales. El haber interiorizado los valores deportivos los cuales validan, así como el reconocerse en relación a los demás reiterando el sentido de comunidad son aspectos que influyen en la construcción de identidad.

Resulta que, la identidad de ambos *boxes* de Crossfit continúa en construcción. Las bases de los procesos de socialización secundaria, socialización deportiva y socialización a través del deporte han sido efectivas para mantener la asistencia una vez que abrieron los establecimientos. La capacidad de atracción, las condiciones que ofrecen los *boxes* para entrenar en lineamiento con los protocolos del Ministerio de Salud permiten la transmisión de las pautas culturales vigentes en el grupo de Crossfit que incluye la reproducción de su vocabulario, aprendizajes de movimientos físicos, alimentación saludable, distanciamiento físico, limpieza constante, disciplina, las cuales se interiorizan para mantener su comunidad.

En síntesis, se logró identificar los procesos de socialización que se expresan en la práctica del Crossfit. A pesar de ser dos *boxes* distintos, se generalizan los resultados encontrando similitudes en los roles, las rutinas, los agentes socializadores, la interiorización de aprendizajes y su comunicación con las demás personas que les permite reconocerse como una comunidad y en relación a los demás. Es un entrenamiento individual que a la vez es colectivo y aporta

efectivamente, a la construcción de identidad de las personas jóvenes adultas que asisten. Se rescata la influencia de la socialización en el deporte y, por otra parte, la influencia del deporte en la socialización e identidad.

4.4. Discusión general de análisis

El objetivo general de la investigación consistió en analizar las dinámicas de consumo cultural en el campo deportivo y su influencia en la construcción de identidad de las personas jóvenes adultas que practican Crossfit en dos *boxes* ubicados en la provincia de Heredia durante el 2020. A partir de los hallazgos, se comprobó que las dinámicas consumo cultural como la inversión en vestimenta deportiva, en suplementos alimenticios, la transmisión y la adopción de conocimientos en el Crossfit, la asistencia con amistades y familiares, la práctica de valores deportivos, entre otros, se encuentran presentes y cobran sentido en el campo de este deporte. A su vez, este consumo se traduce de manera práctica y constante en los *boxes* por medio de las relaciones entre los agentes, por lo tanto, influye en la construcción de identidad. A continuación, se explica la manera en que fue resuelto el objetivo general:

En esta investigación, el campo correspondió a un espacio social específico estructurado según la posición de los agentes sociales quienes cuentan con un capital común y luchan por su apropiación (Bourdieu, 1990). Esta fue una de las premisas generales de la investigación para establecer que un deporte nuevo en el país, atractivo socialmente, en el que acceden personas con capitales específicos generando distinción, fue considerado como un campo, donde el espacio de los *boxes* es estructurado según la posición de sus agentes sociales, quienes además de mostrar la fuerza corporal, luchan por la legitimación de la práctica deportiva.

Capítulo 4. Análisis de resultados de la investigación

De esta manera, se encontraron similitudes en la estructura de los campos estudiados, es decir, los *boxes* cuentan con una infraestructura amplia, con materiales deportivos variados, espacios demarcados para sus agentes quienes se ubican en los mismos lugares durante las sesiones de entrenamiento, esto les permite interactuar con sus pares, apropiarse de su posición dentro del campo y crear relaciones que cobran sentido por el gusto y la práctica del Crossfit.

Una vez establecido el espacio físico, se relacionó la posición ocupada por los agentes con los conocimientos y disposiciones interiorizadas conocidas como *habitus*, Bourdieu (1990). Dichas disposiciones fueron colectivas en este deporte, ya que, el apoyo entre compañeros y compañeras, los movimientos aprendidos en los entrenamientos, los horarios establecidos para asistir a los *boxes* son practicas individuales que se comparten a nivel grupal. La conformación del *habitus*, refuerza los intereses en el deporte y ubica a las personas en determinada posición dentro del campo para seguir luchando por su permanencia.

Además, Bourdieu (1990), al aseverar que el deporte se convirtió en un campo competitivo, esclareció la posibilidad de incluir los valores que influyen en las personas practicantes del Crossfit. Los resultados permitieron reconocer que la disciplina, competencia, calidad de la técnica en los movimientos corporales, actitudes de aprendizaje, salud, moral del triunfo y el progreso son compartidos por quienes practican Crossfit; cobra sentido que “los valores de los agentes en torno a la salud, el cuerpo, el ocio, el prestigio y la relación social, son factores determinantes de su conducta en torno al deporte” (García et al. 2010, p. 74).

Para los estudiados del Crossfit, cumplir con las normas de sus *boxes* no solo les permite acceder al campo, sino que, influye en la ganancia de fuerza corporal, la mejora de condición física, a su vez, les anima a permanecer en el *box* para mantener el rendimiento físico. También, los valores deportivos influyen en las relaciones con los demás agentes, un ejemplo de ello, es la

Capítulo 4. Análisis de resultados de la investigación

competencia que les motiva a estar en contacto con los demás, a medir el progreso y a compartir el triunfo personal, así como felicitar a las otras personas quienes comparten el gusto e interés por el Crossfit.

De manera concreta, el campo del Crossfit funciona como tal en el momento en que sus agentes ocupan y luchan por su posición en el *box*, lugar al que consideran como un espacio de prestigio debido a la intensidad y particularidad de sus usuarios quienes conforman su habitus en torno a los aprendizajes compartidos de este deporte. Ligado a esto, dentro del campo influyen los valores deportivos en las conductas y comportamientos de los agentes otorgándoles distinción de otras modalidades en el deporte.

A su vez, (Bourdieu, 1990) sugiere que el sistema de instituciones y los agentes que tienen intereses en el deporte tienden a funcionar como un campo ligado a las prácticas y consumos deportivos. Por esta razón, fue de importancia articular las dinámicas del campo con el consumo del Crossfit.

En ese sentido, el consumo cultural del Crossfit incluyó la descripción del capital económico, cultural y social para evidenciar que una práctica deportiva es atravesada tanto a nivel económico, conocimientos culturales y por relaciones sociales que cuentan con algún capital para potenciar su mantenimiento, de esta manera se acuerda en que:

La acumulación del capital, ya sea en su forma objetivada o interiorizada, requiere tiempo. Hay una tendencia a la supervivencia ínsita en el capital, pues éste puede producir beneficios, pero también reproducirse a sí mismo, o incluso crecer. El capital es una fuerza inscrita en la objetividad de las cosas que determina que no todo sea igualmente posible e imposible. (Bourdieu, 2001, p.132)

Capítulo 4. Análisis de resultados de la investigación

Por ello, se describió la entrada del capital en el Crossfit en sus diversas formas, es decir, en recursos materiales o en recursos interiorizados por los agentes sociales. En primer lugar, para abrir y mantener un gimnasio de Crossfit, sus dueños invierten un alto capital económico, por lo tanto, este capital es efectivamente utilizable como condicionante de distinción entre las personas que acceden y no acceden a la práctica de este deporte ya que, esto atrae a las personas participantes quienes encuentran en esta marca un entrenamiento de renombre internacional e ingresan con ideas que han escuchado: “El Crossfit es fuerte, muy duro, con resultados rápidos” (Lucía, Comunicación oral, 27 de octubre de 2020).

Tomando en cuenta lo anterior, las personas practicantes si cuentan con un capital económico alto que les permite acceder al campo. Ahora, no basta con el pago de la mensualidad para entrenar en el *box* y ser parte de la llamada comunidad Crossfit, sino que, se invierte en la vestimenta deportiva, en el consumo de suplementos alimenticios; ante esto, sus participantes lo reconocen necesario para mejorar su rendimiento deportivo, obtener mejores resultados a nivel físico y ser identificados como personas que practican este deporte; ya que, a nivel cultural y de socialización a través del deporte, los crossfiteros y las crossfiteras visten de cierta manera, con tenis de marcas específicas, pantalonetas o camisetas que dicen Crossfit, utilizan cinturones, guantes para ejercitarse; entonces, se muestra la relación del capital económico con la construcción de la identidad. También, la posesión de capitales responde a la llamada cultura deportiva así lo refleja García et al. (2010) al mencionar que:

Se viste deportivamente con ropa cómoda y ligera, las marcas de ropa deportiva utilizan su nombre comercial como reclamo de venta, se usan metáforas y alusiones a acciones deportivas para explicar hechos sociales de carácter político o económico porque se sabe su facilidad de comprensión con esta asociación, y se

utilizan gestos, saludos y emblemas generados en el ámbito deportivo para aplicarse en ámbitos no estrictamente deportivos. (p. 85)

Consecuentemente, el consumo cultural del deporte remite constantemente las imágenes y los comportamientos que se trasladan del *box* a la vida cotidiana de los agentes sociales, además, el capital económico en su forma tangible influye en las relaciones sociales, de ahí que, se relacione estrechamente con el capital cultural y el capital social.

En relación al capital cultural, Bourdieu (2011) explica que se compone de conocimientos legítimos. Por tanto, en el capital cultural objetivado se consideraron los bienes y equipos en los *boxes* de Crossfit. Se observó el uso de los materiales, la mayoría se encuentran en buen estado y en orden, cada persona alista su equipo y no se comparte.

Seguidamente, el capital cultural institucionalizado se encontró en la certificación del personal de los *boxes* para brindar la prescripción del ejercicio; sin embargo, este capital no se limitó al certificado, sino, al peso que le otorgan las personas practicantes y dueños a la preparación profesional, así como a la experiencia que adquieren en los *boxes*, de ahí que, se catalogue a un buen entrenador o entrenadora según la exigencia y acompañamiento que brinde a sus usuarios. De esta forma, quienes acceden a la práctica del Crossfit, aprenden los conocimientos transmitidos por las personas entrenadoras, a utilizar correctamente la vestimenta que adquieren, por ejemplo, el cinturón para cuidar la espalda por el levantamiento de peso, los guantes para cuidar las manos al levantar con barras en mancuernas. En esta transmisión de aprendizajes, el *box* ubica a las personas según sus habilidades y progresos en niveles de: principiantes, intermedios y avanzados, por ello, el capital institucionalizado opera también en el campo para otorgar una posición a sus agentes, y estos luchan por su apropiación.

Capítulo 4. Análisis de resultados de la investigación

En el capital cultural institucionalizado, también se enfatiza en la raíz extranjera y su influencia en la práctica de las personas, es decir, quienes acceden a la certificación y licencia del Crossfit no solo establecen un *box* en el país, sino que reproducen la lógica de un entrenamiento que nace en Estados Unidos y se consume principalmente por militares, de esta manera, se adoptan valores como la disciplina, el sacrificio, la competencia y la constancia que se traslada a nivel deportivo.

Los conocimientos y las practicas adquiridas se traducen como capital cultural incorporado. El mismo, depende del contexto del *box* donde se procura enseñar de acuerdo a las capacidades de las personas, se busca mejorar la técnica del ejercicio y la intensidad deportiva, también, se adopta el vocabulario propio del Crossfit, y sus agentes interiorizan estos aprendizajes de manera legitima.

De este modo, se refleja la relación del capital cultural incorporado con los conocimientos adquiridos interiorizados en forma de habitus, que, al mismo tiempo, influyen en la apropiación de capital social de las personas que practican Crossfit, ya que, al compartir estos conocimientos se fortalecen sus relaciones a través del tiempo.

Entendiendo que el capital social existe y se mantiene por medio de relaciones de intercambio material y/o simbólico en un sentido grupal (Bourdieu, 2001), uno de los hallazgos resalta que la mayoría de personas asisten con familiares o amigos, ahora, aunque una persona asista de manera individual, se encuentra en constante interacción las compañeras y compañeros de entreno, siendo las expresiones de apoyo las más escuchadas en ambos *boxes*. También comparten hábitos como el tiempo de descanso y la disciplina producto de las dinámicas en el campo y de los recursos a lo que tienen acceso, por ejemplo, los grupos de WhatsApp para enviar

ejercicios, preguntar si alguien falta, las recomendaciones de sus pares, entre otros, que les otorga un reconocimiento grupal.

Por otra parte, el capital social se articula con la construcción de identidad de las personas que hacen Crossfit. En esta construcción, tuvieron lugar los aportes de Berger y Luckman (1976) en la socialización secundaria de las personas en los *boxes*, así como las premisas de García et al. (2010) en la socialización deportiva y la socialización a través del deporte. En estos aportes, se explica la influencia de los procesos comunicativos donde se transfiere la identidad de acuerdo a las cargas afectivas de un grupo social; también, la interiorización de pautas culturales que son compartidas por la mayoría, las rutinas y, por último, el reconocimiento ante los demás, comprometiéndose así con el colectivo al que pertenecen.

El intercambio material y simbólico producto del consumo cultural, específicamente, del capital social, mostró su influencia con los procesos de socialización, donde, los agentes sociales del Crossfit validan los comportamientos, las habilidades, así como las relaciones experimentadas en su *box*. En estas relaciones, se evidenció la adopción de roles dentro del campo desde la figura de la persona entrenadora, los sujetos en situación de aprendizaje, las personas con más experiencia enseñando y dando consejos a los demás, entre otros, los cuales se asocian con la posición de cada agente en la estructura de los *boxes* y el vocabulario en común.

Aunado a lo anterior, los hallazgos apuntaron a más aspectos en común en la construcción de identidad. Por ejemplo, el reconocimiento de los referentes deportivos en la socialización, donde atributos como la constancia, la pasión y la entrega coinciden con los conocimientos adquiridos por los capitales, así como en la interacción en el campo, el identificarse como practicante de Crossfit requiere cualidades y valores compartidos por sus integrantes. Además, este deporte traslada los conocimientos aprendidos a otros espacios fuera del *box*, convirtiéndose

Capítulo 4. Análisis de resultados de la investigación

en parte de la cotidianidad de las personas, por ende, se configura la identidad de quienes hacen Crossfit encontrando en su practica un estilo de vida que les diferencia del público consumidor de otros deportes.

La articulación de las categorías mencionadas, permiten un análisis que posiciona al deporte en un lente complejo. En este caso, el Crossfit se desenvuelve en las sociedades modernas¹⁶ donde se encuentran presentes valores de competencia, progreso y triunfo; ahora se coincide con Dunning (2003) en que:

El deporte moderno no es una especie de “forma pura de sociabilidad competitiva” si bien, implica a individuos que no son solo racionales sino también emocionales, se denota que su estructura de la personalidad, sus hábitos y controles sociales internos van a reflejar una fase concreta de un proceso civilizador o descivilizador.
(p. 96)

Se denota el carácter humano y social encontrado en la práctica del Crossfit, si bien, tanto el acceso como el consumo dependen de la apropiación de capitales, las personas entrevistadas no buscan únicamente la fuerza e intensidad que ofrece el entrenamiento de Crossfit, sino que, la construcción de identidad se basa en las relaciones entre agentes, hábitos en común, intercambio de conocimientos que mantienen el consumo cultural dentro del campo deportivo.

La construcción de identidad, así como el consumo cultural del deporte no se encuentra acabado o estático, avanza con el cambio social. Efectivamente, se incluyó el contexto de la pandemia por la COVID-19, empero, las respuestas estuvieron enmarcadas en la experiencia durante todo el tiempo que las personas han entrenado en su campo. Una parte de la pandemia,

¹⁶ Características expuestas en la parte de antecedentes.

Capítulo 4. Análisis de resultados de la investigación

influyó en los procesos de socialización, pero, el impacto de este contexto sería otra ruta para investigar.

Capítulo 5. Conclusiones de la investigación

5.1. Conclusiones por objetivo específico

5.1.1. El campo deportivo y los valores en el Crossfit

Reconocer el deporte como un campo es entender que existe un espacio social en el que la interacción de los sujetos va más allá de un ejercicio físico. En esa línea de pensamiento, en el Crossfit, las posiciones las van definiendo con su entrada en el deporte y las conservan durante el tiempo. Dentro de los hallazgos, las personas participantes ya tienen su lugar definido, conocen donde está ubicado el material y el equipo deportivo, respetan las indicaciones de las personas entrenadoras, adoptan la estructura de la sesión de entrenamiento; de este modo, jerarquizan su papel y reconocen el de los demás.

El Crossfit es un deporte nuevo en el país, que ofrece a sus participantes entrenamientos a alta intensidad física, ejercicios variados, no se utilizan máquinas a diferencia de gimnasios tradicionales y un punto muy importante es el sentido de comunidad. Se comprobó en las personas entrevistadas que, estos elementos fueron de suma relevancia en la escogencia de una modalidad distinta de ejercicio, a la cual le otorgan exclusividad y prestigio, por ello, es un campo que se distingue de otros deportes y permitió un abordaje sociológico aplicando una mirada en la estructura de los *boxes*, en las maneras de interiorizar los conocimientos adquiridos y en la influencia de los valores en las interacciones de sus agentes.

Precisamente, para las personas entrevistadas el entrenamiento de Crossfit no se limita a los movimientos corporales, sino que lo encuentran “socialmente adictivo”, es decir, es en la diferencia de su campo con los demás donde legitiman su efectividad. Una de las diferencias más significativas para las personas practicantes es considerar el cuerpo como un todo y no de manera

aislada, al tratarlo como un sistema que funciona en el movimiento, no encuentran oportunidad para distraerse con el celular u otros aparatos electrónicos durante los entrenamientos, tener eso en común con sus compañeros les motiva a progresar y seguir siendo parte del campo.

Además, se verificó que los valores asociados al campo deportivo como el progreso, la competencia, la salud y la moral del triunfo tienen influencia en las personas jóvenes adultas que asisten a Crossfit, dichos valores refuerzan su práctica en el campo, les permite movilizarse, aprender conocimientos que se trasladan a su vida cotidiana en forma de hábitos e interactuar, tanto con sus pares como con las personas entrenadoras dando así sentido a la posición que construyen y ocupan como agentes sociales.

5.1.2. Consumo cultural del deporte Crossfit

Describir el capital económico, cultural y social de las personas practicantes del Crossfit permitió el reconocimiento del consumo de un deporte que no se enfoca únicamente en el dinero invertido sino en el trasfondo que eso conlleva, es decir, la materialización de las relaciones que tienen lugar en el campo.

Así cobró relevancia la relación entre capitales. Se consume un ejercicio y su inversión se traduce en la búsqueda de beneficios físicos que son compartidos entre quienes participaron en la investigación. Al mismo tiempo, la obtención de beneficios físicos y sociales son producto de los conocimientos adquiridos en el campo donde influye el capital cultural con la transmisión de enseñanzas deportivas, clasificación por niveles de entrenamiento, interiorización de habilidades, capacitaciones en torno al Crossfit y otros; también influye el capital social, se escuchan expresiones como “ya no aguantamos, vamos sí se puede” con ello, se evidencia el reconocimiento de la comunidad donde no es una persona que asiste a un *box* sino que, el mismo *box* se mantiene por las relaciones y homogeneidad de sus agentes según los recursos a lo que acceden.

Por lo tanto, el consumo cultural responde a aspectos económicos, de conocimientos deportivos en el Crossfit contextualizados en Costa Rica con sus prácticas atinentes a la marca según cada *box* y, por último, al intercambio de relaciones entre compañeros y compañeras que se distinguen de otras prácticas deportivas.

5.1.3. Construcción de identidad en el Crossfit

Los procesos de socialización expresados en la práctica del Crossfit aportaron a la construcción de identidad de las personas jóvenes adultas que asisten a los *boxes*. En primer lugar, se identificó la socialización secundaria en los *boxes* de estudio, las personas utilizan un vocabulario similar durante los entrenamientos, donde se refuerza el sentido grupal “iniciamos todos juntos”, palabras de apoyo “dele, esa es la actitud”, con ello, se estructuran comportamientos de rutina que responden a las interacciones y los valores construidos.

Además, la identidad se encuentra atribuida por las cualidades que se promueven en el Crossfit y retribuida por las recompensas para las personas que responden a los parámetros de este deporte, por ejemplo, las felicitaciones, así como el apoyo para mantenerse y crecer en la práctica. Los principales beneficios encontrados en la práctica del Crossfit según sus participantes son la salud física, la salud mental, el progreso, el conocimiento de las capacidades y la técnica del ejercicio, así, este deporte atribuye a la construcción de identidad en la medida en que mantiene la unión entre sus practicantes.

Desde la perspectiva de las personas practicantes, quienes hacen Crossfit trabajan en equipo, son más anuentes a retos, les gusta competir y al mismo tiempo apoyar o felicitar a los demás, contrario de las rutinas y la asistencia individual del gimnasio tradicional de pesas.

Capítulo 5. Conclusiones de la investigación

En relación a la socialización deportiva, la identidad se construye a partir del proceso de aprendizaje tanto individual como grupal dentro del *box*, con ello, se desmitificaron las creencias de que este deporte es muy duro, sus participantes reconocen que, si lo es, pero, en un ambiente y espacio de aprendizaje lograron iniciar y avanzar con los entrenamientos, incluso la variación de los ejercicios fue un factor común en la elección del Crossfit.

Seguidamente, la socialización a través del deporte permitió el reconocimiento de las pautas sociales que influyen en la vida cotidiana de quienes realizan Crossfit. Por ejemplo, las amistades que surgen en el *box* se trasladan a otros espacios, las personas practicantes indican que les une a otros no solo el gusto por el Crossfit, sino la aventura de salir a caminar por la montaña, el compartir en comidas y las celebraciones de cumpleaños.

La mayoría de las personas entrevistadas se reconocen como crossfitero, crossfitera o atleta del Crossfit mencionando que son fuertes, fiebres, amistosos y disciplinados. Este reconocimiento e interacción permite la construcción de identidad donde se crean vínculos sociales en común a partir del gusto y practica por un deporte.

En síntesis, se logró identificar los procesos de socialización que se expresan en la práctica del Crossfit. A pesar de ser dos *boxes* distintos, se generalizan los resultados encontrando similitudes en los roles, las rutinas, los agentes socializadores, la interiorización de aprendizajes y su comunicación con las demás personas, lo cual les permite reconocerse como una comunidad y en relación a los demás. Es un entrenamiento individual que a la vez es colectivo y aporta efectivamente, a la construcción de identidad de las personas jóvenes adultas que asisten.

5.2. Conclusiones generales de la investigación

A partir de la investigación, se ha logrado trazar una línea de aplicación teórica y metodológica en el deporte desde la Sociología que incluye:

5.2.1. El reconocimiento del deporte como campo

Ubicar el Crossfit como un campo desde la Sociología supuso desentrañar lo aparente de un ejercicio físico para adentrarse en las relaciones e interacciones observadas en los *boxes* de estudio. Dichas relaciones suponen la interiorización del habitus, esto permitió una aproximación a los estilos de vida de las personas participantes de la investigación, donde se comparte el gusto por los entrenamientos a alta intensidad y el interés de practicar Crossfit.

En el caso de los valores, se reconoce que la disciplina, la moral del triunfo, el progreso y la salud son fundamentales en el rendimiento físico, son propios del campo, por lo general, los agentes sociales los adoptan al asistir a la práctica y al estar en competencias, entre pares o en representación del *box*. Ahora bien, en la investigación se retomó otra visión de los valores y consistió en la estructura que mantienen los *boxes* para la participación de sus agentes, normas que velan no solo por el orden sino por las relaciones que se construyen, las cuales en el Crossfit se reconocen como comunidad y como parte de la vida cotidiana de las personas estudiadas.

5.2.2. El consumo cultural que se desarrolla en el campo

Como resultado de la investigación, las personas no solo acceden a un ejercicio de una hora al día, sino que consumen prácticas, conductas y hábitos que se trasladan a su vida cotidiana, por ende, en la lógica del campo se incluyó la descripción de distintos capitales. A raíz de ello, se encontró que las personas participantes:

- Cuentan con un capital económico alto, sus ingresos monetarios les permite invertir en vestimenta y suplementos alimenticios. La inversión la consideran significativa, pero, comparten algunos beneficios como el rendimiento físico, el acompañamiento nutricional, la mejora en el descanso, la mejora en el aprendizaje y en la ejecución de los ejercicios.
- Adquieren capital cultural por la transmisión de conocimientos por parte del personal certificado, además las personas entrenadoras y participantes asisten a capacitaciones de Crossfit u otras ramas relacionadas al entrenamiento. Asimismo, se observó el correcto uso del equipo deportivo, la constante corrección y la atención entre personas entrenadoras y compañeros de ejercicio.
- El capital social en el Crossfit se mantiene por medio de relaciones de intercambio material y simbólico. Las personas participantes, se reconocen bajo el nombre del *box* al que pertenecen y refuerzan el sentido de comunidad con expresiones de apoyo grupal “vamos, somos, estamos”

5.2.3. La influencia del campo y del consumo cultural en la construcción de identidad

Para complementar la posición de los agentes en el campo, su consumo y su homogeneidad grupal, fue necesario articular con los procesos de socialización secundaria los cuales se relacionaron con la socialización deportiva y la socialización a través del deporte. Esta lectura posiciona a la sociología en los estudios deportivos, al mismo tiempo, se incluye el deporte en los procesos de socialización e identidad.

Las personas practicantes del Crossfit establecen roles entre sus pares y comparten rutinas que van desde realizar entrenamientos variados todos los días, mejorar la técnica en los movimientos hasta celebrar los cumpleaños o dialogar con sus compañeros y compañeras al

finalizar la sesión en el *box*. Igualmente, el apoyo hacia los demás fue mencionado reiteradamente y observado en las sesiones de entrenamiento. Estas las consideran parte de su estilo de vida y les diferencia de otros deportes, por consiguiente, se construye la identidad de quienes realizan Crossfit.

5.2.4. Producción de nuevo conocimiento

El marco teórico permitió realizar un análisis de lo general a lo específico del deporte, incluyendo las particularidades en las relaciones del Crossfit donde una sola propuesta teórica no era suficiente para abordar empíricamente las dinámicas del campo. En la relación individuo-sociedad no se puede calzar una categoría a un grupo de personas, en este caso, la articulación de categorías teóricas y metodológicas fueron dando respuesta y mostrando la complejidad de un tema de investigación, en el que se parte de lo concreto de un postulado para ampliarlo e interpretarlo según la participación del grupo.

La colectividad en este deporte, permitió estructurar las categorías y las mismas se fueron llenando de contenido en el trabajo de campo siguiendo la propia metodología del Crossfit, ya que, no se tuvo que convocar a personas según los criterios de selección, sino que la investigadora fue quien se adaptó a los grupos que se encontraron en los *boxes*.

De modo que, la investigación realizada aportó al conocimiento y comprensión del fenómeno sociológico del deporte visibilizando que la acción del ser humano puede y debe ser analizada críticamente. Se muestra la influencia de la cultura deportiva como una forma de adquirir hábitos, conductas y practicas relativas al hecho deportivo. Desde esta perspectiva, es fundamental rescatar la generación de conocimientos en torno al campo deportivo, sus dinámicas, sus consumos e identidades, mismas categorías del quehacer sociológico actual.

Capítulo 5. Conclusiones de la investigación

Asimismo, se contribuye a la sucesión de acervo bibliográfico y sociológico de la temática, en tanto la investigación incluye una serie de referencias como insumo para nuevas rutas de estudio o proyectos que aporten al reconocimiento social del deporte.

Capítulo 6. Limitaciones y Recomendaciones

6.1. Limitaciones

- Escasas referencias sobre la temática del Crossfit a nivel social, las investigaciones encontradas aludían a estudios de mercado o de comunicación más no un análisis de su práctica o condiciones de la misma. Las referencias más atinentes fueron desde la Antropología en Suramérica, por lo cual, fue un aporte en la lectura de identidad, y al mismo tiempo, se iba vislumbrando la necesidad de articular los aportes con la teorización del campo y consumo cultural.
- Escasa literatura de Sociología del deporte a nivel nacional o latinoamericano. Los principales hallazgos corresponden a teorías e investigaciones en Estados Unidos y España por lo que, surge la necesidad de seguir investigando en estas temáticas y producir nuevos conocimientos.
- Las fechas para asistir a los *boxes* a aplicar las técnicas de recolección de información se vieron afectadas por la pandemia debido a la Covid- 19. Las mismas, se fueron reprogramando según las aperturas de los establecimientos de acuerdo a las normativas del Ministerio de Salud.
- Las entrevistas fueron aplicadas dentro de los *boxes* o fuera de ellos de manera presencial, sin embargo, las interrupciones por el ruido de la música distrajeron en algunas ocasiones a las personas entrevistadas.
- También, al ser el lugar de trabajo de los dueños de los *boxes* las entrevistas se vieron interrumpidas en algunos momentos para atender funciones laborales, en cuyo caso la entrevista fue más pausada.

- Las entrevistas realizadas a personas participantes antes de su sesión de entrenamiento tuvieron un tiempo más ajustado de aplicación.

6.2. Recomendaciones

6.2.1. Para la Escuela de Sociología

- Incentivar a la comunidad estudiantil a contribuir al conocimiento científico social en áreas del deporte y la cultura con nuevas perspectivas teóricas y metodológicas.
- Seguir incorporando en los cursos la perspectiva de género incluyendo una lectura crítica en el deporte costarricense.
- Diseñar cursos optativos donde se incluya una visión social del deporte, por ejemplo, prácticas tradicionales como el fútbol y deportes no tan lucrativos o visibilizados socialmente, así como las razones detrás de ello, también historias de juegos olímpicos, paralímpicos, inclusivos, rurales, entre otros, así como el apoyo institucional y social.
- Creación de alianzas con instituciones u organizaciones para fomentar el área social en el deporte mediante espacios de talleres, charlas, capacitaciones u otras actividades académicas que posicionen los aportes sociológicos en la cultura deportiva, así como las experiencias, premisas y contribuciones de otras áreas para atender de manera interdisciplinaria alguna temática relacionada al deporte y la recreación.

6.2.2. Para los *boxes* de Crossfit participantes

- Generar un perfil del público consumidor del Crossfit para caracterizar a las personas que practican este deporte en el país, esto les permitiría crear estrategias para el mantenimiento del público en los *boxes* en temas de atención, redes sociales, mejoras a lo interno del establecimiento y atracción de nuevas personas.

- Seguir abriendo espacios para investigaciones académicas en torno a esta modalidad deportiva, ya que, crea insumos referenciales, acerca al Crossfit al diálogo de manera interna y con personas investigadoras.
- Valorar la ejecución de talleres participativos, encuestas o entrevistas donde se aborde la satisfacción y el progreso de las personas participantes en el *box* para evaluar periódicamente el deporte y el establecimiento. La evaluación es una herramienta para mejorar el servicio, tener contacto con las personas usuarias y seguir reforzando el sentido de comunidad encontrado en esta disciplina.

6.2.3. Para las instituciones deportivas

- Incluir investigaciones en torno a la situación social del deporte en Costa Rica que incidan en la formulación y ejecución de políticas públicas, generando espacios inclusivos y accesibles para todo el territorio nacional.
- Desarrollar talleres dirigidos a personas integrantes de equipos deportivos, federaciones, dirigentes y personal administrativo de distintas modalidades en torno a la perspectiva de género, desigualdades sociales, identidad y cultura en el deporte.
- Integrar temáticas sociales en los cursos de formación de personas entrenadoras de cualquier deporte que les permita transmitir en su profesión la cultura deportiva, las maneras de socialización, los valores en la práctica del deporte, el rendimiento versus el estado psicológico de las personas o de los grupos, entre otros. Con ello, se tendrá un panorama más general de incidencia, motivación y empatía en las personas que practican algún deporte.

Referencias bibliográficas

- Altuve, E. (2016). Sociología del deporte, poder y globalización. Tendencias de la sociología del deporte en los últimos 25 años. *Espacio Abierto. Cuaderno Venezolano De Sociología*, 25(4), 77-93.
- Aragón, L. (1987). Aleatlón. La prueba del atleta completo. *Revista Educación. Universidad de Costa Rica*. 11 (2), 105-110.
- Baptista, M.; Fernández, C. y Hernández, R. (2010). *Metodología de la investigación*. México: McGraw-Hill.
- Berger, P y Luckmann, N. (1976). *La construcción social de la realidad*. Buenos Aires, Argentina: Ediciones Amorroutu.
- Bourdieu, P. (1990). *Sociología y Cultura*. México, D.F: Editorial Grijalbo S.A.
- Bourdieu, P (1996). *Cosas dichas*. Barcelona: Gedisa.
- Bourdieu, P. (1997). *Razones prácticas. Sobre la teoría de la acción*. Barcelona, España: Editorial Anagrama S.A.
- Bourdieu, P. (1999). *La distinción: criterios y bases sociales del gusto*. Madrid, España: Editorial Taurus.
- Bourdieu, P. (2001). *Poder, derecho y clases sociales*. Bilbao, España: Editorial Desclée de Brouwer.
- Bourdieu, P. y Waquant, L. (2005). *Una invitación a la sociología reflexiva*. Buenos Aires, Argentina: Siglo XXI Editores S.A.

Referencias bibliográficas

- Bourdieu, P. (2010). *El sentido social del gusto*. Elementos para una sociología de la cultura. Buenos Aires, Argentina: Editores. Siglo Veintiuno XXI.
- Bourdieu, P. (2011). *Las estrategias de reproducción social*. Buenos Aires, Argentina: Siglo XXI Editores S.A.
- Bourdieu, P. (2019). *Curso de Sociología general I*. Buenos Aires, Argentina: Siglo XXI Editores S.A.
- Cabello, C. (2015). *Fortalecimiento del lazo social a través de la práctica deportiva: estudio de caso del club deportes cordillera basketball*. (Tesis de Licenciatura en Sociología). Universidad de Valparaíso. Chile.
- Camargo, G.; Luna, M.; Florencia, F. (s.f). *Nuevas tendencias: Crossfit*. Instituto Superior de Formación Docente n°86 Educación Física en Argentina.
- Capretti, S. (2011). La cultura en juego. El deporte en la sociedad moderna y postmoderna. *Trabajo y Sociedad*, XV (16), 231-250.
- Castón, P. (1996). La sociología de Pierre Bourdieu. *Madrid: Reis*, (76), 75-97.
- Dunning, E, Elias, N. (1992). *Deporte y ocio en el proceso de civilización*. México: Fondo de Cultura Económica.
- Dunning, E. (2003). *El fenómeno deportivo*. Barcelona: Paidotribo.
- Flachsland, C. (2003). *Pierre Bourdieu y el capital simbólico*. Madrid, España: Campo de las Ideas, SL.
- Flick, U. (2004). *Introducción a la investigación cualitativa*. Madrid, España: Morata S.L.

Referencias bibliográficas

- Fuentes, A. (2016). La aplicación del crossfit en el ámbito escolar. / the implementation of the crossfit in schools. *Revista Iberoamericana de Ciencias de la Actividad Física y el Deporte*, 5(1), 1-17.
- García, C. (2014). *Country Crossfit Barranquilla Enteramiento dinámico*. Colombia, Barranquilla. Universidad de Palermo.
- García, M.; Puig, N.; y Lagardera, F. (2010). *Sociología del deporte*. España: Alianza Editorial.
- Giner, S. (1995). *Sociología*. Barcelona: Ediciones Península.
- Heinemann, K. (1993). *El deporte como consumo*. Granada. Congreso Mundial de Ciencias de la Actividad Física y el Deporte.
- Iñiguez, L. (2008). *Métodos cualitativos de investigación en ciencias sociales*. Centro Universitario de Ciencias Sociales y Humanidades. Guadalajara, México.
- Jara, Y. y Moya, M. (2018). *Diseño de una propuesta de lineamientos preventivos a partir de los hallazgos relacionados con las principales lesiones musculoesqueléticas y factores de riesgo asociados al entrenamiento con pesas en gimnasio convencional y el entrenamiento Crossfit. Revisión sistemática 2007-2017, Sede Rodrigo Facio, Universidad de Costa Rica*. (Tesis para optar por el grado de Licenciatura en Terapia Física). Universidad de Costa Rica.
- Kalin, F. (2015). *Primeros pasos en el estudio del Crossfit. Representaciones, identidades y prácticas relacionadas al mundo del entrenamiento corporal*. XI Jornadas de Sociología. Facultad de Ciencias Sociales, Universidad de Buenos Aires, Buenos Aires.
- Kalin, F. (2017). Nosotros hacemos CrossFit: etnografía sobre identidades deportivas. *Educación Física y Ciencia*, 19 (2), 1-14.

Referencias bibliográficas

- Kliksberg, B. (2000). *Capital social y cultura*. Claves olvidadas del desarrollo.
- Laborie, M.; Ruiz, F. (2011). *La estrategia militar de los Estados Unidos 2011 redefiniendo el liderazgo militar de América*. España. Instituto Español de Estudios Estratégicos.
- Lara, M.; Juárez, R. y Muñoz, H. (2017). *Cultura física e intervención comunitaria*. México. Universidad Autónoma de Ciudad Juárez.
- Maass, M. (2006). *Gestión cultural, comunicación y desarrollo*. México: Consejo Nacional para la Cultura y las Artes.
- Mata, D. (2003). *Etnografía del deporte. Aproximación antropológica a través del modelo de los horizontes: deporte central versus deporte marginal*. (Tesis para optar por el grado de doctorado). Universidad Complutense de Madrid.
- Mathieu, W. (1993). *La educación física, el deporte y la recreación en la formulación de políticas de atención integral a la salud del costarricense*. (Tesis de maestría en Salud Pública). Universidad de Costa Rica. Ciudad Universitaria Rodrigo Facio, Costa Rica.
- Mayan, J.M. (2001). *Una introducción a los métodos cualitativos: Módulo de entrenamiento para estudiantes y profesionales*. México. International Institute for Qualitative Methodology.
- Mendoza, W. (2009). *Consideraciones teóricas para el desarrollo de estudios sociohistóricos del deporte*. Espacio Abierto. Cuaderno Venezolano De Sociología, 18(1), 45-64.
- Ministerio de Salud y Ministerio de Deporte y Recreación. (2011). *Plan Nacional de Actividad Física y Salud. (2011-2021)*.
- Ministerio de Planificación. (2007). *Plan Nacional de Desarrollo (2006- 2011)*.
- Ministerio de Planificación. (2010). *Plan Nacional de Desarrollo (2011- 2014)*.

Referencias bibliográficas

- Ministerio de Planificación. (2014). *Plan Nacional de Desarrollo (2015- 2018)*.
- Ministerio de Planificación. (2019). *Plan Nacional de Desarrollo (2019- 2022)*.
- Muñoz, C. y Unfried, C. (2017). *Crossfit: fundamentos, metodologías de enseñanza y entrenamiento*. Simposio Internacional en Ciencias del Deporte, el Ejercicio y la Salud. Universidad de Costa Rica.
- Olivos, F (2009). América Latina en juego. Chile. *Revista doble vinculo*. Año I, 1.
- Organización Panamericana de la Salud. (2019). *Plan de acción mundial sobre actividad física 2018-2030. Más personas activas para un mundo sano*. Washington, D.C. Estados Unidos.
- Pérez, M. (2008). *La distinción en el 'campo' de fútbol. Consumo de Marca en los niños entre 9 y 11 años de edad*. (Tesis de Licenciatura en Sociología). Universidad de Costa Rica. Ciudad Universitaria Rodrigo Facio, Costa Rica.
- Puig, N. (2012). Emociones en el deporte y Sociología. / Emotions in Sport and Sociology. RICYDE. *Revista Internacional De Ciencias Del Deporte*, 8(28), 106-108.
- Puig, N. (1997). Jóvenes y deporte: influencia de los procesos de socialización en los itinerarios deportivos juveniles. *Educación física y deportes*, (50)
- Pujadas, X.; Abadía, S.; Delgado, A.; Cáceres, J.; Capell, M.; Medina, X.; Virgili, C. (2010). *La metamorfosis del deporte: investigaciones sociales y culturales del fenómeno deportivo contemporáneo*. Barcelona: Editorial UOC.
- Rettich, J. (2013). *La noción de comunidad en el análisis de las prácticas corporales*. / the concept of community in the analysis of body practices. *Revista Universitaria de la Educación Física y el Deporte*, 6(6), 17-24.

Referencias bibliográficas

- Rojas, S. (2007). *Factores cognitivos, emocionales y socioculturales asociados a patrones conductuales pre- anoréxicos en mujeres jóvenes deportistas*. (Tesis de Licenciatura en Psicología). Universidad de Costa Rica. Ciudad Universitaria Rodrigo Facio, Costa Rica.
- Rojas, R. (2013). *Guía para realizar investigaciones sociales*. México: Plaza y Valdés.
- Rojas, R. (2007). *Investigación social teoría y praxis*. México: Plaza y Valdés.
- Saenz, A. (2015). *Creación de una fan page comunitaria en fb y una guía impresa para la difusión de las actividades de los gimnasios de Crossfit*. (Tesis de Licenciatura en Diseño Gráfico). Universidad de Guayaquil. Ecuador.
- Salvatierra, G. (2014). *Estudio del nuevo fenómeno deportivo crossfit*. (Trabajo Fin de Grado en Actividad y el Deporte). Universidad de León. España.
- Salinas, P. y Cárdenas, M. (2008). *Métodos de investigación social*. Quito, Ecuador: Editorial "Quipus"
- Sandoval, A. (1996). *Investigación cualitativa*. Bogotá, Colombia: Editorial ICFES- Módulos de investigación social.
- Sandoval, C. (2013). *Fuera de Juego*. San José: Editorial UCR
- Sandoval, C. (2002). *Investigación cualitativa*. Colombia: ARFO Editores e Impresores Ltda.
- Solís, L. y Valverde, M. (2010). *Las clases de educación física y el reforzamiento de los rasgos de identidad de género en las niñas y niños de II ciclo de enseñanza primaria* (Tesis de Licenciatura en Sociología). Universidad Nacional, Campus Omar Dengo, Heredia, Costa Rica.

Referencias bibliográficas

- Valles, M. (1999). *Técnicas cualitativas de investigación social*. Reflexión metodológica y práctica profesional. Madrid, España: Síntesis S.A.
- Vargas, E. (2015). *Propuesta de plan de negocios para la creación de un gimnasio de ejercicio tipo Crossfit en el cantón de Grecia*. (Tesis de maestría en gestión de negocios). Universidad Nacional Costa Rica. Heredia.
- Wacquant, L. (2006). *Entre las cuerdas. Cuadernos de un aprendiz boxeador*. Traducción de María Hernández: Siglo veintiuno editores.

Referencias digitales

- Arias, M. (2000). *La triangulación metodológica: sus principios, alcances y limitaciones*. Recuperado de <https://www.uv.mx/mie/files/2012/10/Triangulacionmetodologica.pdf>
- Arribas, C. (2016). *Primeros Juegos Olímpicos modernos: Grecia a Río*. El País. Recuperado de https://elpais.com/deportes/2016/04/06/actualidad/1459929798_239239.html
- BBC News Mundo. (2018). *3 gráficos que muestran cuánto ejercicio se hace en el mundo y América Latina (y cuánto deberías hacer tú)*. BBC News Mundo. Recuperado de <https://www.bbc.com/mundo/noticias-45434053>
- Chaverri, D. (2017). De los métodos a la metodología en los diseños de investigación en ciencias sociales. *ABRA* 37 (55), 1-14Doi: <http://dx.doi.org/10.15359/abra.37-55.4>.
- Crossfit, Inc. (2017). *Guía de entrenamiento nivel 1*. Recuperado de http://library.crossfit.com/free/pdf/CFJ_Level1_Spanish_Latin_American.pdf.
- Crossfit. (s.f). *Lista de boxes afiliados*. Recuperado de <https://www.crossfit.com/>

Referencias bibliográficas

- Gutiérrez, G. (2004). *El capital social del deporte*. Recuperado de www.coniberodeporte.org/en/documentation/doc.../121-el-capital-social-del-deporte.
- Herrera, W. (2018, 16 de abril). *Carlos Alvarado creará el Ministerio de Deporte y Recreación*. La Nación. Recuperado de <https://www.larepublica.net/noticia/carlos-alvarado-creara-el-ministerio-de-deporte-y-recreacion>
- Instituto Nacional de Deporte y Recreación. (2013). *Código Municipal. Ley N 7794*. Recuperado de <https://www.icoder.go.cr/component/content/article/37-comites-cantonales-asociaciones-y-federaciones/156-codigo-municipal-ccdr>
- Instituto Nacional de Deporte y Recreación. (s.f). *Misión y Visión. ¿Quiénes somos?* Recuperado de <https://www.icoder.go.cr/icoder#quienes-somos>
- Instituto Nacional de Estadística y Censo. (2020). *Persona joven y adulta*. <https://www.inec.cr/social/poblacion-joven-y-adulta>
- Instituto Nacional de Estadística y Censo. (2019). *Escala Salarial del II Semestre 2019*. Recuperado de <https://www.inec.cr/sites/default/files/documetos-biblioteca-virtual/adrehumescalasalarial2019-iisemestre.pdf>
- Instituto Nacional de Estadística y Censo. (2020). *ENAHO. 2020. Ingreso de los hogares según fuente y características de las personas por quintil y decil de ingreso per cápita, julio 2019 y julio 2020*. Recuperado de <https://www.inec.cr/encuestas/encuesta-nacional-de-hogares>
- Lagardera, F. (s.f). *La cultura deportiva y sus efectos socializadores*. Sociología de la actividad física y el deporte (INEFC, Lleida). Recuperado de www.kimerius.es/app/.../La+cultura+deportiva+y+sus+efectos+socializadores.pdf.

Referencias bibliográficas

- Landa, M., y Rumi, J. (2016). *CrossFit. Vomitar es un acto con sentido*. Revista Anfibia. Recuperado de <http://www.revistaanfibia.com/cronica/vomitar-es-un-acto-con-sentido/>.
- Masís, F. (2018). *Crossfit. La disciplina de eterna discusión que llegó a Costa Rica para quedarse*. La Nación. Recuperado de <https://www.nacion.com/puro-deporte/otros-deportes/crossfit-la-disciplina-de-eterna-discusion-que/B4XPOWLO4VBMXLSHZE2CTRX3UQ/story/>
- Mattelart, A. (1978). *Ideología, información y estado militar*. París. L'Homme et le Societé, nº 46-47 Recuperado de <http://www.blest.eu/cs/mattelart78.html>.
- Ministerio de Salud. (s.f). *Red Costarricense de Actividad Física para la Salud (RECAFIS)*. Recuperado de <https://www.ministeriodesalud.go.cr/index.php/568-entidades-de-coordinacion/recafis1/521-quienes-somos>
- Multet, B. (2004). *Sociología del deporte y cultura de masas. La mass-mediatización del deporte*. Recuperado de <http://ruc.udc.es/dspace/bitstream/handle/2183/11308/CC-76%20art%2029.pdf?sequence=1>.
- Otey, J. (2017). *Se enamoró del Crossfit y lo convirtió en su mejor negocio*. Diario Crhoy. Recuperado de <https://www.crhoy.com/reportaje-especial/se-enamoro-del-crossfit-y-lo-convirtio-en-su-mejor-negocio/>.
- Organización Mundial de la Salud. (2020). *Preguntas y respuestas sobre la enfermedad por coronavirus (COVID-19)*. Recuperado de <https://www.who.int/es/emergencias/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public/q-a-coronaviruses>

Referencias bibliográficas

Organización Panamericana de la Salud. (s.f). *Actividad física*. Organización Mundial de la Salud.

Recuperado de <https://www.paho.org/es/temas/actividad-fisica>

Plan de entrenamiento. (s.f). *Pruebas de acceso tropa y marinería*. Recuperado de

http://www.reclutamiento.defensa.gob.es/plan_entrenamiento/nivelC/pdf_C/C_todas_sesiones.pdf.

Ramón, A. (2008). *La educación en valores en el ámbito militar*. Recuperado de

http://www.redu.colegiomilitar.mil.ar/pdf/ReDiU_0618_art1-

[La%20educaci%C3%B3n%20en%20valores%20en%20el%20ambito%20militar.pdf](#).

Robles, Bernardo. (2011). La entrevista en profundidad: una técnica útil dentro del campo

antropofísico. *Cuicuilco*, 18(52), p. 39-49. Recuperado de

http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0185-

[16592011000300004&lng=es&tlng=es](#).

Rodríguez, J. (2015). *Costa Rica esculpe su cuerpo con Crossfit*. El Financiero. Recuperado de

<http://www.elfinancierocr.com/estilos-de-vida/Costa-Rica-esculpe-cuerpo->

[crossfit_0_767323268.html](#).

Sbemw. (2021). *Cómo convertirte en entrenador de Crossfit*. Recuperado de

<https://www.sinburpeesenmiwod.com/como-convertirte-entrenador-crossfit/>

Solís, A. (2017). Crossfit entrenamiento de culto. *Revista Dominical*, La Nación.

Recuperado de <http://www.nacion.com/deportes/CrossFit-entrenamiento>

[culto_0_1611238877.html](#)

Referencias bibliográficas

TD Más Radio. (2016). *Especial Crossfit*. [vídeo]. Recuperado de <https://www.youtube.com/watch?v=jIII3Ff8E&t=6s>

Torres, S. (2016). La historia olímpica que se gestó en Río de Janeiro. Marca. España. Recuperado de <https://www.marca.com/juegos-olimpicos/2016/08/21/57ba1ca5268e3e00638b45d5.html>

Anexos

Consentimiento informado

Dinámicas de consumo cultural en el campo deportivo y su influencia en la construcción de identidad de las personas jóvenes adultas que practican Crossfit dos *boxes* ubicados en la provincia de Heredia durante el 2020.

Nombre de la investigadora: María Gabriela Corrales Alfaro

Nombre del/la participante: _____

A. Propósito de la investigación

La investigación tiene como propósito analizar las dinámicas de consumo cultural en el campo deportivo y su influencia en la construcción de identidad de las personas jóvenes adultas que practican Crossfit en dos *boxes* ubicados en la provincia de Heredia durante el 2020. La temática que plantea corresponde a la emergencia del Crossfit en el país, que trae consigo su propia lógica, consumo, normas, valores y hábitos, que hacen que esté en afinidad con los intereses o gustos de ciertos grupos sociales, empero, al ser este deporte proveniente de una ideología militar estadounidense se vuelve más interesante su producción y reproducción en el país, como parte del conocimiento de la realidad social del deporte.

B. ¿Qué se hará?

Si decide participar en la investigación, se coordinará con la persona encargada del box para aplicar la entrevista acerca de su experiencia en el Crossfit y realizar dos observaciones durante dos sesiones de entrenamiento. Una vez que termine el estudio se le dará información sobre las características encontradas.

C. Riesgos

1. La entrevista a realizarse no representa ningún riesgo para su salud, ni para su rendimiento.
2. La observación durante los entrenamientos no representa ningún riesgo para su salud, ni para su rendimiento.
3. El procedimiento de recolección de información de la entrevista dura aproximadamente 30 minutos.
4. El procedimiento de recolección de información de la observación dura aproximadamente 1 hora.

D. Beneficios

Al participar en la investigación conocerá información acerca del consumo cultural del Crossfit y la construcción de identidad en este deporte, lo cual es potencialmente importante para debatir su proceso de entrenamiento deportivo, de relaciones y prácticas sociales.

Mediante la investigación es posible que la investigadora aprenda más acerca de los

procesos de entrenamientos y relaciones que se establecen en el Crossfit, si esto contribuye o no la construcción de identidad de las personas que asisten al box y debatir aspectos sociales del deporte que, en la coyuntura actual del Covid-19 se discute como vía para potenciar no solo la salud física sino el bienestar integral de la ciudadanía. Por ello, el conocimiento que se generará a partir de la investigación podrá beneficiar a otras personas en el futuro.

E. Voluntariedad

Su participación en esta investigación es voluntaria, puede negarse a participar o retirarse en cualquier momento sin perder los beneficios a los cuales tiene derecho, no se le castigará de ninguna forma por su retiro o falta de participación.

F. Confidencialidad

Su participación en esta investigación es confidencial, los resultados podrían aparecer en una publicación científica o ser divulgados en una reunión científica, pero de una manera anónima. Únicamente la responsable del estudio tendrá acceso a sus datos, cuando usted quiera ver los mismos puede contactar a la persona investigadora.

G. Información

Antes de dar su autorización para esta investigación usted debe haber hablado con la investigadora y ella debe haber contestado satisfactoriamente todas sus preguntas. Si quisiera más información más adelante, puedo obtenerla llamando a María Gabriela Corrales Alfaro al teléfono 84377254 o al correo electrónico gaby.ca0196@gmail.com.

H. No perderá ningún derecho por firmar este documento, además recibirá una copia de esta fórmula firmada para su uso personal.

CONSENTIMIENTO

He leído o se me ha leído toda la información descrita en esta fórmula antes de firmarla. Se me ha brindado la oportunidad de hacer preguntas y estas han sido contestadas en forma adecuada. Por lo tanto, declaro que entiendo de qué trata el proyecto, las condiciones de mi participación y accedo a participar como sujeto de investigación en este estudio

***Este documento debe de ser autorizado en todas las hojas mediante la firma, (o en su defecto con la huella digital), de la persona que será participante o de su representante legal.**

Nombre, firma y cédula del sujeto participante

Lugar, fecha y hora

Nombre, firma y cédula del investigador(a) que solicita el consentimiento

Lugar, fecha y hora

Nombre, firma y cédula del/la testigo que solicita el consentimiento

Lugar, fecha y hora

Versión Junio 2017

Formulario aprobado en sesión ordinaria N° 63 del Comité Ético Científico, realizada el 07 de junio del 2017.

Instrumentos de recolección de información

Guía de entrevista a profundidad

La siguiente guía procura recolectar los aspectos más relevantes de las personas dueñas y entrenadoras de los gimnasios de Crossfit, como su experiencia y conocimientos de esta disciplina deportiva. Para ello, se busca responder a los siguientes objetivos específicos de la investigación:

- Reconocer los valores asociados al campo deportivo y su influencia en la práctica de las personas jóvenes adultas que asisten a Crossfit que dan sentido a la posición que ocupan como agentes sociales.
- Describir el capital económico, cultural y social en relación al consumo cultural de las personas jóvenes adultas que practican Crossfit.
- Identificar procesos de socialización que se expresan en la práctica del Crossfit y su aporte en la construcción de identidad de las personas jóvenes adultas que asisten al *box*.

La información recolectada se empleará de manera anónima, de manera confidencial y con fines estrictamente investigativos.

Fecha:

Hora de inicio:

Hora de finalización:

Lugar o plataforma de la entrevista:

Entrevistadora:

Aspectos generales de la persona dueña y entrenadora de Crossfit

1. Nombre:
2. Sexo H () M ()
3. Profesión:

Contexto del Crossfit y recepción en Costa Rica

4. Para iniciar, me podría comentar en sus propias palabras, ¿Cómo definiría el Crossfit?
5. Desde su conocimiento ¿Cómo llegó el Crossfit a Costa Rica?
6. Y usted ¿Cuándo inició en el Crossfit?
7. ¿Qué lo motivó a iniciar en este deporte?

Diferencias del Crossfit con otros deportes

8. Tomando en cuenta su experiencia, ¿Considera importante el cuidado físico y hacer ejercicio? (calentamiento)
9. ¿Qué hace diferente al Crossfit de otros deportes?
10. En su experiencia como dueño de un box, ¿Cómo son las personas que entrenan Crossfit?
11. ¿En qué se diferencia el público que asiste a este box de un grupo de personas que entrenan en un gimnasio de pesas por ejemplo?

Contexto del box

12. Año de apertura
13. ¿Considera que el Crossfit como deporte ha ido en aumento en el país? (Calentamiento)
14. Actualmente, ¿Cuántas personas se encuentran activas en el box? ¿?

15. ¿Usted considera importante que las personas entrenadores se encuentren certificadas en entrenamiento Crossfit? (calentamiento)
16. Me podría comentar ¿Cómo es el proceso para certificarse?
17. ¿Conoce el costo monetario para obtener las certificaciones?
18. En este box, ¿Las personas entrenadoras se encuentran certificadas?
19. ¿Cada cuánto tiempo se recomienda participar en capacitaciones y certificaciones profesionales de Crossfit?
20. Beneficios que estas aportan al box
21. ¿Es necesario contar con la Licencia de Crossfit para el box?
22. Como box, ¿Han participado en competencias de Crossfit?

Acerca de la práctica grupal del Crossfit en Costa Rica

23. ¿Hacia quiénes considera está dirigido este deporte?
24. En su experiencia ¿Qué motiva a las personas a ingresar en la práctica del Crossfit?
25. Me podría mencionar algunos de los beneficios que encuentran las personas que practican Crossfit
26. También, algunos cuidados que deben tomar en cuenta las personas a la hora de practicar Crossfit
27. ¿Ha notado cambios a nivel físico, de autoestima, comportamientos u otros en las personas que ingresaron al box?

Acerca del Covid-19

28. Bueno y ahora desde que inició la pandemia con esta situación ¿Cómo ha hecho? (Calentamiento)
29. Y ahora puntualmente con el Crossfit ¿Qué modificaciones han tenido que realizar?
30. ¿Se han mantenido las personas inscritas en el box?
31. ¿Cómo ha sido la respuesta de las personas que entrenan en el box?
32. Por último, ¿Cómo motivaría a las persas a continuar haciendo actividad física en contexto de pandemia?

Guía de entrevista semiestructurada

La siguiente guía procura recolectar los aspectos más relevantes de las personas que practican Crossfit como parte de su vida cotidiana. Para ello, se busca responder a los siguientes objetivos específicos de la investigación:

- Reconocer los valores asociados al campo deportivo y su influencia en la práctica de las personas jóvenes adultas que asisten a Crossfit que dan sentido a la posición que ocupan como agentes sociales.
- Describir el capital económico, cultural y social en relación al consumo cultural de las personas jóvenes adultas que practican Crossfit.
- Identificar procesos de socialización que se expresan en la práctica del Crossfit y su aporte en la construcción de identidad de las personas jóvenes adultas que asisten al *box*.

La información recolectada se empleará de manera anónima, de manera confidencial y con fines estrictamente investigativos.

Fecha:

Hora de inicio:

Hora de finalización:

Lugar o plataforma de la entrevista:

Entrevistadora:

Aspectos generales de la persona participante del Crossfit

1. Nombre:
2. Sexo H () M ()
3. Edad en años cumplidos:
4. Lugar de residencia:
5. Ocupación actual:

Referentes del entrenamiento de Crossfit

6. ¿Hace cuánto tiempo inició en la práctica del Crossfit?
7. Me podría comentar ¿Qué le motivó a iniciar?
8. Antes de entrenar en este *box*, ¿Qué conocía del Crossfit en general?
9. ¿Conoce usted a diferentes atletas del Crossfit?
10. ¿Qué es lo que reconoce de estos atletas?

Acerca del entrenamiento en el *box*

11. Ahora, ¿Qué tomó en cuenta para elegir este *box* en particular?
12. ¿Hace cuánto tiempo asiste a este *box*?
13. Bueno y ahora desde que inició la pandemia con esta situación ¿Cómo se ha sentido?
(Calentamiento)
14. Y ahora puntualmente con el Crossfit ¿Ha tenido que hacer cambios?
15. ¿Cómo se han modificado los entrenamientos?

Antes de la pandemia y fase de transición hacia la apertura de los *boxes*

16. ¿Cuántos días a la semana entrena en el *box*?

- 16.1. 1-3 días ()
- 16.2. 4- 5 días ()
- 16.3. 6-7 días ()
17. ¿Tiene alguna preferencia de asistir en un horario en particular?
18. ¿Con quién asiste a los entrenamientos?
 - 18.1. Individual ()
 - 18.2. Amistades ()
 - 18.3. Familiares ()
 - 18.4. Otro ()
19. Durante el tiempo que cuenta de asistir al box, ¿Ha adquirido nuevos hábitos?
20. ¿Cuáles son esos hábitos?
21. Durante este tiempo en el box, ¿Ha aprendido nuevas cosas del Crossfit?
22. ¿Qué le gusta de los entrenamientos?
23. Para usted ¿Qué significa “crossfitero”?
24. ¿Se reconoce como tal?

Aspectos del grupo de Crossfit

25. Desde que practica Crossfit ¿Ha hecho amistades nuevas?
26. Y en este tiempo, ¿Qué aspectos en común encuentra con sus compañeros y compañeras de Crossfit?
27. Además del periodo de entrenamiento, ¿Coinciden en otros espacios o actividades afines al Crossfit u otros gustos compartidos? (antes del Covid-19)
28. Por otra parte, ¿Qué diferencias encuentra entre un grupo de Crossfit y un grupo de otros deportes, por ejemplo, fútbol, atletismo, gimnasios de pesas u otros?
29. Durante los entrenamientos, me podría contar ¿Qué expresiones se escuchan entre compañeros y compañeras?
30. También ¿Qué dinámicas se desarrollan dentro del grupo?
31. Al ingresar por primera vez al box, ¿Cómo se adaptó al grupo de compañeros y compañeras?
32. ¿Existían rutinas a seguir?
33. En este tiempo de asistir al box ¿Han establecido nuevas rutinas como grupo?
34. Si una persona nueva quisiera ingresar al box ¿Qué aspectos le enseñaría para ser parte del grupo?
35. En este tiempo que tiene de estar entrenando Crossfit ¿considera que ha mejorado algunos elementos, por ejemplo, la constancia, la disciplina, la competitividad?
36. ¿Considera necesario que estos elementos u otros se encuentren en el deporte?

Inversión en el Crossfit

37. ¿Considera usted importante el cuidado físico y hacer ejercicio? (calentamiento)
38. ¿Qué tipo de actividades prefiere realizar usted? (calentamiento)
39. ¿Qué beneficios ha encontrado en la práctica del Crossfit?
40. ¿Considera necesario invertir en equipo deportivo para los entrenamientos? (calentamiento)
41. Me podría contar ¿Cada cuánto tiempo adquiere vestimenta y calzado deportivo?
 - 41.1. Cada año ()
 - 41.2. Cada 6 meses ()

- 41.3. Cada 3 meses ()
- 41.4. Otro () Especificar
- 42. De acuerdo al tiempo anterior, ¿En qué rango se sitúa el presupuesto destinado para la compra de vestimenta y calzado deportivo?
 - 42.1. Menos de 100. 000.
 - 42.2. De 100. 000 a 200.000
 - 42.3. Más de 200.000
- 43. En la parte de nutrición, ¿Consume algún suplemento deportivo?
- 44. ¿Qué beneficios le aportan a nivel deportivo?
- 45. También, ¿Qué cuidados considera se deben tener a la hora de consumir estos suplementos?
- 46. ¿Cada cuánto lo consume?
 - 46.1. 1 vez por semana.
 - 46.2. De 2 a 4 veces por semana.
 - 46.3. Más de 5 veces a la semana.
- 47. Teniendo en cuenta este consumo ¿Cada cuánto tiempo adquiere los suplementos?
 - 47.1. Cada mes ()
 - 47.2. Cada 3 meses ()
 - 47.3. Cada 6 meses ()
 - 47.4. Otro () Especificar
- 48. Para conocer de estos suplementos ¿En qué rango de precios se encuentran los suplementos alimenticios que consume?
 - 48.1. Menos de 20 000.
 - 48.2. De 20 000 a 40 000.
 - 48.3. Más de 40 000.
- 49. Para contar con un perfil económico en la investigación me podría mencionar ¿En qué rango se sitúan sus ingresos mensuales?
 - 49.1. () Menos de 300 000.
 - 49.2. () De 300 000 a 600 000.
 - 49.3. () De 600 000 a 900 000.
 - 49.4. () De 900 000 a 1.200.000
 - 49.5. () De 1.200.000 a 1. 500.00
 - 49.6. () Más de 1. 500.00
 - 49.7. Por último, ¿recomendaría a las personas ingresar a practicar Crossfit? ¿Por qué?

Guía de observación no participante

La siguiente guía procura recolectar los aspectos más relevantes del contexto de los gimnasios de Crossfit durante las sesiones de entrenamiento. Para ello, se busca responder a los siguientes objetivos específicos de la investigación:

- Reconocer los valores asociados al campo deportivo y su influencia en la práctica de las personas jóvenes adultas que asisten a Crossfit que dan sentido a la posición que ocupan como agentes sociales.
- Describir el capital económico, cultural y social en relación al consumo cultural de las personas jóvenes adultas que practican Crossfit.
- Identificar procesos de socialización que se expresan en la práctica del Crossfit y su aporte en la construcción de identidad de las personas jóvenes adultas que asisten al *box*.

La información recolectada se empleará de manera anónima, de manera confidencial y con fines estrictamente investigativos. Se utilizará la siguiente ficha, para ordenar la información de cada variable a observar.

1. Categoría 1.1 Indicador Anotaciones Nota	Lugar: Fuente: Fecha:
--	-----------------------------

Dimensión	Categoría	Indicador a observar
Campo deportivo	1. Forma de la estructura	1.1. Posición de cada integrante en el espacio. 1.2. Cantidad de hombres y cantidad de mujeres que asisten. 1.3. Posición y desplazamiento de la persona entrenadora durante el entrenamiento. 1.4. Ubicación de los materiales y equipo de entrenamiento. 1.5. Duración del entrenamiento por sesión. 1.6. Distanciamiento físico por el Covid-19, demarcación del espacio. 1.7. Protocolo de limpieza e ingreso al box debido al Covid-19.
Valores	2. Valores deportivos	2.1. Conductas durante el entrenamiento. 2.2. Presencia de valores deportivos: disciplina, competencia, igualdad, progreso tanto a nivel físico como en las interacciones antes, durante y al finalizar la sesión.

Consumo cultural del deporte	3. Capital cultural	3.1. Uso adecuado del equipo y material deportivo durante la sesión de entrenamiento de las personas participantes.
		3.2. Explicación, corrección o indicación de la técnica correcta del ejercicio por parte de la persona entrenadora hacia los y las participantes.
		3.3. Reconocimiento o felicitación cuando se carga más peso o se realiza bien algún ejercicio.
		3.4. Vestir ropa y calzado de marca.
		3.5. Utilizar reloj para medir pulsaciones.
4. Capital social	4.1. Asistencia de las mismas personas a la sesión de entrenamiento durante los dos días. Se incorporan o no nuevas personas.	
	4.2. Expresiones entre compañeros y compañeras durante entrenamientos.	
	4.3. Toma de fotografías individuales o grupales.	
5. Socialización secundaria	5.1. Rutinas de ejercicio y de comportamiento en el box.	
	5.2. Vocabulario utilizado en el box.	
Identidad	6. Socialización deportiva	6.1. Interacciones en el box entre participantes y con la persona entrenadora.
		6.2. Interacción mayor entre hombres o entre mujeres.
		6.3. Dinámica de interacción con los espejos del lugar.

Fuente: Elaboración propia, 2020.

Dimensiones, categorías, indicadores y técnicas de la investigación

Objetivos específicos	Dimensión	Categoría	Indicadores	Técnica
1.Reconocer los valores asociados al campo deportivo y su influencia en la práctica de las personas jóvenes adultas que asisten a Crossfit dando sentido a la posición que ocupan como agentes sociales.	Campo deportivo	Forma de la estructura	-Contexto de los boxes. -Recepción del Crossfit en Costa Rica. -Distancias o brechas con otros deportes. -Distanciamiento físico por Covid-19	Entrevista a profundidad y observación no participante
		Habitus	-Posición de cada integrante en el espacio. -Cantidad de mujeres y cantidad de hombres que asisten. -Interacciones en el box. Interacción mayor entre hombre o entre mujeres. -Conocimientos deportivos del Crossfit. -Razones de inicio y permanencia en el Crossfit. -Horarios de entrenamiento.	
	Valores	Valores deportivos	-Guías de comportamiento. -Normas establecidas en el grupo. -Conductas adoptadas en torno al Crossfit.	Observación no participante y entrevista semiestructurada
		Capital económico	-Ingresos mensuales de la persona participante. -Veces al año y presupuesto destinado a calzado, ropa deportiva y suplementos deportivos.	Entrevista semiestructurada
2. Describir el capital económico, cultural y social en relación al consumo cultural de las personas jóvenes adultas que practican Crossfit.	Consumo cultural del deporte		-Materiales y equipo deportivo en el box. -Costo de licencia anual del box. -Costo de certificaciones profesionales.	Entrevista profundidad
		Capital cultural	-Certificaciones y capacitaciones de entrenadores -Uso adecuado del equipo deportivo. -Explicación y corrección de técnicas en el ejercicio. -Felicitación o reconocimiento cuando se levanta más peso o cuando se realiza bien algún ejercicio. -Utilizan ropa y calzado de marca.	Entrevista a profundidad
		Capital social	-Utilizan reloj para medir pulsaciones. -Transmisión de conocimientos del Crossfit.	

3. Identificar procesos de socialización que se expresan en la práctica del Crossfit y su aporte en la construcción de identidad de las personas jóvenes adultas que asisten al <i>box</i> .	Identidad		-Tiempo que llevan asistiendo a esa hora de sesión de entreno y razón.	
			-Hábitos adquiridos en la práctica. -Asistencia individual, con amistades, familiares u otros. -Expresiones entre compañeros y compañeras durante entrenamientos.	Entrevista semiestructurada
			-Expresiones entre compañeros y compañeras durante entrenamientos. -Asistencia de las mismas personas a la sesión de entreno. -Toma de fotografías, individuales o grupales.	Observación no participante
		Socialización secundaria	-Vocabulario utilizado en el <i>box</i> . -Rutinas de ejercicio y de comportamiento. -Beneficios y cuidados del Crossfit. -Similitudes y diferencias del público consumidor del Crossfit con el público de otros deportes. -Dinámica de interacción con los espejos del lugar.	Observación no participante y entrevista a profundidad
			-Habilidades aprendidas en el <i>box</i> . -Referentes deportivos. -Perfil de la persona participante: sexo, edad, antecedentes deportivos. -Modificaciones de la filosofía del Crossfit estadounidense al <i>box</i> en Heredia.	Entrevista semiestructurada y observación no participante Entrevista a profundidad
			-Aspectos aprendidos en el Crossfit que se trasladan o se adoptan a la vida cotidiana. COVID* -Reconocimiento y definición de “comunidad crossfit” “crossfitero” -Aspectos en común y diferencias con sus compañeros y compañeras.	Entrevista semiestructurada
		Socialización a través del deporte	-Respuesta del público ante el Covid-19	Entrevista a profundidad

Fuente: Elaboración propia, 2020.