



MAESTRÍA EN CIENCIAS SOCIALES

**Capital social y grupos de actividad física: estudios de caso en
Hermosillo, Sonora**

Tesis presentada por

Cynthia Marianna Proaño Jurado

Para obtener el grado de

**Maestra en Ciencias Sociales en la línea de investigación en
Salud y Sociedad**

Director de tesis

Dr. Rolando Enrique Díaz Caravantes

Hermosillo, Sonora

Junio 2020

Agradecimientos

Agradezco primeramente al Consejo Nacional de Ciencia y Tecnología (CONACyT) por el apoyo económico brindado a lo largo de estos dos años y sin el cual no habría podido llevar a cabo este trabajo. Al Instituto Municipal de Planeación Urbana (IMPLAN) y al Instituto de Deporte y de la Juventud de Hermosillo (IDJH), por facilitar información elemental para el desarrollo de la investigación.

Gracias también al Colegio de la Frontera Norte, sede Tijuana, por abrirme sus puertas con su programa de movilidad estudiantil. Dicha estancia me permitió conocer otras configuraciones y diseños de espacios públicos, los cuales ayudaron al diseño de una propuesta y recomendaciones a beneficio de Hermosillo.

Principalmente agradezco a El Colegio de Sonora por permitirme formar parte de la XVII generación de Maestría en Ciencias Sociales; a todo su personal que siempre está dispuesto a ayudarnos. Al equipo de Biblioteca, por resolver mis dudas y enviar esas alertas bibliográficas con libros y artículos acordes a nuestras tesis los cuales facilitaron mis búsquedas en gran medida; en especial a Karhol y Damaris por su gran disposición y calidad de servicio. A don Arturo y doña Lulú, trabajadores de Casa Garmendia, por tantas dosis de café e inagotables y relajantes pláticas; a José Luis, guardia del edificio principal, por cuidar mi bicicleta cuando andaba tan cansada que no podía ni con mi propia alma.

Gracias a las y los investigadores-profesores del Centro de Estudios en Salud y Sociedad (CESS), por permitirme aprender de ustedes en cada clase y plática de pasillo, por compartir su conocimiento con muchísimas lecturas y paciencia para explicárnoslas. Por enseñarme que la antropología y la sociología pueden aplicarse para la salud y bienestar de la sociedad. Siempre estaré agradecida con todas y todos por su apoyo, enseñanza y consejos

en este camino. Principalmente un agradecimiento a mi director de tesis, Dr. Rolando Díaz, a mis lectoras Dra. Patricia Aranda y Dra. Ietza Bojórquez por darse el tiempo de leerme, aconsejarme, ayudarme y exigirme para que este trabajo saliera adelante de la mejor manera.

Y como diría un amigo “la tesis es de autoría personal, pero el proceso de construcción es grupal”, por eso quiero agradecer a todas y todos mis compañeros de generación. Por aprender juntos a ver las cosas desde diferentes perspectivas; por dedicarnos tiempo para leernos y ayudarnos mutuamente. A Santiago Armenta, Teresa Anguamea y Magda Bernal por mandar memes haciendo de la ansiedad y el estrés algo ameno. A Rasha Salah y Thelma Valenzuela por compartir tanto nuestras frustraciones y alegrías como nuestras pastillas para el dolor de cabeza. Porque empezamos esto como compañeras y lo terminamos como amigas, fue un privilegio compartir esta experiencia con ustedes.

Lo más importante, gracias a mi familia. A mi madre, mis tías y abuela que a pesar de la distancia me dieron ánimos. A mis hermanas y primas Estefanía, Francia, Melissa y Yomira, por darme su apoyo en los problemas personales y académicos, fueron un gran soporte emocional; se puso difícil el camino, pero me ayudaron a sobrellevarlo. Finalmente, quizá esta no es la tesis del año, ni la mejor hecha, pero su desarrollo ha servido para que en mi familia se siga fomentando el estudio y el aprendizaje, y con eso me doy por bien servida.

Índice

Índice de figuras	7
Índice de tablas	9
Resumen	10
Introducción.....	12
a) El origen de la idea.....	12
b) Límites y alcances de la investigación	13
c) Problemática de investigación	13
d) Estructura del texto.....	15
Capítulo 1. Contexto general sobre actividad física y espacios públicos	18
a) Actividad física	18
Ciclismo urbano.....	21
Entrenamiento funcional.....	23
b) Espacio público	25
Espacio público y actividad física	29
c) Situación de Hermosillo	32
Actividad física.....	36
Espacios públicos	40
Percepciones de las y los hermosillenses	46
Capítulo 2. Marco conceptual.....	49
a) La propuesta de Capital Social	49
Confianza y normas de reciprocidad	51
Redes sociales.....	53
Reglas formales e informales	53
b) Acción Colectiva.....	58
c) Aplicación, pertinencia y elección del marco conceptual	59
d) Operacionalización.....	63
Capítulo 3. Metodología.....	66
a) Enfoque de la investigación.....	66
b) Estudio de casos	67
c) Entrevistas semi-estructurada	70

d)	Muestra y criterios de inclusión	71
e)	Observación participante y no participante	72
f)	Trabajo de campo y cambios metodológicos.....	74
g)	Análisis temático	77
h)	Triangulación y validez de información.....	81
i)	Cuestiones de ética en la investigación	82
Capítulo 4.	Estudio de casos: grupos de actividad física	83
a)	Grupo de ciclismo urbano.....	83
Breve historia	83	
Descripción de participantes	85	
Descripción de EP: ciclocarriles.....	86	
Ciclismo urbano grupal.....	93	
b)	Grupo de entrenamiento funcional.....	98
Breve historia	98	
Descripción de participantes	99	
Descripción de EP: el parque	101	
Entrenamiento funcional grupal	108	
c)	Análisis comparativo	113
Capítulo 5.	Capital social: grupo de ciclismo urbano	118
a)	Confianza-reciprocidad	118
b)	Redes sociales	128
c)	Reglas formales e informales.....	135
d)	Espacio público: ciclocarriles y ciclovías.....	150
Capítulo 6.	Capital social: grupo de entrenamiento funcional	161
a)	Confianza-reciprocidad	161
b)	Redes sociales	170
c)	Reglas formales e informales.....	175
d)	Espacio público: el parque.....	186
Capítulo 7.	Conclusiones.....	196
a)	Actividad física grupal	196
b)	Uso y mejora de espacios públicos	210

c) Acción colectiva.....	216
d) Recomendaciones.....	217
Anexos.....	219
Anexo 1. Guía de entrevista	219
Anexo 2. Guía de observación para notas de diario de investigación	221
Anexo 3. Formato de consentimiento informado	222
Anexo 4. Propuesta de proyecto: Hermosillo bike friendly	223
Bibliografía.....	231

Índice de figuras

Figura 1. Ciclovía en Blvd. Quintero Arce en Hermosillo, Sonora	28
Figura 2. Ciclocarril en Colonia Centro en Hermosillo, Sonora	28
Figura 3. Red de ciclocarriles y ciclovías en Hermosillo, Sonora	44
Figura 4. Áreas verdes y deportivas de mayor flujo de Hermosillo, Sonora	45
Figura 5. Modelo de relaciones entre conceptos	60
Figura 6. Modelo de estudio de caso con dos casos	68
Figura 7. Calle I. Comonfort con bloqueos para vehículos	87
Figura 8. Plaza Bicentenario con bloqueos para vehículos	87
Figura 9. Calle Ignacio Comonfort, sentido vial sur-norte	89
Figura 10. Calle Hermenegildo Galeana, sentido vial norte-sur.....	89
Figura 11. Ciclocarril de Blvd. Paseo Río Sonora, sentido vial este-oeste.....	89
Figura 12. Ciclocarril de Blvd. Paseo Río Sonora, sentido vial oeste-este.....	89
Figura 13. Blvd. Hidalgo, vista de camellón y vialidades.....	91
Figura 14. Ciclocarril en Avenida de la Reforma, entre Blvd. Colosio y Avenida Dr. Noriega.....	91
Figura 15. Rutas preferentes del grupo de ciclismo urbano.....	92
Figura 16. Ubicación del Parque del Banco de Alimentos.....	102
Figura 17. Parte frontal del parque, al fondo la Avenida Joaquín Durán.....	103
Figura 18. Vista oeste del parque, al fondo las bodegas del Banco de Alimentos y a la derecha el estacionamiento.....	103
Figura 19. Vista este del parque, al fondo a la izquierda la cancha donde ejercita el grupo.....	104
Figura 20. Terreno baldío al lado este de la cancha donde ejercita el grupo.....	104
Figura 21. Andador perimetral del parque.....	105
Figura 22. Zona este de la cancha, usada para quema de basura y maleza.....	106
Figura 23. Contenedores de basura y desechos en general.....	106
Figura 24. Edificación de posible baño.....	107
Figura 25. Área de juegos infantiles en la zona oeste del parque.....	107
Figura 26. Cancha de basquetbol-fútbol donde el grupo ejercita.....	108
Figura 27. Modelo de relaciones entre participantes del grupo de ciclismo urbano.....	133

Figura 28. Comparación en amplitud de ciclocarriles: Ave. Rosales y Blvd. Río Sonora.....	152
Figura 29. Obstrucción de ciclocarriles por automovilistas.....	154
Figura 30. Cruce de ciclocarril en Ave. Rosales.....	155
Figura 31. Actividad de concientización en Ave. Rosales.....	155
Figura 32. Modelo de relaciones entre participantes del grupo de entrenamiento funcional.....	173
Figura 33. Zona de juegos antes y después de la limpieza.....	192
Figura 34. Zona aledaña a la cancha antes y después de la limpieza.....	193
Figura 35. Andadores antes y después de la limpieza.....	193

Índice de tablas

Tabla 1. Presupuesto destinado a movilidad para Sonora, durante 2015-2017.....	34
Tabla 2. Principales medios de transporte en Hermosillo, Sonora.....	35
Tabla 3. Principales motivos para realizar AF de tiempo libre.....	36
Tabla 4. Principales motivos para abandonar la AF de tiempo libre.....	36
Tabla 5. Principales barreras para hacer AF de distintas modalidades.....	37
Tabla 6. Prevalencia de AF de distintas modalidades en población de 20-69 años.....	38
Tabla 7. Beneficios percibidos al hacer AF de distintas modalidades, por zona y región de interés para la investigación.....	38
Tabla 8. Lugares en que se practica AF en distintas modalidades.....	39
Tabla 9. Practicantes de ciclismo en Hermosillo, Sonora.....	39
Tabla 10. Disciplinas que se practican en EP de Hermosillo, Sonora.....	40
Tabla 11. Tipos de EP en Hermosillo, Sonora.....	42
Tabla 12. Infraestructura en parques de Hermosillo, Sonora.....	43
Tabla 13. Principales problemáticas de Hermosillo según percepción de encuestados.....	47
Tabla 14. Percepción de seguridad de Hermosillo según encuestados.....	47
Tabla 15. Calificación de lugares según percepción de seguridad.....	47
Tabla 16. Calificación de espacios públicos de Hermosillo, Sonora.....	48
Tabla 17. Calificación de servicios públicos municipales.....	48
Tabla 18. Operacionalización de conceptos.....	63
Tabla 19. Información general de informantes de grupo de ciclismo urbano.....	85
Tabla 20. Información general de informantes del grupo de entrenamiento funcional.....	100
Tabla 21. Resumen comparativo entre GAF, confianza-reciprocidad.....	201
Tabla 22. Resumen comparativo entre GAF, redes sociales.....	204
Tabla 23. Resumen comparativo entre GAF, reglas formales e informales.....	205
Tabla 24. Resumen comparativo entre GAF, uso y mejora de espacios públicos.....	212

Resumen

Objetivo: conocer cómo el capital social influye en la acción colectiva de participantes de grupos de actividad física para ejercitarse en espacios públicos de Hermosillo, Sonora. La primera acción colectiva referida a la actividad física grupal y la segunda, a la mejora del espacio público que utilizan. **Metodología y métodos:** dos estudios de caso con enfoque cualitativo: un grupo de ciclismo urbano y otro de entrenamiento funcional. Se examinaron 16 entrevistas semi-estructuradas, 9 observaciones participante y 9 no participante utilizando el análisis temático. **Resultados:** el capital social influye positivamente en la acción colectiva de ambos grupos. Se manifestó distinto en cada uno, pero coincidieron en priorizar el beneficio común sobre el individual para lograr las acciones colectivas. Sobre la actividad física grupal, en el grupo ciclista las redes sociales son amplias y las reglas formales notorias; en el grupo de entrenamiento funcional la confianza-reciprocidad tienen un grado mayor y las reglas informales son estrictas. Para mejorar espacios públicos, el grupo ciclista interactúa con innumerables usuarios y son requeridas las autoridades para regular su comportamiento. El grupo de entrenamiento funcional interviene en el parque con mayor libertad al interactuar con menos cantidad de usuarios. **Conclusiones:** dar prioridad al beneficio colectivo es una forma de seguir participando en actividades grupales. Coincidir en otros ámbitos sociales aumenta el grado de confianza-reciprocidad. Las redes sociales evolucionan según la periodicidad de la acción colectiva. Las reglas informales estrictas trazan canales de resolución de conflictos más precisos. La acción colectiva para mejorar espacios públicos se relaciona con la percepción de seguridad de las participantes.

Palabras clave: acción colectiva, actividad física, capital social, espacio público, grupos, Hermosillo.
ORCID 0000-0002-0427-2340

*“Cuando digo bienestar físico, emocional, ecológico, urbano y social;
me refiero a la bici”*

Participante Conversatorio del día de la mujer

*“Ya me voy a mi hora, porque es mi hora de ejercicio, de desestrés de
respirar otro ambiente de la casa”*

Testimonio de Esthela

Introducción

a) El origen de la idea

Esta idea surgió meses antes a raíz del comentario de una persona. Colaborando en un proyecto de investigación que buscaba fomentar hábitos alimenticios sanos y elevar niveles de actividad física, se les preguntó a los participantes si hacían ejercicio o algún deporte. Entre tantas respuestas una mujer en forma de reproche dijo: “¿cómo quieren que haga ejercicio si no hay dónde?!, no tengo parque cerca y no se puede andar en las calles con tanto carro y bache”. A partir de ahí se puso atención en la relación de las personas con el espacio público y cómo entra el factor salud en dicha relación.

Se decidió abordar la actividad física en grupo para explorar la relación con el espacio y entre personas, considerando al “grupo” como un todo. Cabe comentar que dicha relación es experiencia propia, ya que me traslado en bicicleta y el interés personal fue una de las razones para elegir este tema. Así, aquella idea inicial fue evolucionando hasta lo que hoy es esta tesis, donde el objetivo general es analizar cómo el capital social influye en la acción colectiva de grupos de actividad física para ejercitarse en espacios públicos de Hermosillo, Sonora. Para conseguir ese objetivo se plantearon las siguientes preguntas de investigación:

Pregunta General:

¿Cómo el capital social influye en la acción colectiva de participantes de grupos de actividad física para ejercitarse en espacios públicos de Hermosillo, Sonora?

- a) ¿Cómo influye el capital social para realizar actividad física en grupo?
- b) ¿Cómo influye el capital social en las acciones de grupos de actividad física para uso y mejora de los espacios públicos que utilizan para ejercitarse?

b) Límites y alcances de la investigación

Al ser una investigación de maestría no se puede ignorar el hecho de que la principal limitante es el tiempo disponible, por lo que la toma de decisiones debe considerar este factor. Entre otras limitantes se encuentra el impedimento de generalizar los resultados al resto de los grupos de actividad física de la ciudad, mucho menos a niveles macro. Con respecto a la metodología, una limitante es el modo de muestreo, al ser muestreo por conveniencia no se obtuvo una representatividad de la población a estudiar, tanto en la selección de grupos como de las personas a entrevistar.

Por lo que a alcances se refiere, aun siendo un estudio a nivel ciudad se visualiza y se lleva a la discusión la capacidad de la población para buscar alternativas y mantener su salud. Además, si bien no se hizo un muestreo significativo se hizo un primer acercamiento a dos grupos de actividad física que permiten estimar la versatilidad que pudiera encontrarse al explorar grupos con otros tipos de actividad física. Así mismo, las personas entrevistadas tienen en promedio dos años participando en grupos de actividad física, por lo que se podría hablar de cierta constancia al ejercitarse en grupo.

c) Problemática de investigación

En el último par de años se registró que poco menos de la mitad de la población mexicana (41.7%) realiza actividad física y de este porcentaje, gran parte usa espacios públicos para ello (64%). De quienes se ejercitan lo hacen principalmente por motivos de salud (63.1%); mientras quienes no hacen o dejaron de ejercitarse fue por falta de tiempo (56.8%) y por espacios públicos insuficientes e inadecuados (37.7%) (Instituto Nacional de Estadística y Geografía, 2018; Instituto Nacional de Salud Pública, 2016).

Con respecto a lo anterior, en la ciudad de Hermosillo, Sonora aproximadamente 280 personas practican zumba o entrenamiento funcional y 14 000 personas hacen ciclismo

urbano en espacios públicos de la ciudad, según datos del Instituto del Deporte y la Juventud de Hermosillo¹ (IDJH). Por lo que se refiere a los espacios públicos que se usan para estas dos actividades, se tiene que, de los 346 kilómetros (km) por cada 100 000 habitantes destinados a vialidades, 17.4 km son ciclocarriles o ciclovías; además, se calcula que hay alrededor de 600 parques en la ciudad (Hermosillo ¿cómo vamos?, 2019). No obstante, estos datos no informan las características y calidad en la que se encuentran, o si éstas son las necesarias y deseadas por los usuarios.

Ante este escenario se plantea estudiar, primeramente, la actividad física como un suceso colectivo. Indagar cómo las relaciones surgidas entre las personas que integran un grupo influyen para ejercitarse juntas. De esta forma la actividad física es más que una estrategia individual en la prevención de enfermedades y mantenimiento de la salud; también puede relacionarse con el desarrollo de habilidades sociales al ser el motivo por el que las personas deciden colaborar y formar grupos.

En segundo lugar, se plantea analizar cómo la organización grupal influye también en acciones para el uso y mejora de espacios públicos. Así, las actividades coordinadas por un grupo para adecuar a sus necesidades el lugar que usan para ejercitarse, permite visualizar otros motivos por lo que las personas deciden colaborar con otras. Estas acciones pueden ser la limpieza del parque o demandar modificaciones en las vialidades de la ciudad.

Para abordar lo anterior se usan los conceptos de capital social y acción colectiva. El primero es formado por la confianza y reciprocidad, las relaciones sociales y las reglas que se generan en un grupo. Permite visualizar la organización de las personas para coordinarse

¹ Datos brindados por el IDJH mediante un oficio.

y llevar a cabo acciones en conjunto. La segunda, es la colaboración entre personas donde hay un objetivo o interés en común y el cual se antepone al interés individual de cada persona.

Conocer cómo el capital social influye en la acción colectiva de las personas que integran los grupos de actividad física, amplía el conocimiento sobre los motivos para realizar acciones coordinadas y los beneficios que obtienen de ello. También aporta una explicación a nivel micro-social de las acciones humanas, cómo se relacionan las personas y pone énfasis en que la actividad física puede ser abordada como acción colectiva y no solamente como actividad individual.

Lo relevante de estos planteamientos es visualizar y explorar cómo se da la cooperación entre los integrantes de un grupo que buscan un beneficio en común. Las dinámicas grupales pueden llevar a la cooperación, pero también a conflictos donde el beneficio individual es más importante que el beneficio común. En este sentido, se pueden conocer las razones por las cuales los integrantes de un grupo deciden o no cooperar y participar en acciones colectivas.

d) Estructura del texto

En el primer capítulo se desarrolla el contexto sobre la actividad física grupal en espacios públicos. Se revisan cuáles son los argumentos que se han trabajado en temas de actividad física, en específico sobre ciclismo urbano y entrenamiento funcional; además se mencionan los beneficios y factores que influyen en la actividad física. También se realizó una revisión sobre los espacios públicos y su relación con la actividad física, así como sus características y beneficios generales. Finalmente se hace una descripción de la situación actual de la ciudad de Hermosillo referente al tema mencionado.

En el capítulo dos se describe el marco conceptual a utilizar para el análisis del tema de investigación. El concepto principal es el capital social manifestándose en tres elementos:

confianza-reciprocidad, redes sociales y reglas formales e informales; también se utiliza el concepto de acción colectiva como equivalente de actividad física grupal. Se detalla la definición, operacionalización de los conceptos, se explica el motivo de su selección y la pertinencia de dicho abordaje conceptual.

En el capítulo tres se describe la metodología que se consideró coherente en relación al marco conceptual propuesto, reconociendo sus ventajas y limitantes. Consistió en estudio de casos exploratorios del capital social de dos grupos de actividad física. Las técnicas aplicadas fueron la entrevista semi-estructurada, observación participante y diario de campo; la información se interpretó mediante el análisis temático. Por último, se presentan los cambios y las razones por las cuales se modificó el diseño metodológico original.

En el capítulo cuatro se presenta la descripción de los casos que se eligieron para estudio: ciclismo urbano y entrenamiento funcional. En ambos se relata la historia de su surgimiento como grupos de actividad física. Posteriormente, se describen los datos generales y el perfil de las personas entrevistadas en cada grupo, así como las características del espacio público que utilizan. También, se aborda la AF como una actividad grupal presentando los argumentos de las participantes sobre su preferencia y las razones por las que participan en estos grupos. Finalmente se hace un análisis comparativo de estos temas.

Los capítulos quinto y sexto intentan responder a las preguntas de investigación específicas: ¿cómo influye el capital social para realizar actividad física en grupo? y ¿cómo influye el capital social en las acciones de estos para uso y mejora de los espacios públicos que utilizan para ejercitarse? Así, las manifestaciones del capital social: confianza-reciprocidad, redes sociales y reglas formales e informales se relacionan con la acción colectiva. El capítulo cinco desarrolla la información sobre el grupo de ciclismo urbano, mientras el capítulo seis se enfoca en el grupo de entrenamiento funcional.

En el séptimo y último capítulo se desarrolla un análisis comparativo entre ambos grupos de actividad física. Con base en las observables establecidas, se identifican las particularidades y similitudes de cada grupo para ejercitarse y realizar acciones para mejorar el espacio público. Así, se intentan responder las preguntas de investigación y exponer las conclusiones derivadas del análisis hecho. Por último, se hace una reflexión sobre los resultados, se plantean una serie de interrogaciones y recomendaciones para fomentar la discusión dejando abiertos temas para futuras investigaciones.

Capítulo 1. Contexto general sobre actividad física y espacios públicos

En este capítulo se desarrolla el contexto del tema abordado en la presente investigación: actividad física grupal en espacios públicos. Se evalúan los argumentos que se han trabajado en temas de actividad física, en específico sobre ciclismo urbano y entrenamiento funcional; además se mencionan los beneficios y factores que influyen en la actividad física. También se revisó la relación entre espacios públicos y actividad física, así como sus características y beneficios generales. Finalmente se hace una descripción de la situación actual de Hermosillo, además del perfil climatológico, de cobertura vegetal y movilidad por considerarlos pertinentes al contexto del tema de estudio.

a) Actividad física

La actividad física (AF) es el movimiento del cuerpo que conlleva cierto desgaste de energía, incluye actividades como jugar, trabajar, los quehaceres domésticos y otras actividades del día a día (Organización Mundial de la Salud, 2018b). La AF puede clasificarse en varias formas, como actividades básicas de la vida diaria (caminar), actividades para beneficio de la salud (caminata rápida) y actividades para mejorar el rendimiento físico (atletismo). Asimismo, puede clasificarse como actividad del tiempo libre (baile), actividad de transportación (ciclismo) y actividad doméstica (hogar) (Arias-Vázquez, 2015).

Cabe señalar las diferencias entre actividad física (AF), ejercicio y deporte; la AF es la categoría principal de la que derivan las otras dos. El ejercicio como subcategoría, es planeada, estructurada, repetitiva y tiene como objetivo mejorar o mantener la condición física. Por su lado, el deporte es similar al ejercicio, pero tiene como fin la profesionalización de la actividad, es decir, participar de manera profesional en torneos o competencias (Arias-

Vázquez, 2015). En particular para esta investigación el interés es en las actividades para el beneficio de la salud realizadas durante el tiempo libre que pueden considerarse ejercicio u ocio (con o sin estructura planeada).

Las clasificaciones de la AF reconocen los beneficios que esta atrae a la salud y calidad de vida de las personas, independientemente de la modalidad en la que se practique. Entre los beneficios se incluyen los aspectos físicos como control del peso corporal, reducción de accidentes cerebrovasculares, cardiopatías, hipertensión, sobrepeso, obesidad, prevención de diabetes tipo 2 y sus complicaciones, entre otros (Arias-Vázquez, 2015; Jonker et al., 2006; National Heart Lung and Blood Institute, 2018; Organización Mundial de la Salud, 2018a). Del mismo modo incluye los beneficios de aspecto emocional, como la disminución en niveles de estrés y ansiedad, prevención de depresión; mejora del estado de ánimo, calidad de sueño, autoestima, percepción de salud y bienestar, por mencionar algunos (Bonet, Parrado, & Capdevila, 2017; Castañeda-Vázquez, Campos-Mesa, & Del Castillo-Andrés, 2016; Cross, Hofschneider, Grimm, & Pressman, 2018; Fagan et al., 2019; García & Troyano, 2013; Kruk et al., 2019).

En otro aspecto, realizar AF puede ser influido por diversos factores. Ejemplo de ello son el nivel socioeconómico y educativo, el contexto social y espacial, el imaginario social de las personas, género, edad, entre otros. Se ha reportado que grupos socialmente vulnerables presentan mayor riesgo de sedentarismo, poca práctica de AF y niveles bajos de salud; al contrario de quienes no pertenecen a un grupo vulnerable (Aguilar-Palacio, Gil-Lacruz, & Gil-Lacruz, 2013). Así mismo, personas que tienen actividades sedentarias y antecedentes familiares con baja o nula práctica de AF, tienden a reproducir estos patrones. Por otra parte, la idea de la AF como algo lúdico favorece su práctica al verla como parte de la interacción social (Ramos Varela, 2016; Soler Torres, 2017).

Continuando con otros factores, se ha encontrado que a mayor edad disminuye el tiempo dedicado a la AF, reportado principalmente en mujeres. Sin embargo, en ciertos países los niveles de AF se mantienen e incluso incrementan en grupos de edad avanzada. Por ejemplo, un nivel académico y socioeconómico alto en personas adultas mayores, puede ser un indicador de práctica de AF; o la percepción de la vejez como un déficit corporal y considerarle como limitante (Bauman et al., 2009; Herranz Aguayo, Lirio Castro, Portal Martínez, & Arias Fernández, 2013). Así mismo, varios estudios han concluido que promover la AF por medio de programas adecuados según grupos de edad, puede beneficiar en la incidencia y prevalencia de su práctica (Ehlers, Salerno, Aguiñaga, & Mcauley, 2018; Fernández, Vásquez, Vega, & Ubeda, 2017; Murillo-Campos & Ureña-Bonilla, 2016).

El género también puede influir en la AF. Se encontró que las mujeres se ejercitan con intensidad moderada y principalmente por estética corporal, mientras que en hombres la intensidad de AF es alta y el principal motivo son el reconocimiento social y la competición. Los estudios concluyen que la prevalencia en la práctica de AF se debe a la interacción con otras personas y a la asociación de la actividad como algo placentero; de igual forma, mencionan que la participación en programas de AF puede dar paso al desarrollo emocional, personal y social de las personas (Azofeifa Mora, 2018; Soriano & C. Cala, 2017).

Por lo que se refiere a los estudios revisados, la AF fue abordada principalmente desde enfoques cuantitativos dentro de un marco de enfermedades no transmisibles. Sobresalen ensayos clínicos cotejando condiciones previas y posteriores a períodos de AF, evaluaciones de intensidad y duración; y comparaciones de variables sociodemográficas con relación a la AF.

Lo predominante en los estudios revisados es la alusión de la AF como una actividad individual. Pocos estudios destacaron la influencia de la interacción entre personas o la pertenencia a un grupo en la prevalencia e incidencia en la AF. En este sentido, la AF también puede ser un motivo para que las personas busquen por sí mismas, organizarse y ejercitarse de forma colectiva. Así, no se limita meramente a una estrategia individual en prevención y mantenimiento de la salud. Por el contrario, practicar algún deporte o ejercitar en grupo podría asociarse al desarrollo de habilidades sociales para lograr la colaboración entre las personas que integran dicho grupo.

Ciclismo urbano

Un ejemplo de AF en grupo puede ser el ciclismo. Esta actividad incluye un amplio abanico de modalidades, desde las deportivas como la de ruta, pista, BMX y montaña²; el ciclismo fijo o *spinning*, hasta el ciclismo urbano como una forma de transporte, trabajo y ocio. Centrando la discusión en el ciclismo urbano, este es aquel practicado principalmente sobre las vialidades de las ciudades. Se le atribuye cierta ambigüedad, ya que practicarlo como deporte conlleva también transportarse, o considerar el ciclismo de transporte como ocio o sociabilidad (Jordi Sánchez, 2016).

En lo que toca a su estudio, el ciclismo urbano ha sido abordado desde la antropología del uso del cuerpo y los estereotipos que se le atribuyen. También desde enfoques de movimientos sociales y ciudadanía demandando una movilidad sustentable y derecho a la ciudad; incluso desde la ciber-etnografía viéndolo como un movimiento social “caracterizado por la virtualidad” (López León, 2016, p. 53) donde las plataformas digitales tienen un papel protagónico en la comunicación y expansión de grupos ciclistas.

² Categorías incluidas en la Federación Mexicana de Ciclismo: <https://federacionmexicanadeciclismo.com.mx/>

En particular, el enfoque antropológico del ciclismo urbano se vincula con la personalización del transporte. Por un lado, se humaniza la ciudad al permitir visualizar la cara y el cuerpo de quien va en bicicleta, concebirlo como una persona y no como una máquina en movimiento. Además, los estereotipos atribuidos al ciclismo y la identidad construida por los mismos ciclistas, la conciben como una actividad de ocio y al ciclista como alguien atlético, moderno y comprometido con el medio ambiente. Existe también un estigma hacia quien usa la bicicleta como transporte o herramienta de trabajo, señalándolo como ciclista pobre por su limitado acceso a un vehículo motorizado (Jordi Sánchez, 2016; van Belzen & Noach, 2017).

Por otro lado, el ciclismo urbano visto como movimiento social ha permitido evaluar el ejercicio de ciudadanía y su impacto en la agenda pública. Ello ha dado paso a la organización de grupos para demandar no solo mejoras en infraestructura ciclista y peatonal, sino un nuevo ordenamiento de movilidad que disminuya el uso del automóvil y favorezca otras modalidades de transporte. En este sentido, la bicicleta toma un significado simbólico como herramienta para cambiar paradigmas culturales (García-Espinosa & H., 2012; van Belzen & Noach, 2017).

Así mismo, las redes sociales digitales han permitido la expansión de movimientos o grupos ciclistas a nivel local, nacional y global. Con la comunicación virtual se pueden sincronizar iniciativas y actividades para promover el uso de la bicicleta en diferentes zonas geográficas de manera simultánea. También dan paso a debates sobre las distintas formas de practicar ciclismo, compartir experiencias e información sobre bicicletas y sugerir rutas dentro y fuera de ciudades (López León, 2016; van Belzen & Noach, 2017).

De los estudios revisados sobre el ciclismo urbano, se observa que son en su mayoría de enfoque cualitativo. Coinciden que el automóvil es el transporte predominante y rige las

configuraciones del espacio, la movilidad e infraestructura. En este sentido, concluyen que la bicicleta surge como una antítesis cuestionando al automóvil como símbolo de progreso y modernidad. De ahí que el ciclismo urbano se considere una ventana de oportunidad como respuesta a varias problemáticas de las ciudades (García-Espinosa & H., 2012; Jordi Sánchez, 2016; López León, 2016; van Belzen & Noach, 2017).

Algunos estudios coinciden que, en cuanto a acciones institucionales, se incentiva el uso de la bicicleta a manera de deporte y ocio, pero no como transporte; se trabaja sobre la idea de la salud sin ahondar en cuestiones de movilidad o transformaciones urbanas. Teniendo en cuenta que tanto el ciclismo como deporte u ocio se realizan en las calles, concluyen que la promoción del ciclismo urbano, sin mejoras en la infraestructura ciclista, puede resultar “paradójicamente en otro problema de salud” (Jordi Sánchez, 2016, p. 142) al no brindar las condiciones necesarias para su práctica.

Entrenamiento funcional

Otro ejemplo de AF en grupo puede ser el entrenamiento funcional. No se encontró una definición clara y precisa de lo que es, sin embargo, según la literatura revisada conlleva la mezcla de diferentes ejercicios variando en intensidad y duración. Tiene el objetivo de mejorar la fuerza, velocidad, resistencia y coordinación por medio de rutinas que combinan cardio, aerobics, caminata, entre otros. Dicho lo anterior, el entrenamiento funcional puede asemejarse al entrenamiento de intervalo y al entrenamiento continuo. El primero se refiere a una serie de ejercicios en períodos cortos con intensidad alta; mientras el segundo se realiza por períodos largos con intensidad media o baja (Ortiz-Pulido & Gómez-Figueroa, 2017).

El entrenamiento funcional³ ha sido abordado en ensayos clínicos donde se comparan los beneficios entre personas activas e inactivas físicamente, como complemento al tratamiento farmacológico en enfermedades no transmisibles y como terapia en el proceso de recuperación de personas con enfermedades coronarias. También, se ha estudiado dentro de la psicología educacional, relacionando el ejercicio con mejoras de la memoria; e incluso en la calidad de sueño. Se detallan a continuación estos abordajes.

Por lo que se refiere al entrenamiento funcional y la comparación de sus modalidades (intenso/continuo), se encontró que tienen resultados similares en la salud (mejoras en condición y rendimiento aeróbico; y beneficios a nivel cardiovascular y metabólico). La diferencia es la duración: uno demanda mayor tiempo que el otro. Se considera que promover el entrenamiento funcional intenso puede ser una posibilidad para motivar a la población adulta a ejercitarse regularmente, ya que la falta de tiempo es la principal limitante en este grupo de edad (Ortiz-Pulido & Gómez-Figueroa, 2017).

Acerca del entrenamiento funcional como complemento de tratamientos farmacológicos, en concreto para diabetes e hipertensión, ha permitido evaluar los niveles de AF. Se encontró que quienes participan en grupos de ayuda mutua⁴ se ejercitan regularmente y tienen mejor control en sus niveles de glucosa, presión arterial e índice de masa corporal. Así mismo, se subraya la importancia del acompañamiento de familiares y amistades en la adherencia al tratamiento: medicamento, alimentación y ejercicio (Cofré-Bolados, Sánchez-

³ Se usará este término para referirse a los diferentes tipos de ejercicio que incluye. Esto debido a que el grupo estudiado en este trabajo así se refiere a su AF.

⁴ Implementados por la Secretaría de Salud como estrategia para promover estilos de vida saludables. Su programa incluye educación en alimentación y AF con el objetivo de que cada persona adquiera habilidades para el manejo de su enfermedad (Lara Esqueda et al., 2004).

Aguilera, Zafra-Santos, & Espinoza-Salinas, 2016; Lara Esqueda, Aroch Calderón, Jiménez, Arceo Guzmán, & Velázquez Monroy, 2004).

El entrenamiento funcional se ha evaluado como terapia en personas que han tenido cirugías debido a enfermedades coronarias. Se encontró que el entrenamiento tanto intenso como moderado mejoró la resistencia respiratoria (Miozzo et al., 2018). Con respecto a la psicología educacional, se analizó la realización de entrenamientos intensos matutinos y su efecto en la memoria de estudiantes. Se halló que influye positivamente en el proceso cognitivo durante la jornada escolar, además de elevar sus niveles de AF (Martínez López, 2018). Por lo que se refiere a la calidad de sueño, se evaluó el efecto del entrenamiento intenso en personas con estrés post-traumático. Los resultados indicaron una disminución en la ansiedad y mejor calidad de sueño en el grupo de intervención (Whitworth, Nosrat, SantaBarbara, & Ciccolo, 2019).

De la literatura revisada sobre entrenamiento funcional, se notó que ha sido abordada principalmente con métodos cuantitativos, longitudinales, en la modalidad de entrenamiento de intervalo (intenso) y en población adulta; donde a pesar de realizar la AF en grupo, la atención se dirige a la cuestión biomédica. Los estudios coincidieron en la falta de tiempo como factor importante en la inactividad física en adultos y concluyen que diseñar intervenciones que se adapten al tiempo, edad y necesidades de la población puede ayudar a mejorar la condición y rendimiento físico.

b) Espacio público

Un aspecto que relaciona al ciclismo urbano y al entrenamiento funcional, además de poder realizarse grupalmente, es que pueden practicarse en espacios públicos. Estos se definen como “cualquier lugar en el que las personas tienen derecho a circular, se caracterizan por ser abiertos para actividades deportivas, recreativas, artísticas-culturales y de esparcimiento

para el uso y disfrute de la población las 24 horas del día” (Secretaría de Desarrollo Social, 2010, p. 37). Esta definición deja entre ver la versatilidad y todo lo que “cualquier lugar” conlleva como espacio físico y social.

Primeramente, el espacio físico es algo tangible, se puede ver y tocar. Puede ser un espacio natural como los bosques, o un espacio urbano como los edificios en las ciudades. Ambos tienen diferentes tamaños y proporciones, sin embargo, este último tiene un carácter arquitectónico y urbanístico con el objetivo de ordenar prácticas y comportamientos. Los espacios urbanos se construyen con el propósito de habitar, trabajar, transportarse y recrearse; a pesar de poder clasificarse en diversas formas su función principal es el desarrollo integral de quienes ahí habitan (Clemente Marroquín, 2007).

Dentro del espacio urbano están contenidos los espacios privados y públicos, especialmente definidos por su derecho de propiedad. Los privados son aquellos que solicitan algún tipo de requerimiento para poder acceder a ellos. Mientras que en los espacios públicos (EP) no hay restricciones de acceso, su creación y diseño va enfocado a las prácticas e interacciones sociales de la población en general. “El espacio público es, entonces, aquel del cual los habitantes no tienen un título de propiedad, sin embargo, les pertenece porque pueden hacer uso de él libremente.” (Clemente Marroquín, 2007, p. 14).

Mientras tanto, el espacio social es lo subjetivo, lo que no se puede tocar. Se refiere a las acciones que se realizan en los lugares. Si el espacio físico es para habitar, trabajar, transportarse y recrearse, entonces el espacio social es toda actividad que se realiza en donde se habita, trabaja, durante el traslado y la recreación. Además, el espacio adquiere un sentido social al ser público. Público significa que es de todos, por lo que “es un lugar de relación y de identificación, de contacto entre las personas, de animación urbana, y a veces de expresión comunitaria” (Borja & Muxi, 2003, p. 34).

En este sentido se considera que los espacios públicos (EP), en su carácter físico y social, constituyen el ambiente en que las personas se desenvuelven; y “el ambiente de la ciudad es un predictor de los niveles de AF de las personas [...] debido a que facilitan acceso y seguridad de las características del barrio” (Herazo Beltran, Pinillos Patiño, Vidarte Claros, Suarez Palacio, & Crissien Quiroz, 2017, p. 162).

Los EP pueden clasificarse según su uso y las actividades que en ellos se desarrolla como vías públicas y accesos peatonales (calles, callejones, banquetas y andadores) y como espacios recreativos (parques, plazas, unidades deportivas, ciclopistas, parques lineales). Para esta investigación se pondrá énfasis en calles y parques por ser los lugares donde los grupos de ciclistas urbanos y de entrenamiento funcional realizan AF.

La calle es el espacio usado para trasladarse, independientemente del medio de transporte. Permite la organización y comunicación entre los EP. Su diseño depende de las necesidades de la población por lo que varían en tamaño y características (Clemente Marroquín, 2007). Para este caso, se centra la atención en las ciclovías y ciclocarriles, ambas son caminos exclusivos para ciclistas, tienen señalamientos que lo identifican y los vehículos motorizados no tienen permitido circular o estacionarse en estas zonas (Ayuntamiento de Hermosillo, 2015; Gobierno del Distrito Federal, Secretaría del Medio Ambiente, & Universidad Nacional Autónoma de México, n.d.).

La ciclovía está separada físicamente de la calle por algún tipo de bloqueo que impide el paso de vehículos motorizados, a veces forma parte de las banquetas (véase figura 1). El ciclocarril es parte de la vialidad junto con los carriles vehiculares, está señalada por una doble línea blanca, se ubica generalmente en el extremo derecho de la vialidad y su flujo es similar a la dirección del tránsito (véase figura 2) (Gobierno del Distrito Federal et al., n.d.).

Por su parte, los parques son un tipo de área verde diseñados para la recreación y disfrute de la población. A pesar de ser lugares donde la vegetación como árboles y otras plantas son la principal atracción, se distinguen de las áreas verdes naturales por estar integradas en el espacio urbano a escala más pequeña, por lo que se clasifican como equipamiento urbano. También tienen un valor ecológico y social por considerarse los pulmones de la ciudad, contribuyendo a la calidad de vida de los habitantes y la ciudad (Clemente Marroquín, 2007; García Pérez & Lara Valencia, 2016).

Figura 1. Ciclovía en Blvd. Quintero Arce en Hermosillo, Sonora



Fuente: fotos propias.

Figura 2. Ciclocarril en Colonia Centro en Hermosillo, Sonora



Las características de las calles y los parques varían dependiendo de diversos factores. Por una parte las calles, en específico ciclocarriles y ciclovías, deben integrarse con el resto de los EP, contar con medidas de protección ante el tráfico motorizado, ser confortables para ciclistas, tener continuidad sin obstáculos, estar pavimentadas y tener el ancho suficiente para

todo tipo de bicicletas; también facilitar el disfrute en el traslado, ya sea con arte público o vegetación, así como ser una conexión con la ciudad y sus entornos (Gobierno del Distrito Federal et al., n.d.). Por otra parte, los parques se diseñan de acuerdo a las actividades que se presuponen ahí se realizarán. Sea leer, caminar, correr, jugar, sentarse a contemplar o simplemente atravesarlo a forma de atajo. Su equipamiento necesario son los árboles y variedad de arbustos o flores, andadores y sistemas de riego; así como bancas, mesas y depósitos de basura (Clemente Marroquín, 2007).

A pesar de ser EP distintos, ambos deben contar con alumbrado público, seguridad, limpieza y ser accesibles. La ausencia o mala calidad en alguna de estas características, agregándole el abandono del lugar, presencia de grafiti, basura, vandalismo o conductas de riesgo (alcoholismo, violencia) puede influenciar para no ser usado por la población (Clemente Marroquín, 2007; García Pérez & Lara Valencia, 2016). De ahí la importancia de que gobiernos, comunidades e individuos ayuden en la creación de EP que motiven a las personas y familias a utilizarlos y realizar AF.

Los EP que cumplan con los requerimientos mínimos en su equipamiento pueden aumentar la calidad de vida de la ciudad y las personas. Contribuyen en lo ecológico al brindar refugio a la vida silvestre, ayudar al ciclo hidrológico y purificar el aire; además de disminuir ruidos, vientos y efectos de islas de calor, así como embellecer el paisaje. Además, favorecen la salud mental y psicosocial, permiten la interacción comunitaria, mejoran el estado de ánimo y la funcionalidad cognitiva, además de incentivar la AF (García Pérez & Lara Valencia, 2016).

Espacio público y actividad física

La relación de la AF y los EP ha sido estudiada a partir de diversos temas. Desde el efecto de la densidad poblacional en los niveles de AF, hasta la valoración sobre los EP como riesgo

o recurso para ejercitarse. También, sobre la percepción del ambiente social y físico para la movilidad desde disciplinas como la salud pública, arquitectura y antropología. Sirva de ejemplo el estudio de Pasanen (2013), quien observó el efecto de espacios verdes urbanos en los niveles de AF y AF no recreativa (caminabilidad y ciclismo como transporte) considerando la densidad poblacional de distintas zonas. Encontró que los niveles de AF no son significativos estadísticamente en relación a los espacios verdes, en cambio los niveles de AF no recreativa son significantes en vecindarios con densidad poblacional media y baja.

Acerca de la valoración de los EP, exclusivamente para una población femenina de distintos niveles socioeconómicos, las características del lugar son un factor importante para realizar AF. La cercanía, calidad, seguridad, el área, equipamiento y mantenimiento de los EP y su entorno, influyen en la percepción, opinión y uso del lugar. Se encontró que las mujeres de bajos ingresos valoraron los EP tanto como un riesgo como un recurso; esto debido a que los EP en su zona no cuentan con las condiciones óptimas y suelen darse casos de violencia; sin embargo, los consideran importantes para la comunidad (García Pérez & Lara Valencia, 2016).

Por otro lado, la percepción sobre los EP para realizar AF está relacionada con el nivel socioeconómico de la zona. Quienes residen en áreas de bajo nivel socioeconómico tienen una percepción negativa sobre los EP, lo que deviene en inactividad física y hábitos no saludables. También resultó influyente el contexto social: “la interacción con otros sujetos influye positivamente en la motivación y el sentido de confianza en la realización de actividad física” (Herazo Beltran et al., 2017, p. 164), por lo que la presencia de vecinos ejercitando en los EP da paso a la prevalencia o incidencia de AF. Se encontró que la calidad y buen estado de banquetas es importante para incentivar la caminabilidad; sobre todo en

personas de bajos ingresos al considerarlas más seguras evitando contrariedades al caminar (Herazo Beltran et al., 2017).

Con respecto a la percepción de la seguridad exclusivamente en poblaciones de ingresos bajos, se encontró que las diferencias entre hombres y mujeres son notorias. Las mujeres suelen hacer más AF de tiempo libre que los hombres. Esto se asoció a la posibilidad de cuidar a los hijos mientras se ejercitan. También, las mujeres mostraron mayor percepción de inseguridad; las condiciones de los EP en general y la accesibilidad para lugares de recreación no facilitan la caminabilidad. Sin embargo, se encontró que los vínculos sociales o el acompañamiento al momento de ejercitarse es un predictor significativo en los niveles de AF. Ejercitarse en grupo aumenta la sensación de seguridad entre las personas, así como el constante uso de los EP para actividades culturales (Aliyas, 2019).

Gran parte de los estudios concluyen que la percepción de los EP con relación a la AF es incierta al obtener resultados tan diversos, infieren que es debido a las singularidades tanto de la población misma como de los EP. Coinciden que las características de los EP influyen en su uso, por ejemplo, a mayor distancia menor posibilidad de visitarlo o realizar AF en ellos; también el diseño mono-funcional impide la AF deseada. Así mismo, el nivel socioeconómico de la zona influye en las características de los EP y su entorno. En zonas pobres las condiciones sociales y físicas del entorno en general son indeseadas, lo que limita la realización de AF.

Conviene subrayar que, similar a las conclusiones de los estudios sobre ciclismo citados en el apartado anterior, se considera que la promoción de la AF (ocio, deporte, o transporte) debe ser acompañada por mejoras en los EP y las condiciones sociales. De acuerdo a Herazo Beltrán y colegas (2017, p. 162) "el ambiente de la ciudad es un predictor de los niveles de actividad física de las personas", por lo que es imprescindible ofrecer

lugares que incentiven y permitan caminar, transportarse o ejercitarse con facilidad y de forma segura. Para esta tesis se propone usar el término Grupos de Actividad Física (GAF), para referirse en esta investigación al ciclismo urbano y al entrenamiento funcional: GAF que utilizan EP, en concreto ciclovías, ciclocarriles y parques para ejercitarse.

c) Situación de Hermosillo

La ciudad de Hermosillo posee una extensión territorial de 15 720.35 kilómetros cuadrados (km²), mientras que su área urbana tiene 175.68 km². Se prevé que entre 2015 y 2050 la huella urbana se amplíe 50.2% y la población se incremente en 32.4%; de seguir así, la huella urbana crecerá 1.5 veces más que la población. Esto representará desafíos en movilidad, infraestructura, servicios urbanos, entre otros, repercutiendo en la calidad de vida de sus habitantes (Ayuntamiento de Hermosillo & Banco Interamericano de Desarrollo, 2018).

Hermosillo se ubica en la zona desértica del estado y se caracteriza por su clima seco cálido, en especial por sus temperaturas altas durante el verano que han alcanzado de 40 a 47 grados centígrados (°C). (Ayuntamiento de Hermosillo & Banco Interamericano de Desarrollo, 2018). La zona centro, norponiente y suroriente se identifican como las de mayor temperatura por el efecto de islas de calor. Además, la temperatura superficial del terreno dentro del área urbana es entre 37.35 a 45.44 °C (López González, 2018).

Las precipitaciones en Hermosillo son principalmente en verano (Bernal Grijalva, 2017) con una media anual de 386.9 milímetros (mm). La disponibilidad de agua es una problemática constante y la ciudad es uno de los municipios a nivel nacional con mayor vulnerabilidad a la sequía. A pesar de estar en la cuenca del Río Sonora, el agua que utiliza la ciudad es extraída de acuíferos (70%) y de fuentes superficiales (30%) (Ayuntamiento de Hermosillo & Banco Interamericano de Desarrollo, 2018).

Con respecto a la cobertura vegetal en Hermosillo, una muestra de 112 EP⁵ mostró que solo el 26.42% de la cobertura son especies nativas, mientras que el 73.58% son especies introducidas. Estas especies demandan mayor cantidad de agua para sobrevivir y la disponibilidad de agua es una problemática constante en la ciudad. En otro aspecto, el 58% de las banquetas y el 77% de jardines frontales en viviendas poseen, cada uno, cinco árboles o menos por cada 100 metros. De donde resulta una estimación de cobertura vegetal promedio de 27.13% en los EP ya que la infraestructura y las áreas de suelo desnudo son más abundantes (Bernal Grijalva, 2017).

Referente a la normativa internacional, la Organización Mundial de la Salud (OMS) recomienda al menos 9 metros cuadrados de área verde por habitante (m²/hab). Considerando los más de 800 mil habitantes en la ciudad, deberían existir en Hermosillo 731 hectáreas (has) de EP. En este sentido, se han llevado a cabo campañas de reforestación en la ciudad durante los últimos años. En el período de 2006-2009 se reportó la entrega de 194 333 árboles y la existencia de 686 áreas verdes; y entre 2009-2011 se declaró la plantación de 34 555 árboles y 691 áreas verdes. Sin embargo, poco se declara sobre el éxito de reforestación, “si todos los miles de árboles que escuchamos que se han plantado en Hermosillo se hubieran logrado, Hermosillo fuera una selva” (citado en Bernal Grijalva, 2017, p. 36).

El perfil de arbolado y climatológico de Hermosillo, tiene efectos en la salud de la población. Su déficit en cobertura verde es un factor para presentar complicaciones respiratorias y alergias (Bernal Grijalva, 2017), mientras las altas temperaturas ponen en riesgo a la población al exponerla a un golpe de calor o insolación (López González, 2018). Así también debido a las temperaturas altas, los EP como parques y plazas suelen tener más

⁵ La autora utiliza el concepto espacios verdes públicos (EVP).

afluencia muy temprano en las mañanas o al anochecer (García Pérez & Lara Valencia, 2016), cuando los rayos del sol no entorpecen las actividades.

En cuanto a movilidad, durante 2015 a 2017 se reportó un presupuesto de 1 250 millones de pesos para el estado de Sonora. Casi el total se destinó a infraestructura vial sin detallar un desglose (véase tabla 1) (Hermosillo ¿cómo vamos?, 2019). Esto coincide con la calificación del índice de ciudades prósperas, donde lo califica como muy sólido⁶, al considerar que la superficie destinada a vialidades es equilibrada (ONU-HABITAT, 2016).

Tabla 1. Presupuesto destinado a movilidad para Sonora, durante 2015-2017

Área	%
Infraestructura vial	90.6
Redes hidráulicas o eléctricas	6.8
Movilidad sustentable	2.6
• Infraestructura peatonal	1.7
• Infraestructura para transporte público	0.5
• Espacios públicos	0.4
• Infraestructura ciclista	0
Total	100

Fuente: elaboración propia a partir de Hermosillo ¿cómo vamos?, 2019.

Por otro lado, en Hermosillo durante 2018 se tenían registrados 268 378 vehículos personales⁷, que representan el 71.2% de los vehículos en circulación. Esto deja ver que, similar a las lecturas citadas a lo largo de este capítulo, el vehículo privado protagoniza la movilidad en la ciudad (véase tabla 2). Mientras, en este mismo año el 4.9% de la población

⁶ El Índice de Ciudades Prósperas (CPI por sus siglas en inglés), es una medida base diseñada por la ONU para comparar globalmente a distintas ciudades. Usando indicadores de seis dimensiones se calcula la prosperidad urbana según el puntaje establecido: muy débil (10-39), débil (40-49), moderadamente débil (50-59), moderadamente sólido (60-69), sólido (70-79) y muy sólido (80-100).

⁷ No se consideran los vehículos afiliados (sin registro oficial), por lo que la cantidad puede ser mayor.

manifestó utilizar la bicicleta como transporte, aumentando ligeramente el porcentaje con respecto a 2017 (3.3%). El desglose por sexo mostró que, los hombres se mueven principalmente en vehículo particular y las mujeres en transporte urbano (Hermosillo ¿cómo vamos?, 2019).

Tabla 2. Principales medios de transporte en Hermosillo, Sonora

Medio de transporte	% total	# de Hombres	# de Mujeres
Autobús de la empresa	0.8	7	7
Bicicleta	4.9	59	22
Caminando	9.3	71	84
Camión rural/Suburbano	7.7	43	85
Motocicleta	2.0	26	7
Taxi tradicional	1.4	10	13
Transporte urbano	29.3	184	302
Uber	2.8	13	33
Vehículo afiliado	3.9	35	29
Vehículo nacional	37.8	342	286
Otro	0.1	0	2
Total	100	790	870

Fuente: elaboración propia a partir de Hermosillo ¿cómo vamos?, 2019.

En cuanto a movilidad, Hermosillo tiene una calificación extremadamente débil (ONU-HABITAT, 2016) al no contar con una red de transporte público de calidad que facilite la movilidad e integración del territorio; tampoco existe carriles exclusivos para este servicio (Hermosillo ¿cómo vamos?, 2019). Similar es la calificación de la ONU en cuanto a la longitud de las calles; se valora como moderadamente débil por no haber suficientes calles cortas y directas que potencie el tránsito peatonal y ciclista (ONU-HABITAT, 2016). Adicional a este último aspecto, se reportó que la infraestructura peatonal (banquetas y andadores) no es suficiente, y la poca que hay no es de calidad al tener espacios reducidos,

estar en mal estado y presentar obstáculos que no permiten un flujo constante y óptimo de peatones (Hermosillo ¿cómo vamos?, 2019).

Actividad física

Con respecto a la situación sobre la AF en México, el Módulo de Práctica Deportiva y Ejercicio Físico⁸ (MOPRADEF) reportó en 2018 que el 18.6% de la población mayor de 18 años que practica algún deporte o ejercicio durante su tiempo libre, realizaba 150 minutos a la semana o menos, siendo esto lo mínimo recomendado por la OMS. Reporta también que el principal motivo para realizar AF de tiempo libre es la salud (63.1%) (véase tabla 3), y el motivo principal para abandonarla es la falta de tiempo, teniendo un porcentaje más alto en mujeres (véase tabla 4) (Instituto Nacional de Estadística y Geografía, 2018).

Tabla 3. Principales motivos para realizar AF de tiempo libre

Motivo	%
Diversión	17.9
Estética	15.4
Salud	63.1
Se desconocen los motivos	3.0
Otro motivo (transporte)	0.6
Total	100

Fuente: elaboración propia a partir de MOPRADEF, 2018.

Tabla 4. Principales motivos para abandonar la AF de tiempo libre

Motivo	% Hombres	% Mujeres
Cansancio por el trabajo	30.4	19.4
Falta de dinero	1.4	3.8
Falta de tiempo	44.4	47.2

Continúa en siguiente página

⁸ Obtiene información estadística sobre la práctica de algún deporte o ejercicio físico durante el tiempo libre. Genera información para el indicador clave “porcentaje de población de 18 años y más, activa físicamente en el agregado urbano de 32 ciudades de 100 mil y más habitantes”. Tuvo un muestreo de 2,336 personas. No cuenta con desglose a nivel ciudad.

Pereza	2.1	5.7
Problemas de salud	18.1	18.2
Otro	3.6	5.7
Total	100	

Fuente: elaboración propia a partir de MOPRADEF, 2018.

Por su lado, la Encuesta Nacional de Salud de Medio Camino⁹ (ENSANUT) de 2016 coincide en que la falta de tiempo es la principal barrera para no realizar AF de transporte, tiempo libre, ocupación o labores domésticas; seguida de la falta de espacios adecuados y seguros (véase tabla 5). En cuanto a sobrepeso y obesidad reporta que la prevalencia es de 72.5%, siendo mayor en mujeres (75.6%) que en hombres (69.4%). La prevalencia de sobrepeso fue más alta en zonas rurales; mientras la obesidad en zonas urbanas y en la zona Norte del país (22.2%). Estos últimos datos son importantes ya que la inactividad física es un factor para el sobrepeso y la obesidad (Instituto Nacional de Salud Pública, 2016).

Tabla 5. Principales barreras para hacer AF de distintas modalidades

Barrera	%
Desagrado por la AF	16.5
Falta de AF en la familia	31.0
Falta de espacios adecuados y seguros	37.7
Falta de motivación	34.0
Falta de tiempo	56.8
Preferencia por actividades sedentarias	32.1
Problemas de salud	27.5

Fuente: elaboración propia a partir de ENSANUT, 2016.

⁹Captación de información relacionada con el estado de salud y las condiciones nutricionales. Muestreo de 7,287 adultos entre 20 a 69 o más años de edad. No cuenta con desglose a nivel ciudad.

En cuanto a la prevalencia de AF, incluyendo transporte, tiempo libre, ocupación y labores domésticas, la ENSANUT 2016 reportó que el 14.4% de la población de 20 a 69 años de edad, realizaba 150 minutos a la semana o menos, siendo más alta en mujeres (véase tabla 6). Sobre la percepción de practicar AF en cualquiera de las cuatro modalidades mencionadas, la población tanto de las zonas urbanas como de la región norte del país coincidieron que el sentirse bien física y emocionalmente es el principal beneficio (véase tabla 7). Además, es importante señalar que los EP son los lugares en los que gran parte de la población realiza AF (64%) (véase tabla 8) (Instituto Nacional de Salud Pública, 2016).

Tabla 6. Prevalencia de AF de distintas modalidades en población de 20-69 años

Minutos a la semana	% Total	% Hombre	% Mujeres
<150	14.4	13.7	15.0
<420	15.4	13.3	17.2
<840	17.3	16.3	18.2
<1 680	30.7	24.9	35.7
1 680 o más	22.2	31.7	13.8
Total	100		

Fuente: elaboración propia a partir de ENSANUT, 2016.

Tabla 7. Beneficios percibidos al hacer AF de distintas modalidades, por zona y región de interés para la investigación

Beneficio	Zona urbana	Región Norte
Sentirse bien física y emocionalmente	52.2	48.2
Evitar enfermedades	33.2	34.1
Rendir más en sus actividades diarias	9.6	11.6
Disminuir gastos en médicos y medicinas	5.1	6.1

Fuente: elaboración propia a partir de ENSANUT, 2016.

Tabla 8. Lugares en que se practica AF en distintas modalidades

Lugar	%
Instalaciones o lugares públicos	64.0
Instalaciones o lugares privados	33.0
Se desconoce el lugar de práctica	3.0
Total	100

Fuente: elaboración propia a partir de ENSANUT, 2016.

Por lo que se refiere al ciclismo urbano, según datos proporcionados por el Instituto del Deporte y de la Juventud de Hermosillo (IDJH), se distingue entre ciclismo competitivo-recreativo y ciclismo urbano (véase tabla 9). Sin embargo, no aclara sus criterios para tal clasificación o si los datos de las categorías pueden traslaparse; es decir si una persona puede autodenominarse como ciclista recreativo y urbano a la vez. Así mismo, no se encontraron datos de personas que utilizan la bicicleta como transporte o herramienta laboral. Por lo que sería apresurado establecer una cantidad total de ciclistas en Hermosillo.

Con respecto a grupos de ciclismo urbano, para 2019 se tuvieron registrados 18 grupos de distintas modalidades (ruta o montaña) e intensidades (bajo, medio, alto). Los mismos grupos crearon y actualizan un calendario donde se indican los días, horarios e intensidad de cada rodada; también se encargan de difundirla mediante *Facebook*, *WhatsApp* o *Twitter* y proporcionarla al IDH. Cabe aclarar que es común que un ciclista participe en más de un grupo puesto que las invitaciones son públicas.

Tabla 9. Practicantes de ciclismo en Hermosillo, Sonora

Modalidad	# de personas
Ciclismo competitivo y recreativo	3 000
Ciclismo urbano	14 000

Fuente: elaboración propia con información del IDJH, 2019.

En cuanto a la práctica de entrenamiento funcional, el IDJH no cuenta con un registro específico para esta actividad. No obstante, en la información brindada se encuentra la categoría de Zumba, la cual es la más cercana a parecerse al entrenamiento funcional, sobre todo considerando las otras disciplinas registradas. Dicho lo anterior, el IDJH en 2019 registró 1 714 hombres y 1 355 mujeres mayores de siete años que practican alguna de las cinco AF inscritas en la institución (véase tabla 10). La información no está desglosada por grupos de edad o distribuida en pequeños grupos, por lo que es complicado conocer cuántos grupos de entrenamiento funcional realmente hay en Hermosillo. Dicha información es fundamental, pero no es más específica, por lo que se deduce que de haber una base de datos su integración y detalle sigue en desarrollo.

Tabla 10. Disciplinas que se practican en EP de Hermosillo, Sonora

Actividad física	# de personas
Básquetbol	214
Fútbol soccer	1 790
Softbol femenino	425
Volibol	360
Zumba	280
Total	3 069

Fuente: elaboración propia con información del IDJH, 2019.

Espacios públicos

Los EP y todo lo que se clasifique dentro de esta categoría (áreas verdes, parques, plazas, camellones, entre otros) son responsabilidad de las autoridades municipales. La planeación está a cargo del Instituto Municipal de Planeación Urbana de Hermosillo (IMPLAN) y su función es planear, regular y gestionar el ordenamiento territorial de la ciudad. Tiene la facultad de precisar la ubicación de los EP y de cuidar la proporción entre estos y las

edificaciones. Por su parte, la construcción cae en manos de la iniciativa privada, en este caso los desarrolladores de vivienda, quienes presentan los planos de los EP para la aprobación de la Coordinación General de Infraestructura, Desarrollo Urbano y Ecología (CIDUE). Finalmente, el mantenimiento es compromiso de la CIDUE, bajo la Dirección de Parques y Jardines (DPJ) y su Departamento de Control Arbolario (DCA), quienes son los encargados de conservar, podar, limpiar, reforestar y regar los EP (Bernal Grijalva, 2017).

Para la ONU-HABITAT (2016) Hermosillo tiene una calificación muy sólida en cuanto al porcentaje del área urbana cerca de algún espacio público abierto. Esto quiere decir que la población tiene EP a disposición relativamente cercanos. En contraste con la calificación para el área verde por habitante, la cual es extremadamente débil. Coincide con el estudio de Bernal Grijalva (2017) al manifestar un déficit de cobertura vegetal y la exposición de la población a condiciones ambientales no saludables. En otras palabras, hay EP cercanos, pero no con las condiciones para incentivar su uso en un ambiente sano.

En lo que respecta al total de áreas verdes, no se encontró un dato que coincidiera en diversos reportes. El observatorio de Hermosillo *¿cómo vamos?* (2019) reportó 4.2 m²/hab de áreas verdes, mientras que el ayuntamiento municipal manifestó que eran 2.1 m²/hab (Ayuntamiento de Hermosillo & Banco Interamericano de Desarrollo, 2018); el estudio de Bernal Grijalva (2017) estimó 3.36 m²/hab, por su lado García Pérez y Lara Valencia (2016) calcularon 6.2 m²/hab. Aun así, tomando en cuenta el dato más alto de 6.2 m²/hab, no se cumple lo sugerido por la OMS de 9 m²/hab.

Si bien hay años de diferencia entre las publicaciones y el total de áreas verdes pudo modificarse, se atribuye esta discrepancia a lo que cada reporte considera como área verde. Bernal (2017) en su estudio descarta los bulevares por considerar que no cumplen la función social que un área verde debe facilitar; por su lado García Pérez y Lara Valencia (2016)

descartan toda área menor a 1 120 m² siguiendo la norma mexicana para el diseño de espacios recreativos. Mientras, los reportes de 2018 y 2019 están basados en información municipal, pero se desconocen los criterios para la clasificación, inclusión o descarte de estas áreas.

Referente a las áreas deportivas, el IDJH cuenta con 510 instalaciones entre las que se encuentran albercas públicas (1), campos de fútbol americano (4), fútbol soccer (136), softbol y béisbol (143), así como canchas de básquetbol (223) y centros deportivos (3) (Ayuntamiento de Hermosillo & Banco Interamericano de Desarrollo, 2018), más no se especifica la condición en la que se encuentran.

Con respecto a la distribución de los EP, Hermosillo no tiene una distribución y accesibilidad uniforme. En colonias de nivel socioeconómico alto¹⁰ hay más metros cuadrados de EP por habitante que en las colonias de nivel socioeconómico bajo; también, las colonias de altos ingresos recorren menos distancia (297 m) hacia un EP a comparación de las colonias de bajos ingresos (503 m). De manera general, el 70% de las colonias cuenta con EP (véase tabla 11) donde gran cantidad de estos se concentra en las zonas norte y centro histórico de la ciudad (García Pérez & Lara Valencia, 2016).

Tabla 11. Tipos de EP en Hermosillo, Sonora

Espacio público	%
Espacio público abierto	70
Área de juego infantil	34
Jardines vecinales	21
Parque urbano	4

*Puede haber traslape de áreas. Ejemplo: un parque urbano con área de juego.

Fuente: elaboración propia a partir de García Pérez & Lara Valencia, 2016.

¹⁰ El propio estudio calcula y define los criterios para clasificar los distintos niveles socioeconómicos.

En relación con las vialidades incluyendo ciclocarriles y ciclovías, para el año 2019 las autoridades municipales reportaron 376 km de vías por cada 100 000 habitantes, donde el 76.3% están pavimentadas. También se reportó la construcción de 17.4 km para ciclocarriles y ciclovías por cada 100 000 habitantes (véase figura 3) (Hermosillo ¿cómo vamos?, 2019). En este aspecto, la ONU-HABITAT (2016) califica a Hermosillo como muy sólido por tener áreas destinadas a vialidad que facilitan la movilidad urbana. Sin embargo, la calificación referente a la longitud de las calles es moderadamente débil por no tener suficientes calles cortas y directas que promuevan la movilidad peatonal y ciclista.

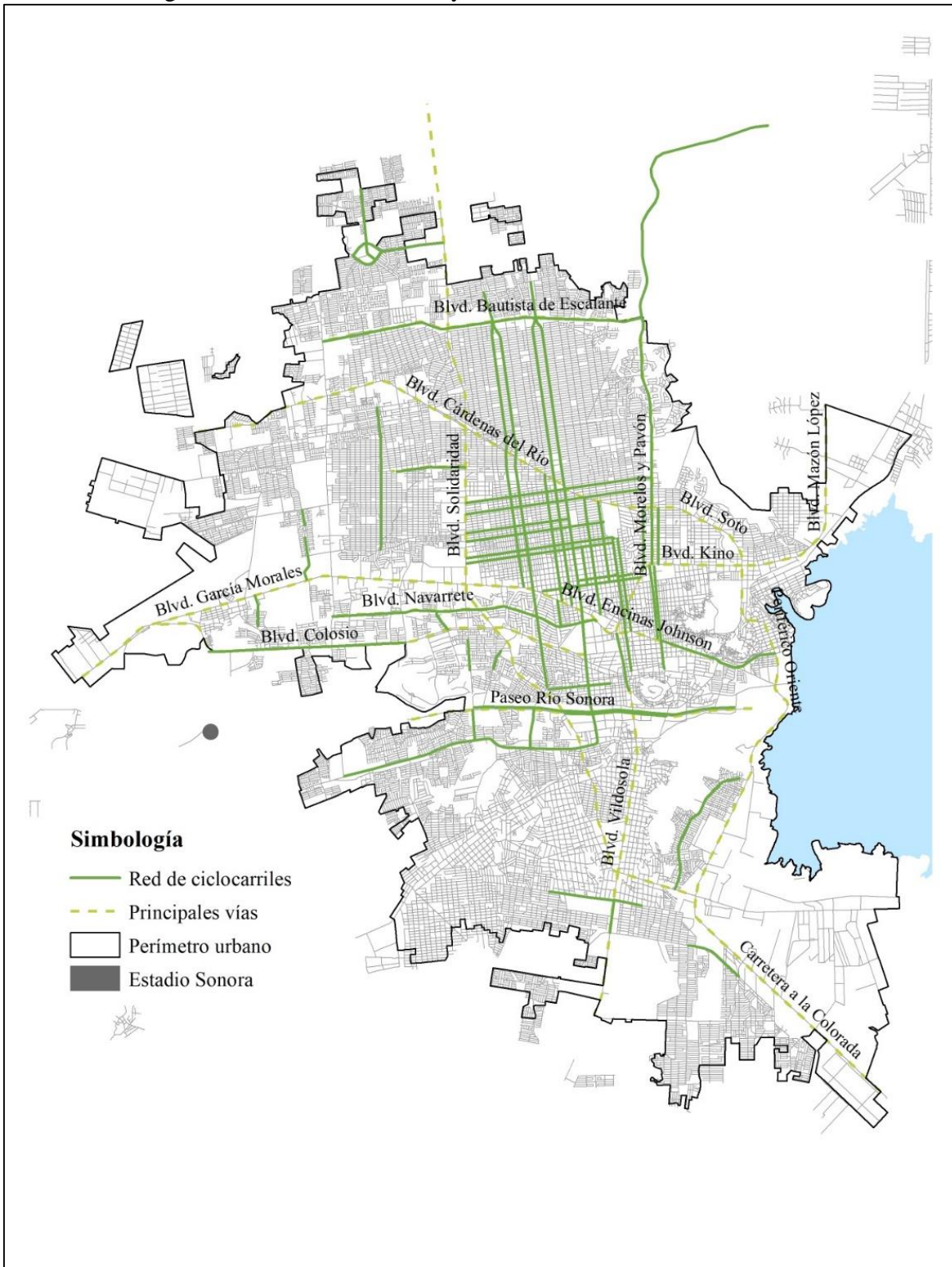
Acerca de los parques en Hermosillo, se tiene que las características como el total de área o el equipamiento es distinta para cada uno. Además, reciben distinto grado de mantenimiento e inversión y la presencia de un elemento, no asegura la de otro (véase tabla 12). Por otro lado, se tiene que los más grandes, con mayor flujo y con personal de mantenimiento propio son el parque Francisco I. Madero, Copacabana, Pitic y la plaza Zaragoza (véase figura 4) (Bernal Grijalva, 2017).

Tabla 12. Infraestructura en parques de Hermosillo, Sonora

Elemento	%
Alumbrado público	84.82
Aparatos para ejercicio	47.32
Bancas	80.36
Bebederos	7.14
Botes de basura	6.60
Canchas deportivas	50.89
Rampas para sillas de ruedas	67.86
Sistema de riego	87.50

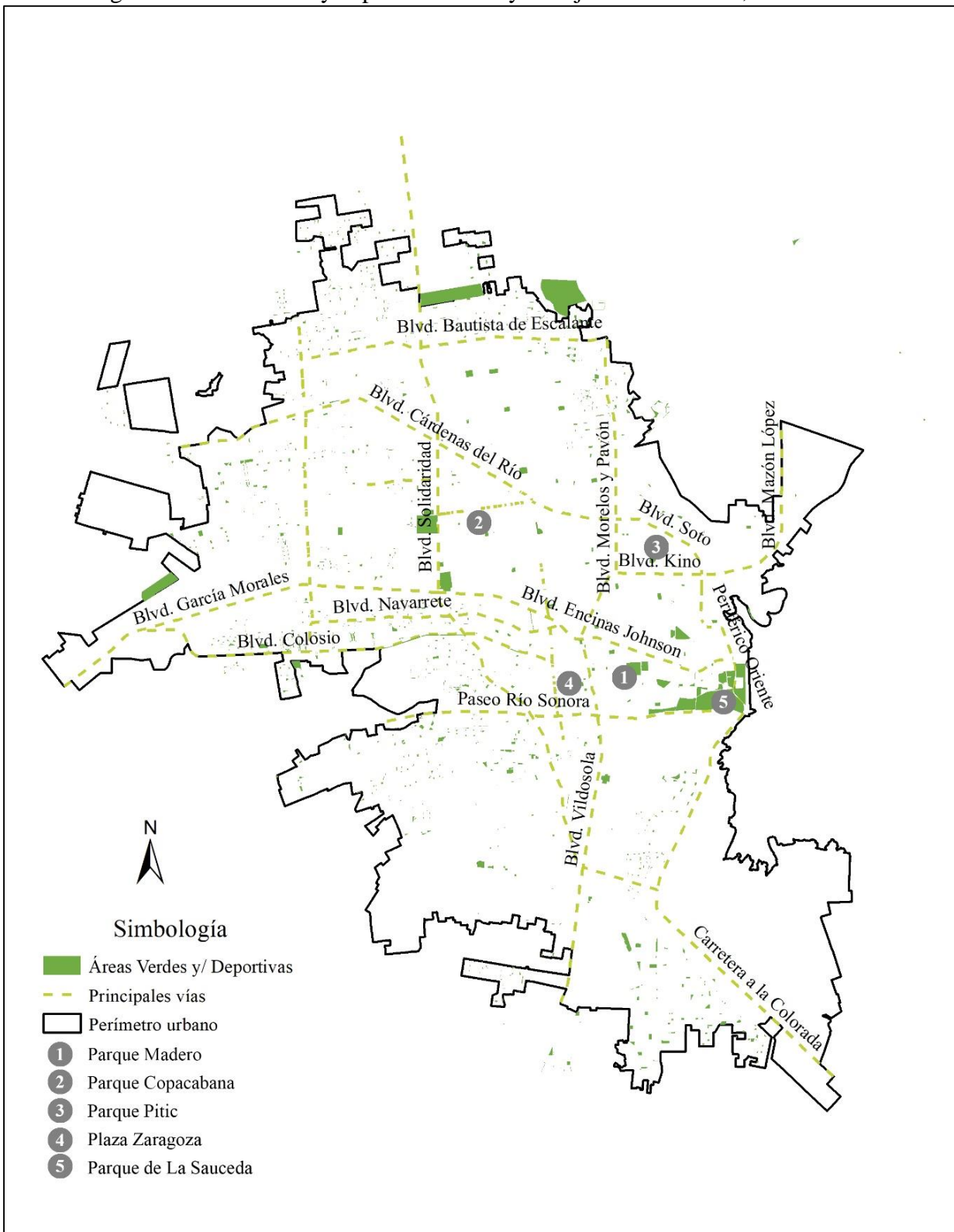
Fuente: elaboración propia a partir de Bernal, 2017.

Figura 3. Red de ciclocarriles y ciclovías en Hermosillo, Sonora



Fuente: elaboración propia con información del IMPLAN, 2019.

Figura 4. Áreas verdes y deportivas de mayor flujo de Hermosillo, Sonora



Fuente: elaboración propia con información del IMPLAN, 2019.

Por otra parte, las condiciones de los EP de la ciudad afectan tanto a la población como a la ciudad. El deterioro de los parques de Hermosillo se debe principalmente al mal uso por parte de la población. Se ha encontrado grafiti, personas en situación de calle, pandilleros y personas con conductas inapropiadas; también la falta de mantenimiento y vigilancia por parte de las autoridades favorece dicho deterioro (Bernal Grijalva, 2017). En específico la opinión de las mujeres hermosillenses resalta temas como falta de iluminación, perros sueltos, desechos en banquetas y ambiente social inseguro que no solo afecta la imagen de los parques y su uso, sino que representan un riesgo a la seguridad de la población (García Pérez & Lara Valencia, 2016).

Percepciones de las y los hermosillenses

Además de los datos estadísticos sobre EP es relevante considerar la opinión de la población. Una encuesta sobre percepción ciudadana¹¹ encontró que los principales problemas de Hermosillo son la inseguridad y violencia, drogadicción y el transporte urbano. Otras problemáticas mencionadas fueron la pavimentación y calidad de calles, alumbrado público e infraestructura (véase tabla 13). En relación a la percepción de seguridad, se reportó que la mitad de la población encuestada (51.2%) se siente insegura (véase tabla 14) (Hermosillo ¿cómo vamos?, 2019).

El lugar calificado como más inseguro es la calle, seguida por el transporte público y parques. La calificación es al plantear un escenario donde no hay acompañamiento de alguna persona, ya sean familiares, amistades o que el lugar esté completamente vacío (véase tabla 15) (Hermosillo ¿cómo vamos?, 2019).

¹¹ Encuesta hecha por una asociación civil a forma de consorcio, conformada por ciudadanos, académicos y empresarios. La encuesta tiene una confianza del 95%, con un margen de error de 2.7% y una muestra de 1,660 personas.

Tabla 13. Principales problemáticas de Hermosillo según percepción de encuestados

Principales problemáticas	%	Otras problemáticas de interés	%
Inseguridad/violencia	20.9	Calles y pavimentación	7.2
Drogadicción	18.7	Alumbrado público	1.6
Transporte urbano	11.6	Infraestructura	1

Fuente: elaboración propia a partir de Hermosillo ¿cómo vamos?, 2019.

Tabla 14. Percepción de seguridad de Hermosillo según encuestados

Percepción	%
Muy seguro	1.4
Algo seguro	16.5
Ni seguro, ni inseguro	30.9
Algo inseguro	40.2
Muy inseguro	11
Total	100

Fuente: elaboración propia a partir de Hermosillo ¿cómo vamos?, 2019.

Tabla 15. Calificación de lugares según percepción de seguridad

Lugar	Calificación
Casa	7.3
Escuela	7.3
Trabajo	6.8
Transporte público	5.5
Parque	5.5
Calle	5.1
Otros EP	4.1

*Escala de calificación de 1 al 10.

Fuente: elaboración propia a partir de Hermosillo ¿cómo vamos?, 2019.

En otra encuesta realizada,¹² se encontró que el 66.2% de la población considera que los EP son inseguros e insuficientes; también, el 41.6% manifestó que debe salir de su colonia para ir a algún parque y de este porcentaje el 57.6% corresponde a zonas de nivel socioeconómico bajo (Ayuntamiento de Hermosillo & Banco Interamericano de Desarrollo,

¹² Encuesta de Opinión Pública realizada en marco del Programa Ciudades Emergentes y Sostenibles (CES) del Banco Interamericano de Desarrollo (BID).

2018). Al calificar los EP se obtuvo una calificación de 5.9 (véase tabla 16) y los servicios públicos municipales, especialmente señalamientos viales y áreas verdes, obtuvieron 6.5 y 6.1 respectivamente (véase tabla 17) (Hermosillo ¿cómo vamos?, 2019).

Tabla 16. Calificación de espacios públicos de Hermosillo, Sonora

Lugar	Calificación
Unidades deportivas	6.5
Centros comunitarios	6.2
Banquetas	5.8
Bibliotecas	5.8
Espacios para personas con capacidades diferentes	5.2

Tabla 17. Calificación de servicios públicos municipales

Servicio	Calificación
Alumbrado público	7.2
Agua potable	7.0
Semaforización y señalamientos viales	6.5
Áreas verdes y EP	6.1
Recolección de basura	5.1

*Escala de calificación del 1 al 10. Fuente: elaboración propia a partir de Hermosillo ¿cómo vamos?, 2019.

Capítulo 2. Marco conceptual

El presente capítulo desarrolla el marco conceptual utilizado para el análisis del tema de investigación. El estudio considera dos conceptos, el primero y principal, es el capital social. Éste se manifiesta en tres elementos: confianza-reciprocidad, redes sociales y reglas formales e informales. A su vez se señalan ocho reglas en el funcionamiento de un grupo. El segundo concepto es la acción colectiva, ésta se refiere a realizar actividad física en grupo y coordinar actividades para el uso y mejora de espacios públicos. El presente capítulo define y operacionaliza los conceptos, la relación entre ellos, el motivo de su selección y la pertinencia de dicho abordaje.

a) La propuesta de Capital Social

Por lo que se refiere al enfoque conceptual, se usa la propuesta de Capital Social de Ostrom y Ahn, el cual lo consideran como “un atributo de los individuos y de sus relaciones, que acrecienta su habilidad para resolver problemas de acción colectiva” (2003, p. 179). Esta propuesta pone al Capital Social (CS) como un medio para la resolución de conflictos y así mejorar la organización en grupos pequeños, logrando beneficios y teniendo acciones coordinadas eficientes (Ostrom & Ahn, 2003).

El trabajo de Ostrom y Ahn (Ostrom & Ahn, 2003) es aplicado al estudio de grupos que operan sistemas de riego, cuencas de agua subterránea o pesquerías costeras como una alternativa a la privatización del recurso natural. Sin embargo, para este trabajo se hace una adaptación de su propuesta donde el objeto de estudio son los grupos de actividad física, ello por ser una primera aproximación a este tipo de grupos. Por lo anterior, la investigación hace hincapié en explorar y conocer de manera general, cómo el CS de las personas que participan

en estos grupos influye a la Acción Colectiva (AC) del mismo; si bien no está enfocado únicamente a la resolución de conflictos, la habilidad para solucionarlos se incluye como parte de esa influencia. En palabras más sencillas, se busca conocer cómo las formas de las relaciones entre personas influyen para hacer actividad física en grupo.

Profundizando un poco más sobre el CS, es importante saber que hay varios tipos de capital y que pueden manifestarse de distintas maneras. Primeramente, y de forma muy breve, se plantea que el capital es acumulación. Se invierte tiempo y trabajo para reunir bienes materiales (objetos) y obtener conocimientos (hábitos) para beneficiarse (Bourdieu, 2000), por lo que el capital se tipifica a partir de la forma de acumulación.

Para ilustrar lo anterior se podría partir desde el capital económico. En este el objetivo es la acumulación de bienes que “inmediatamente y directamente son convertibles en dinero” (Bourdieu, 2000, p. 135); por ejemplo las mercancías, casas o terrenos en venta o renta para obtener un beneficio monetario. Por su lado, tenemos al capital social como un “capital de obligaciones y relaciones sociales” (Bourdieu, 2000, p. 135). Se acumulan vínculos con diferentes personas de diferentes entornos. El objetivo es tener y mantener esos vínculos o influencias como un recurso potencial para obtener beneficios en forma de reconocimiento o conexiones que puedan facilitar capital económico.

En segundo, las manifestaciones del CS, es decir estos vínculos con otras personas, no siempre tienen una intención económica y consciente. En ocasiones las relaciones se mantienen por un intercambio de “sentimientos subjetivos (de reconocimiento, respeto, amistad, etc.)” (Bourdieu, 2000, p. 151). Ostrom y Ahn (2003) declaran que el CS hace referencia a las funciones y formas de relaciones sociales, es decir para qué y cómo se manifiestan esos intercambios en personas que pertenecen a un grupo. Para esta investigación, se consideró el CS generado a partir de la participación en Grupos de Actividad

Física (GAF) y sus funciones y formas de manifestación. Anteriormente se mencionó que el CS puede manifestarse en diversas formas. Ostrom y Ahn (2003) proponen concentrarse en tres: confianza y normas de reciprocidad; redes sociales, y reglas formales e informales.

Confianza y normas de reciprocidad

La confianza es la expectativa positiva proyectada a futuro sobre las acciones de una o más personas. Es diferente a la familiaridad y cooperación, el primero se refiere a la experiencia previa y el segundo puede existir sin que haya confianza. La confianza es la posibilidad con la que una persona o grupo evalúa si otra realizará una acción específica, implica una oportunidad para que uno o ambos lados incrementen su bienestar (Ostrom & Ahn, 2003).

Hay aspectos que influyen en la confianza como las características de las personas: la apariencia, vestimenta, edad, el género, lenguaje, entre otras (citado en Ostrom & Ahn, 2003, p. 185). Tampoco pertenecer a un grupo implica necesariamente confiar en él, puede ser solo a determinados integrantes, o se desconfíe de una persona que recién se integre.

La confianza es el elemento primordial para la cooperación voluntaria y así coordinar acciones conjuntas. Se ve influenciada por las otras dos formas de manifestación (redes y reglas), también por el contexto en relación a lo que se enfrenta el grupo y su probable comportamiento en escenarios de AC (Ostrom & Ahn, 2003). Así, las redes y reglas pueden incrementar la confianza entre integrantes de los Grupos de Actividad Física (GAF), mientras que el contexto o entorno, en este caso el EP para hacer AF, influye en el beneficio que las participantes como grupo esperan obtener. Putnam argumenta que:

[...] la confianza social [...] puede provenir de dos fuentes relacionadas: las normas de reciprocidad y las redes de participación civil [...] Las densas redes de intercambio social que, [...] incrementan la repetición y la cercanía de las

relaciones, también incrementan la confianza, ya que los individuos confían en que se verán otra vez o sabrán unos de otros nuevamente (citado en Ostrom & Ahn, 2003, p. 166).

Las acciones colectivas frecuentes de un grupo les da una reputación de confiabilidad, señal de una red social sólida y una forma importante de CS (Ostrom & Ahn, 2003). Las reuniones que realizan los GAF como rutina, en este caso podrían provocar que la confianza entre sus integrantes se incremente al saber que volverán a encontrarse. Además, podría beneficiar a la publicidad de los GAF y tener nuevos integrantes al hacer saber dónde y cuándo se reunirán, influyendo a su vez en su permanencia y amplitud de sus redes.

Por otro lado, las normas de reciprocidad son pautas internalizadas y patrones de intercambio social, que se definen como un conjunto de estrategias en situaciones de AC (Ostrom, 1993a). Estas estrategias se refieren a identificar qué personas están involucradas, estimar que sean colaboradores condicionales, decisión de cooperar si los demás lo hacen, la negativa de cooperar con quienes no lo hacen y castigo para quienes traicionan la confianza. Así, una colaboración recíproca entre integrantes de un GAF ayuda a saber quién está comprometido con el grupo y sus actividades, afianzando la confianza entre ellos y generando una identidad grupal.

La confianza es una parte integral de la reciprocidad y es un componente especialmente productivo de CS (Ostrom & Ahn, 2003). Estos dos elementos están integrados en forma tal, que uno fomenta el desarrollo del otro: una persona que es recíproca es confiable y ello influye para una mayor posibilidad de acciones de reciprocidad.

Redes sociales

Las redes sociales¹³ son las interacciones por las cuales se aumenta el círculo social de las personas. Estas van conectando a las personas fuera de su círculo social primario que es la familia, para agregar otros más complejos como compañeros de trabajo y vecinos. “Las redes sociales son esos vínculos que sirven como puentes o conectores entre los diversos círculos sociales de las personas” (Jorquera, 2011, p. 18).

Las redes sociales se presentan como una condición de sobrevivencia, prosperidad y expansión de un grupo. Ayudan a fomentar normas de reciprocidad, facilitan la comunicación y el flujo de información sobre la fiabilidad de los integrantes, es decir saber quién es confiable y quién no. A su vez representan un historial de que la colaboración ha sido fructífera, lo que puede servir como un antecedente para la confianza y colaboración futura (Ostrom & Ahn, 2003).

Las redes sociales que entrelazan quienes participan en un grupo, en este caso un GAF, pueden incentivar la cooperación entre sus integrantes y la inclusión de nuevas personas para realizar AF en grupo, fomentando la estabilidad y continuación del GAF. También son una forma particular de CS según Ostrom y Ahn (2003), al representar una interacción horizontal, ya que la participación suele ser democrática y a través de consensos.

Reglas formales e informales

En cuanto a las reglas formales e informales, son las “prescripciones que especifican qué acciones (o resultados) se quieren, prohíben o permiten, así como las sanciones autorizadas cuando no se siguen las reglas” (Ostrom & Ahn, 2003, p. 191). Las reglas formales son las leyes gubernamentales y reglamentos administrativos. Las reglas informales son diseñadas

¹³ Para futuras referencias, al hablar de redes sociales como Facebook o WhatsApp, se usará el nombre de estas plataformas o el de “redes sociales digitales”.

por la población organizada y dependerán de la confianza y reciprocidad ya existente. Las reglas informales tienen el objetivo de establecer el orden e incrementar la posibilidad de lograr los resultados que se hayan acordado. También son una forma de incentivar la confianza entre los integrantes de un grupo al comprometer que la reciprocidad se cumplirá (Ostrom & Ahn, 2003).

En algunos casos las reglas formales (leyes y reglamentos) pueden inhibir la cooperación social (citado en Ostrom & Ahn, 2003, p. 192), desalentando los esfuerzos para la resolución de conflictos que se presenten al coordinar acciones colectivas. Un ejemplo puede ser cuando los GAF, soliciten a autoridades municipales su apoyo para mantener un parque o un ciclocarril en óptimas condiciones. Si la respuesta es negativa o no hay respuesta, los GAF pueden perder interés y no usar dicho espacio, y por ende no realizar AF.

Sin embargo, las instituciones también pueden facilitar la creación de CS autorizando un espacio amplio para la auto-organización fuera del ámbito de la acción gubernamental requerida (Ostrom & Ahn, 2003), dando paso a que los GAF ejerzan y desarrollen su CS concretando acciones colectivas a largo plazo.

Las reglas informales conllevan la forma de organizar a un grupo. Saber cómo van a actuar, qué harán, para qué, cuándo y dónde; esto puede aprenderse e irse precisando con la experiencia de trabajar en conjunto. Por ejemplo, un GAF puede acordar elegir a una persona que dirija las actividades o llegar a acuerdos en donde se asignen responsabilidades a diferentes personas; de esta forma el mantenimiento o cambio en las reglas informales dependerá de la experiencia del GAF.

Un aspecto de las reglas informales es su interpretación, podrían entenderse de manera distinta y/o generar desacuerdos. Por ejemplo, un GAF puede acordar reunirse en un EP en específico, pero que éste no sea accesible para todos los participantes provocando

inconformidad entre ellos. Los integrantes del GAF deberán hacer ajustes o resolver esos problemas. En algunos casos el CS generado puede perderse, quizá algún integrante decida ya no asistir o se generen diferencias entre integrantes complicando la reconciliación.

Las reglas formales e informales se relacionan con actividades en diferentes niveles. Hay unas que se aplican en el día a día, mientras que otras son a nivel constitucional recreando patrones generales en una sociedad (Ostrom & Ahn, 2003). Los GAF tal vez tengan criterios para aceptar integrantes nuevos en su grupo, validando sus propias reglas informales; y cuando quieren hacer valer las reglas formales soliciten se respete, en el caso de grupos ciclistas, la infraestructura vial modificando las pautas de movilidad en los EP.

Las reglas informales las crea cada grupo por lo que son muy diversas. No obstante, Ostrom (1993b) identifica ocho reglas, a las que llama Principios de diseño, que han coincidido en diferentes agrupaciones exitosas en el manejo de recursos en común. A éstas le considera base para organizar un grupo y realizar actividades en conjunto. Los Principios de diseño se toman como una condición para explicar la continuación de las acciones de un grupo y la aceptación de las reglas en generaciones posteriores. Las reglas informales o principios de diseño son las siguientes:

1. Linderos claramente definidos

Referido a las personas que se integran o no como parte del grupo. Se consideran el “primer paso para lograr una acción colectiva” (Ostrom, 1993b, p. 75), es importante la claridad de qué se está haciendo, para quién y con quién. En este caso cada GAF hace un ejercicio diferente y en un primer momento se acepta a la persona dispuesta a hacer dicho ejercicio. También aplica como regla formal al tener que respetar los espacios destinados para la AF en EP, como los ciclo carriles y parques.

2. Equivalencia proporcional entre beneficios y costo

En los grupos, quien reciba más debe pagar más. Para establecer una relación costo-beneficio equitativa hay que considerar las características y singularidad de cada grupo. Aquí, la relación costo-beneficio se incluye también la equivalencia de los sentimientos subjetivos anteriormente explicados y no exclusivamente el sentido económico. La equivalencia se cuestiona a partir de si la inversión en tiempo, esfuerzo y/o dinero por parte de quienes participan en el GAF, es semejante a lo que consideran recibir.

3. Arreglos de elección colectiva

Quienes están en el grupo son afectados por las reglas y a su vez pueden adaptarlas a sus necesidades colectivas. El objetivo es obedecer las reglas acordadas grupalmente y que sean seguidas incluso por nuevos integrantes. En este principio de diseño, puede salir a relucir si un GAF tiene niveles de jerarquía y qué tan definidos y estrictos son; o si llegan a acuerdos de forma democrática. En un GAF puede acordarse elegir a un dirigente, o que un participante se autoproclame sin ser cuestionado por los demás integrantes.

4. Supervisión

Controlar o vigilar que los arreglos de elección colectiva se cumplan. Se tiene en cuenta que la supervisión se puede dar desde distintas direcciones, de dirigente a participante, de participante a dirigente y entre los mismos participantes. Para esta investigación la supervisión también aplica a las condiciones de los EP y las reacciones del GAF en caso de no cumplir sus expectativas. Por ejemplo, un GAF que se ejercita en un parque, pero no esté en condiciones óptimas y acuerden tomar acciones al respecto.

5. Sanciones graduales

Amonestación a quien no cumple las reglas o acuerdos. Al ser grupos que se organizan por sí mismos, son el dirigente o los participantes quienes acuerdan e imponen las sanciones. Un

ejemplo sería que para poder participar en un GAF se requiera un pago y en caso de no cumplir, se sancione impidiéndole participar.

6. Mecanismos de resolución de conflictos

“Los mecanismos de resolución de problemas son informales y los que son elegidos como líderes son también los árbitros básicos en los conflictos” (Ostrom, 1993b, p. 82). El mismo grupo define la manera en que se discutirá y resolverá lo que se considera o no una desobediencia. Se podría ilustrar esto con un GAF ciclista y el uso del casco: el dirigente o participantes del GAF decidirán si no usarlo resulta en una sanción y en su caso, qué tipo de sanción conlleva. Cabe agregar que considerando que los GAF se ejercitan en EP, puede darse la situación en que el conflicto deba ser solucionado por personas y/o instituciones ajenas a éste. Ejemplo es, que el uso del casco está estipulado como obligatorio en el reglamento de tránsito (Ayuntamiento de Hermosillo, 2015).

La resolución de conflictos depende también de la experiencia del GAF en hacer actividades en conjunto, “lo que sucede cuando las cosas salen mal es parte del proceso de aprendizaje a través de la experiencia” (Ostrom & Ahn, 2003, p. 196). Si un GAF está empezando a coordinarse, puede que el tiempo para resolver desacuerdos tome más tiempo en comparación con aquellos que ya se han reunido antes. Podría influir también el número de integrantes, ya que quizá a mayor cantidad, más complicado sea llegar a un consenso.

7. Reconocimiento mínimo del derecho a organizarse

“Este principio refleja el hecho de que muchos grupos [...] se organizan de facto, en formas que no son reconocidas por los gobiernos nacionales como modos legítimos de organización” (Ostrom, 1993b, p. 82). Los grupos organizados por la población pueden tener o no reconocimiento de las autoridades. Puede que un GAF se organice entre sí, pero las autoridades no tengan cuenta de ello; o en su caso lo sepan y no se catalogue como algo

formal (asociación u organización civil registrada). También, puede que un GAF no tenga legitimación oficial, pero sea reconocido por la sociedad que los identifica y legitima a su manera. Así, se aborda el reconocimiento de autoridades formales y de la sociedad.

8. Empresas concatenadas

Se refiere al “conjunto de empresas con actividades de asignación, aprovisionamiento, supervisión, sanción, resolución de conflictos y gestión” (Ostrom, 1993b, p. 82). En esta investigación los grupos son pequeños y puede no haber una asignación de actividades tan precisa, Debido a esto, se considera como “empresa concatenada” a las relaciones que establece un GAF con otro y con instituciones gubernamentales. Lo anterior, teniendo en cuenta que el uso de los EP puede llevar a entablar relaciones donde las autoridades sean responsables de dar solución, implementar sanciones o supervisar ciertos aspectos.

Lo dicho hasta aquí hace referencia a la organización de un grupo y la forma en que el CS puede manifestarse entre sus participantes. Dicho de otra manera, el CS se genera y acumula por las redes sociales creadas entre los integrantes y es conservado por las reglas informales que han acordado en grupo. Los conceptos hasta ahora expuestos se ponen en marcha para coordinar una acción colectiva, que para este estudio es hacer AF en grupo en EP de la ciudad de Hermosillo.

b) Acción Colectiva

En lo que toca al término de Acción Colectiva (AC), se refiere a la colaboración entre dos o más personas que conjuntan esfuerzos en busca de un beneficio o interés en común (Ostrom, 1998). En esta colaboración existe el escenario donde hay un conflicto potencial entre el interés en común y el interés individual de cada uno de los participantes. La AC a la que se inclinan Ostrom y Ahn (2003), es donde se pone el beneficio colectivo sobre el individual y hay cierta capacidad de resolución de conflictos, por lo que la intervención externa no es

necesariamente requerida. En este escenario de AC se buscan beneficios a corto o largo plazo y los integrantes colaboran voluntariamente en las actividades del grupo.

En esa idea se reconoce la existencia de una amplia variedad de tipos de personas, tanto el egoísta como el cooperativo. Ejemplo de ello sería cuando los participantes de un GAF negocian un punto de encuentro; el interés individual de cada uno podría ser un lugar cercano a su domicilio, mientras que el interés colectivo podría ser un lugar en el que cada participante recorra aproximadamente la misma distancia. De esta forma, el conflicto entre intereses podría resultar en el egoísmo o cooperación de los participantes. Las acciones acordadas por las que se colabora podrían ser muy variadas. Puede que un GAF realice distintos tipos de AC, pero para esta investigación se hace referencia a hacer actividad física de forma grupal y a las acciones relativas al uso del espacio público.

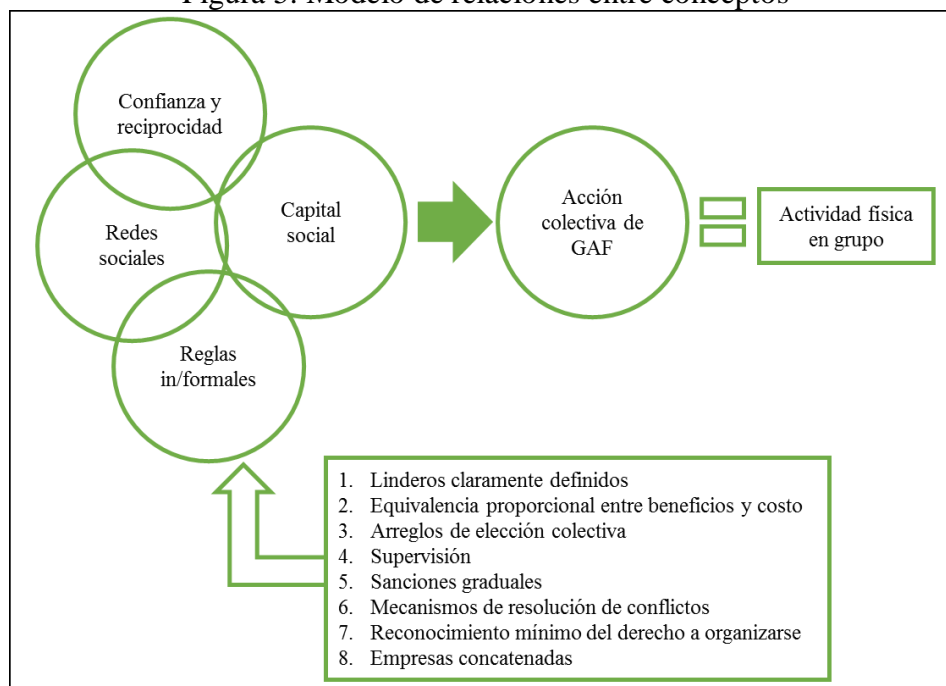
Para Ostrom y Ahn, los grupos son más productivos, [...] siempre y cuando coordinen sus actividades y se comprometan a “una secuencia de acciones futuras” (2003, p. 171). En este sentido y continuando con el ejemplo anterior, se podría visualizar cómo el CS influye en la AC del grupo. Un participante que sea confiable y recíproco, cumpla las reglas acordadas y mantenga activas sus redes sociales con los demás participantes, puede potenciar y estimular ese mismo comportamiento en el resto del grupo, y así lograr el acuerdo o beneficio mutuo de realizar AF en grupo en EP de forma rutinaria.

c) Aplicación, pertinencia y elección del marco conceptual

Se presenta a continuación un diagrama (véase figura 5) a forma explicativa con las relaciones conceptuales planteadas. Se puede ver como la confianza-reciprocidad, redes sociales y reglas in/formales (en forma de principios de diseño) son manifestaciones del Capital Social. La flecha es el punto de interés para este estudio, la cual indica cómo esos elementos influyen a la Acción Colectiva de los GAF para ejercitarse en grupo. También se

puede ver cómo las manifestaciones del CS se influyen entre sí; estas interacciones se tienen en consideración, pero no es tema primordial para este trabajo.

Figura 5. Modelo de relaciones entre conceptos



Fuente: elaboración propia a partir de Ostrom, 1993b y Ostrom & Ahn, 2003.

Explorar el CS generado entre los participantes de un grupo, permite visualizar cómo es su dinámica y cómo la mantienen vigente con el fin de ejercitarse juntos. En otras palabras, en un GAF debe haber cierta cooperación entre sus integrantes, en donde puede surgir el conflicto de sobreponer el beneficio colectivo al individual o viceversa; y que por medio del CS sus participantes pueden mejorar su eficiencia para acciones coordinadas. Así se aborda el CS para conocer cómo influye para realizar AF en grupo en EP.

La pertinencia de este abordaje conceptual recae en la importancia de explorar, en un sentido micro-social, cómo algunos grupos de personas coordinan acciones para el cuidado de su salud. De igual forma, permite estudiar los motivos que los participantes de un grupo

tienen para colaborar en acciones coordinadas y qué beneficio obtienen; también ofrece una visión distinta de la AF al considerarla una actividad grupal y no meramente individual, y si esto puede resultar en una mayor o menor prevalencia para ejercitarse.

Es importante aclarar que se eligió la propuesta de Ostrom y Ahn porque el concepto de CS ha sido acotado para el estudio de grupos relativamente pequeños y no de la sociedad a niveles macro, pero sin caer tampoco en niveles individualistas; por lo que se cree se ajusta mejor a la realidad del objeto de estudio. Se revisaron diferentes autores dentro de la sociología, pero se descartaron por distintas razones, este fue el caso Pierre Bourdieu.

Ciertamente el concepto de CS surge dentro de la sociología (Solís Rodríguez & Limas Hernández, 2013) y Ostrom lo retoma de varios sociólogos; entre las propuestas de Ostrom y Bourdieu hay varias similitudes. El asunto de los conceptos propuestos en una especialidad y usados en otras, es que son retomados de distintas formas y a veces separados o desvinculados del resto de conceptos con los que surgieron.

Mientras que Bourdieu ubica el concepto de CS en un contexto de clases sociales como una estrategia para obtener reconocimiento social y lo conjuga con el concepto de juegos de intercambio (Bourdieu, 2000), Ostrom lo aplica en un marco de desarrollo social como un medio para resolver conflictos grupales conjugándolo con el concepto de acción colectiva (Ostrom & Ahn, 2003). A pesar de que la esencia del CS se mantiene en ambas propuestas como relaciones sociales que conllevan una inversión de tiempo, esfuerzo y/o dinero; el beneficio obtenido es distinto. Para Bourdieu el objetivo es la distinción social, mientras que para Ostrom es el manejo de un servicio o recurso natural.

Se descartó el abordaje del CS de Bourdieu debido al marco de clases sociales en que lo aplica. Se percibió que habría que problematizar o abordar el nivel socioeconómico de los participantes del GAF; y si bien puede ser un abordaje interesante, lleva a otro tipo de

discusión que por el momento no es de interés para este trabajo. A su vez, se descartó por practicidad, como se mencionó anteriormente, la propuesta de Ostrom está acotada para el estudio de grupos a escala micro, y la propuesta de Bourdieu es en un sentido más amplio y hacia la sociedad en general.

Hay que mencionar, el descarte de otros conceptos como el de ciudadanía, agencia, movilidad, apropiación de espacio, entre otros. Entre varias razones no se pueden tomar en cuenta todavía por considerar pertinente explorar primero la dinámica interna de los GAF. No obstante, descartarlos en el actual estudio, no significa una limitante para abordarlos posteriormente, por el contrario, se invita a que se amplíe el conocimiento de los GAF desde diferentes abordajes y así mismo desde otras formas de manifestación del CS.

En definitiva la elección de un paquete de conceptos se hace con la intención de dar respuesta a una interrogante optando por el que se considere más apto¹⁴, y así como manifiesta Ostrom el “reconocer las coincidencias importantes, compartidas entre variables que previamente se habían manejado de manera independiente, es un paso hacia adelante en las ciencias sociales y políticas” (2003, p. 157).

¹⁴Discusión aparte es si se adapta el concepto a la realidad o la realidad al concepto.

d) Operacionalización

Para ilustrar mejor cómo se aplicarán los conceptos en la cuestión práctica, se presenta a continuación la operacionalización hecha de los mismos. Se recuerda que las manifestaciones del CS se influyen entre sí, por lo que algunas observables se repiten.

Tabla 18. Operacionalización de conceptos

Concepto	Dimensión	Definición	Elementos	Definición	Observables
Acción colectiva	N/A	Colaboración entre dos o más personas que conjuntan esfuerzos en busca de un beneficio o interés en común	Interés individual	Conflicto potencial entre el interés en común y el interés individual de los integrantes	a) Interés colectivo/individual b) Participación voluntaria c) Interacción entre GAF d) Interacción con comunidad
			Interés colectivo		
			En relación al EP	Acciones para uso/mejora del lugar en el que ejercitan	e) Autogestión f) Uso de EP
Capital social	Confianza-reciprocidad	CONFIANZA Posibilidad con la que una persona o grupo evalúa si otra realizará una acción específica	N/A	N/A	a) Expectativa positiva individuo a grupo b) Expectativa positiva entre participantes c) Comunicación d) Participación voluntaria e) Intercambios f) Interacción in/out GAF g) Cumplimiento de acuerdos
		RECIPROCIDAD Pautas internalizadas y patrones de intercambio social			

Continúa en siguiente página

Concepto	Dimensión	Definición	Elementos	Definición	Observables
Capital social	Redes sociales	Interacción por la cual se va aumentando el círculo social de las personas, vínculos que sirven como puentes o conectores entre los diversos círculos sociales de las personas	N/A	N/A	<ul style="list-style-type: none"> a) Comunicación b) Interacción in/out participantes c) Relaciones de parentesco/amistad d) Interacción entre GAF
	Reglas in/formales	REGLAS Prescripciones que especifican qué acciones (o resultados) se quieren, prohíben o permiten, así como las sanciones autorizadas cuando no se siguen las reglas	Linderos claramente definidos	Definición de los límites del área y de las personas autorizadas a utilizarlo	<ul style="list-style-type: none"> a) # límite de participantes b) Sexo c) Edad d) Delimitación de EP e) Materiales para AF
			Equivalencia proporcional beneficio-costo	En las estructuras de larga duración, quien reciba más debe pagar más	<ul style="list-style-type: none"> a) Asignación de responsabilidades b) Beneficios no/monetarios c) Valoración beneficios
		PRINCIPIOS DE DISEÑO Elemento que ayuda a explicar el éxito o mantenimiento de las acciones de un grupo	Arreglos de elección colectiva	Reglas de funcionamiento acordadas grupalmente	<ul style="list-style-type: none"> a) Creación de reglas b) Adaptación de reglas c) Comunicación de reglas d) Colaboración voluntaria
			Supervisión	Auditoria de condiciones físicas y comportamiento de personas	<ul style="list-style-type: none"> a) Vigilancia de condiciones físicas b) Vigilancia de comportamientos c) Identificación de líder d) Características en EP

Continúa en siguiente página

Concepto	Dimensión	Definición	Elementos	Definición	Observables
Capital social	Reglas in/formales	REGLAS Prescripciones que especifican qué acciones (o resultados) se quieren, prohíben o permiten, así como las sanciones autorizadas cuando no se siguen las reglas	Sanciones	Sanciones por violar las reglas	a) Imposición de castigos b) Cumplimiento cuasi voluntario
			Mecanismos de resolución de conflictos	Manera en que se discutirá y resolverá lo que se considera o no una desobediencia	a) Definir qué constituye una infracción b) Elección/Imposición de árbitro c) Comunicación d) Identificación de líder
			Reconocimiento mínimo del derecho a organizarse	Reconocimiento gubernamental o legitimación social	a) Reuniones frecuentes de GAF b) Reconocimiento de otros GAF c) Reconocimiento institucional
		PRINCIPIOS DE DISEÑO Elemento que ayuda a explicar el éxito o mantenimiento de las acciones de un grupo	Empresas concatenadas	Actividades de asignación, aprovisionamiento, supervisión, sanción, resolución de conflictos y gestión	a) Asignación de tareas b) Autogestión c) Interacción con otros GAF d) Interacción con instituciones

Fuente: elaboración propia a partir de Ostrom, 1993, 1998 y Ostrom & Ahn, 2003.

Capítulo 3. Metodología

Una parte fundamental de la investigación cualitativa es detallar el camino metodológico y analítico recorrido, aclarar qué se hizo, por qué y cómo. En el presente capítulo se describe la metodología que se consideró coherente en relación al marco conceptual propuesto, reconociendo sus ventajas y limitantes. El diseño consistió en estudio de casos exploratorios del capital social (CS) de dos grupos de actividad física (GAF). Las técnicas aplicadas para la recolección de información fueron: entrevistas semi-estructuradas, observación participante y diario de campo; dicha información se interpretó mediante el análisis temático. Por último, se presentan los cambios y las razones por las cuales se modificó el diseño metodológico original.

a) Enfoque de la investigación

Dentro de las ciencias sociales existen tres grandes enfoques al diseñar una investigación: **cuantitativo**, **cualitativo** y mixto. El primero pretende ser objetivo, delimitado y específico; el segundo se inclina a lo subjetivo, flexible e inductivo; el tercero es una combinación de ambos (Blaxter, Hughes, & Tight, 2000c). Esta investigación se planteó dentro del enfoque cualitativo que se especializa en hechos, eventos o fenómenos que no pueden ser medidos con números o estudiados en espacios controlados como laboratorios.

Conforme a lo anterior, la investigación se planteó en analizar cómo el CS influye en la acción colectiva (AC) de participantes de grupos de actividad física (GAF) para ejercitarse en espacios públicos (EP) de Hermosillo, y para esto se eligió la técnica cualitativa de estudio de casos exploratorio, mediante la combinación de entrevistas semi-estructuradas y observación participante.

La decisión de elegir este enfoque y no otro, es precisamente por su cercanía con las preguntas de investigación y por la riqueza de información que permite obtener. El interés es comprender las emociones, experiencias y significados que las personas dan a un evento, en este caso: realizar AF y lo que conlleva practicarla grupalmente (llegar a acuerdos, resolver conflictos). Cabe recordar que no fue objetivo de esta investigación evaluar los niveles, intensidad o calidad de la AF que el grupo realiza.

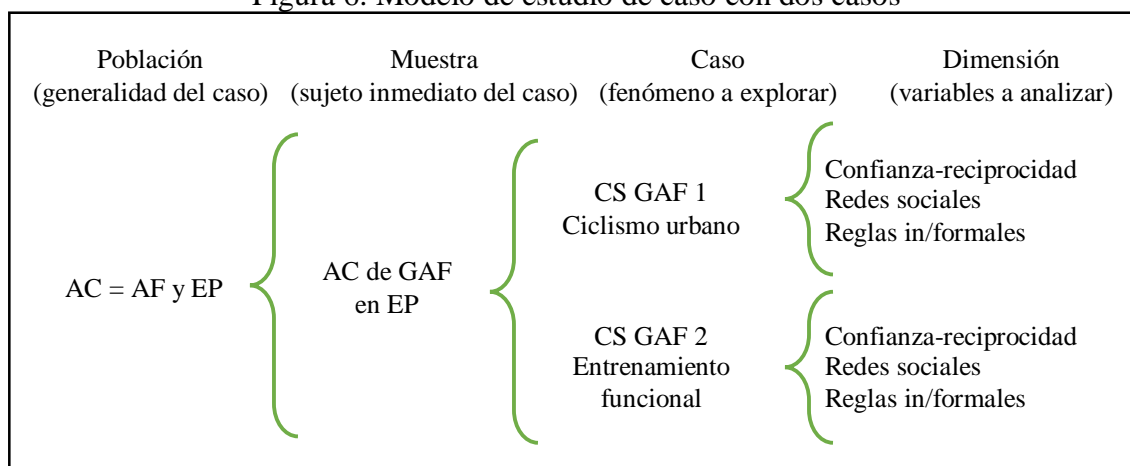
b) Estudio de casos

El estudio de casos ayuda a centrar y acotar el tema de investigación en uno o varios ejemplos específicos. Se enfoca en el estudio de una unidad o caso, a veces con el propósito de aclarar una parte del tema a mayor escala. Puede haber una gran cantidad de casos estudiados superficialmente (casos cruzados), o solamente unos cuantos casos estudiados a profundidad (estudio de casos) (Gerring, 2007). En sí, un caso es algo específico y complejo, por lo que el estudio de ese caso se centra en la particularidad y complejidad para comprender su actividad: qué es, qué hace, cómo lo hace, por qué lo hace; y no la generalización (citado en Munguía Carrasco, 2010, p. 74).

Un caso hace referencia a un fenómeno delimitado en tiempo y/o espacio que es observado y se intenta explicar. Metodológicamente hablando hay diferentes tipos de casos: puede especificarse en una persona, grupo de personas, evento o algún tema en particular. Puede comparar elementos entre dos o más personas, grupos o eventos a lo largo del tiempo o en un tiempo determinado; incluso poner un fenómeno en un nivel jerárquico superior con respecto a otro (Gerring, 2007). En este sentido, se podría decir que el estudio de casos es la abstracción en varios niveles de un tema en general, donde se seleccionan ejemplos concretos para su estudio exhaustivo.

Teniendo en cuenta lo anterior, el caso se crea cuando se le definen límites en tiempo y/o espacio (a veces uno más claro que el otro), y para esta investigación el estudio de casos se centra en la particularidad del CS de dos GAF que ejercitan en EP: un grupo de ciclismo urbano y un grupo de entrenamiento funcional (véase figura 6). El caso o la unidad analizada es el CS de cada grupo delimitado a la AC de los participantes del GAF, no se concreta un tiempo específico debido a la naturaleza de la pregunta de investigación (planteada a lo general y no en un preciso período de tiempo).

Figura 6. Modelo de estudio de caso con dos casos



Fuente: elaboración propia a partir de Gerring, 2007.

El estudio de casos se clasifica según el propósito a lograr: explorar, describir o explicar (Blaxter et al., 2000c). En esta investigación el objetivo fue la exploración porque fue una primera aproximación a los GAF y de esta forma se pudo hacer un acercamiento de los conceptos planteados a la realidad del sujeto de estudio (Martínez Carazo, 2006).

Ésta fue la principal técnica ya que permitió analizar por separado a cada caso, reconociendo su singularidad, pero también permitió una comparación entre estos y cotejar sus diferencias. Entre ambos casos se compararon los grados de confianza-reciprocidad y,

cantidad y grados de redes sociales entre participantes de cada grupo. También si las reglas in/formales son aplicables y en qué medida a la dinámica de cada GAF; así como la preferencia de las participantes entre ejercitarse individual o grupalmente y sus acciones para uso y/o mejora del EP que utilizan.

En vista de que fue una investigación cualitativa con estudio de casos exploratorios, no se trabajó en una muestra representativa numéricamente, sino en la profundización del tema. Por lo que la selección de casos no representa la generalidad de la población. En la clasificación que Gerring (2007) hace sobre las técnicas para seleccionar casos, se eligió la de “casos diversos”. Este método pretende seleccionar un grupo de casos que representen un amplio rango de características donde el investigador selecciona un caso de cada categoría.

De ahí que, en primer lugar, se buscaron actividades físicas que pudieran realizarse de forma individual y también grupal: ciclismo urbano y entrenamiento funcional. Seguido se buscaron grupos que realizaran estas actividades en espacios públicos de Hermosillo, encontrando uno de cada categoría. Posteriormente, se establecieron criterios de inclusión para la selección de grupos que se detallan más adelante.

Se eligió hacer estudio de casos por ser una técnica que permite organizar y analizar información cualitativa manteniendo la singularidad de cada caso, es decir, bajo un elemento general en común, que es el CS, puede haber diferencias en la forma en que este influye en la AC de cada GAF. Además, este tipo de técnica es apropiada para responder a “cómo” y “por qué” determinado fenómeno se presenta (de Souza Minayo, 2009), manteniendo sincronía con las preguntas de investigación.

Al elegir esta técnica se deja por fuera la representatividad numérica y al ser un primer acercamiento a los GAF no se puede hablar de casos típicos por el desconocimiento de la población general, y si bien pudo haberse realizado un estudio de casos cruzados con

múltiples GAF, o un estudio de dos casos de grupos que realizaran la misma AF, se antepuso la importancia de la información a nivel micro, la ventaja de profundizar en ella e intentar representar en lo mínimo lo variable que pueden llegar a ser el resto de GAF.

c) Entrevistas semi-estructurada

Las entrevistas son una conversación entre dos o varias personas, realizada bajo la iniciativa de un entrevistador, “destinada a construir informaciones pertinentes a un objeto de investigación; y el abordaje por el entrevistador de temas igualmente pertinentes con vistas a ese objetivo” (Souza Minayo, 2009, p. 215). Es decir, es una conversación guiada para obtener información relevante relacionada a un tema de interés. En este sentido, las entrevistas fueron la forma en la que se obtuvo la información para el estudio de casos.

Entre varios modelos de entrevistas, la semi-estructurada permitió combinar preguntas cerradas y abiertas, dando libertad de fluir entre ellas sin ser estricta en el orden (Souza Minayo, 2009). Este tipo de entrevista obedece a una guía diseñada previamente para tener clara la secuencia de las preguntas, también facilita el abordaje y asegura que los temas de interés serán incluidos en la conversación (Souza Minayo, 2009).

En este caso el guion se centró en la AF que el grupo realiza, el CS del grupo y el uso del EP en que ejercitan (véase anexo 1). El guion se aplicó de igual forma a todas las personas, pero surgieron diferencias debido al dialogo abierto. Según de Souza, los tópicos o temas deben funcionar tan sólo como apuntes, servir de orientación y guía para que fluya la conversación y “absorber nuevos temas y cuestiones aportadas por el interlocutor” (Souza Minayo, 2009, p. 158). Simultáneamente, las preguntas de las entrevistas deben guardar relación con las preguntas de investigación, manteniendo una relación entre el marco conceptual y la metodología.

La decisión de hacer entrevistas fue porque el enfoque cualitativo da preferencia a que las personas investigadas hablen por sí mismas y manifiesten sus propios puntos de vista, quienes son entrevistados permiten que el investigador aprenda algo de ellos (Blaxter, Hughes, & Tight, 2000b). Se realizaron en total 16 entrevistas, nueve en el grupo de ciclismo urbano y siete en el grupo de entrenamiento funcional, así se conoció de forma directa la opinión, experiencia y conocimiento de las personas que participan en los grupos.

d) Muestra y criterios de inclusión

Una característica del muestreo cualitativo es que no depende del tamaño en relación a la cantidad de instrumentos aplicados, sino de la pertinencia-conveniencia y su suficiencia, es decir, calidad y cantidad de la información. “En estudios cualitativos el tamaño de la muestra suele ser pequeño y su calidad depende de si aportan una información rica, profunda y completa” (Vázquez Navarrete et al., 2011, p. 60).

El decidirse por una estrategia de muestreo conllevó a reflexionar en aspectos de disponibilidad de tiempo o acceso a los informantes. En vista de que en lo personal se conocía poco o nada de la población a estudiar y el tiempo disponible era limitado, se optó por un muestreo de conveniencia y bola de nieve. En estos muestreos se elige a un participante que cumpla con los criterios de inclusión y se le pide identifique a otros posibles informantes (Vázquez Navarrete et al., 2011).

En este sentido se definieron primeramente los criterios de inclusión de los GAF. Estos criterios son las características que debieron cumplir para considerarlos de interés para la investigación. Así, para que un GAF fuese parte del estudio debió tener más de seis integrantes, reunirse semanalmente y realizar AF en EP de la ciudad. Esto porque se buscaron grupos que tuvieran integrantes suficientes para obtener información más variada y que de preferencia ya tuvieran una rutina establecida.

Además, debieron ser autogestivos, es decir que no pertenecieran a alguna institución privada, pública o educativa, ya que se intentó conocer cómo se organizan sin presencia de figuras de autoridad y si esto influye en el uso y mejora del EP. También la AF que realizan debió ser por motivos de recreación o ejercicio y no como deporte; el deseo era conocer las experiencias de personas que practiquen AF, pero que no sean profesionales o deportistas, ya que podría influenciar debido a la idea de competencia y el entrenamiento que conlleva.

Bajo estos criterios se hicieron dos estudios de casos exploratorios: un grupo de ciclismo urbano y un grupo de entrenamiento funcional. Se eligieron estas actividades porque pueden realizarse de forma tanto individual como en compañía de otras personas; con esto aseguramos que no sea una AF que forzosamente tenga que realizarse en grupo, lo cual denota un grado de libertad de la persona para asociarse. Es necesario recalcar que las integrantes de ambos grupos son en su totalidad mujeres y que este aspecto no se buscó en específico, sino que fue resultado del mismo tipo de muestreo. En el apartado de trabajo de campo se profundiza más este aspecto.

Una vez definidos los criterios de los GAF, el siguiente paso fue definir los criterios de las personas a entrevistar. Fue prospecto quien organizara o participara en el GAF, fuese mayor de edad e integrante del grupo por más de un mes para que conociera la dinámica. Teniendo en cuenta estos criterios se realizaron en total 16 entrevistas.

e) Observación participante y no participante

La observación es el proceso de contemplar sistemática y detenidamente el desarrollo de un fenómeno tal como discurre por sí mismo. Los distintos tipos de observación dependen del papel que desempeñe el investigador (participante, no participante), del grado de estructuración (no estructurada o semi-estructurada) y de la transparencia del proceso (oculta o abierta) (Vázquez Navarrete et al., 2011).

Al ser la AF el tema principal de la investigación, participar en los GAF fue la manera más rápida de integrarse y relacionarse para conocer prospectos a entrevistar. Si bien la participación en los grupos empezó como una estrategia de acercamiento, terminó siendo aplicada como técnica de investigación. Además, “la entrevista, cuando es analizada, precisa incorporar el contexto de su producción, y siempre que sea posible, ser acompañada y complementada por informaciones provenientes de la observación participante” (Souza Minayo, 2009, p. 216); por lo que observar las interacciones entre integrantes aportó información del CS de cada grupo, así como poder verificar la información que surgió en las entrevistas al tener acceso a prácticas, complicidades y omisiones en las respuestas.

Se realizaron en total 18 observaciones; nueve observaciones participantes en el grupo de ciclismo urbano y nueve observaciones **no** participantes en el grupo de entrenamiento funcional. La diferencia entre si es o no es participante, se debe al modo de acercamiento a cada grupo; mientras que en el grupo de ciclismo urbano se participó en cuatro eventos antes de invitarles a participar en la investigación, en el grupo de entrenamiento funcional se les hizo la invitación desde el primer momento. Debido a esto no fue posible la total integración en el grupo de entrenamiento funcional.

La observación se lleva a cabo mediante un proceso sistemático de registro, descripción detallada e interpretación de un acontecimiento de interés” (Vázquez Navarrete et al., 2011, p. 94). Es por esta razón que se llevó un diario de investigación, este “no es más que un cuaderno de notas” (Souza Minayo, 2009, p. 241) en donde se sistematizó el proceso de investigación (véase anexo 2). Se registraron las actividades que se hicieron durante la recolección de información, lo que se observó, conversaciones informales que se tuvieron fuera de la modalidad de entrevista, comportamientos, gestos y expresiones de las entrevistadas, y todo aquello que se relacionó al tema de investigación.

También se registraron sucesos que influyeron en el diseño de la investigación generando cambios metodológicos, así como temas emergentes que surgieron en la interacción con informantes. De estas actividades y sucesos se incluyeron notas, dudas, comentarios, reflexiones y emociones personales. El diario se dividió en diferentes secciones:

- Descripción del lugar: características del lugar en el que se reunieron y, en el caso de ciclismo urbano, las calles que recorrieron en sus rutas o rodadas¹⁵.
- Descripción de las personas: rasgos de quienes participaron, como sexo, edad, vestimenta, total de asistentes.
- Redacción de sucesos: actividades realizadas en campo, se integraron notas para entender el contexto de la situación, detalles del lenguaje corporal, tonos de voz, actitudes y reacciones de las participantes.
- Cómo me sentí antes, durante y después, física y emocionalmente: no se puede ser neutral por completo, por eso se registraron aspectos físicos y emocionales de la propia investigadora. Tener esto en consideración ayudó a ver cómo influyen los aspectos personales en la investigación y viceversa, para tener precaución y que ambos se influyan en lo mínimo.

f) Trabajo de campo y cambios metodológicos

El trabajo de campo es la etapa de la investigación en la que se aplican los instrumentos y se realizan actividades para obtener información. Esta etapa debe basarse en aspectos teóricos y operacionales: seleccionar los hechos a ser observados y planear el modo de la recopilación de información, no es algo que puede realizarse a la deriva. Así como señala de Souza: “Ese cuidado lleva a evidenciar, que el campo de la investigación social no es transparente y tanto

¹⁵ Moverse por medio de ruedas, en este sentido hace referencia al uso de la bicicleta para trasladarse.

el investigador como sus interlocutores y observados interfieren dinámicamente en el conocimiento de la realidad” (Souza Minayo, 2009, p. 170).

Estos aspectos conllevaron cuestiones de preparación y accesibilidad, como la conveniencia del EP, conocer personas que facilitaran el contacto con otras, cuestionarse a quién entrevistar, a quién observar, qué observar, dónde, entre otras. Se debió considerar también cómo presentar la investigación a las participantes para que les fuese atractivo e incentivar su participación.

De esta misma manera, el trabajo de campo conllevó cierta preparación mental, ya que es la etapa en la que se pone a prueba la realidad y lo planeado no suele salir como tal o la información no es la que se esperaba. El trabajo de campo supuso no solo cuestiones teóricas sino también operacionales o de logística. Se planeó de manera previa un presupuesto económico, el cual se utilizó para dar servicio y reparar defectos a la bicicleta usada en la observación participante, cubrir el transporte cuando hubo que recorrer largas distancias y pagar las cuentas cuando las entrevistas se realizaron en locales comerciales.

También se hizo un cronograma para administrar el tiempo disponible; sin embargo, una de las dificultades más recurrente fue el de agendar entrevistas y depender de la disponibilidad de las participantes. Conllevó una constante labor de convencimiento el fijar fecha y hora para las entrevistas y que esta no perjudicara en por mayor las actividades del día a día de las participantes.

Entre los cambios metodológicos fundamentales que se hicieron durante el trabajo de campo, uno fue el de descartar el grupo de caminata. Se tenía planeado hacer estudio de tres casos, pero a pesar de buscar en parques, plazas y unidades deportivas, no se logró encontrar un grupo de caminata que cumpliera los criterios de inclusión establecidos.

Otra decisión que se tomó fue el de no realizar entrevistas grupales como se deseaba, esto debido al tiempo límite disponible y porque la guía de entrevista individual se amplió. Se realizó una segunda ronda de entrevistas y encontrar a las personas que ya habían sido entrevistadas y que aceptaran tomó bastante tiempo; incluso hubo entrevistas que se descartaron y tuvieron que sustituirse entrevistando a otras personas. Tampoco se tenía previsto hacer observación de ningún tipo por el tiempo que conlleva, no obstante, se reconsideró esta opción al ver que se obtenía información de calidad.

Otro aspecto importante que surgió durante el trabajo de campo, fue que ambos grupos, ciclismo urbano y entrenamiento funcional, tuvieron únicamente participantes mujeres. Esto no se planeó e incluso se reflexionó en incluir el concepto de género al marco conceptual, pero alteraría el objetivo y serían muchos conceptos a manejar, por lo que se decidió no incluirlo. Si bien no se consideró como parte de la investigación, en las entrevistas hechas obtenida surgió bastante información al respecto.

Todavía queda señalar cómo estos GAF llegaron a ser estudios de caso. En cuanto al grupo de ciclismo urbano, se hizo una búsqueda en Facebook y se encontró que el grupo se reunía los domingos en la mañana con modalidad de paseo, es decir velocidad baja. Estas características facilitaron el hacer una observación exploratoria (que posteriormente se hizo observación participante), ya que la condición física y el estilo de la bicicleta de la investigadora limitaban para participar en grupos ciclistas con modalidad intensa.

Sobre el grupo de entrenamiento funcional, se me comentó que se reunían en un parque a hacer ejercicio. En visita y plática con la instructora se supo que cumplía con los criterios de inclusión; se decidió tomarlo como estudio de caso, a raíz de que otros grupos no cumplían todos los criterios, eran de difícil acceso o no les interesaba participar y en especial por el poco tiempo disponible para el trabajo de campo. También hubo cambios en el marco

conceptual. La idea original era abordar la AF grupal desde el CS y el bienestar emocional, pero se reemplazó por la acción colectiva.

g) Análisis temático

El análisis de información en el enfoque cualitativo se hace al interpretar la experiencia de las personas del modo más parecido posible a como ellas lo sienten y viven. Interpretar esa experiencia incluye detallar las situaciones, eventos, personas, interacciones y conductas; de esta forma el investigador se introduce en estas experiencias y construye el conocimiento (Blaxter, Hughes, & Tight, 2000a).

Existen varias modalidades de análisis para datos cualitativos, entre ellas se encuentra el análisis de contenido. En esta modalidad las técnicas de investigación dejan volver replicables y válidas las inferencias sobre la información de un contexto específico debido a procedimientos especializados y científicos. Tienen el fin de superar el sentido común y el subjetivismo para tener una interpretación y vigilancia crítica en cuanto a documentos, textos, entrevistas o resultados de observación (Souza Minayo, 2009).

Dentro del análisis de contenido se desglosan cuatro categorías: análisis lexical, de expresión, de relaciones, de enunciación y temático; este último usado para la presente investigación. El análisis temático es un método que ayuda a identificar y reportar patrones o temas en la información obtenida; organiza y describe a detalle el total de información (Braun & Clarke, 2006) se hace en relación a una palabra, frase, resumen, párrafo, incluso un texto completo. La decisión de usarlo recae en la familiaridad que se tiene con el proceso y manejo de la información que conlleva; además de la flexibilidad analítica que ofrece al no estar ligado a un marco teórico en específico; como el análisis interpretativo fenomenológico que está relacionado con la teoría fenomenológica, o la teoría fundamentada, que busca generar una teoría a partir de la información obtenida (Braun & Clarke, 2006).

El enfoque cualitativo tiene una gran ventaja y es que su proceso es cíclico tanto en trabajo de campo como en las etapas de análisis (Blaxter et al., 2000a). Si bien hay un orden en el proceso de investigación, hay pasos que se traslapan y otros que se repiten cuantas veces sea considerado necesario. Es decir, se puede ir y venir a campo cuantas veces se ocupe y, por ende, algunas etapas de análisis vuelven a realizarse. Operacionalmente, el análisis temático se divide en tres etapas: pre-análisis, exploración de material y tratamiento de los resultados obtenidos, e interpretación (de Souza Minayo, 2009).

El pre-análisis consiste en elegir qué documentos se van a analizar y en retomar los objetivos y preguntas de investigación. La información que se analizó fueron las transcripciones de las entrevistas, el diario de investigación con las notas de la observación no/participante y las fotos de los EP donde ejercitan los GAF. A pesar de la limpieza de las transcripciones, se respetaron las palabras de las informantes teniendo en cuenta sus gestos, actitudes, tonos de voz, expresiones y el contexto en que se recibe la información. Para esto se siguieron las convenciones de transcripción de Jefferson (1984).

En esta etapa se hizo lectura varias veces de las transcripciones de entrevistas y notas del diario de investigación. Esto para familiarizarse con la información: ¿qué se tiene? ¿Es suficiente? ¿Qué hace falta? También se escucharon los audios repetidamente para habituarse a los tonos de voz y detectar emociones, así como para autoevaluarse y aplicar la siguiente entrevista de mejor manera. Después se evaluó la validez de dicha información, esta debe de tener exhaustividad, representatividad, homogeneidad y pertinencia (Souza Minayo, 2009). La información obtenida llegó a la saturación, esto es, que llegó al punto de ser repetitiva, cubrió los temas de interés e incluso surgieron temas no abordados conceptualmente; a simple vista la información obtenida fue suficiente para responder a las preguntas de investigación.

La segunda etapa consiste en la exploración y tratamiento de material. Es cuando se clasifica la información para alcanzar el núcleo de comprensión del texto. Es deshacer en segmentos las transcripciones y audios, clasificar las expresiones o palabras relevantes en categorías importantes para la investigación, es decir, en temas (Braun & Clarke, 2006). Todas las fuentes de información se sistematizaron en el programa *Nvivo 11*, este *software* es especial para análisis cualitativos y auxilia en la clasificación por temas.

En esta etapa, por medio del programa *Nvivo 11*, se crearon nodos o categorías con los conceptos principales de la investigación: confianza y reciprocidad, redes sociales, reglas in/formales, AC y EP, añadiendo la descripción de lo que se incluye en cada nodo. Si bien los temas principales ya se tenían claramente preconcebidos, durante el proceso de codificación se tuvo que crear un nodo o categoría para temas emergentes que cobraron relevancia en los testimonios de las entrevistadas. Este nodo incluyó las subcategorías de, apoyo familiar, bienestar emocional, clima, edad, género, liderazgo, medio ambiente, redes sociales digitales y seguridad.

Teniendo los nodos definidos, se continuó el tratamiento de la información. Se tomó cada archivo de texto y fotos para codificarlos en los nodos creados. De esta forma se clasificó la información en los temas principales en un solo lugar y fue más sencillo analizarla. Un inconveniente constante al tratar la información fue la forma de hablar de las entrevistadas; al empezar a contestar, algunas divagaron o entrelazaron diferentes temas en una sola respuesta, por lo que la fragmentación de información se hizo minuciosamente.

Se tuvo en cuenta que un archivo o segmento puede ser codificado en más de un nodo diferente. Cada respuesta se codificó en el nodo o clasificación correspondiente; después, de ser el caso, se codificaron segmentos de esa misma respuesta en otros nodos en que pudiera clasificarse. Por ejemplo, una respuesta sobre confianza derivó en temas de redes sociales o

seguridad en el EP; así, toda la respuesta se codificó en el nodo principal de “confianza” y los fragmentos específicos de redes sociales y seguridad en esos nodos respectivamente.

Por último, está la etapa de interpretación. Esta es en la que resalta la inferencia y deducción de quien investiga. Se realizan interpretaciones de la información relacionándola con el marco conceptual establecido o identificando otras pistas que den paso a otros conceptos. Se buscaron elementos que pudieran dar respuesta a las preguntas de investigación, por lo que el proceso de revisión e interpretación se repitió múltiples veces. La interpretación de la información se fue redactando, revisando y corrigiendo dando como producto el presente trabajo. Cabe agregar que, al compartir los testimonios de las participantes, se cuidó el darles voz a todas de forma equitativa con el fin de representar y respetar la variabilidad en opiniones.

Como se comentó al inicio de este capítulo, el estudio de casos permite analizar las particularidades de un caso, por lo que primero se analizó el CS de cada GAF por separado. Esto con el objetivo de conocer cómo establecen sus redes sociales, la confianza que hay entre las participantes, qué reglas tienen y cómo las siguen, cuál es su experiencia con el EP que usan, entre otras.

En cuanto al análisis comparativo, ninguno de los dos GAF tiene características similares, más que los criterios de inclusión. Se buscaron diferencias exclusivamente entre estos dos casos sin pretender establecer alguna tipología o generalización. A partir de haber analizado cada caso por separado, se empezó a cuestionar por las diferencias más notables u obvias, ejemplo de esto es la diferencia que hay en el EP que cada grupo usa o la frecuencia con la que se reúnen. Posteriormente se cuestionaron aspectos más a detalle y en relación con los conceptos propuestos, como los grados de confianza y redes sociales entre las participantes de cada grupo, la preferencia de la AF individual o grupal, entre otras.

h) Triangulación y validez de información

La triangulación es la combinación o el cruce de métodos, técnicas, recolección de datos, puntos de vista de investigadores o críticas sobre un mismo trabajo (Souza Minayo, 2009). Integra el análisis de los procesos, resultados y relaciones implicadas en la implementación, así como las diferentes perspectivas de las personas involucradas. Se “encuentra un valor universal en la triangulación metodológica, al constatar que cada método, por sí solo, no posee elementos mínimos para responder a las cuestiones que una investigación específica suscita” (citado en Souza Minayo, 2009, p. 296).

Es de suma importancia triangular métodos para constatar o refutar la información obtenida. Por esa razón, en esta investigación se triangularon las entrevistas semi-estructuradas y las notas de campo hechas de las observaciones para ampliar y profundizar el entendimiento de la información y darle validez. Para avalar la validez y fiabilidad de la información, en cualquier investigación científica, se deben considerar los criterios de coherencia, consistencia, originalidad y objetivación (citado en Souza Minayo, 2009, p. 305).

En cuanto al primer punto, se considera coherente la combinación del marco conceptual con el metodológico, ya que ambos ayudan a responder las preguntas de investigación planteadas. Con la triangulación y vigilancia crítica por parte del director de tesis y profesores, se intentó cuidar que la información obtenida fuera congruente y objetiva; en el caso de las investigaciones cualitativas, esta vigilancia debe darse durante todo el proceso de investigación por eso el acompañamiento de personas con experiencia.

En relación a la originalidad, no se puede asegurar del todo que no se haya estudiado un tema similar, sin embargo, a nivel ciudad no se ha encontrado hasta el momento algún estudio que aborde la AF realizada grupalmente bajo el marco conceptual que aquí se

propone. En las entrevistas y la observación participante, la objetividad se intentó mantener con las revisiones críticas constantes por parte de investigadores y profesores.

i) Cuestiones de ética en la investigación

A toda persona entrevistada se le entregó un formato de consentimiento informado (véase anexo 3). En este se explicó por qué ha sido seleccionado como informante, en qué consistirá su participación, el objetivo y la duración del proyecto. Se aclaró que la participación era voluntaria y no habría beneficio económico ni costo por participar. Además, se explicó que su identidad sería anónima por lo que se usaron pseudónimos. Al acceder a participar, se les comunicó que podían negarse a responder preguntas que consideraran incómodas. También se solicitó permiso para grabar audios durante las entrevistas. Por último, se entregaron datos de contacto por si surgían dudas, comentarios o sugerencias en relación a la investigación

Es de suma importancia el respeto hacia a las personas a investigar, sus derechos, decisiones y opiniones. Entregar un formato de consentimiento informado es hacer saber de manera formal a las participantes que estos aspectos son tomados en cuenta. Las integrantes de los GAF estuvieron de acuerdo en participar sin ninguna retribución. No obstante, se les recompensó de otra manera; al grupo de entrenamiento funcional se le ayudó a gestionar con servicios públicos del municipio la limpieza del parque donde se ejercitan, mientras que al grupo de ciclismo urbano se le ayudó a promover un taller sobre la prevención de la violencia hacia la mujer, al cual asistieron las participantes del grupo de entrenamiento funcional.

Capítulo 4. Estudio de casos: grupos de actividad física

En este capítulo se presenta la descripción de los casos que se eligieron para estudio: ciclismo urbano y entrenamiento funcional. En ambos se relata la historia de su surgimiento como grupos de actividad física. Posteriormente, se describen los datos generales y el perfil de las personas entrevistadas en cada grupo, así como las características del espacio público que utilizan. También, se abordan los argumentos de las participantes sobre su preferencia entre AF individual o grupal y sus razones por las que participan precisamente en estos grupos. Finalmente se hace un análisis comparativo de los dos grupos.

a) Grupo de ciclismo urbano

Breve historia

El grupo de ciclismo urbano surgió como tal en 2015. La idea nació en 2012 según el testimonio de la coordinadora. Ella participó en un grupo ciclista exclusivo para mujeres donde el propósito era vestir elegante y con tacones como una manera de hacerse notar en las calles; pero al separarse, decidió crear uno con una idea similar: “se desintegró el grupo, pero ya me había quedado el *gusanito* (inquietud), tanto de la bicicleta, como el de apoyar a más mujeres y dije: ‘bueno, ya no está ese grupo, pues vamos a encabezar uno y vamos a integrarlo’” (Entrevista Francisca).

La coordinadora invitó a sus conocidas a participar en una rodada blanca¹⁶ sin considerarse tal cual como un “grupo”. Al haber tenido una asistencia numerosa, se puso en contacto con un colectivo a escala nacional que promueve el uso de la bicicleta en mujeres,

¹⁶ Rodada ciclista en forma de manifestación para concientizar sobre la cultura vial y los atropellamientos a ciclistas y peatones. También se considera similar a una marcha fúnebre en conmemoración a ciclistas fallecidos en accidentes viales.

del cual sigue formando parte. Éste es originario de la Ciudad de México con agrupaciones ciclistas en distintos estados. Tiene como fin brindar herramientas a través de la bicicleta y la educación vial para fomentar el empoderamiento en mujeres. Teniendo en cuenta esa premisa el grupo de ciclismo urbano de Hermosillo creó su propio modo de trabajar: a forma de escuela, mujeres enseñan y acompañan a otras mujeres que quieran aprender a andar en bicicleta en las vialidades o que deseen simplemente pasear y conocer la ciudad.

Los rasgos que caracterizan el modo de trabajar del grupo ciclista son primero, la modalidad de paseo, quiere decir que se maneja una velocidad baja; segundo, rodadas temáticas, esto es que dependiendo del mes se visten según las efemérides calendarizadas, o alguna fecha festiva como cumpleaños o aniversarios; tercero, son rodadas semanales matutinas, se reúnen sábados o domingos por las mañanas con el propósito de evitar el tránsito; por último, son rodadas culturales, es decir, en las rutas que se diseñan se visitan lugares de interés histórico y/o cultural y se da información de ellos.

Así mismo, el grupo de ciclismo urbano cuenta con una página en Facebook en cual se informan sobre las actividades que realizan. Se publican las rodadas que se planean hacer detallando día, hora, ruta y vestimenta de ser el caso; también se comparten las fotografías de los lugares visitados durante las rodadas. La toma y divulgación de fotografías es una particularidad que distingue a este grupo ciclista. Las utilizan para promocionar al grupo e incentivar a que más mujeres se integren: “nosotros somos mucho de fotografías, ven nuestras fotos tan felices y contentas, que sí hemos contagiado para que más gente utilice la bicicleta” (Entrevista Francisca); además de funcionar como incentivo para las mismas participantes: “me ha dicho Sarah ¡vamos, vamos para salir en la foto!” (Entrevista Melissa).

Descripción de participantes

En cuanto a las participantes, se observó que en las rodadas suelen ir diferentes mujeres y en distintas cantidades. Así que después de cuatro observaciones se identificó a quienes asistieron regularmente y se les hizo la invitación para colaborar en la investigación. Por esta razón, las participantes no fueron seleccionadas por características particulares, sino que cumplieran los criterios de inclusión, en especial el de asistir rutinariamente (véase tabla 19).

Tabla 19. Información general de informantes de grupo de ciclismo urbano

#	Folio	Sexo	Edad	Escolaridad	Ocupación	Participa desde hace
1	Francisca Coordinadora	F	60	Licenciatura	Tallerista, psicóloga	5 años
2	Cynthia	F	31	Licenciatura	Profesora	1 año
3	Melissa	F	57	Preparatoria	Jubilada	5 años
4	Estefanía	F	48	Licenciatura	Hogar, contadora, tallerista	1 año
5	Sarah	F	59	Licenciatura	Psicóloga	3 años
6	María	F	52	Maestría	Subdirección escuela primaria	1 año
7	Adriana	F	50	Licenciatura	Negocio propio	1 año
8	Sofía	F	53	Licenciatura	Hogar	4 años
9	Zulema	F	32	Licenciatura	Empleada	5 años

Fuente: elaboración propia con información recopilada en entrevistas.

El grupo de ciclismo urbano no tiene un número fijo de integrantes y las entrevistadas han participado en promedio tres años. En la entrevista no se les preguntó su estado civil por

no ser de interés a la investigación, pero con las observaciones participantes se registró que la mayoría son casadas, con hijos y algunas con nietos. Otro rasgo que se observó durante la aplicación de las entrevistas es que, parecen ser de ingresos económicos medio o medio alto. Algunas de las entrevistas se realizaron en las viviendas de las participantes y estas se ubican en fraccionamientos cerrados de tipo residencial con personal de seguridad, el resto mencionó vivir en colonias que se consideran como zonas de clase alta.

Se debe agregar que las participantes mencionaron no conocerse antes de integrarse al grupo ciclista; se unieron a partir de haber visto las invitaciones hechas en la página de Facebook. Solamente Francisca, Melissa y Sarah dijeron conocerse previo a la conformación del grupo, pero manifestaron no ser cercanas o tener relación de amistad. Las participantes mencionaron que sus horarios laborales no les permiten pasear en bicicleta entre semana, pero que los paseos en fines de semana les ayudan a salir de la rutina.

Así mismo es importante mencionar que el esposo de Francisca la acompaña a las rodadas. Él se encarga de tomar las fotografías que posteriormente publican en Facebook; y a pesar de ser un grupo dirigido a población femenina, su presencia no pareció incomodar a las participantes, por el contrario, lo consideran el fotógrafo oficial del grupo.

Descripción de EP: ciclocarriles

Cuando se habla de ciclismo urbano no se puede hablar de un lugar en específico. Teniendo en cuenta que es una actividad que conlleva el traslado de un lugar a otro, se debe hacer referencia a diferentes calles y las características de cada una. De modo que se describen los espacios y calles más transitadas en las observaciones participantes hechas, las cuales se ubican en la zona centro de la ciudad.

El grupo ciclista suele tener como punto de reunión la Plaza Zaragoza o la Plaza Bicentenario (véase figuras 7 y 8). Ambas se ubican a una cuadra de distancia entre sí en el

centro histórico de Hermosillo. La Plaza Zaragoza se encuentra entre la catedral metropolitana y los palacios de gobierno estatal y municipal. Por su lado, la Plaza Bicentenario se ubica a un lado del Poder Judicial del Estado y el Congreso del Estado; las dos suelen tener mayor actividad nocturna.

Figura 7. Calle I. Comonfort con bloqueos para vehículos



Figura 8. Plaza Bicentenario con bloqueos para vehículos



Fuente: fotos propias.

Estos puntos de reunión son considerados como accesibles para las entrevistadas. Quienes viven cerca se trasladan en bicicleta y para quienes llegan en carro, hay estacionamiento disponible por la hora y día que se reúnen (sábados o domingos por la mañana). También, las calles circundantes a las plazas tienen preferencia peatonal, por lo que algunas están cerradas al paso de vehículos y suele haber presencia de oficiales de tránsito que facilita el paseo en bicicleta. Las calles que más se transitaron durante las observaciones estaban en los alrededores de oficinas de gobierno y colonias aledañas. Debido al horario

laboral había poco o nulo tráfico los días en que el grupo se reunía. Las calles en general son angostas, sin ciclocarril señalado, de dos carriles vehiculares de doble o un solo sentido, estacionamientos en paralelo y con señalización como altos, semáforos y cruces peatonales.

Las calles Ignacio Comonfort y Hermenegildo Galeana conectan las plazas Bicentenario y Zaragoza con la colonia Villa de Seris (véase figuras 9 y 10). Dichas calles tienen un tramo en buenas condiciones: sin baches¹⁷, fisuras en asfalto o aceras, con cruces peatonales y señalamientos visibles; la calidad es más evidente al acercarse a las oficinas gubernamentales. A partir de cierta intersección la calidad disminuye paulatinamente y hay desniveles en la vialidad por baches que fueron cubiertos varias veces. En algunas partes las aceras quedan al mismo nivel de la vialidad. A pesar de los desperfectos, estas lucían limpias.

En cuanto a calles principales, se solía transitar por Blvd. Paseo Río Sonora, Blvd. Hidalgo y la Avenida Reforma. El Blvd. Paseo Río Sonora colinda paralelamente con el canal Río Sonora y es una de las principales vialidades de Hermosillo, atraviesa la ciudad de Este a Oeste en ambos sentidos (véase figuras 11 y 12). Sobre el tramo que se transitó durante las observaciones, se encuentra el Centro de Gobierno, hoteles y comercios. Cuenta con ciclocarril, identificado por una doble línea continua a la extrema derecha en ambos sentidos.

Al igual que las calles descritas en párrafos anteriores, la calidad de la vialidad y su señalización es más evidente al acercarse a las oficinas gubernamentales. Al alejarse del Centro de Gobierno, en algunos tramos las líneas de los carriles y del ciclocarril desaparecen y cuerdas después reaparecen; a partir de la calle Dr. Domingo Olivares hacia el oeste el ciclocarril desaparece en su totalidad, así también disminuye el alumbrado público y las señalizaciones como altos o semáforos.

¹⁷ Hoyo o desigualdad en el pavimento de calles, carreteras o caminos.

Figura 9. Calle I. Comonfort, sentido vial sur-norte



Fuente: fotos propias.

Figura 10. Calle H. Galeana, sentido vial norte-sur

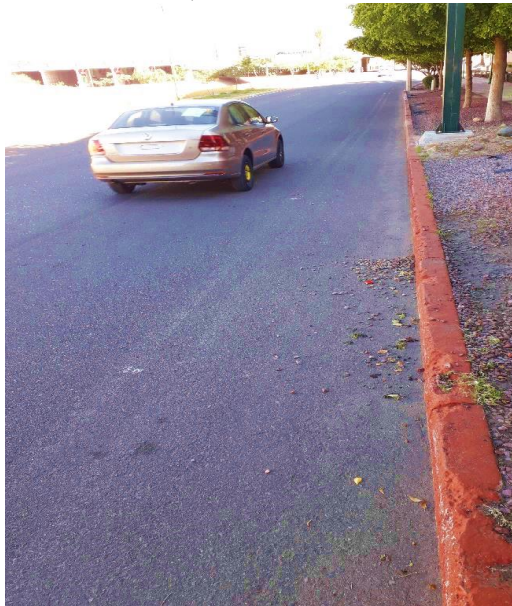


Figura 11. Ciclocarril de Blvd. Paseo Río Sonora, sentido vial este-oeste



Fuente: fotos propias.

Figura 12. Ciclocarril de Blvd. Paseo Río Sonora, sentido vial oeste-este



El Blvd. Hidalgo es la calle en donde se ubica la catedral metropolitana y el palacio de gobierno (véase figura 13 en p. 91), tiene una longitud de 700 metros. Es una calle de dos

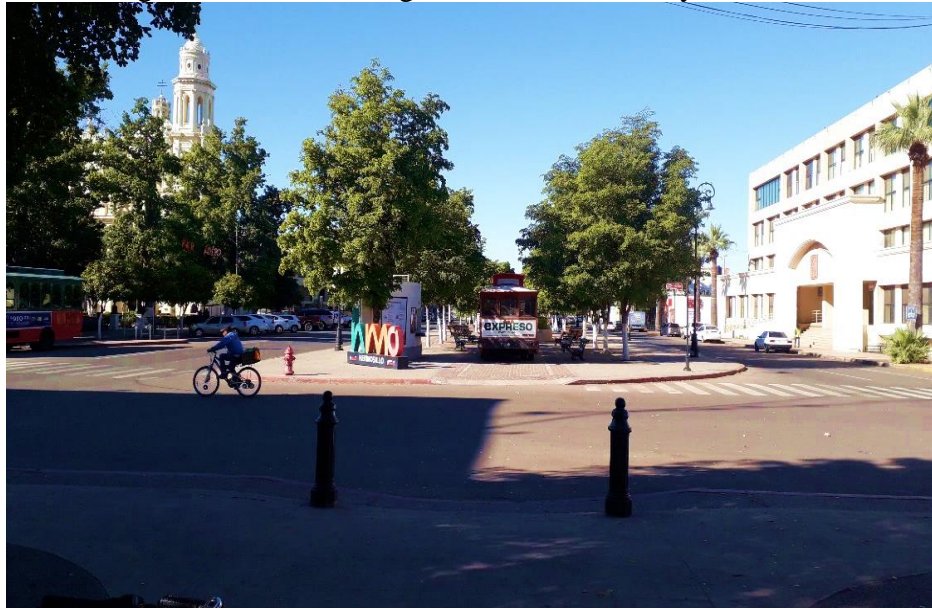
carriles para cada sentido con estacionamientos contiguos y camellón, no tiene ciclocarril ni señalamientos de preferencia ciclista y es de tránsito constante. Este espacio es frecuentemente usado para eventos culturales y los fines de semana se cierra el paso a vehículos ya que se convierte en un lugar de esparcimiento para la sociedad hermosillense.

Por último, la Avenida de la Reforma es una vialidad con considerable presencia vehicular y velocidades de 60 kilómetros por hora (km/hr) aproximadamente (véase figura 14 en p. 91). Cruza la ciudad de sur a norte y cuenta con ciclocarril en todo su trayecto. El tramo transitado tenía baches y era común encontrar acumulación de tierra o rejillas para el drenaje pluvial que complican el tránsito ciclista.

Con respecto a la ruta preferente del grupo ciclista, inician en la plaza Zaragoza o plaza Bicentenario hacia la colonia Villa de Seris, en dirección sur (véase figura 15 en p. 92). La ruta principal recorría las calles pequeñas y de poco tránsito vehicular. El punto destino frecuente era la plaza frente a la parroquia de la candelaria y una tienda tradicional de coyotas. En esta última hay murales en los que las participantes se tomaban fotos, además algunas aprovechaban para comprar aperitivos.

Había una ruta alterna cuando el destino era llegar al estacionamiento del Museo de Arte de Sonora (MUSAS). En esta ruta se transitó por los bulevares y avenidas anteriormente descritos. Estos cuentan con ciclocarril, pero por ser vialidades de un constante flujo de vehículos a alta velocidad, no resultaron cómodas para las participantes. Además, el ancho de los ciclocarriles no es igual en todas las vialidades; incluso en una misma vialidad en algunas zonas el ciclocarril podría ser lo suficientemente ancho para dos ciclistas y en otras podía contener solo a una.

Figura 13. Blvd. Hidalgo, vista de camellón y vialidades



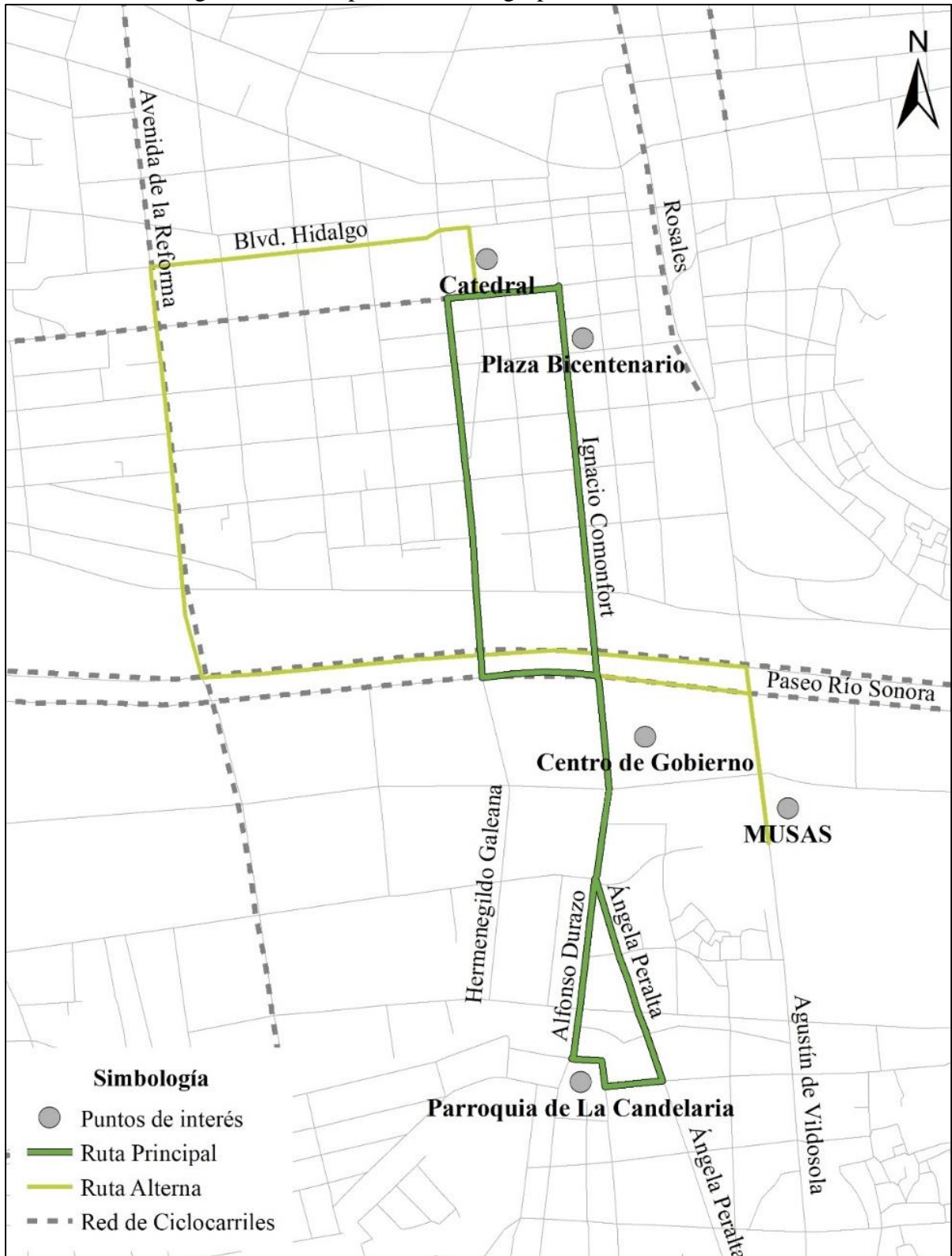
Fuente: foto propia.

Figura 14. Ciclocarril en Avenida de la Reforma, entre Blvd. Colosio y Avenida Dr. Noriega



Fuente: foto propia.

Figura 15. Rutas preferentes del grupo de ciclismo urbano



Fuente: elaboración propia con información del IMPLAN, 2019.

Ciclismo urbano grupal

En cuanto a por qué decidieron practicar ciclismo urbano sobre otras actividades, los motivos incluyeron desde la nostalgia de su etapa infantil a sensaciones de bienestar emocional: “Desde niña andaba por todos lados [...] entonces no había miedo de carros y nos sentábamos afuera en las casas *nice* (bonitas) [...] era muy bonita la diversión que nos daba la bicicleta” (Entrevista Melissa); “A mí toda mi vida me ha gustado andar en bicicleta, toda [...] siempre me ha gustado, y ahora ya de edad madura encontré un grupo de gente más o menos de mi edad [...] entonces me divierto mucho (Entrevista Adriana).

Algunas compartieron que también usan la bicicleta como deporte y medio de transporte, permitiendo visualizar la diversidad de usos que la bicicleta ofrece: “la bicicleta es un vehículo muy eficiente, económico, te ayuda mucho a la salud y te permite una libertad [...] no contamina, es sustentable [...] vi todas las ventajas que tiene sobre los otros vehículos” (Entrevista Francisca).

Acerca de por qué eligieron específicamente este grupo ciclista, la gran mayoría de las integrantes coincidieron en porque son rodadas matutinas y de intensidad baja. Además, resaltó el beneficio de conocer la ciudad al ser rodadas culturales:

Sentí que era algo que podía hacer. Me gustó porque eran puras mujeres también, porque me explicaron que eran como salidas sin velocidad, que eran para aprender a usar la bicicleta, para poder aprender a andar en las calles, sentí que lo podía hacer y lo intenté (Entrevista Sofía).

La verdad yo quedé enganchada, me encantó el grupo [...] son chile, tomate y cebolla, como le digo yo [...] o sea de todo hay, aprendo mucho, me encanta

[...] vas viendo muchas cosas que en el automóvil no lo aprecias, vas disfrutando del momento, de ver cosas que en tu ciudad ordinariamente no visitas (Entrevista Adriana).

Hay quienes han participado en otros grupos ciclistas, pero han elegido este grupo al sentirse cómodas. La dinámica de este grupo las hace sentir seguras ante el tránsito y les permite disfrutar de una rodada tranquila a comparación de grupos ciclistas que organizan rodadas nocturnas con mayor intensidad:

Nos integramos a los primeros clubes (ella y su esposo) [...] son más intensos, a lo mejor extremos [...] nos íbamos quedando rezagados, solos nos quedábamos y llegaba un momento que, por los semáforos, los altos y todo, y que además los que van adelante no se preocupan, se van y el que se queda atrás se quedó [...] entonces no pudimos estar al ritmo de esas rodadas. A lo último nos quedamos con este grupo ciclista (Entrevista Melissa).

Ya estuve en otros grupos, pero ahí son en la noche [...] y luego terminan en un bar, yo me echo mi *cheve* (cerveza) hasta tres si tú quieres, pero a veces no tengo ganas [...] y si tú no llegas al bar, te tienes que ir sola a tu casa de donde estén y a las 10, 11 de la noche venirme yo sola ya no (Entrevista Sarah).

Por lo que se refiere a si hay preferencia de hacer ciclismo con compañía o individual, cabe resaltar primeramente el testimonio de la coordinadora del grupo. Francisca compartió que para ella no hay diferencia, ya que el placer y la libertad que siente al moverse en bicicleta

es el mismo. Sin embargo, al ir en grupo y por ser la coordinadora ve la oportunidad de satisfacer sus habilidades de líder, además de sentir responsabilidad por la seguridad de las participantes: “cuando lo hago en grupo es porque voy dirigiendo, quizá una diferencia es que satisfago mis instintos de control [...] en el sentido positivo de la palabra, porque la seguridad del grupo va sobre mi espalda y mis ruedas” (Entrevista Francisca).

El resto de las integrantes no tienen preferencia decisiva, también encuentran pros y contras al pasear en bicicleta solas o con el grupo. Entre las ventajas se mencionó que además de ejercitarse y pasear, socializan y mantienen el compañerismo; por otro lado, la desventaja más común fue el comportamiento general de las participantes, como la impuntualidad y conductas durante las rodadas:

Me encanta la bici, pero ¡pues la compañía! [...] la verdad sola me gusta y podría andar, pero no es algo que me llene [...] a mí me gusta mucho la compañía de la gente y en el grupo a mí me encanta, conocemos diferentes personas, platicamos con diferente gente, conocemos diferentes situaciones de cada una, me encanta mil veces andar en grupo (Entrevista Adriana).

Definitivamente yo soy de grupos, yo sola no [...] primero porque soy de familia grande y eso vi en mi casa, todos en *bola* (juntos) [...] aunque déjame decirte que en los grupos tienes que irte cuidando más, cuando vas tú sola pues tú vas a tu ritmo [...] y cuando vas en el grupo, también tienes que ir cuidándote de las imprudencias de los otros (Entrevista Melissa).

Quienes usan la bicicleta sin compañía es generalmente por motivos de transporte: “con un grupo eres dependiente, tienes que seguir los lineamientos, lo que diga el líder [...] cuando tú andas sola, es para algo personal, o una necesidad, es un medio de transporte, no es recreativo” (Entrevista Estefanía). También mencionaron tener mayor libertad por no tener que acatar los acuerdos grupales: “las rodadas son más recreativas, para pasear, para andar en bola, más diversión [...] cuando vas tú sola, eres más independiente y vas, sales a la hora que tú necesitas, vas a donde tú quieras ir” (Entrevista Cynthia).

Por otro lado, algunas participantes experimentaron situaciones desagradables durante su trayecto al ir solas. Se han visto limitadas y/o agredidas por conductas principalmente por parte de automovilistas, que atentan contra su integridad y seguridad. Les han gritado frases obscenas, hecho ofrecimientos indecentes e incluso tocamientos sin autorización: “durante un semáforo en rojo, un hombre desde su vehículo me dio una nalgada [...] y no fue tanto el golpe ¡sino la burla! Arrancó riéndose y señalándome”.¹⁸ Algunas han tenido accidentes donde se lastiman físicamente:

Esa vez estaba haciendo el alto [...] entonces lo que hago es impulsarme para salir y un carro hace lo mismo al mismo tiempo, pero da vuelta,¹⁹ entonces ¡zas! Caí, yo pensé que me había quebrado la pierna y fue una soledad, impotencia que te da, volteas para todas partes y ¿quién me ayuda? no pues nadie, levántate y sacúdete [...] hasta hace poquito se me limpió la pierna, la cicatriz, me fue muy mal (Entrevista María).

¹⁸ La participante de este testimonio pidió completo anonimato por lo que no se pone pseudónimo.

¹⁹ El auto giró a la derecha obstruyendo el camino a la ciclista.

Las participantes compartieron la idea que hacer ciclismo en grupo es una forma de disfrutar la actividad protegiéndose de estas experiencias; consideraron que el acompañamiento disminuye este tipo de sucesos o que al estar con alguien les afecta menos. Cabe agregar que, a pesar de haber tenido alguna experiencia negativa, buscan la manera de seguir haciendo ciclismo ya sea solas o en compañía:

Me quisieron robar la bicicleta, me aventaron, me patearon, me reventaron la nariz, me dije: “ya no más” cogí la bicicleta y la guardé, pero dije: “¿y por qué la voy a guardar?! no soy la única que han pateado”. Entonces cambio de ruta [...] las primeras salidas fui por donde vive la gobernadora, y de plano soy una señora mayor, le dije al guardia de ahí: “¡señor! me voy a dar vueltas, écheme un ojo porque ya me han asaltado” (Entrevista Sarah).

Se debe recordar que, si bien el objetivo del grupo de ciclismo urbano es enseñar a las mujeres a andar en las calles por sí solas, para algunas esto es todavía complicado: “me gustaría más poder andar yo sola, pero siento que todavía no lo puedo hacer, mínimo con una pareja” (Entrevista Zulema). El usar la bicicleta como medio de transporte las hace sentir expuestas, con temor y nervios ante la idea de algún accidente o caída, por lo que usan la bicicleta solamente de forma recreativa y con compañía:

En mi caso es poner todo en una balanza ¿vale la pena? ahora sí fíjate, qué tan delicado es, si me aseguras que me van a matar sí corro el riesgo, si no me lo puedes asegurar no, o sea no, no estoy dispuesta a quedar medio chueca o chueca completa, por transportarme en bici a mi casa (Entrevista María).

En resumen, las integrantes eligen el ciclismo porque les brinda una oportunidad de ejercitarse y relajarse, obteniendo beneficios físicos y emocionales. Participan específicamente en este grupo porque tiene las características que ellas buscan: hacer ejercicio a la vez que se relajan y socializan. En este sentido se coincide con Ramos Varela (2016) al decir que considerar la recreación como parte de la AF es importante. El sentido lúdico de la AF es fundamental para las participantes; convivir y compartir con las demás compañeras un lugar en donde se sientan bien, se diviertan y se distraigan de la rutina.

En cuanto a la preferencia de hacer ciclismo en grupo o individualmente, manifestaron no tener favoritismo, sino que depende del motivo por el que usan la bicicleta. Es decir, si su objetivo es socializar y pasear eligen hacerlo en grupo; mientras si la idea es transportarse por quehaceres o encargos, les parece más práctico hacerlo solas. Las participantes compartieron que independientemente del motivo, el subirse en sí a la bicicleta les da satisfacción.

b) Grupo de entrenamiento funcional

Breve historia

El grupo de entrenamiento funcional empezó a reunirse desde 2015 en el parque de una colonia al noroeste de Hermosillo. Anteriormente la instructora trabajó con un partido político en un programa que promovía la AF ofreciendo clases gratis de zumba en parques y canchas escolares de diversas colonias. Al terminar el programa, la instructora les informó que seguiría dando clases de forma independiente y cobraría una cuota, ya que impartir cursos de zumba y entrenamiento funcional es a lo que se dedica laboralmente. Debido a esto, la asistencia se redujo considerablemente y la instructora se vio en la necesidad de trasladarse a otro lugar, puesto que no era rentable para ella dar clase a pocas personas.

Durante 2015, una ex participante invitó a la instructora a regresar: “ya la conocía de hace tiempo y ella se enteró que yo daba clases acá en la escuela [...] y ya fue cuando me invitaron para dar clases aquí en el parque, así fue como iniciamos” (Entrevista Cecilia). Las clases empezaron con cuatro personas que la ex participante había convocado, pero han llegado a ser 50 y en promedio son 20 las personas que asisten actualmente.

La instructora no pertenece a ninguna empresa, red de instructores o entrenadores profesionales y este grupo es el único al que le imparte cursos. Así mismo tiene preparación y certificaciones para impartir clases. Manifestó que regularmente se actualiza tomando cursos de técnicas en manejo y motivación de grupo, además de las rutinas de ejercicio físico. El modo de trabajar del grupo son clases de lunes a viernes a las 7:00 p.m., duran una hora y tienen un costo de 60 pesos semanales. Las temporadas de asistencia baja son en invierno (oct-dic) debido al frío y mencionaron que toman vacaciones de verano dependiendo de cuantas salgan de la ciudad. El entrenamiento funcional que realizan es una derivación de zumba, cardio, rendimiento bajo y alto que la instructora diseña cada semana.

El grupo no tiene un nombre específico, ni redes sociales digitales en las cuales publicitarse, la difusión se hace de boca en boca por las participantes o la misma gente que ve al grupo en el parque se acerca a preguntar por información. Quienes participan son en su totalidad mujeres, la instructora menciona que no se excluye a hombres, solo que estos no muestran interés por el tipo de AF que se imparte.

Descripción de participantes

Se realizó una visita exploratoria donde se habló con la instructora y señaló a las participantes que asisten diariamente. Se invitó a estas participantes de forma individual y en la segunda visita al parque se hizo una invitación general a quien le interesara participar. Por medio del método de bola de nieve se entrevistaron a quienes cumplieron los criterios de inclusión, en

su mayoría fueron mujeres entre los 30 años, con educación técnica o preparatoria y dedicadas al hogar (véase tabla 20).

Tabla 20. Información general de informantes de grupo de entrenamiento funcional

#	Folio	Sexo	Edad	Escolaridad	Ocupación	Participa desde hace
1	Cecilia Instructora	F	34	Preparatoria	Instructora en entrenamiento funcional	5 años
2	Elisa	F	52	Carrera técnica	Costura	1 mes
3	Anabel	F	41	Preparatoria	Empleada	4 meses
4	Claudia	F	32	Preparatoria	Hogar	1 año
5	Laura	F	47	Secundaria	Hogar	2 años
6	Esthela	F	39	Carrera técnica	Hogar	4 años
7	Gabriela	F	37	Secundaria	Hogar y negocio propio	2 años

Fuente: elaboración propia con información recopilada en entrevistas.

En su totalidad las participantes son mujeres. En las entrevistas no se les preguntó su estado civil por no ser de interés a la investigación, aunque durante las entrevistas se supo que cuatro de ellas están casadas y todas tienen hijos y/o nietos. Todas las entrevistas se aplicaron en el parque donde se reúnen y la gran mayoría dijo vivir en los alrededores; por lo que se infiere que las participantes pueden ser de ingresos medio o medio bajo, esto debido a que los fraccionamientos circundantes al parque son en general viviendas de interés social.

Las integrantes manifestaron no conocerse previamente a la conformación del grupo. No obstante, a partir de su participación han establecido relaciones de amistad y

compañerismo. Compartieron que al residir en las cercanías del parque coinciden en otros aspectos además del grupo de AF. Ejemplo de esto es que los hijos o nietos de algunas asisten a la misma escuela y suelen conversar sobre este tema; también algunas coinciden en el trayecto al ir y venir del parque, por lo que su convivencia no se limita a la hora de clase.

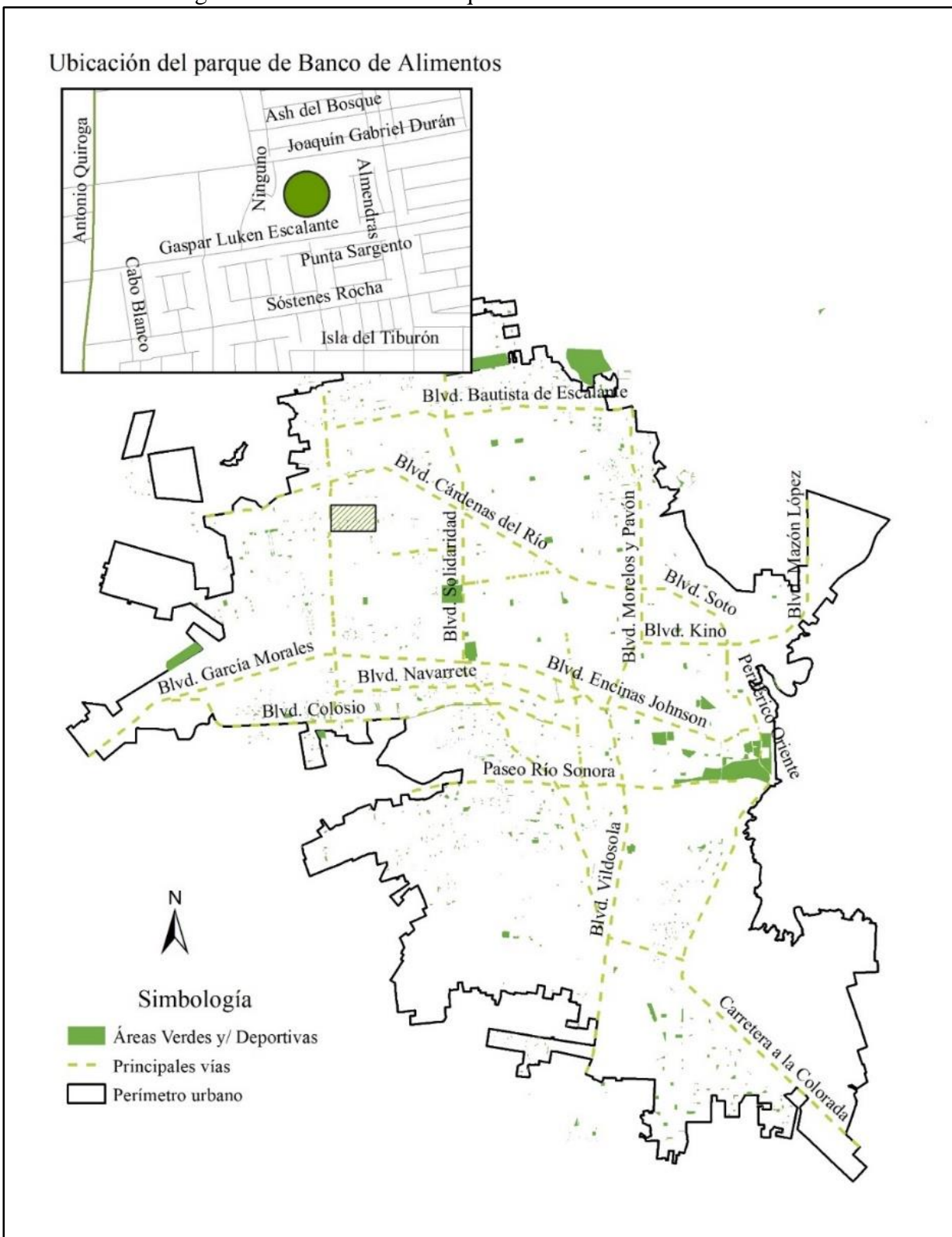
Descripción de EP: el parque

En el estudio de caso del grupo de entrenamiento funcional, puede hablarse de un lugar en específico: el parque en el que realizan AF. El parque es propiedad del Banco de Alimentos, según lo que comentan las participantes; ya que no supieron aclarar si le llaman así por estar ubicado enseguida del Banco de Alimentos o si realmente es propiedad de éste. Desconocen su situación legal y cabe la observación que este parque no está incluido en el inventario de áreas verdes del IMPLAN. Se ubica en la colonia Villa Sauces al norponiente de la ciudad (véase figura 16). Está ubicado en medio de la cuadra, al norte está la Avenida Joaquín Durán, al sur las bodegas del Banco de Alimentos, al oeste un estacionamiento y al este hay un terreno baldío (véase figuras 17 a 20 en pp. 103 y 104).

Las bodegas del Banco de Alimentos son visibles a través de un cerco; la avenida es una vía principal para los fraccionamientos colindantes, es amplia y con tránsito constante. El estacionamiento es para 10 carros aproximadamente, queda apartado de la cancha donde el grupo se ejercita, pero es visible desde ese punto; el terreno baldío es grande, tiene un letrero de “se renta” y es propiedad privada.

Hay secciones cercadas que se ignora si son área del parque o propiedad del Banco de Alimentos, dentro de estas la maleza tiene más del metro de altura y hay basura atorada en el cerco de púas. La superficie del parque es de tierra a excepción de unos senderos; existe un andador perimetral que tiene basura, ramas y maleza en diferentes puntos, pero no bloquean el camino (véase figura 21 en p. 105).

Figura 16. Ubicación del Parque del Banco de Alimentos



Fuente: elaboración propia con información del IMPLAN, 2019.

Figura 17. Parte norte del parque, al fondo la Avenida Joaquín Durán



Fuente: foto propia.

Figura 18. Vista oeste del parque, al fondo las bodegas del Banco de Alimentos y a la derecha el estacionamiento



Fuente: foto propia.

Figura 19. Vista este del parque, al fondo a la izquierda la cancha donde ejercita el grupo



Fuente: foto propia.

Figura 20. Terreno baldío al lado este de la cancha donde ejercita el grupo



Fuente: foto propia.

Figura 21. Andador perimetral del parque



Fuente: foto propia.

Tiene pocos árboles, algunos de ellos rodeados por una barda a modo de banca y otros están protegidos con llantas de carro; hay palmeras y troncos cortados en varios puntos. Hay partes en donde se ve que queman basura y maleza, en especial en el terreno baldío al lado este de la cancha (véase figura 22). Se observaron dos contenedores de basura para todo el parque y a pesar de que estaban a la mitad de su capacidad, había basura tirada alrededor (véase figura 23).

El lugar cuenta con alumbrado público de luz LED que encienden automáticamente, éste solo cubre el área del parque, al oscurecer el terreno baldío queda completamente oscuro. También hay una edificación dañada, parecería un baño, pero no tiene señales de haber tenido instalaciones sanitarias. Frente a esta edificación hay un hoyo de aproximadamente medio metro dejando descubiertas varias tuberías (véase figura 24 en p. 107). El parque es un punto de cruce para usuarios del transporte público y el supermercado cercano al lugar.

El parque huele a heces de animal y este aroma se esparce por las ventiscas cubriendo gran área del lugar. Durante el recorrido no se observó heces tiradas o animales muertos, pero el aroma se percibió varias veces y fue frecuente encontrar perros rondando el lugar sin compañía de personas. También, el Banco de Alimentos tiene varios contenedores de basura con comida en descomposición cerca de la cancha donde el grupo se ejercita y el mal aroma llega fácilmente por la cercanía y las corrientes de aire.

Hay una zona de juegos con columpios, resbaladero y pasamanos (véase figura 25 en p. 107). Del total de columpios solo sirven dos. La cancha tiene canastas para basquetbol y porterías para fútbol, hay partes en las que está quebrada y con grafiti, pero en general está en buen estado. A un costado hay unas gradas de cuatro niveles (véase figura 26 en p. 108).

Figura 22. Zona este de la cancha, usada para quema de basura y maleza



Fuente: fotos propias.

Figura 23. Contenedores de basura y desechos en general



Figura 24. Edificación de posible baño



Fuente: foto propia.

Figura 25. Área de juegos infantiles en la zona oeste del parque



Fuente: foto propia.

Figura 26. Cancha de basquetbol-fútbol donde el grupo ejercita



Fuente: foto propia.

Entrenamiento funcional grupal

Por lo que se refiere a las razones para hacer precisamente esta AF, gran parte de las participantes coincidieron en el gusto por ejercicios intensos: “no sé, seré más brusca, más ruda, me gusta mucho, aquí hacemos muchos desplantes, abdominales, me gusta más ese tipo de ejercicio (Entrevista Esthela). Además, mencionaron que al ser ejercicios “fuertes” ven mejoras en su cuerpo más rápido: “pienso que hacer algo más que caminar te beneficia más obviamente, caminar [...] sí es bueno, pero tienes que hacer otra cosa para bajar de peso, para mantenerte en forma, porque yo sí estaba muy gordita” (Entrevista Anabel). Así mismo, coincidieron en que a comparación de otra AF esta les gusta más:

Me gustan más como los retos, también necesitaba eso, conocer algo nuevo.

Era la primera vez que veía ejercicios así de pesados (intensos), normalmente

caminaba y hacía zumba, entonces [...] me enfadaba, era muy seguido [...] yo quería algo nuevo, conocer algo más (Entrevista Claudia).

Incluso la instructora manifestó que diseñó las rutinas de ejercicio intenso a petición de las participantes: “ahorita el baile [...] sí se mira mucho en otros lugares, pero en sí lo que les ha ayudado es el ejercicio [...] por el pesito extra que ellas traen y todo eso, quieren algo más, que les haga más beneficio” (Entrevista Cecilia).

Por otro lado, solo una participante expresó preocupación por su salud al tener antecedentes de enfermedades crónicas en su familia, opina que el entrenamiento funcional le ayuda a disminuir el riesgo de desarrollarlos: “para prevenir enfermedades, para mi futuro también, no esperar a enfermarme o cuando ya tenga todos los males encima, sino prevenir [...] por estética, por todo ¿no? Porque uno se siente mejor, aparte (Entrevista Laura).

En lo que toca a la elección de este grupo en particular, sobresale el diseño de las rutinas y la dedicación de la instructora hacia el grupo. También la cercanía del parque en donde se reúnen influye para que asistan o se integren; la mayoría de las participantes encontraron ventajoso el poder trasladarse caminando: “por aquí tengo yo mi ruta para ir a mi casa y ya [...] entre más gente veía pues vine [...] y me gustó porque está muy aplicada la maestra, muy buena la rutina” (Entrevista Elisa). Además, algunas se han unido al ver al grupo ejercitándose o notar cambios corporales en las compañeras: “miré resultados en ella (una vecina) y dije: ‘si a ella le está funcionando, a mí también me va a funcionar’ [...] y me gustó y aquí andamos” (Entrevista Gabriela).

Además de la cercanía, la idea de ir a un parque les pareció placentero, sumando que éste cuenta con juegos infantiles proveyendo un beneficio extra para quienes llevan a sus hijos o nietos:

Es el grupo que me queda más cerca; me han dicho: “vámonos a uno que está en otro parque”, y les digo que aquí me conviene porque no ocupo carro, para los otros ocuparía y no tengo, y me decidí ya: “aquí es, aquí me quedo con ellas” (Entrevista Anabel).

Me gusta aquí, sí me gusta por el aire libre, luego nos motiva más la maestra [...] y puedo estar haciendo ejercicio y estar pendiente de ella (su nieta) [...] traigo agua, merienda, dulces, juguetes o su bicicleta para entretenerla y fíjate hasta dónde con tal de estar aquí. Tiene cuatro años, me la traigo desde los dos [...] y ya sabe, ahí se sienta (a la orilla de la cancha) (Entrevista Laura).

Cabe señalar que algunas participantes han formado parte de otros GAF antes de integrarse a éste, principalmente en grupos de zumba; o han asistido a gimnasios. Pero la cercanía y practicidad que el parque del Banco de Alimentos les ofrece, las hizo elegir este grupo: “yo iba con el hermano de Cecilia (la instructora) [...] y con él estuve como seis meses yo creo. Luego ya Cecilia tomó esta cancha, y me queda cerquita de la colonia que ya me vine aquí con ella (Entrevista Esthela). También hay quienes hacían AF individualmente: “dos años estuve yendo a zumba [...] dejé de ir y empecé a caminar en el campo de béisbol yo sola, duré como seis meses, y ya me vine para acá el año pasado” (Entrevista Claudia).

En relación al favoritismo entre los ejercicios individual o grupalmente, las participantes comentaron su preferencia por la actividad en grupo. Principalmente porque son guiadas por la instructora, además de que el grupo les da la oportunidad de distraerse de los quehaceres del hogar, ya que la mayoría de ellas son amas de casa: “en la casa, ya sea por los niños que: ‘¡mamá esto, mamá lo otro!’ aquí vienes estrictamente a hacer ejercicio, hay

campo para los niños y se distraen ahí, nos dejan solas, es la hora que agarramos para nosotras” (Entrevista Esthela). Otra integrante comentó: “cuando no vengo sí los hago en la casa porque ya conozco las rutinas, pero prefiero venir con las plebes (compañeras) y la maestra para ser guiada [...] hacerlo en equipo, se hace con más ganas” (Entrevista Claudia).

También mencionaron preferir la actividad en grupo porque en sus casas no le dedican el tiempo suficiente. Consideran que ir al parque las fuerza a cumplir la hora diaria de ejercicio y el acompañamiento de las participantes, les hace percibir que es una cantidad menor de tiempo: “dice una: ‘son 20 minutos nomas’ (en casa) y ahí estás que no puedes [...] se me hacen eternos, aquí vienes y haces una hora no es lo mismo” (Entrevista Gabriela).

Relacionado a este aspecto, se debe señalar la actitud y conducta de la instructora. Compartió que ella practica sola una rutina diferente una hora antes de recibir al grupo, no realiza los ejercicios junto con las participantes ya que es responsable de que ellas lo hagan correctamente y eviten lesiones:

Estoy en el papel de instructora dando indicaciones y checando [...] Para el baile sí estoy ahí con ellas [...] pero para el entrenamiento tengo que estar viendo que hagan bien la posición, cómo van, si están concentradas, estarlas acarreado y motivando; no puedes estar haciendo la rutina junto con ellas porque no puedes ponerles atención y para evitar que se lesionen y hagan bien las cosas tienes que estar al pendiente (Entrevista Cecilia).

Las participantes solo hacen AF cuando van al parque y mencionaron ser testigos de sucesos que las hicieron sentir en peligro en este lugar. Aunque no han sido víctimas de algún percance, compartieron su preocupación ante el uso del terreno baldío por automovilistas que

suelen dar vueltas en círculos a alta velocidad, sienten riesgo de robo o violencia por personas que fuman marihuana en las inmediaciones del parque: “me da miedo porque allá hay malandrines [...] y fuman marihuana [...] pasan y nos da miedito, nos pueden quebrar los vidrios o nos pueden dar un golpe o robar” (Entrevista Laura). Otro testimonio fue:

En bola es mejor porque a la hora que terminamos (8 p.m.) ya nos da miedo [...] ni vigilancia, ni árboles, ni nada [...] La otra vez andaba un señor con un hacha cortando un mezquite [...] nos quedamos con desconfianza, listas para ver si corremos o gritamos [...] ¡¿si anda un niño corriendo y se le dispara un leño, un palo y le da al niño, o a una señora?! (Entrevista Elisa).

De modo resolutivo se tiene que las participantes del grupo de entrenamiento funcional, eligen este tipo de AF por ser ejercicios intensos y perciben mejoras corporales rápidamente, además de coincidir en el gusto por ejercicios con alta intensidad. Su participación en este grupo específicamente, es por las rutinas que la instructora diseña para ellas y las facilidades que el parque les brinda, como la cercanía, estar al aire libre y el área de juegos infantiles; a pesar de las situaciones de inseguridad que comentaron siguen considerando el parque como un lugar en el que pueden hacer AF.

Así mismo, las participantes declararon tener preferencia por hacer ejercicio grupalmente, a pesar de tener la oportunidad de aprenderse la rutina y realizarla en sus casas. Les gusta ser guiadas por la instructora y el acompañamiento de las demás participantes motivándose mutuamente. Además de socializar, la hora de ejercicio la ven como un tiempo invertido para ellas mismas, distrayéndose de las labores domésticas y el “encierro en la

casa”, comprometiéndose no solo con ellas mismas, sino con su participación en el grupo para seguir haciendo AF.

Con lo anterior, se podría decir que la interacción social que ofrece la AF en grupo puede influir positivamente en la adherencia al ejercicio, “siempre y cuando esté presente el goce y la sana convivencia” (Ramos Varela, 2016, p. 53). En contraste, un ambiente social inseguro puede perjudicar no solo la realización de AF sino el uso del parque. Coincidiendo con García Pérez y Lara Valencia (2016), la inseguridad y la falta de condiciones urbanas es una preocupación constante en mujeres que usan EP y este GAF no es la excepción. No obstante, el compañerismo entre las participantes incluye el cuidado mutuo mientras hacen ejercicio, disminuyendo la percepción de inseguridad.

c) Análisis comparativo

Ambos GAF surgieron a partir de la inquietud de una persona en cada grupo. La coordinadora del grupo de ciclismo urbano y una participante del grupo de entrenamiento funcional convocaron y se organizaron con familiares, amistades y conocidos para realizar AF. Dicha inquietud quedó a partir de haber asistido a grupos o clubes de AF. Lo anterior puede relacionarse con lo mencionado por Ehlers (2018), Fernández (2017) y Murillo-Campos (2016) sobre intervenciones de AF diseñadas y adaptadas al tiempo, edad y necesidades de la población. Aunque los estudios se referían a un diseño por parte de autoridades, estos grupos se organizaron por iniciativa propia y podría considerarse que promueven la incidencia y prevalencia de AF al tener cinco años de trayectoria cada uno. De manera similar, al ser grupos pequeños mostraron independencia y facilidad para adaptar sus dinámicas a su propia disponibilidad de tiempo, edades y necesidades.

Sobre la población de cada GAF, se infirió a partir de las características de las viviendas y colonias donde residen, que las participantes del grupo de ciclismo urbano

parecen ser de ingresos más altos que las del grupo de entrenamiento funcional, y el nivel educativo también es más alto en el primer grupo que en el segundo. De ahí que se deduzca que el ciclismo urbano recreativo podría considerarse como una actividad de clase media o media alta, especialmente al decir que se debe invertir en una bicicleta y equipo básico (luces y casco) para poder practicarlo. Esto no puede afirmarse o generalizarse por lo que harán falta estudios en los que se desarrolle este tema de forma puntual.

Por otro lado, las mujeres del grupo de ciclismo urbano tienen mayor edad a comparación de las del grupo de entrenamiento funcional. Se podría deducir a partir de sus testimonios que la AF de cada grupo es la que las participantes consideran poder hacer de acuerdo a su edad. Las ciclistas manifestaron que es una actividad que pueden practicar tranquilamente sin mucho riesgo; mientras que el grupo de entrenamiento funcional, con la población más joven, realiza ejercicio con mayor intensidad.

Continuando con la edad y considerando a todas las participantes, la mayoría tiene entre 50 y 60 años. Relacionando esto con lo mencionado en el primer capítulo por Bauman (2009) y Herranz (2013), sobre que a mayor edad menos tiempo dedicado a la AF; las participantes ven su edad como una razón para ejercitarse. Las participantes se mantienen activas físicamente con la idea de evitar complicaciones del envejecimiento natural o debido a enfermedades. La edad no les pareció una limitante, sino una motivación.

En cuanto a la ocupación de las participantes, las del grupo de ciclismo urbano ejercen una profesión, mientras las del grupo de entrenamiento funcional son en su mayoría amas de casa y con hijos o nietos de edades entre los cuatro y 15 años. Además, estas últimas dedican más tiempo a la AF, ya que se reúnen una hora diaria de lunes a viernes, a comparación de las ciclistas que se ven una o dos horas máximo cada fin de semana. Sería interesante ahondar cómo la jornada laboral y doméstica influye en el tiempo dedicado a la AF de tiempo libre,

así como el cuidado de niños. Por el momento, solo se puede apuntalar que la diferencia del tiempo dedicado a la AF son los motivos por los que la realizan. En el grupo ciclista destaca el sentido lúdico, mientras que en el grupo de entrenamiento funcional el objetivo es mejorar la condición física, por lo que suelen ser más estrictas para lograr resultados.

En lo que toca a los EP que cada GAF utiliza, se describió que son distintos lugares con distintas dinámicas sociales. Aunque, tanto el punto de reunión y rutas del grupo ciclista y el parque del grupo de entrenamiento funcional, fueron elegidos por ser accesibles para las participantes: son cercanos a sus hogares o es fácil llegar. Si bien no cumplen todas las características que las participantes desean, hacen uso de ellos de forma regular.

Sobre las dinámicas sociales en los EP, ambos grupos coincidieron en que una limitante es el comportamiento de personas que usan el mismo lugar que ellas. Con base en sus testimonios, se puede deducir que en el grupo ciclista se percibe una mayor inseguridad. Ellas han experimentado directamente situaciones desagradables, mientras que el grupo de entrenamiento funcional ha sido testigo de sucesos incómodos. Herazo (2017), señala que el ambiente de la ciudad y seguridad son un predictor en los niveles de AF; de ahí que las participantes hayan encontrado en el grupo una solución a su percepción de inseguridad. Éste y otros aspectos sobre los EP se desarrollan en el capítulo seis.

Con respecto a la AF grupal, las prioridades de cada GAF son distintas. El grupo de ciclismo urbano antepone la socialización y el sentido lúdico de la AF, aunque los testimonios de las participantes sugieren que usar la bicicleta conlleva ya un ejercicio para ellas. El grupo de entrenamiento funcional prioriza el ejercicio físico y el compañerismo es un incentivo extra. Se coincide así con Ramos Varela (2016) y Soler Torres (2017), ya que a pesar de las distintas prioridades, el aspecto de la socialización parece ser importante para la prevalencia en el grupo, y por ende en la realización de AF.

Por otro lado, gran parte de las participantes coinciden en haber realizado algún tipo de AF anteriormente; o haber realizado la misma AF en un grupo distinto. Algunas compartieron que desde su infancia hacen deporte debido a la influencia de su familia, mientras que otras comenzaron a ejercitarse por influencia de amistades o iniciativa propia. En el grupo de entrenamiento funcional resaltó el tema del cuidado y acompañamiento de los hijos o nietos durante la hora de ejercicio. En las observaciones se notó que algunos de ellos caminaron por el andador perimetral del parque, imitaron los movimientos del ejercicio o jugaban fútbol o basquetbol.

Lo anterior coincide con Soler Torres (2017) al mencionar que el contexto social es importante para la reproducción de patrones que fomenten la AF. Podría decirse que existe una influencia generacional. Las participantes fueron incentivadas por su contexto social para realizar AF y a su vez influyen en sus hijos y nietos. Es decir, los niños al acompañarlas convierten la hora de ejercicio en su hora para jugar, correr o caminar por el parque. Así mismo se coincide con las conclusiones de Herazo (2017). Señala que la presencia de personas en EP incentiva su uso y la realización de AF en este, y algunas participantes del grupo de entrenamiento funcional se integraron al verlas en el parque.

En el grupo de ciclismo urbano sobresalió el tema de la versatilidad de la bicicleta. La mayoría de las participantes la usan como herramienta de ocio o deporte, otras como medio de transporte e incluso como símbolo de independencia. Esta ambigüedad argumentada por Jordi (2016) se reflejó entre la AF individual y grupal. La bicicleta en su uso individual es un medio de transporte y cuando se usa grupalmente es una herramienta deportiva y de sociabilidad, en ambos casos tiene un sentido lúdico para ellas.

Es importante mencionar que hay una participante con asma en cada grupo. Suelen ausentarse por ciertos días al sentirse mal, mencionaron tomar precauciones durante la AF y

avisar a la coordinadora e instructora respectivamente. Explicaron que su condición no es una limitante para participar en el grupo y sus ausencias se deben al clima frío y polvo en el aire. Como menciona Miozzo (2018), la AF moderada e intensa ayuda a mejorar la resistencia respiratoria de las personas y estas dos participantes aseguraron sentirse mejor físicamente a pesar de no tener evidencias médicas.

Aunque la presente investigación no tuvo el objetivo de comparar entre hombres y mujeres, se llega a deducciones similares del estudio de Aliyas (2019). La autora argumenta que las mujeres realizan más AF de tiempo libre y muestran mayor percepción de inseguridad. En el primer tema, se hace una posible asociación con el cuidado de los hijos; notándose más en el grupo de entrenamiento funcional. Las participantes llevan a sus hijos o nietos a clase aprovechando la zona de juegos del parque. En cuanto a la inseguridad, la autora asoció este aspecto a las condiciones generales de los EP. En ambos GAF, las participantes eligen la AF grupal para facilitarse un escenario seguro o menos peligroso. Así, las ciclistas se sienten protegidas ante el tránsito y las de entrenamiento funcional ante la presencia de personas con conductas de peligro.

Capítulo 5. Capital social: grupo de ciclismo urbano

El presente capítulo intenta responder las preguntas de investigación específicas: ¿cómo influye el capital social para realizar actividad física en grupo? y ¿cómo influye el capital social en las acciones de estos para uso y mejora de los espacios públicos que utilizan para ejercitarse? Así, las manifestaciones del capital social: confianza-reciprocidad, redes sociales y reglas formales e informales se relacionan con la acción colectiva del grupo ciclista.

a) Confianza-reciprocidad

En el capítulo anterior se mencionaron los motivos por los cuales las participantes se integraron al grupo. Sin embargo, no aclara por completo las razones por las que siguen participando en él. Ello es importante ya que una característica de la AC es el compromiso a acciones futuras frecuentes. Así, la confianza-reciprocidad da parte de la respuesta a través de observables como la expectativa positiva entre integrantes, su participación voluntaria, comunicación, interacción, intercambios y cumplimiento de acuerdos.

Con respecto a esto se recuerda que las entrevistadas tienen de uno a siete años siendo integrantes del grupo ciclista. Por lo cual, el tiempo que han participado puede ser un indicador de la confianza proyectada hacia el grupo, hacia las participantes e incluso hacia la AF. Es decir, existe una expectativa positiva que las motiva para seguir asistiendo y esto se refleja en sus testimonios. Las participantes coincidieron en que han permanecido en el grupo porque les brinda la oportunidad de compartir un gusto en común, que es la bicicleta:

Encontré un espacio donde hago lo que me gusta [...] somos felices, platicamos, comentamos y listo, regresas a tu vida real; no creo que nadie vaya

a fuerzas [...] no hay crítica, nadie te juzga [...] es un espacio que ocupamos todas de energía positiva (Entrevista María, un año como integrante).

Del mismo modo, las integrantes manifestaron que esperan sentirse bien y esta sensación se concretiza al momento de estar en las rodadas: “me hace sentir que no soy la única loca, me identifico con otras mujeres, conozco a más mujeres muy diferentes a mí que a lo mejor en otro lado no les hablaría” (Entrevista Zulema, siete años como integrante). Otra integrante mencionó: “me siento acompañada y se me hace muy bonito el ambiente, me gusta estar con el grupo [...] y sé que de alguna manera u otra disfrutamos lo mismo, nos sentimos igual todas cuando andamos en la bicicleta” (Entrevista Sofia, cuatro años como integrante).

Además, las participantes siguen asistiendo al experimentar sensaciones positivas respecto al ciclismo urbano: “me siento con más energía, contenta, me gusta, es una actividad que disfruto. En tiempo de frío hasta por las tortillas voy [...] y digo ‘¡ay qué bien!’ te sirve físicamente y mentalmente, te sirve para muchas cosas (Entrevista Sarah, tres años como integrante). Algunas expresaron que, a pesar de tener inconvenientes, las sensaciones positivas sobresalen:

Hay muchas ocasiones que temprano en la mañana [...] he manifestado resistencia para salir y me convencen, en este caso mi esposo y me encanta siempre comprobar que de regreso quiero más, quiero otra vuelta más, aquella persona que salió toda aletargada [...] regresa de una manera totalmente diferente, contenta, en un estado de ánimo emocional excelente, todo ves de otro modo (Entrevista Francisca, coordinadora, siete años como integrante).

Ya ves que dicen que andar en bici te hace feliz, pues yo termino enojada siempre me ando peleando en las calles porque sí defendiendo mi espacio [...] cuando veo carros estacionados (en ciclocarril), yo me quedo y llamo a la policía y me enoja cuando no llega [...] entonces no te puedo decir que mucha felicidad porque sí termino enojada, pero, sí me gusta, la bicicleta me ha regalado mucha independencia, libertad, me empodera (Entrevista Cynthia, un año como integrante).

También una manera de indagar el grado de confianza, es el crédito que las participantes le atribuyen al grupo para recomendarlo e invitar a otras personas a integrarse. Todas recomiendan e invitan a sus familiares y amistades. Les comparten sus experiencias y las ventajas de practicar ciclismo urbano en grupo; sin embargo, la mayoría expresó no poder persuadirlos todavía:

No he logrado convencer a mi marido y a mi hija, pero sí me apoyan, me echan porras (ánimo). Si hay que trasladarme él me acompaña o me ayuda a subir la bici (al carro) [...] mi hija me regaló un chaleco especial, “para que le sigas echando ganas” fue la notita que me puso (Entrevista María).

Creo que hay muchas mujeres que no se animan porque cada quién se pone sus limitantes ¿no? el primero es “no puedo” [...] a lo mejor “no tengo bici”, luego en la casa te dicen los hijos, hablando a mujeres de mi edad, “ay amá ¿a qué vas? te vas a caer” (Entrevista Melissa).

Otro aspecto importante de la confianza-reciprocidad es la comunicación, hablar y sentirse escuchadas sin la preocupación de enfrentar represalias. Al hacer ciclismo juntas, hay aspectos que no son del total agrado para algunas participantes y esta confianza se manifiesta al establecer un diálogo que permita encontrar solución. Cabe subrayar que algunos aspectos que causan desagrado hacen referencia a la forma de trabajar del grupo y no tanto del comportamiento de las participantes.

Este grupo ciclista se caracteriza por su modalidad de paseo, por ser rodadas con temática, semanales, matutinas y culturales. No obstante, a las participantes les agradan algunas de esas características y no todas, por lo que dan prioridad a una sobre otra. Hay a quienes les agrada la rodada matutina, pero no la modalidad de paseo; o que les guste la modalidad de paseo, pero no las rodadas temáticas, entre otros aspectos.

Continuando con lo anterior, el tema de la informalidad o la falta de rigor en el grupo son controversiales para las participantes. Comentaron que les agrada no sentir la obligación de asistir cada semana; sin embargo, dijeron que les gustaría más rigurosidad en este aspecto. Así mismo, por sus testimonios se infirió que las participantes esperan a ser invitadas por la coordinadora para reunirse y, en caso de no recibir invitación no usan la bici: “no somos tan constantes [...] hicimos nuestro receso de verano por el calor y todo eso, pero no es como que ya sabemos que cada domingo va a haber rodada” (Entrevista María); otra integrante dijo: “Francisca (la coordinadora) siempre sale y nos podemos unir [...] pero sí me gustaría que hubiera más convocatorias a más rodadas (Entrevista Sofía).

Por otro lado, la coordinadora manifestó convocar a las participantes, pero no todas cumplen el compromiso de asistir o vestir con la temática de la rodada:

Algo que me disguste sería la informalidad [...] en ocasiones hemos convocado y a pesar de que dicen que sí, no vienen [...] y no me agrada cuando veo que alguien no siguió las reglas, pero no las reglas de la coordinadora, las reglas de la temática de la rodada (Entrevista Francisca, coordinadora).

En lo que se refiere a las rodadas temáticas, para algunas participantes es un factor de estrés. Cumplir con el código de vestimenta les genera ansiedad, ya sea por disgusto o por el tiempo para la búsqueda de accesorios: “me mortifico porque no tengo tiempo, no tengo esas cosas en mi casa y me da pena hacer el ridículo; que te digan: ‘vete de rosa’ y yo llego de negro ¡pues no! Es rodada ¡déjense de flores!” (Entrevista Sarah). Otro testimonio fue similar: “algo que no me gusta es la vestimenta, yo a veces si no tengo algo o no me prestan, no lo llevo” (Entrevista Estefanía).

Otros factores de descontento para algunas participantes son la modalidad de paseo o que sean rodadas matutinas, especialmente relacionado a las altas temperaturas de la ciudad.²⁰ En la observación participante se apreció que la coordinadora convocaba a las 8:00 o 9:00 hrs para evitar el tránsito y los rayos de sol, pero por ser fin de semana y día de descanso, las participantes decidían salir a las 9:30 o 10:00 hrs. En este aspecto la puntualidad era un tema constante que las participantes se señalaron mutuamente: “a veces hace mucho calor y también propongo: ‘no, a esa hora no, mejor más temprano o más tarde’” (Entrevista Zulema). Se pedían una a la otra llegar a tiempo para no exponerse al sol: “por la hora es que digo que calor, por el sol, [...] quisiera que fuera más temprano, que se levantaran, pero

²⁰ Durante el verano ha alcanzado de 40 °C a 47 °C (López González, 2018).

muchas dicen: “es que yo trabajo, me quiero levantar tarde el domingo”, y pues, ¿cómo le hacemos?” (Entrevista Sarah).

Al cuestionar a las participantes si han hecho saber su opinión a la coordinadora o a otra compañera, respondieron que la cuestión de los horarios se habla abiertamente y suelen llegar a acuerdos sin obligar a nadie a participar: “creo que ese comentario ya se hizo en voz alta [...] creo que ahí jugamos con el domingo que es sagrado para el descanso ¿no? (Entrevista María). Similarmente la coordinadora suele comentarles que pueden acompañarla: “lo que Francisca nos ha comentado es que ella siempre sale y nos podemos unir [...] a lo mejor ella no quiere estar encima de una. También creo de una tiene que salir y proponer la rodada” (Entrevista Sofía).

En cuanto a compartir el descontento por las rodadas temáticas respondieron negativamente argumentando que se adaptan “porque así es el grupo”: “por lo general trato de no opinar, si soy la única no la llevo (la vestimenta), si las demás están de acuerdo que la lleven; es lo que hago para no generar diferencias” (Entrevista Estefanía). Incluso la coordinadora evita comentarios al respecto, a pesar de representarle una molestia: “pienso que no es un grupo de confrontación, o de compromiso con nadie, ni nada, somos libres totalmente, así como la libertad que nos da la bicicleta, así somos” (Entrevista Francisca).

Se debe agregar que durante las entrevistas surgieron aspectos que algunas participantes no han compartido con otras integrantes. En confidencialidad²¹ manifestaron que no lo consideran relevante, pero ha influenciado su asistencia a varias rodadas, su percepción sobre el objetivo del grupo y la forma de trabajar de la coordinadora. A pesar de esto, siguen participando debido al gusto por el ciclismo urbano y la convivencia con el resto

²¹ Las participantes de estos testimonios pidieron completo anonimato por lo que no se pone pseudónimo.

de las compañeras. En las entrevistas individuales explicaron que la coordinadora trabaja como guía turística y como tallerista de una dependencia gubernamental, por lo que consideran que el origen y forma de trabajar del grupo ciclista tiene un trasfondo laboral y no meramente voluntario.

Perciben que la creación del grupo ciclista es una manera de la coordinadora para facilitar su trabajo: como guía turística al promocionar los recorridos culturales y como tallerista al promover el empoderamiento femenino. Además, las participantes comentaron que en ocasiones han sido acompañadas por autoridades municipales; en estos casos sienten que las rodadas involucran algún objetivo político y se convierten en publicidad debido a la presencia de medios de comunicación. Explicaron que evitan participar cuando esto sucede por no querer involucrarse en la política.

Con respecto a la confianza que pudiera surgir de la convivencia entre las participantes, declararon tener una relación trivial o superficial. Además de la AF, no realizan otra actividad juntas ni coinciden en otros ámbitos sociales; se autonombran como “compañeras de bici” y no como amigas: “en el momento que rodamos somos compañeras de rodada, nos cuidamos ahí, pero luego ya cada quien por su lado. Creo que todavía no hemos establecido una relación un poco más cercana entre nosotras” (Entrevista María).

Hay quienes se conocen antes de integrarse al grupo y existen lazos familiares entre algunas, pero las relaciones se han mantenido en la cordialidad durante las rodadas: “es un compañerismo muy *sui generis* [peculiar], porque en ocasiones ni siquiera nos conocemos en otros ámbitos y sin embargo cuando paseamos lo siento como una familia [...] y cuando veo compañeras en las calles nos saludamos con mucha familiaridad” (Entrevista Francisca).

Lo anterior no significa que haya desinterés, al contrario, perciben solidaridad entre ellas: “me gusta mucho irnos juntas, platicando y tener el mismo tema [...] no platicamos

exactamente de problemas ni nada, sino de: ‘ay por este camino hay menos tráfico, ya hay señalamientos’ son pláticas triviales o del mismo tema de las bicis” (Entrevista Melissa). Otra entrevistada comentó: “son muy cordiales, no hay problemas ahí te apoyan [...] no es de que: ‘¡apúrate, si no sabes te vamos a dejar atrás!’ no, paso a pasito, van aprendiendo, aquí no hay apuro de ser *pro* (profesional), es ir gozando el momento” (Entrevista Adriana).

Incluso quienes tienen más experiencia adoptaron una actitud servicial para con sus compañeras. En el caso de Estefanía, quien es profesional e integrante de otros grupos ciclistas, se observó que durante las rodadas acompañó a las participantes que se quedaban atrás; otras ocasiones se adelantó para detener el tráfico y permitir el paso al grupo: “me siento en ayudar, guiar, en instruir las, en fijarme que no venga tráfico, en cuidarlas [...] estar a un lado de la línea (del ciclocarril) o estar guiando” (Entrevista Estefanía).

Sobre otro aspecto que puede ayudar a conocer el grado de confianza y reciprocidad de las participantes, es su apoyo para actividades ajenas al ciclismo. Si bien las participantes manifestaron no relacionarse en otras actividades, se han presentado imprevistos en los que han invertido tiempo y/o dinero a beneficio de alguna causa o persona, en concreto en situaciones de emergencia. Las actividades han sido convocadas principalmente por la coordinadora: “hemos colaborado y hemos iniciado campañas de colectas de algún tipo [...] procuramos no manejar dinero, pero sí hemos comprado víveres, [...] hemos conseguido patrocinios para rifar y ayudar” (Entrevista Francisca).

La coordinadora explicó que no suelen manejar dinero, pero en una emergencia se vieron en la necesidad de hacerlo, aparte de las ventas y rifas que ya estaba realizando el grupo. La ayuda fue para una integrante quien tuvo un accidente, incluso integrantes nuevas cooperaron a pesar de no conocer a esta persona: “cuando atropellaron a una chica [...] ayudamos para pagar el hospital [...] pero se nos avisó con tiempo para juntar dinero”

(Entrevista Melissa). Según otro testimonio: “cuando falleció una ciclista, vendieron y sacaron fondos para ayudarle cuando estaba internada y para el funeral” (Entrevista Sofia).

Otras participantes han pedido ayuda al grupo cuando ellas o sus familias se han visto en circunstancias difíciles: “una (participante) andaba haciendo una rifa porque traía una necesidad, me habló y cooperé. Luego otra tuvo un problema con una hermana y necesitaban cosas y así me han hablado” (Entrevista Sarah). En este sentido, la coordinadora asegura que habría buena respuesta por parte de las participantes si llegara a presentarse nuevamente alguna situación similar: “estoy segura que si convocáramos o nos invitáramos [...] sí jalaríamos todas” (Entrevista Francisca).

En general las participantes relacionan la confianza con la ausencia de complicaciones: “no he tenido problema, se me han acercado, han saludado y he sentido [...] esa confianza (Entrevista Estefanía); otra participante aseguró: “no he tenido ningún problema, nunca me ha faltado nada” (Entrevista Adriana). Incluso el grupo les da comodidad al ser solo mujeres porque se identifican en este aspecto y perciben poder relacionarse más fácilmente: “somos señoras, mujeres, nadie ajeno, todas nos vemos y sabemos que estamos ahí por bien de nosotras mismas, por salud, por ejercicio” (Entrevista Sofia).

Cabe aclarar que hay participantes que no han llegado al grado de confiar aspectos personales. Su confianza se mantiene en relación a la AF grupal, es decir durante las rodadas mostraron interés por la seguridad de las demás al advertir sobre desperfectos en las vialidades o presencia de automóviles: “cuando estamos en la rodada sí espero que me avisen si viene carro o si hay hoyo, por eso mismo vamos en grupo, para cuidarnos [...] pero nada más en el grupo (Entrevista Melissa); otra entrevistada indicó que: “cada quien se cuida sola claro, si me caigo, espero que me digan: ‘ay dame la mano’ o algo así” (Entrevista Sarah).

Las participantes declararon que pueden platicar entre ellas, ya sean asuntos triviales o personales, con la seguridad de que la conversación se mantiene entre compañeras. Están conscientes de que existen diferentes opiniones sobre diversos temas, pero la comunicación es respetuosa y cordial. Es importante señalar que las participantes crearon un grupo de WhatsApp donde conversan constantemente de temas con y sin relación al ciclismo:

Hemos hecho comentarios de nuestras vidas personales que creo que hasta ahí llegan. [...] hasta ahorita no me ha tocado alguna situación donde se hagan comentarios de las compañeras [...] no buscamos platicar o hablar de situaciones muy particulares y cuando ha surgido algo específico que externe alguna de ellas, la comenta es ahí y hasta ahí llega, apoyamos, damos ánimos o buscamos cómo podemos hacer algo (Entrevista María).

Por todo lo anterior, se puede decir que en el grupo de ciclismo urbano existe la suficiente confianza y reciprocidad para realizar AF en conjunto y mantener acciones colectivas constantes. Su participación es voluntaria y la convivencia superficial que dijeron tener les agrada y no limita la preocupación mutua al momento de estar en la rodada. Sin embargo, la confianza en el ámbito personal y actividades no relacionadas al ciclismo es diferente; es un grado menor que las mismas participantes reconocieron no haber desarrollado “todavía”, a excepción de las urgencias mencionadas donde buscan cooperar.

Recordando que la confianza es una expectativa positiva proyectada a futuro, se dedujo que las participantes tienen confianza a la AF, al percibir bienestar físico y emocional; confianza hacia el grupo, porque la forma de trabajar les da certeza en cómo se desarrollará

la actividad y el comportamiento que deberán seguir al estar juntas sintiéndose seguras; y confianza hacia sus compañeras al saber que se cuidarán mutuamente durante el trayecto.

Se debe agregar que la larga permanencia en el grupo puede ser un factor influyente para la cooperación voluntaria y la coordinación de sus actividades; es decir, con la familiaridad que han generado durante ese tiempo, sea posible prever la conducta de sus compañeras e identificar quien tiene disposición o voluntad para la AF grupal. Así también, la seguridad con la que las participantes recomiendan el grupo ciclista a familiares y amistades visibiliza cierto grado de confianza hacia la AF y el grupo.

Por otro lado, los testimonios de las participantes aluden a que hablan abiertamente. No obstante, resguardan los comentarios que consideran puedan crear conflictos entre participantes o dificultades para coordinar actividades. Más aun, el hecho de adaptarse a la forma de trabajar del grupo desistiendo del beneficio propio, refleja cómo se sobrepone el interés común al interés individual facilitando la acción colectiva.

b) Redes sociales

Un factor imprescindible para la acción colectiva es la interacción de las personas que se coordinan entre sí. Dicha interacción fomenta la colaboración e inclusión de nuevas integrantes, así como la estabilidad y permanencia del GAF. Las observables establecidas para conocer cómo se relacionan y aumentan sus vínculos fueron la comunicación, la interacción entre participantes, las relaciones de parentesco y/o amistad y la interacción que tengan con otros GAF.

En el capítulo dos se explicó que las dimensiones analizadas se traslapan entre sí, por lo que algunas observables se repiten. Es el caso de la comunicación; en la dimensión de confianza-reciprocidad, se consideró como un modo de expresión y mecanismo para llegar a acuerdos y solucionar conflictos. Para la dimensión de redes sociales la comunicación se

contempló como una herramienta para la creación de nuevos vínculos y mantener vigente los ya creados entre los miembros del GAF.

Una primera forma en que se manifestaron las redes sociales, fue a través de los diversos modos en que las participantes se integraron al grupo. Hubo quienes buscaron información de las rodadas y así, sin conocer a nadie crearon un vínculo nuevo: “me contacté con ellas porque vi unas publicaciones en Facebook, ponían la fecha y día que se juntaban. La primera vez fue en el Parque Madero, ahí las localicé, me fui lista con mi bicicleta y las seguí” (Entrevista Sofía). Otras se integraron al grupo utilizando un vínculo ya existente, es decir fueron invitadas por familiares o amistades: “una amiga que empezó a ir al grupo tenía varios meses invitándome, pero no se me daban los tiempos [...] por fin, hice circo, maroma y teatro para ir y la verdad quedé enganchada” (Entrevista Adriana).

Incluso distinguiendo entre redes sociales y redes sociales digitales, estas últimas son también una manera de establecer un vínculo entre personas. Ejemplo de ello es parte del origen y crecimiento del grupo ciclista; personas pidieron información al ver fotos que la coordinadora y su hija compartían de sus paseos en bicicleta:

Empezamos a salir en bici y publicábamos fotos en Facebook [...] y nos preguntaron, sobre todo señoras y les decíamos que salimos los fines de semana. Se empezaron a juntar señoras que no quería ir muy rápido o en las noches, nos empezamos a acoplar como grupo y se armó (Entrevista Zulema).

Cabe recordar que el grupo ciclista constantemente usa plataformas como Facebook y Twitter para compartir, difundir sus actividades e invitar a quien quiera unirse. Además,

usan WhatsApp para coordinar las rodadas, por lo que estas plataformas son otro método para crear y mantener vínculos sociales activos.

Similar a la comunicación, la observable de interacción entre participantes también se repite en dos dimensiones. Como parte de la confianza-reciprocidad se planteó para conocer cómo es la relación actual entre participantes y su apoyo como grupo a beneficio de alguna causa o persona. Para la dimensión de redes sociales la observable se enfocó en la evolución de las relaciones y actividades ajenas al grupo que existan entre las participantes. Es decir, conocer si se crearon nuevos vínculos, si los ya existentes tuvieron cambios y cómo los mantienen vigentes.

Anteriormente se expuso que las únicas participantes que se conocían entre sí previo a crearse el grupo eran Francisca, Melissa y Sarah. Asistían a un club de recorridos culturales por el centro histórico de Hermosillo: “a Francisca la conocí en un grupo de historia y me dijo: ‘voy a empezar un grupo de bicis’ porque creo trabaja dando visitas guiadas y me uní con ella [...] fue quien me invitó y ahí estamos” (Entrevista Sarah). Una vez conformado el grupo no manifestaron cambios en su relación:

Queríamos integrarnos para que fuéramos los dos grupos [...] pero no a todos les gustaba la bici o no sabían andar, a mí sí me interesó mucho y seguí el rollo [...] tenemos amistad, pero no es tan íntima [...] como camaradería sí hay aprecio, pero no es de que vamos juntas al cine (Entrevista Melissa).

Por el contrario, la coordinadora aseguró no conocer a nadie previo a la creación del GAF. Así mismo aseveró que la relación superficial no evita sentirse parte del grupo, aun para quienes dejaron de asistir:

Con excepción de mis hijas, a todas las he conocido a través del grupo, se acercan como totales desconocidas y las conozco sobre la marcha. He tenido que hacer ejercicios al final de una rodada porque si me preguntas profesión de alguna no te lo sabría decir, pero sí terminamos siendo amigas ciclistas y cuando nos vemos en otros grupos [...] nos abrazamos como si fuéramos parte de la familia, que somos una familia ciclista (Entrevista Francisca).

El resto de las participantes se conocieron al integrarse al GAF y han mantenido una relación de compañerismo superficial. Esto se confirmó al saber que no conocen sus nombres y se identifican entre sí por algún rasgo físico: “las conozco por el WhatsApp porque ahí ponen fotos, sé más o menos los nombres y las ubico, pero todavía no tenemos tanta convivencia, no más conozco a Francisca y sus hijas, las reconozco nada más” (Entrevista Sofía); Al respecto, otra informante comentó: “no las conozco porque van nuevas, se va sumando gente que nos ven en la calle o en Facebook, o una amiga de la amiga que ya había venido” (Entrevista Zulema).

Con respecto a lo anterior, durante las observaciones se distinguió que las integrantes usaron palabras como “oye”, “amiga” o “compañera” para dirigirse a alguna de ellas, inclusive en ocasiones se preguntaron sus nombres. También se observó una constante rotación de participantes que podría interferir para crear vínculos estables entre ellas. Es decir, a pesar de que algunas asisten regularmente, no todas asisten a las mismas rodadas por lo que conviven con distintas personas. Además, en cuanto a participantes nuevas, de las nueve observaciones hechas, en cinco hubo personas que fueron una vez y no regresaron.

Así mismo, la mayoría de las integrantes compartió que, de haber actividades de convivio o socialización, son parte de las rodadas o en relación al ciclismo: “una vez fuimos

a desayunar todas juntas a Villa de Seris después de la rodada, y en otra el paseo fue ir al tianguis que ponen en Villa Toscana para comprar detallitos” (Entrevista Zulema); otra participante coincidió: “hemos desayunado juntas, pero como actividad del grupo [...] hay compañeras que nos han invitado a mí y mi pareja a bodas, pero no asistimos porque en realidad no somos mucho de eventos sociales, no porque no queramos continuar esa relación” (Entrevista Francisca).

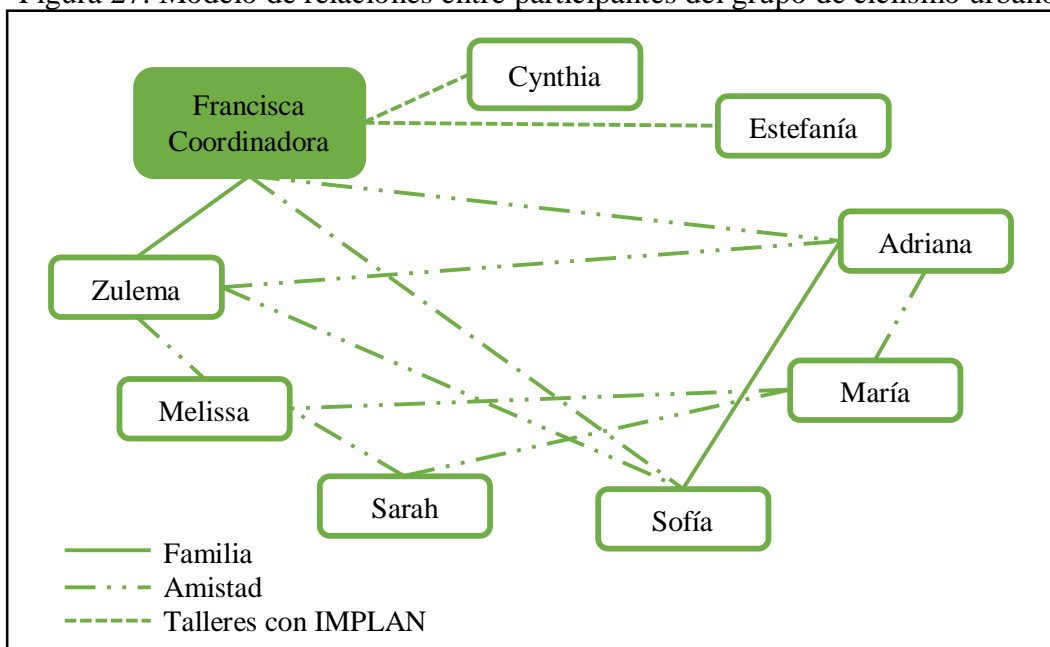
No obstante, surgió una amistad entre María, Melissa y Sarah a partir de su participación en el GAF. Las dos primeras descubrieron que viven por la misma zona y comenzaron a acompañarse en el trayecto a sus casas. Así, empezaron a invitarse mutuamente a pasear en bici y a eventos religiosos o culturales: “nada más con María sí hice lazos, porque vivimos cerca para empezar y resultó que tenemos muchas cosas en común como la iglesia, entonces ya tenemos más temas que las bicis, ya pasó a otra etapa” (Entrevista Melissa).

Sarah pidió a María y Melissa que la incluyeran en sus paseos por el parque, ya que, al vivir en otra zona, cubre su deseo de hacer ciclismo matutino en modalidad intensa al trasladarse y así mismo, pasear en modo recreativo en compañía de ellas: “con María y Melissa voy al Parque Madero, pero muy a veces, cuando podemos nos juntamos” (Entrevista Sarah). De esta forma, se podría inferir que Sarah compensa su disgusto por las rodadas temáticas al convivir con María y Melissa.

Similarmente surgió amistad entre Francisca y Sofía a partir de un incidente. La hermana de Sofía, quien era integrante del grupo, falleció en un accidente de tránsito y Francisca le acompañó durante el proceso de duelo: “ella sí pasó de ser una compañera de bicicleta a ser amiga, y muy curioso porque nunca convivimos fuera de las bicicletas [...] pero se siente ese afecto con ella, además hay ciertas circunstancias dolorosas que nos unieron también” (Entrevista Francisca).

Como se ha dicho según testimonios de las participantes, hay quienes tienen familiares y amistad con algunas del grupo; sin embargo, dos de ellas no tienen relación con ninguna integrante excepto la coordinadora, con quien colaboran para impartir talleres de educación vial (véase figura 27). La relación entre las participantes influye positivamente en su asistencia y constancia en el GAF, pero los lazos de amistad creados no son considerados por todas ellas como una red de apoyo. Dijeron que no se ha presentado la necesidad de pedir ayuda ante alguna situación en particular y de tener familiares en el grupo acudirían a ellas.

Figura 27. Modelo de relaciones entre participantes del grupo de ciclismo urbano



Fuente: elaboración propia con información recopilada en entrevistas.

En contraste, la opinión es dividida en quienes establecieron lazos de amistad. Por un lado, hay quienes sí pedirían ayuda: “con Adriana, Francisca y Zulema yo creo, o sea ya si se trata de algo personal, son a las que más les tendría la confianza” (Entrevista Sofía). Por otro lado, hay quienes no lo harían ya sea por falta de confianza o experiencia negativa: “no

pediría ayuda, dos veces necesité apoyo de una de ellas y no me sacó del apuro [...] tanto que le he servido y ayudado en el grupo, pero no me dijo nada, no me contestó” (Entrevista Melissa). Esto enfatiza que las relaciones existentes no se amplían hacia el ámbito personal para todas las participantes, en cambio, son estables para realizar AF en grupo que es el objetivo principal de su participación en el GAF.

Aparte de la interacción entre las integrantes, otra manifestación de redes sociales es la relación con los demás grupos ciclistas. Por un lado, integrantes de otros grupos iniciaron en éste: “después de estar con nosotras se van a una intensidad media y me da mucho gusto ver a algunas que ya son pro (profesionales) [...] entonces tengo muy pocas compañeras que han permanecido desde el inicio” (Entrevista Francisca).

Por otro lado, suelen congregarse para días conmemorativos donde los coordinadores se organizan con sus respectivos grupos: “por ejemplo el día de la bici es cuando hacemos rodadas masivas y nosotras vamos representando a nuestro grupo y nos unimos con todos los grupos ciclistas de la ciudad” (Entrevista Adriana). También se convocan mutuamente para las rodadas blancas y demandar mejor infraestructura y seguridad en las vialidades: “cuando atropellaron a un señor y falleció [...] invitamos a la prensa, hicimos la manifestación y justo en el lugar donde lo atropellaron, todos nos tiramos, tiramos nuestras bicis y nos acostamos simulando que a nosotros nos habían atropellado” (Entrevista Cynthia).

Cabe agregar que, a partir del grupo ciclista, una participante formó un grupo dirigido a niños. Comentó tener buena respuesta por parte de sus vecinos y comunidad religiosa: “hicimos un grupo de comadres que tiene niños chiquitos [...] vamos al estadio Sonora los sábados o domingos en la tarde, hasta a los señores estamos involucrando para estar como familia [...] eso estamos implementando, paseos familiares (Entrevista Adriana).

Por todo lo anterior, se dedujo que las redes sociales existentes entre las participantes influyen positivamente en la realización de AF grupal. Al participar en el grupo crearon y establecieron vínculos para lograr un objetivo en común que es hacer ciclismo constantemente. Estos vínculos se mantienen en un compañerismo generalizado y no son necesariamente relaciones afectivas; se consideró que la rotación de participantes es una posible limitación para familiarizarse entre ellas y poder crear dichos vínculos afectivos.

Participar en un GAF amplía las redes sociales de una persona al interactuar con otras; un caso específico fue el de una participante que cubrió sus deseos de rodadas matutinas con intensidad media, relacionándose con otras dos participantes. Así mismo, al participar en el GAF hubo quienes se inspiraron para crear un nuevo grupo ciclista iniciando o reforzando otro entramado de redes sociales.

Las redes sociales también aumentan los vínculos entre distintos grupos ciclistas al tener actividades conjuntas; ejemplo de ello fueron las rodadas masivas y rodadas blancas para demandar mayor seguridad y mejor infraestructura vial. Por último, las plataformas digitales como medios de comunicación resultaron ser importantes para mantener los vínculos activos y coordinar actividades, tanto entre participantes como entre los distintos GAF. Además, para promover las actividades del grupo y aumentar su número de integrantes.

c) Reglas formales e informales

Para mantener acciones colectivas frecuentes es necesario organizarse, plantear y seguir acuerdos que fomenten la participación de las personas involucradas. Así, las reglas formales e informales sirven a modo de instructivo para conocer qué se permite o no hacer. Se enfocó la atención en las reglas informales del grupo para explicar algunos elementos por los que sigue activo y funcional; a partir de ahí las reglas formales surgieron como complemento o contradicción a las informales.

La primera regla informal es establecer linderos claramente definidos, es decir, saber qué están haciendo, para qué y con quién. El grupo de ciclismo urbano pertenece a un colectivo a escala nacional y la coordinadora recibió estatutos para su funcionamiento. Estos brindan libertad para adaptarlo a las necesidades y deseos locales, siempre y cuando se respete el objetivo de ser un grupo de mujeres para mujeres. Lo anterior no impide la participación de hombres:

Es de preferencia mujeres [...] pero me han preguntado algunos compañeros si también pueden ir, les digo que sí, no somos excluyentes, pero el grupo siempre va a ser dedicado a mujeres [...] además va siempre mi esposo y a algunas mujeres las acompañan sus parejas [...] y es muy curioso porque ellos de inmediato saben que las mujeres vamos al frente y se van hacia atrás del contingente (Entrevista Francisca).

La presencia masculina en el grupo no pareció incomodar a las participantes: “puede ir cualquier persona incluso hombres, se supone que es de mujeres, pero si van hombres no hay ningún problema, han llevado niños varones también” (Entrevista Sofía).

Tampoco existe un límite de edad para integrarse al grupo: “a veces van señores o muchachos, hay muchas muy jovencitas también, sí se integran y está abierto a la persona que quiera entrar y que tenga las ganas de andar ahí” (Entrevista María). En caso de participación de niños van acompañados por las mamás: “cuando nos acompañan niñas o niños, siempre pedimos que vengan acompañados de algún adulto o adulta responsable y siempre les pedimos respetar el carril derecho por seguridad” (Entrevista Francisca).

En otro aspecto, el grupo no tiene un mínimo o máximo de integrantes y no pierde el nombramiento del colectivo nacional por ello. La rotación de integrantes pareció ser algo constante en las rodadas dominicales, pero en caso de convocatorias para rodadas simultáneas en toda la república, la asistencia local aumentó. Un ejemplo de ello fue la “rodada de altura”, realizada para conmemorar el día internacional de la mujer, según cálculos hechos durante la observación participante asistieron 60 mujeres aproximadamente.

El único requerimiento para participar en las rodadas es tener una bicicleta. Esto lo consideraron obvio y no se plantea explícitamente. La bicicleta puede ser propia, prestada y de cualquier estilo sin forzar a comprar una: “con que lleves bici, porque si no ¿cómo le vas a hacer?” (Entrevista Cynthia). Similarmente los accesorios de protección como casco, luces y guantes no tienen un uso obligatorio y se deja a decisión de cada participante: “muchas personas que se van de su casa a la Plaza Bicentenario en bici, para andar en la calle sí se ponen el casco, ya cuando vamos todas juntas se ponen su sombrerito” (Entrevista Adriana).

La segunda regla informal es la equivalencia proporcional costo-beneficio. En el grupo ciclista esta relación se basó en los sentimientos de las participantes. Es decir, si la inversión en tiempo y esfuerzo es equivalente a lo que opinan recibir. Por un lado, la asistencia constante en el grupo señaló su persistencia para pertenecer a él. Las participantes invierten tiempo al asistir y en caso de ausentarse fue generalmente por problemas de salud: “me gusta mucho ir a todas las rodadas, a estas últimas no fui por la operación, pero siempre procuro ir” (Entrevista Sofía); otra integrante opinó similar: “a la última rodada no fui porque hacía mucho frío y le tengo miedo por el asma” (Entrevista Melissa).

Otras limitantes son los compromisos laborales y causas ajenas a las participantes: “voy cuando puedo, porque a veces trabajo sábado y domingo [...] Francisca ya sabe que voy a estar chambeando (trabajando), o a veces viajo por mi trabajo, pero cuando estoy aquí

en Hermosillo, sí voy” (Entrevista Sarah); Una infórmate indicó: “ahorita casi no se han hecho porque primero hacía mucho calor, luego de que Francisca andaba enferma, luego que empezó a llover un chorro (mucho), pero cada vez que hacen sí voy” (Entrevista Zulema).

Por otro lado, ninguna integrante se ha planteado la idea de abandonar el GAF de manera definitiva, lo que mostró el interés por seguir invirtiendo tiempo: “no porque no me he aburrido, creo tiene mucho que ver que no somos constantes, entonces cuando vuelven a empezar digo ‘ay qué bueno, vamos a rodar otra vez’, las extraño” (Entrevista Sarah); otra integrante opinó de forma similar: “soy una mega floja para levantarme y el domingo es sagrado, si dicen a las 8 am debo levantarme a las 7 [...] es el único día que duermo tarde, pero me levanto y lo hago con gusto” (Entrevista María). Incluso quienes tienen un descontento con alguna participante en específico ven poca posibilidad de abandonar el grupo: “no, y aunque me he sentido desanimada, vuelvo a motivarme [...] es cosa mía, debo ser más tolerante y trabajar en mí” (Entrevista Melissa).

La equivalencia costo-beneficio es una relación recíproca donde ambas partes dan y reciben algo a cambio. En ese sentido las participantes contribuyen al funcionamiento del GAF con su asistencia: “creo que, participando y yendo a las rodadas, si todas le echamos ganas, pues vamos más seguido” (Entrevista Sofía); también con su conducta: “en ser tolerante, participativa e ir con buena actitud, eso creo que lo disfruto y doy pie a que la gente que vaya diga ‘ay qué buena onda estas doñas’” (Entrevista María); así como en promoverlo: “en el relacionamiento y el de que nos tomen las fotos, el promocionar el grupo y que la mujer pueda andar en bici” (Entrevista Estefanía).

Mientras, el grupo favorece en distintos aspectos emocionales de las participantes. La coordinadora se complace en saber que su labor da resultados “más que nada satisfacción personal de ver más mujeres interesadas en el ciclismo urbano, me encanta ver en las calles

a mujeres en bicicleta [...] sean señoras de mi edad, o más jóvenes, muchachas, me motiva mucho” (Entrevista Francisca). Otras participantes perciben mayor seguridad, beneficios físicos, pero sobre todo entusiasmo por la AF y convivencia: “el gusto de andar en la bici y me causa felicidad ir en grupo porque me gusta estar en comunidad” (Entrevista Melissa).

Dicho lo anterior, la mayoría de las participantes dijeron que hay equivalencia entre lo que invierten y reciben: “sí, vale mucho la pena, las personas que van te transmiten energía positiva, creo que eso ocupamos, no vas y escuchas problemas o quejas, en ese espacio, en ese momento estamos haciendo lo que nos gusta” (Entrevista María). Incluso hubo quien señaló que no hay inversión alguna: “sí, porque sinceramente no es como que invierta nada en realidad, más bien es lo que voy y vivo, la experiencia” (Entrevista Zulema). Sin embargo, hay quien sigue asistiendo al grupo a pesar de considerar que no hay equivalencia enfatizando el bienestar propio: “pues no, me la paso a gusto porque son gente positiva, de buena energía [...] pero yo no voy a que me apapachen, yo me la paso a todo dar y ya, con la bicicleta y la plástica” (Entrevista Sarah).

La tercera regla informal son los arreglos de elección colectiva. El grupo ciclista es liderado por la coordinadora quien, al momento de tomar acuerdos, procuró que fueran democráticos y a beneficio de la mayoría. Para las rodadas dominicales ella propone día, hora y lugar de reunión para que el resto del grupo opine y vote: “generalmente Francisca es la que nos convoca y nos alborota [...] nos dice ‘ya viene tal fecha, ¿hacemos una?’ o ‘abrieron la ciclopista del Quintero Arce, ¿vamos?’” (Entrevista Zulema). El uso de WhatsApp fue fundamental para lograr acuerdos, gran parte de la comunicación y coordinación de actividades se dio a través de esta plataforma: “tenemos un chat en *WhatsApp* y ahí decidimos todo [...] el domingo ya estamos bien organizadas sobre lo que se va a hacer. Siento que es muy buena organización estar por el celular para ya ir listas” (Entrevista Adriana).

De igual modo las participantes proponen realizar rodadas, pero se comunican directamente con la coordinadora para que ella convoque al GAF: “cuando alguien considera que ya nos hace falta una rodada [...] me hablan ‘Francisca, convoca a una reunión’, ellas me ven como la ‘alborota pueblos’, pero no quiere decir que ellas no puedan convocar, por supuesto que pueden” (Entrevista Francisca). Por su lado, las rodadas masivas son organizadas entre los coordinadores de cada grupo ciclista. Se publica en Facebook la información ya definida del evento sin presentarla a las participantes para votación.

En caso de haber desacuerdos, fueron principalmente en relación a la hora de la rodada y la puntualidad de las participantes: “es muy polémico eso porque quieren temprano para evitar el sol [...] pero no se levantan. No nos hemos podido poner de acuerdo y yo les digo: ‘pónganse bloqueador, pónganse sombrero y salimos y aprovechamos la luz del día’” (Entrevista Francisca). Anteriormente se mencionó que este aspecto es uno de los que causa descontento en el grupo, por lo que las participantes proponen dos horarios, unas a las 9 am y otras a las 10, pero con el propósito de terminar las rodadas juntas.

Aspecto importante de los arreglos colectivos es su prevalencia y comunicación a nuevas integrantes. Las participantes manifestaron que “no hay reglas” y explican la dinámica de las rodadas de distintas formas. Si una participante asiste por invitación de otra, ésta le hace saber la ruta definida; en cambio si alguien llega por su cuenta, al principio o final de la rodada se realiza un ejercicio de presentación: “se les da la bienvenida, si hay tiempo nos presentamos y le decimos que nos va a seguir, que tomaremos el carril de la derecha y vamos anunciando si daremos vuelta o alto” (Entrevista Sofia).

Los acuerdos que regularmente se difundieron fueron el día, la hora y vestimenta temática. Además, se les invita a estar atentas a las publicaciones en Facebook y después de haber participado en varias rodadas se agregan al chat de WhatsApp. Esto último resultó

importante, ya que lo consideran una manera “oficial” de pertenecer al GAF. La coordinadora es quien suele agregar y presentar a las nuevas integrantes en el chat.

La cuarta regla informal es la supervisión. Se refiere a verificar que los arreglos colectivos se cumplan; en este caso el horario, la ruta y vestimenta temática de las rodadas; también que ciertas reglas formales se respeten como las señaladas en el reglamento de tránsito municipal. La supervisión puede tener distintas direcciones dado que es un grupo que las mismas participantes organizan, y a pesar de existir una jerarquía, ésta no es oficial o legal. Se identificaron varias direcciones: jerárquica bilateral, es decir de la coordinadora a las participantes y viceversa; así como horizontal dada entre participantes.

Por un lado, la coordinadora procura tener una relación horizontal con las demás participantes, sin embargo, estas últimas la consideran la líder del grupo y no cuestionan su posición: “se dio de repente, nadie la nombró, fue como autonombramiento” (Entrevista Estefanía); además confían en su forma de dirigir al GAF: “creo que por el tiempo que tiene ella rodando de alguna manera todas dijimos ‘tú eres la guía, tú invítanos, tú júlanos’, nunca fue algo que se decidiera abiertamente, sino que se dio de manera natural” (Entrevista María).

Aunque a veces haya diferencias de opiniones, las participantes reconocen que la coordinadora hace su labor para mantener el orden, ejemplo de ello fue la “rodada de altura”. En este evento se rifó una bicicleta como atracción para aumentar la asistencia y las reglas para concursar fueron vestir elegante y con tacón. Algunas participantes se confundieron con los requisitos y quedaron descalificadas de la rifa. A pesar de su molestia, consideraron que la coordinadora tuvo que ser estricta y cumplir con las reglas de manera imparcial.

Por otro lado, la supervisión de la coordinadora surgía al dar indicaciones antes de iniciar las rodadas y en equipo con su hija Zulema vigilaban la seguridad de las participantes. En las observaciones se notó que Francisca iba siempre al frente del contingente señalando

el camino, mientras Zulema se ubicó intencionalmente al final como indicador de ser la última y que nadie quedaba rezagada. Las indicaciones fueron similares en todas las rodadas observadas: “cada quién es responsable de su seguridad, tratar de andar en grupo, siempre ir por la derecha, tener cuidado con los baches, que vamos despacio, no es carrera, es paseo, y señalar si hacer alto o dar vuelta” (Entrevista Zulema).

Algunas reglas formales que deben respetar son los señalamientos viales como semáforos, altos, usar ciclocarriles, dar prioridad a peatones y utilizar casco. Este último es objeto de debate en la comunidad ciclista. El reglamento de tránsito municipal lo indica como obligatorio (Ayuntamiento de Hermosillo, 2015), no obstante algunos ciclistas no lo usan a manera de protesta bajo el argumento de que no les protege en caso de accidente.

En este GAF la elección se deja a consideración de cada participante y solo pocas lo utilizan durante las rodadas: “no piden casco y es muy importante, porque, aunque no vayas fuerte, una caída, una banqueta, el casco te puede salvar, es por seguridad [...] yo soy de las pocas que lo uso (Entrevista Estefanía). La mayoría compartieron que al ir a velocidad de paseo tienen mayor tiempo de reacción en caso de emergencia y estando en grupo son más visibles a automovilistas por lo que prefieren protegerse de los rayos del sol:

Yo no uso caso y no pretendo ser ejemplo para ninguna; siempre considero que la seguridad al rodar es cuestión personal, no me gusta el papel de la profesora que va a estar diciéndole “hey ¡¿por qué no traes casco?!” no. Me gusta hacer reuniones más abiertas [...] en donde cada quién externe su opinión y quien esté escuchando haga la suya propia en base a la experiencia de las demás, pero no les exijo nada (Entrevista Francisca).

Sobre la supervisión entre participantes, perduró el tema de la puntualidad y la asistencia. Esperan que sus compañeras acudan y sean puntuales para realizar las rodadas y para ello se recuerdan mutuamente la fecha y hora pactada: “si dicen a las 8 am, a las 8 todas para salir a gusto, que no nos toque tanto sol [...] a mí no me molesta, pero a mucha gente sí y por respeto a las demás sí ser puntuales” (Entrevista Adriana). También llevar buena actitud para conservar un ambiente agradable: “que vayan animadas y aunque se cansen, no se den por vencidas, que completen la rodada y se diviertan” (Entrevista Zulema).

La quinta regla informal es la sanción gradual en caso de desobedecer los arreglos colectivos o las reglas formales que se deben seguir. En el grupo ciclista los acuerdos no son obligatorios, aunque se haga énfasis en cumplirlos, principalmente el de la vestimenta temática. Durante las observaciones participantes, se notó el descontento de la coordinadora con quien incumple la vestimenta y se intuyó que una sanción es ubicarla a las orillas de las fotos que toman durante el recorrido:

En una rodada una compañera no cumplió y yo pensando “que se vaya hasta atrás porque nos va a echar a perder las fotos” [...] o en la rodada de altura que fue iniciativa del grupo de la Ciudad de México, también les especifico bien la vestimenta y me desagrada mucho cuando veo que alguien no siguió las reglas, pero tampoco las voy a correr (Entrevista Francisca).

Por su lado, entre las participantes las sanciones son autoimpuestas y no porque alguien las aplique explícitamente. Relativo también a la vestimenta temática, si una participante no puede cumplir con ella, elige ausentarse de la rodada: “a veces digo ‘no, aquí no voy’ porque no voy a ir a descoordinar con todas las demás, prefiero ir a la siguiente”

(Entrevista Sarah). Mientras otras participantes llevan accesorios adicionales en caso de que alguien más los requiera: “si alguien no trae una mascada y la rodada es de mascadas, varias llevan y comparten, o sea no es de que súper estricto” (Entrevista Adriana).

En cuanto a desobedecer las reglas formales de tránsito, la sanción la aplican las autoridades correspondientes. Durante las rodadas observadas se respetaron los señalamientos e indicaciones del reglamento de tránsito. No obstante, algunas participantes justifican el desacato dependiendo de la situación en la que se encuentren:

Sí podemos ser impertinentes al momento de cruzar y muchas veces se nos hace fácil ir en sentido contrario o subirnos a la banqueta, pero esto errores son más por seguridad que por molestar o querer invadir el espacio de alguien más, y por quererte sentir más segura no deberías de pagar con tu vida (Entrevista Cynthia).

La sexta regla informal es tener mecanismos para la resolución de conflictos. En el grupo de ciclismo urbano se observó que los problemas se abordaron dependiendo de la situación. En caso de desacuerdo entre las participantes no existe un lineamiento definido y el mecanismo de solución es el que cada quien creyó pertinente:

Me desagradó el comentario de una compañera sobre la rodada, dijo “ay que lento vamos, que enfado” [...] al final hablé con ella, le dije que había grupos con otra intensidad y le expliqué que nuestra modalidad es paseo en bicicleta. Me desagradó porque iba desincentivando a las demás, pero nunca voy a meter velocidad al grupo, no voy a ponerlas en riesgo (Entrevista Francisca).

En caso de situaciones ajenas al grupo, que fueron la mayoría y en relación a la conducta de automovilistas, el mecanismo de solución consistió en reportar a las autoridades de tránsito municipal:

No sabes cómo pedíamos que ayudaran a que se respeten los ciclocarriles [...] porque de nada sirve tener las dobles líneas si no se respetan, si no hay alguien que aplique la ley para sancionar [...] hasta que llegó el nuevo oficial y está súper puesto, tiene la actitud, voluntad e intención de hacer algo diferente por todas y todos (Entrevista Cynthia).

De la misma forma, surgieron situaciones durante las rodadas que fueron impredecibles y la mejor manera fue prevenir: “los perritos, han sido pocos, pero sí ha pasado que nos siguen y hasta mordieron a una compañera, entonces nosotras mismas nos tenemos que poner sobre aviso de que hay perro o viene un carro, de tener cuidado” (Entrevista Sofía). Durante el recorrido fue común “hacer eco”; consiste en que la persona que va enfrente advierte sobre algún inconveniente a la compañera de atrás y así sucesivamente replicando el mensaje. Esta misma técnica se utilizó para dirigir las rodadas, indicar alto o dar vuelta.

La séptima regla informal es el reconocimiento del derecho a organizarse. Se recuerda que el GAF es coordinado por las mismas participantes y no pertenece a alguna institución gubernamental o educativa. Para esta regla se identificaron tres formas de reconocimiento: el propio de las participantes, el de la comunidad ciclista y el de las autoridades municipales.

El reconocimiento de las participantes sobre su derecho a organizarse se relacionó con la trayectoria del GAF. Consideraron que la forma de trabajar del grupo y la convivencia son elementos clave para que siga reuniéndose: “yo creo que sigue ahí porque nos gusta [...]

nos caemos bien, nos toleramos, nos gusta la actividad, y por la perseverancia [...] duramos mucho tiempo sin vernos, pero siempre regresamos” (Entrevista Sarah). La coordinadora lo relacionó como una situación de oferta y demanda: “por necesidad de tener un grupo en donde iniciar [...] mucha gente me manda mensaje ‘¿me puedo incluir para empezar a aprender?’ [...] nuestro grupo es de iniciación en el proceso de adquirir seguridad para aventarte a las calles” (Entrevista Francisca).

En cuanto al reconocimiento por parte de la comunidad ciclista local, durante las observaciones participantes en rodadas masivas, predominó un ambiente festivo y amigable, pero ocasionalmente se escucharon comentarios a modo de burla hacia el grupo ciclista sobre la velocidad a la que iban, la vestimenta y su poca habilidad.

Es algo curioso, cuando se trata de eventos donde vamos a coincidir todos hasta cierto punto hay respeto [...] pero cuando entras a un grupo de ellos [...] te dejan muy claro que hay niveles ‘somos los “pro” (profesionales) y el resto del mundo” [...] con su actitud y la manera cómo te ven (Entrevista María).

Las participantes parecen conscientes de ello y perciben que no las consideran ciclistas, pero no desincentiva su uso de la bicicleta: “¡No pues! nos ven como las flojas, han de decir ‘¡esas no recorren nada!’ pensarán que no somos como ellos, no somos constantes, somos más de paseo [...] se han de reír porque siempre andamos con zapatillas o flores” (Entrevista Melissa). Esa percepción no es del todo errónea, Estefanía quien es competidora profesional y participa en varios grupos ciclistas, compartió que hay descontento en la comunidad porque éste GAF hace caso omiso de la seguridad básica:

Van en contra de las reglas de seguridad, no usan casco ni luces [...] algunos las excusan porque “se trata de las señoras”, y aunque sea ciclismo urbano y no recreativo, hay que instruir eso. No podemos obligar a alguien que no tenga dinero a que use casco, pero quienes tenemos posibilidad debemos dar buen ejemplo (Entrevista Estefanía).

Con respecto al reconocimiento de autoridades municipales, el grupo no cuenta con un nombramiento oficial similar al de una asociación civil y hay inseguridad ante la existencia de algún tipo de registro: “no sé la verdad, a lo mejor el IMPLAN nos tiene como en su padrón, pero no sé si exista tal padrón o simplemente nos identifican porque nos hablan seguido” (Entrevista Zulema). La comunidad ciclista censa y actualiza la información de las rodadas grupales para sí mismos y no en sentido institucional.

Sin embargo, la coordinadora mantiene una relación constante con servidores públicos del IMPLAN, el Instituto Sonorense de la Mujer (ISM) y Tránsito municipal debido al activismo ciclista y feminista que realiza. Las personas encargadas de esas dependencias suelen asistir a las rodadas masivas que el GAF organiza e invitan a la coordinadora como representante ciclista a reuniones, foros y mesas de discusión relativas a la infraestructura vial, por lo que hay un reconocimiento de las autoridades municipales, pero no un registro formalizado tal cual.

La octava y última regla informal es la de empresas concatenadas. Se refiere a la relación entre el grupo ciclista con otros GAF e instituciones gubernamentales para complementar actividades en las que requiere apoyo. Un ejemplo de apoyo entre grupos son las rodadas masivas a modo de manifestación:

Convocamos a los líderes de cada grupo y hacemos reunión “oigan saben qué, hay esta problemática, ¿qué vamos a hacer?” [...] nos ponemos de acuerdo, diseñamos un volante y lo compartimos entre todos para que se ramifique [...] e invitamos a todos en general “hagamos bola para que vean que no es uno, que somos muchos” (Entrevista Cynthia).

El grupo ciclista también recibe apoyo de autoridades municipales cuando organizan eventos: “Francisca solicita patrulla en las rodadas grandes, cuando la hemos acompañado a sembrar arbolitos o cuando vamos muchas, ella es la del movimiento” (Entrevista Sofía). Además, han tenido respuesta positiva al pedir patrocinios: “también hemos pedido a la gobernadora o al ayuntamiento que patrocinen la bicicleta que se rifa en la rodada del día de la mujer y sí nos apoyan, nos piden especificaciones y todo” (Entrevista Zulema). La coordinadora compartió que suelen hacer solicitudes a las autoridades en asuntos que ellas no pueden intervenir sin su autorización, así mismo comentó que la actual administración las ha considerado como parte del equipo para la planeación y mejora de infraestructura vial:

Pedimos que pinten ciclocarriles y sí nos han ayudado, también campañas mediáticas de derechos y obligaciones de ciclistas, pero aun no logramos eso. He llevado cartas a distintos presidentes [...] en algunas no tuvimos respuesta, pero ahorita tenemos mucho apoyo de Tránsito municipal [...] cuando vemos automóviles obstruyendo los ciclocarriles hemos tenido respuesta inmediata [...] y definitivamente el IMPLAN al 100% nos ha apoyado y nos toman en cuenta para la planeación de futuros ciclocarriles (Entrevista Francisca).

Sobre la relación existente entre el grupo ciclista y las autoridades, las participantes buscan lograr mejoras para ellas y para la comunidad ciclista en general: “sugiriera más educación por quienes manejan, más espacios en las calles y estacionamientos para bicis [...] también seguridad al pasearme y por si me roban la bici, eso es muy importante para mí” (Entrevista Sarah). Coincidieron que la conducta de automovilistas y deterioros en las vialidades es todavía un asunto pendiente: “falta una campaña publicitaria súper buena para hacer conciencia, yo ciclista me hago responsable de lo que puedo y debo hacer, y tú automovilista lo que debes y no debes de hacer para con un ciclista. (Entrevista Adriana).

Por todo lo anterior, las reglas informales del grupo ciclista ayudan a que sus acciones colectivas tengan orden y puedan repetirse frecuentemente. Tienen linderos definidos, pero se sobrepone la realización de AF; es decir, se acepta a toda persona que quiera participar. Además, no consideran que exista una inversión o gasto en tiempo y esfuerzo, y de haberlo es mínimo respecto al beneficio recibido. Así mismo las participantes tienen una percepción de reciprocidad con el GAF, mientras ellas ayudan individualmente a su prevalencia con su participación, reciben compañerismo y sensación de seguridad al rodar.

Las participantes declararon repetidamente que no tienen reglas, a excepción de las indicaciones previo a las rodadas; no obstante, se dedujo que existen de manera poco evidente y las cumplen inconscientemente. Ejemplo de ello es la forma en que establecen acuerdos, ninguna indicó explícitamente que deba someterse a votación alguna decisión, pero lo hacen y obedecen a la mayoría de votos. Más aún, establecieron un orden al pedirle a la coordinadora que convoque al grupo en vez de hacerlo ellas directamente.

Se dedujo también, que las reglas informales se aprenden y trascienden en la práctica, y no solo por comunicación verbal. Baste como muestra el uso del casco; aunque la decisión de usarlo o no es individual, se intuyó que, al ver a sus compañeras sin él otras imitan ese

comportamiento hasta llegar a plantear la idea y regla “aquí no usamos casco”. Misma situación fue el uso del eco como advertencia; éste fue surgiendo de la repetición de la actividad, rodada tras rodada se fue consolidando sin indicar explícitamente su uso.

Similarmente, algunas sanciones son poco susceptibles al igual que las reglas; por ejemplo, ubicar al margen de la foto a quien incumple la vestimenta temática. Otras fueron más evidentes, como la auto-sanción de faltar a la rodada al no poder cumplir con la vestimenta. No obstante, intentan encontrar soluciones que beneficien a todas, especialmente con los horarios de las rodadas.

En cuanto al reconocimiento y relación con otros GAF; la comunidad ciclista recrimina ciertos aspectos del grupo, no obstante, colaboran sin problemas para lograr beneficios en común. También se debe subrayar la constante relación del grupo ciclista con las autoridades municipales. Existen sanciones, conflictos y responsabilidades que corresponden al municipio, situaciones en las que han brindado su apoyo; además han integrado al grupo, precisamente a la coordinadora a formar parte del equipo de trabajo en temas de movilidad.

d) Espacio público: ciclocarriles y ciclovías

Si bien las tres manifestaciones pueden aplicarse en actividades para mejorar el EP, se eligieron solamente algunas de las reglas informales por considerar que se relacionan directamente. Estas son linderos claramente definidos, supervisión, sanciones, mecanismos de resolución de conflictos y empresas concatenadas

El ciclismo urbano se realiza en las vialidades de la ciudad compartiendo espacio con automóviles motorizados y peatones. Los linderos definidos aplican como regla formal al respetar el espacio asignado para cada uno. En 2019 se reportaron 17.4 km de ciclocarriles

por cada 100 000 hab.²² (Hermosillo ¿cómo vamos?, 2019) y las participantes opinaron que son insuficientes: “me subo a la bicicleta y no salgo del mismo caminito, no me arriesgo a irme por el Blvd. Encinas [...] las calles tienen mucha tierra y las banquetas no tienen buenas condiciones, está muy limitado para andar en bicicleta” (Entrevista Melissa). Consideraron que el aumento de vehículos y la conducta de las personas restringen el tránsito ciclista.

El GAF tiene dos rutas que recorren la zona centro de la ciudad.²³ La ruta principal presentó deterioro en asfalto y nula infraestructura ciclista, pero las participantes priorizaron la tranquilidad y poco tránsito de esas calles. El trayecto solo se modificó cuando el objetivo era ir a un lugar en particular. Así mismo, tener carriles exclusivos no representó para ellas un espacio totalmente seguro. La conducta de los usuarios y las condiciones de vialidades suelen ser obstáculos: “la bici me hace sentir libre y es curioso, a mí me da mucho miedo andar en bici, en el sentido de que el único espacio que tienes es la calle [...] entonces estás expuesta a todo y a todos” (Entrevista María).

La ruta alterna consistió en vialidades principales, pero al complicarse el cruce de carriles y la interacción con vehículos, las participantes externaron su temor y deseo de buscar trayectos más tranquilos. Esto dejó ver que el diseño actual desincentiva el uso de estos ciclocarriles. Incluso el temor se notó en la rodada de altura, donde fueron acompañadas por 60 participantes y oficiales de tránsito quienes detenían la circulación a beneficio de ellas.

En cuanto a la supervisión, se relaciona con las características y condiciones de los ciclocarriles. La percepción de las participantes es relativamente positiva y manifestaron que ha habido mejoras durante la trayectoria del GAF. No obstante, lo consideran trabajo inconcluso: “nos falta mucho como ciudad para tener las calles bien delineadas por donde

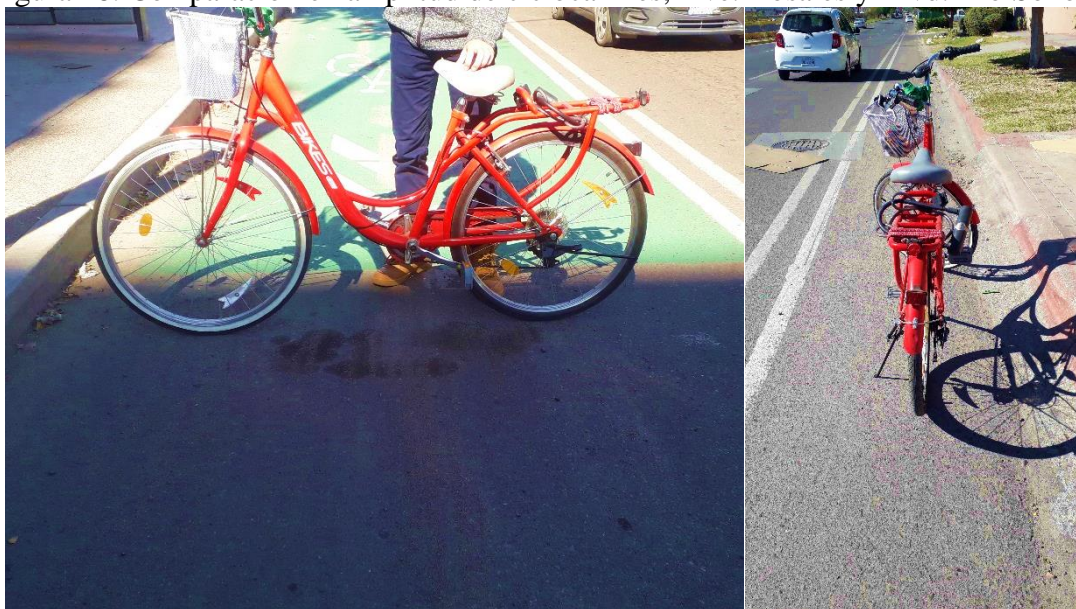
²² Véase figura 3. Red de ciclocarriles y ciclovías en Hermosillo, Sonora en p. 44.

²³ Véase figura 15. Rutas preferentes del grupo de ciclismo urbano en p. 92.

deben ir las bicicletas, generalmente hay baches o tierra, [...] falta mucho para andar libre sin miedo a caerte, todavía tienes que ir con mucho cuidado” (Entrevista Sofía).

Mencionaron que los ciclocarriles parecen no haber sido planeados concienzudamente, ya que presentan inconsistencias y poca sincronía con el entorno.²⁴ Sean ejemplos su interrupción y variabilidad en la amplitud (véase figura 28). Así mismo, coincidieron en que la falta de mantenimiento se presta para infringir estos espacios, especialmente por el desgaste de la simbología en las calles. Otras observaciones fueron los baches, las rejillas para el drenaje pluvial y la acumulación de tierra, dado que dificultan la manipulación de la bicicleta provocando caídas y lesiones.

Figura 28. Comparación en amplitud de ciclocarriles, Ave. Rosales y Blvd. Río Sonora



Fuente: foto propia.

²⁴ Vídeo reportaje de 2017 sobre deficiencias en ciclocarriles:
<https://www.facebook.com/ProyectoPuentePeriodismoDiferente/videos/1704318412915900/>

También resaltaron que la infraestructura debe ir acompañada de educación vial para ciclistas, automovilistas y peatones: “falta mucha infraestructura ciclista y cultura también, algunos ciclistas van en sentido contrario y no les digo nada porque primero es la vida [...] estamos empezando poco a poco a transformar el espacio y la cultura vial” (Entrevista Estefanía). Opinaron que fomentar el ciclismo ayuda a entender y saber usar las vialidades: “antes la gente no sabía cómo comportarse con los ciclistas [...] conforme ha habido más y han hecho más y más infraestructura. La gente se ha acostumbrado y ya saben sobre los espacios, de cual es para cada quién” (Entrevista Cynthia).

En cuanto a las condiciones que las participantes consideraron adecuadas para hacer uso del EP, incluyen el confinamiento de los ciclocarriles, respeto por parte de automovilistas, la constante presencia de autoridades de tránsito, divulgación de reglamento de tránsito y aplicación de multas, además del mantenimiento regular. También retomar programas gubernamentales que fomentaban el uso de bicicletas: “la Vía activa²⁵ era una buena opción para andar en bici por el centro, muy bueno cuando la cerraban [...] ibas tranquila disfrutando, nadie te atropellaba, andabas muy a gusto” (Entrevista Adriana).

Las sanciones en relación al EP son una regla formal ya que es responsabilidad de las autoridades municipales definir las, divulgarlas y obedecerlas. La sanción que las participantes creen debe aplicarse con mayor severidad es la obstrucción de ciclocarriles (véase figura 29). El art. 42 del Reglamento de tránsito municipal (Ayuntamiento de Hermosillo, 2015) señala como infracción estacionarse en ciclocarriles. No obstante, este fue un problema recurrente durante los trayectos: “pintaron de verde unos y están bien a gusto,

²⁵ Consistía en el cierre parcial del Blvd. Hidalgo durante los fines de semana, evitando el paso de vehículos.

pero no los respetan [...] siguen estacionándose carros [...] ¡¿cómo voy a pasar ahí?! yo que no lo uso diario, imagínate la gente que es su medio de transporte” (Entrevista Adriana).

Se debe agregar que la aplicación de multas y la adaptación de vialidades para incluir ciclocarriles ha generado fricciones entre ciclistas y automovilistas; lo definieron como una “lucha por la vialidad” y genera preocupación entre las participantes: “los usuarios de carros particulares de pronto sí han mejorado mucho, pero quienes no quieren, los siento de pronto más violentos, más agresivos para con nosotras, como que no quieren ceder” (Entrevista Cynthia). Usan el término “cochista” (combinación de las palabras coche y egoísta) a modo despectivo para referirse a la actitud de quienes conducen sin tomar en cuenta el entorno.

Figura 29. Obstrucción de ciclocarriles por automovilistas



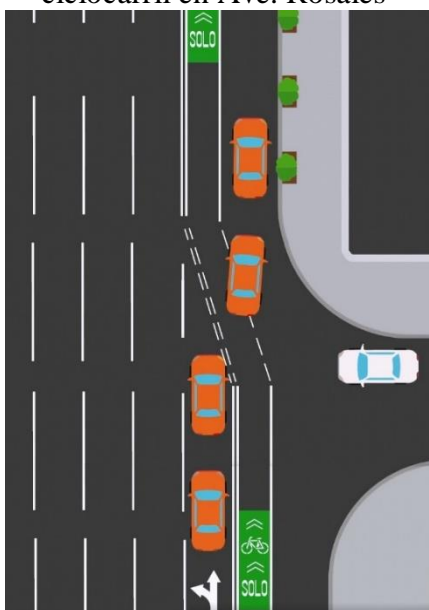
Fuente: fotos propias.

Acerca de los mecanismos de resolución de conflictos, tres participantes se han coordinado con la comunidad ciclista para realizar activismo. Buscan reconocimiento a su derecho de movilidad a través de talleres de educación vial dirigidos a autoridades y sociedad

en general. Las participantes comentaron que las sanciones han sido poco efectivas, por lo que han realizado actividades de concientización en los ciclocarriles que identifican como más problemáticos.

Sirva de ejemplo el tramo del ciclocarril de la Ave. Rosales entre Blvd. Luis Encinas y Blvd. Luis Donaldo Colosio. Esta vialidad es considerada por las participantes y la comunidad ciclista como una de las más problemáticas, la denominan “el cruce de la muerte”. El ciclocarril comienza a la extrema derecha de la vialidad para después hacer un cruce en forma de equis y ubicarse en medio de dos carriles vehiculares (véase figura 30). Hacer el cruce es complicado para ciclistas y automovilistas debido al tránsito constante y velocidades mayores a 60 km/hr. Las participantes realizaron una intervención en 2018 donde colocaron canastas con flores evitando el cruce de vehículos y demandando a las autoridades el confinamiento del ciclocarril (véase figura 31).

Figura 30. Cruce de ciclocarril en Ave. Rosales



Fuente: elaboración propia a partir de difusión IMPLAN.

Figura 31. Actividad de concientización en Ave. Rosales



Fuente: página oficial de Facebook de Bikes & Beers.

El bloqueo funcionó y se confinó el ciclocarril, pero duró poco debido a la falta de mantenimiento. En 2019 las participantes y distintos grupos ciclistas siguen demandando se mantenga confinado y se le dé servicio a ésta y otras vialidades; pero la poca coordinación entre autoridades complica la situación: “la infraestructura al ser la adecuada te dice cómo debe ser tu conducta en las calles [...] pero una de las fallas que hemos detectado es que no hay comunicación entre las dependencias y es súper frustrante” (Entrevista Cynthia).

En cuanto a las participantes que no realizan activismo, buscan alternativas para evitar pasear en vialidades que les son inseguras. Algunas de ellas suelen ir al estacionamiento del Estadio Sonora²⁶ en grupo de familiares o amistades. Sin embargo, mencionaron no ir tan seguido porque conlleva mayor planeación e inversión económica; deben ir temprano para aprovechar la luz del día, llevar bocadillos y comprar un arnés para colocar la bicicleta en el automóvil: “quisimos ir al Estadio Sonora para andar ahí y dar vueltecitas, pero teníamos que llevarnos las bicis en carro [...] tuvimos que comprar el aparato ese para ensamblarlo en el carro, que también es un costo aparte de la gasolina” (Entrevista Melissa).

No obstante, esta opción no es del todo funcional para otras, ya que la ubicación del Estadio Sonora queda a las afueras de la ciudad. El lugar les brinda seguridad, pero no el trayecto y por ello evitan irse en bicicleta: “yo iba antes muy a gusto al estadio, hasta que me dijeron que tuviera cuidado porque salen fulanos de entre los matorrales y te roban la bici, y dejé de ir” (Entrevista Sarah). La alternativa que más les ha funcionado es pasear en los alrededores de sus hogares, pero no les parece tan atractivo como ir en grupo. De esta forma, las participantes buscan opciones para hacer ciclismo, ya sea en grupo o individual; pero los EP y la conducta delictiva suelen ser un factor de riesgo.

²⁶ Véase figura 3. Red de ciclocarriles y ciclovías en Hermosillo, Sonora en p. 44.

Sobre las empresas concatenadas, las participantes reconocieron la corresponsabilidad entre usuarios y autoridades para el buen uso y mantenimiento de los EP. Señalaron su compromiso de reportar infracciones para que las multas se apliquen, así como la obligación de las autoridades para proporcionar EP adecuados para todos los usuarios. Las participantes junto con la comunidad ciclista conformaron un equipo de trabajo y colaboran principalmente con el IMPLAN, CIDUE y Servicios públicos municipales, quienes son responsables de planear, aprobar y conservar los EP en buenas condiciones respectivamente.

Lograron establecer reuniones quincenales para plantear compromisos y revisar avances de obras en infraestructura ciclista. Afirmaron avanzar lentamente en los acuerdos y han tenido buena respuesta: “la diferencia ahora es que sí hay intención y lo demuestran con hechos, a comparación de antes [...] aunque todo está saliendo bien seguimos insistiendo, porque se acostumbran y dicen: ‘ay ya dejaron de joder, así déjalo’, pero seguiremos ahí” (Entrevista Cynthia). Así mismo, integraron a una representante del sector salud al indicar que los accidentes viales son un problema de salud pública similar a la obesidad: “en las reuniones invitaron a una del sector salud, ya la integramos al grupo porque sabemos que la principal muerte de personas de entre 1 a 29 años son por hechos de tránsito, entonces es un problema de salud” (Entrevista Francisca).

Además, imparten talleres de sensibilización vial diseñados por ellas mismas a personal de Tránsito municipal. El objetivo es impartir el taller a todo el personal de tránsito, después al personal de transporte público, repartidores y mensajeros del sector privado. El taller consiste en una parte teórica y otra práctica; en la primera se presenta la estrategia

Visión Cero²⁷ adoptada por el Consejo Nacional para la Prevención de Accidentes (CONAPRA) y las recomendaciones de El plan mundial para el decenio de acción para la seguridad vial 2011-2020²⁸ de la OMS. La parte práctica consiste en recorrer los EP con diferentes herramientas, ya sea una bicicleta, silla de ruedas, muletas o los ojos vendados usando bastón:

Van vestidos de civiles para que la gente se comporte como siempre y que vivan la experiencia como esas personas la viven a diario [...] Un oficial durante el taller culpó a ciclistas y peatones, cuando ya hizo la práctica dijo: “la verdad es que me retracto, está muy difícil, la infraestructura no es amable para todas las personas” y nos gustó mucho su cambio (Entrevista Cynthia).

Este taller ha tenido buena respuesta principalmente por el apoyo del director de Tránsito municipal, quien ha funcionado como enlace validando y sensibilizando al personal que se muestra renuente al cambio en la forma de trabajar: “mencionamos que el objetivo es estar en sintonía [...] para ellos sería mucho más fácil su trabajo si la infraestructura fuera la correcta [...] la solución no es multar sino hacer la ciclovía confinada evitando que automóviles se estacionen ahí” (Entrevista Cynthia).

También imparten talleres en escuelas de nivel básico. Estos consisten en que los alumnos recorran los alrededores de su escuela identificando deficiencias o facilitadores en

²⁷ Campaña mundial enfocada a la prevención basada en las dimensiones de seguridad, salud y bienestar en todos los niveles del trabajo nacida en Suecia en 1997: http://conapra.salud.gob.mx/Interior/Documentos/Publicaciones_Cientificas/La_Vision0.pdf

²⁸ Su objetivo general es estabilizar y, posteriormente, reducir las cifras previstas de víctimas mortales en accidentes de tránsito en todo el mundo aumentando las actividades en los planos nacional, regional y mundial: https://www.who.int/roadsafety/decade_of_action/es/

las vialidades: “con una lupa estuvieron detectando qué veían mal y lo anotaron en una lista [...] se percataron que la banqueta estaba muy reducida, faltaba una rampa o el poste se estaba cayendo. Son muy observadores, se fijaron en todo” (Entrevista Estefanía). Además, realizan actividades conmemorando el día mundial de la bicicleta (19 de abril), y el día mundial de caminar y pedalear a la escuela (18 de octubre), apoyados por asociaciones de padres de familia.

A partir de todo lo anterior se infirió que la infraestructura general de las vialidades, a pesar de tener espacios asignados para vehículos, ciclistas y peatones, se ve influenciada en sobre manera por la conducta de los usuarios. Ejemplo de ello fue la elección del grupo por la ruta con infraestructura deficiente, pero con poca cantidad de carros y peatones. Es difícil contabilizar la cantidad de autos, motos, transporte público y transeúntes durante un trayecto ciclista; por lo que la demanda del GAF para tener infraestructura clara y entendible, es la forma que consideran más práctica para convivir en el EP disminuyendo inconvenientes.

En su caso, el grupo ciclista consideró que los espacios designados para ellas son insuficientes, mal planeados y en condiciones no favorables. De sus testimonios se infirió que el crecimiento tanto en cantidad de automóviles como de la ciudad, complica la adaptación de vialidades ya construidas para añadir ciclocarriles. Señalaron que los “mejores” espacios para hacer ciclismo se encuentran fuera de la mancha urbana, pero eso mismo los vuelve poco accesibles debido a la distancia. Ejemplo fueron el Estadio Sonora y la ciclovía en Blvd. Quintero Arce²⁹, que hasta 2019 es la única ciclovía en la ciudad.

Sin embargo, reconocen que ha habido avances en infraestructura y educación vial, a pesar de la resistencia al cambio por parte de automovilistas y de la falta de coordinación

²⁹ Véase figura 1. Ciclovía en Blvd. Quintero Arce en Hermosillo, Sonora en p. 28.

entre las autoridades. También creen que la mejor forma de adaptar el EP es seguir insistiendo, demandando y colaborando con la comunidad ciclista, autoridades y sociedad en general. Las participantes mostraron interés por prepararse, informarse y diseñar cursos para solucionar problemáticas viales. Conocen datos, programas y campañas sobre movilidad y seguridad vial desarrolladas en otros lugares que adaptan para realizarlos en Hermosillo.

Capítulo 6. Capital social: grupo de entrenamiento funcional

Este capítulo intenta responder las preguntas de investigación específicas: ¿cómo influye el capital social para realizar actividad física en grupo? y ¿cómo influye el capital social en las acciones de estos para uso y mejora de los espacios públicos que utilizan para ejercitarse? En relación al grupo de entrenamiento funcional. Así, las manifestaciones del capital social: confianza-reciprocidad, redes sociales y reglas formales e informales se relacionan con la acción colectiva del mismo.

a) Confianza-reciprocidad

Una cualidad de la acción colectiva es el compromiso a acciones futuras frecuentes, en este caso realizar AF en grupo. Las integrantes del grupo de entrenamiento funcional tienen de un mes a cuatro años manteniendo dicho compromiso; por lo que es importante conocer las razones que las motivan a seguir participando. Para esto, la confianza y reciprocidad son una variable esencial; es decir la expectativa positiva y el intercambio social ayuda a conocer cómo es la interacción, comunicación y cumplimiento de acuerdos entre las participantes al coordinar sus actividades.

Con respecto a lo anterior, se recuerda que las participantes del grupo de entrenamiento funcional se integraron debido al gusto por el ejercicio intenso, además de la cercanía y practicidad que el parque les ofrece. Mencionaron que han permanecido en el grupo por estos mismos motivos, en especial por el parque: “porque me gusta el ejercicio, me gustan las clases, me queda cerca y estoy a gusto” (Entrevista Esthela, cuatro años como integrante); sobre todo enfatizaron el lograr mejoras corporales y distraerse de la rutina diaria:

He tratado de ser ahora sí firme con hacer ejercicio, por salud y por bajar un poco de peso. Por distraerme también, todo el día es trabajo luego llegar a la casa y otra vez a seguir trabajando, dije yo: “un rato que vaya para allá está bien, aparte me sirve para mí, para mi cuerpo, para mi salud” (Entrevista Anabel, cuatro meses como integrante).

Particularmente con la AF, las participantes señalaron tener una expectativa positiva. Esperan sentirse y verse bien físicamente además de mejorar su estado de ánimo: “estoy muy a gusto la verdad, me siento con más fuerza, me sale todo el estrés, me libero. Y pues salgo, me motivo más porque tengo amigas” (Entrevista Elisa); otra entrevistada comentó: “para el estrés, mi ego y la vanidad, pero principalmente por salud” (Entrevista Laura), y otra indicó: “antes no me gustaba cómo me miraba, ahora ya me siento más segura, he bajado nueve kilos de peso y me he mantenido ahí, luego sufría depresión y esto mucho me ayudó” (Entrevista Gabriela). Incluso la instructora, quien se ejercita individualmente previo a las clases, espera que la AF le ayude a guiar mejor a sus alumnas: “cuando estoy en mi rutina me exijo más [...] voy agarrando energía y el cuerpo va despertando por el movimiento [...] me suelto, tiro el estrés y ya estoy preparada para impartir la clase” (Entrevista Cecilia, instructora).

Anteriormente se expuso que las participantes optan por realizar AF en grupo. Esto se refuerza con sus testimonios donde compartieron sentirse bien con el ejercicio y la compañía, y a partir de los cuales se infirió una percepción positiva hacia el grupo: “la verdad a mí me encanta venir a hacer ejercicio con ellas porque te desestresas, fuera de que vienes y las ves” (Entrevista Claudia), otro testimonio fue: “desde el primer día me aceptaron bien las muchachas, me trataron y recibieron bien, me enseñan: ‘esta posición no la hagas así porque te puedes lastimar’ o así, sí he estado contenta con ellas” (Entrevista Anabel).

De manera similar, la percepción que las participantes tienen hacia el grupo y sus actividades se reflejó en su confianza para recomendar a otras personas argumentando mejoras físicas, emocionales y buen ambiente: “que vengan porque sí hay resultados, aparte se pone bueno el ambiente” (Entrevista Gabriela). Otra dijo: “yo invito a mis amigas para que vengan por salud, por desestrés y por estar bien mentalmente, te ayuda mucho” (Entrevista Esthela); mientras el testimonio de otra integrante fue: “aparte de que se hace ejercicio, convives con otras personas, con otras señoras, conoces nuevas muchachas pues, nuevas amistades también” (Entrevista Anabel).

En este caso, las participantes usan Facebook para compartir información sobre el grupo. Invitan constantemente a familiares, amistades y compañeros de trabajo, pero no han podido convencer a todos; contrario a las participantes, para las otras personas el parque es la principal limitante: “he comentado en mi trabajo, pero muchas viven lejos, me dicen: ‘sí me gustaría ir a un grupo así, pero me queda muy lejos’ pero sí lo he recomendado, he compartido a Cecilia en Facebook para quien quiera venir” (Entrevista Anabel). Quienes aceptaron y asistieron, toleraron poco la intensidad de los ejercicios: “no aguantan los ejercicios y ya no vienen. Pero es cuestión nomás de agarrarle el ritmo, no se trata de matarte tanto, nomás a tu ritmo. Aquí bajé un chorro de peso” (Entrevista Claudia).

Un aspecto que debe resaltarse es la credibilidad que se le atribuye a la instructora al reconocer y recomendar su trabajo. Dar clases de entrenamiento funcional es su oficio y fuente de ingresos; por lo que las recomendaciones por parte de las participantes, las consideró una retribución a su labor: “están recomendado tu clase, tu servicio más que nada, y sí se siente a gusto una porque [...] si están dando la recomendación es porque sí están funcionando las clases [...] que mi trabajo sí está funcionando” (Entrevista Cecilia).

Con respecto a la comunicación y la confianza para expresarse libremente, las participantes no mencionaron algo en específico. Sin embargo, en conversaciones informales dijeron haber tenido desacuerdos que resolvieron hablando entre ellas: “hace un *tiempesito* hubo malos entendidos, pero nada como hablarlo y se aclara. Pero no, no hay nada que no me guste” (Entrevista Esthela). Según explicaron, el desacuerdo se debió a que la instructora se tomó vacaciones dejando a una participante como suplente. Esto no agradó a algunas porque las clases tuvieron dinámica diferente, por lo que acordaron respetar la decisión de cada quien para asistir o no durante las vacaciones de la instructora.

Por su lado, la instructora expresó que un aspecto que no le agrada del grupo son las inasistencias injustificadas. Comentó que para evitar esto se mantiene motivando constantemente a las participantes: “muchas son flojas, a otras sí se les entiende que no pueden venir porque hay un compromiso familiar o personal [...] entonces hay que encontrar una manera de seguirlas motivando a que vengan y se sigan cuidando por salud” (Entrevista Cecilia). Con lo anterior, la comunicación resalta como elemento para la resolución de conflictos y no solo a manera de expresión de inconformidades. Conversar en este caso ayudó a llegar a acuerdos y mantener la prevalencia en la práctica de ejercicio.

Así mismo, al tener una jerarquía identificada, es decir la relación maestra-alumna, las participantes se comunican directamente con la instructora en caso de algún contratiempo o conflicto: “de hecho, Cecilia nos ha dicho: “algo que no les guste, o sugerencias, quejas, lo que sea” ahí en persona con ella, aquí en la cancha hablarlo con ella” (Entrevista Esthela). Principalmente usan esta dinámica para evitar confusiones entre compañeras: “es directamente con Cecilia, porque al comentarlo con otra compañera ya se va distorsionando [...] pero no me ha tocado que esté en desacuerdo con algo” (Entrevista Anabel).

Se debe resaltar que este grupo maneja dinero, una cuota semanal por las clases. En caso de no poder cubrir el pago, existe flexibilidad por parte de la instructora: “ella nos da la facilidad de pagar la otra semana o en dos pagos, nos dice que el día que no tengamos para pagar la semanita nos da chanza (oportunidad), que el chiste es que vengamos y aquí estemos” (Entrevista Gabriela). Lo anterior muestra la confianza y reciprocidad entre la instructora y las participantes; la primera al creer que las participantes le pagarán y las segundas correspondiendo a esa creencia:

Ellas con confianza se acercan a mí y me dicen. Los lunes pagan su cuota semanal, si una se atrasó y no pudo pagar ese día [...] sigue asistiendo sin ningún problema; de hecho, hay algunas que el viernes cuando ya se atrasan, me lo dicen y una comprende también ¿no? pero de 20 (participantes), dos que tengan esa indisposición, no pasa nada (Entrevista Cecilia).

En lo que toca a la interacción, las participantes compartieron que su convivencia es agradable. Perciben buen compañerismo a pesar de no colaborar en todos los proyectos que se proponen: “está muy bien, todo muy excelente porque ya he recorrido muchas partes [...] pero en la limpieza sí me gustaría que nos apoyáramos un poquito más; yo adopté este parque entonces que trajéramos tijeras, guantes, porque no tengo más herramientas” (Entrevista Laura). Así mismo, el tiempo que llevan ejercitando juntas les ha permitido entablar una relación más estrecha: “se hizo un grupito de amigas y ya tenemos más convivencia. Hace tres años que se hizo y nos juntamos en cumpleaños, vamos a cenar, o traemos fruta o verdura y ya nos juntamos después o antes de la clase” (Entrevista Esthela).

En contraste, la instructora señaló mantener una relación profesional con las participantes, es decir una relación de instructora-alumna. Solo se involucra con ellas en lo relativo a la AF y no en otros ámbitos. Aunque coincide en el ambiente positivo que existe en el grupo: “sí hay convivios [...] pero es más de alumnas con instructora; fuera de ahí, sería más personal y no me gusta [...] hasta ahorita no he sentido que sea un grupo negativo, ¡al contrario! se dan mucho apoyo mutuo todas” (Entrevista Cecilia).

En lo que se refiere al grado de reciprocidad entre las participantes, este puede conocerse por su cooperación en actividades además del ejercicio. Ejemplo es su contribución en dinámicas para la obtención de equipo para la clase: “nos hemos solidarizado en rifas para la bocina, porque se descompuso dos veces y nos gusta la música en los ejercicios [...] yo sí he apoyado, las demás no sé, pero yo digo que sí” (Entrevista Laura).

No solo han colaborado para beneficio de ellas, sino también en cuestiones personales. Una participante recibió ayuda de sus compañeras en un momento de crisis: “una ocasión juntamos despensa, de hecho, para un familiar mío. Estaba muy mal y yo les mandé (mensaje): ‘miren, es un primo de mi esposo y todo esto ocupa, ¿podemos ayudarle con despensa? y sí, juntamos y les llevamos’” (Entrevista Esthela).

La participación de las integrantes en todas las actividades extras del grupo, es referente al tipo de acción a realizar. La cooperación monetaria es relativamente sencilla, por el contrario, la limpieza del parque conlleva una inversión de tiempo y un esfuerzo físico adicional al de las clases, por lo que resulta complicada de coordinar. Al plantear la idea de limpiar el parque, la respuesta no ha sido del todo positiva:

En una ocasión pedimos ayuda a Jalo por Hermosillo³⁰ para que nos ayudaran a limpiar y sí vinieron, pero tocó la casualidad que las compañeras no pudieron venir. Venimos cuatro del montón que éramos [...] después decidimos hacerlo nosotras mismas, porque si estamos pidiéndole ayuda a otra gente, pero ellas no van a cooperar, pues no tiene caso (Entrevista Esthela).

A pesar de no cooperar en todas las actividades, las participantes consideraron que hay confianza y reciprocidad entre ellas. Están conscientes que al convivir en grupo puedan surgir malos entendidos, pero mostraron disposición para evitarlos: “porque son personas maduras, responsables, que cumplen con los horarios y todo eso. Luego se sabe cuándo una persona lo es y sí, ellas son muy confiables” (Entrevista Anabel). Mencionaron convivir con todas las participantes, pero tienen amistad y mayor confianza con algunas en especial:

No podría opinar por todas; como que unas se juntan con otras, pero todas nos hablamos y sí tenemos comunicación y nos apoyamos [...] a la mayoría las he invitado al café en mi casa, aparte si me preguntan por algún consejo hablamos abiertamente, pero a mis amigas yo las contacto: “ándale vamos a juntarnos”, “ya no nos hemos juntado con fulana” yo les digo: ‘tú ya sabes que yo te sigo y que cuento contigo (Entrevista Laura).

En general todas ellas relacionaron la confianza y reciprocidad con el respeto a la privacidad. Hicieron distinción entre confiar durante la clase de entrenamiento funcional y

³⁰ Grupo ambientalista local que apoya en actividades para beneficio de la comunidad.

un ámbito más íntimo: “todo este tiempo que las he tratado, ha sido de instructora-alumna, entonces ahí sí te podría decir que es confianza porque ya he tratado mucho con ellas, pero ya fuera de ahí no [...] no tengo esa amistad con ellas” (Entrevista Cecilia). Reconocieron que pueden surgir conflictos, pero eso no afecta su relación con todas las compañeras:

No falta una o que otra persona sea chismosa, pero sí se puede confiar, porque las que estamos aquí, no te digo que las conoces al 100%, pero conoces una parte de ellas, y entre nosotras cuando vamos caminando, ya te confían algo o tú les confías algo que te pasa en tu casa, algún problema, y queda aquí, yo sé que queda aquí con nosotras, y todo bien (Entrevista Esthela).

Es pertinente agregar que en las observaciones se notó que las participantes no hablan durante el ejercicio. Las rutinas de intensidad alta no les permiten mantener una conversación. Los momentos de convivencia son antes y después de la AF mientras caminan por el perímetro del parque. En esos momentos, se observó que unas participantes caminaron en parejas o en tríos, mientras que otras caminaron solas. Se notó también que esas parejas o tríos, son quienes comparten el mismo trayecto al asistir o regresar de la clase.

Por todo esto, se puede decir que en el grupo de entrenamiento funcional predomina la confianza y reciprocidad para realizar AF juntas. No obstante, para actividades adicionales el grado de involucramiento es relativo, depende de la disposición de las participantes. Su participación en el grupo es voluntaria, aunque un tanto restrictiva por el pago de la cuota semanal. En este aspecto, la instructora es flexible para motivar la asistencia de las participantes. Por último, diferenciaron entre la confianza a la hora de clase y a nivel personal, señalaron tener amistad solo con ciertas participantes.

Si la confianza-reciprocidad es la creencia positiva sobre un comportamiento y la correspondencia de éste, entonces las participantes confían en la AF grupal. Tienen certeza en los beneficios físicos y emocionales que perciben; la intensidad del ejercicio resulta en mejoras corporales, mientras la convivencia les permite hacer amistad y distraerse de la rutina diaria. Al experimentar estos resultados es posible que sigan ese régimen manteniendo conductas saludables posteriores.

Si bien el optimismo que las participantes proyectaron hacia el grupo se reflejó en sus recomendaciones, no todos los invitados tuvieron gusto o tolerancia por rutinas intensas. Se debe mencionar que es posible exista una confusión al equiparar el entrenamiento funcional con la zumba. La instructora explicó que suele ser muy común y debido a ello es complicada la adición de nuevos integrantes. Por otro lado, dar clases es la fuente de ingresos de la instructora. Por lo cual el reconocimiento y credibilidad que las participantes le dan, es considerado como retribución a su trabajo.

Así mismo parte importante de la confianza es la comunicación. En el grupo de entrenamiento funcional no hay restricciones para expresar algún descontento siempre y cuando sea respetuosamente. Además, al tener jerarquía definida se dirigen a la instructora para evitar malos entendidos entre ellas. Esto muestra como la comunicación es ventajosa para la resolución de conflictos, llegar a acuerdos y mantener un ambiente afable.

Con respecto a la jerarquía grupal, ésta surgió a partir de un acuerdo entre instructora y participantes. A modo de contrato laboral, éstas últimas pagan a la instructora por sus servicios. Se infirió que debido a esto a la instructora le desagrada la ausencia injustificada de participantes, ya que le afecta económicamente. Lo anterior no significa que haya desinterés por el bienestar de ellas. La instructora es flexible con quien tenga dificultades para cubrir la cuota.

Por otro lado, la convivencia es agradable según testimonios del grupo. Existe compañerismo y consideración mutua. Relacionaron la confianza con la privacidad o relacionarse en un ámbito más íntimo, haciendo distinción entre compañerismo y amistad. Mencionaron interactuar con todas sus compañeras y mantener amistad solo con algunas de ellas. Durante las observaciones se notó que quienes tienen amistad son las que suelen compartir trayecto a casa y coordinarse para la limpieza del parque. Lo anterior supondría que, a mayor tiempo convivido, pueda haber más confianza y reciprocidad para acciones adicionales a la AF.

b) Redes sociales

Para realizar AF en grupo de manera rutinaria, es indispensable la colaboración entre quienes integran dicho grupo. Ésta se logra al crear y mantener activas las redes sociales a través de la comunicación, relación e interacción entre las personas que se ejercitan. También, la prevalencia del GAF depende de la constante creación o estabilidad de dichas relaciones. Es pertinente recordar que las observables de comunicación e interacción entre participantes se traslapan con otras dimensiones de análisis. Para las redes sociales, la primera se consideró como una manera de crear y mantener vínculos, y la segunda como la evolución de las relaciones entre las participantes del GAF.

La comunicación entre participantes fue la primera manifestación de red social en el grupo de entrenamiento funcional. Al ver al grupo en el parque, se acercaron a la instructora para pedir información y a partir de ahí crearon vínculos nuevos: “la calle es muy pública y por aquí tengo mi ruta para ir a mi casa [...] veía gente en el parque y vine a preguntar y así fue como me di cuenta, pasando por aquí” (Entrevista Elisa). Otra integrante coincidió: “vivo aquí cerca y un día me dijo mi niño: ‘vamos al parquecito mamá’ y ya me lo traje y las vi

haciendo ejercicio, me esperé a que terminaran y me acerqué a preguntarle a la maestra” (Entrevista Anabel).

En sus testimonios resaltó el hecho de residir cerca del parque siendo parte de su trayecto diario. Al transitar por el lugar, las participantes interesadas identificaron el horario de la clase y se acercaron al grupo. No fueron invitadas por algún familiar o amistad, por lo que la comunicación cara a cara fue la manera en que se integraron: “pasaba, las veía y decía: ‘ay está muy pesado el ejercicio, no voy a poder’, después dije: ‘sí voy a ir [...] si ellas pueden yo también puedo hacerlo’, entonces vine, pregunté y ya empecé aquí” (Entrevista Claudia).

En cuanto a la interacción, en el capítulo cuatro se mencionó que las participantes se conocieron al integrarse al grupo. De ahí surgieron relaciones de compañerismo y amistad entre algunas de ellas. Las participantes dijeron tener buena interacción y conocerse entre sí: “a las que vienen ahorita sí [...] ellas sí tienen más tiempo y cada quién tiene sus amigas, pero yo convivo con todas, a todas las hablo, las saludo, una a lo que viene es a hacer ejercicio y distraerse” (Entrevista Anabel). Incluso el GAF es una forma de seguir manteniendo lazos de amistad: “ya las tengo como amigas, son vecinas también, pero una se cambió a vivir a otra calle y aquí nos vemos a la hora de clase” (Entrevista Elisa).

Hubo quien mencionó que la instructora se refiere a ellas por sus nombres y esto favorece para presentarse y mejorar la relación entre ellas: “sí las conozco, ya presentándonos [...] las he conocido porque la maestra a todas les dice por su nombre y me los aprendo o me acerco: ‘¿cómo te llamas? tenemos mucho tiempo y no nos conocemos’” (Entrevista Laura).

Así también manifestaron convivir en otros ámbitos y no solo durante la AF: “nos frecuentamos afuera, tenemos buena amistad, nos vamos al café, a comer, hacemos reuniones en nuestras casas [...] y una vez nos pusimos de acuerdo para subir el cerro de la Bachoco en la madrugada” (Entrevista Claudia). Además, mencionaron tener un chat exclusivo donde

platican entre ellas: “sí nos juntamos y por eso hemos convivido, de manera que se hizo más estrecha la comunicación y a veces jalamos a una u otra y pasamos la voz porque estamos en un grupo de WhatsApp” (Entrevista Laura).

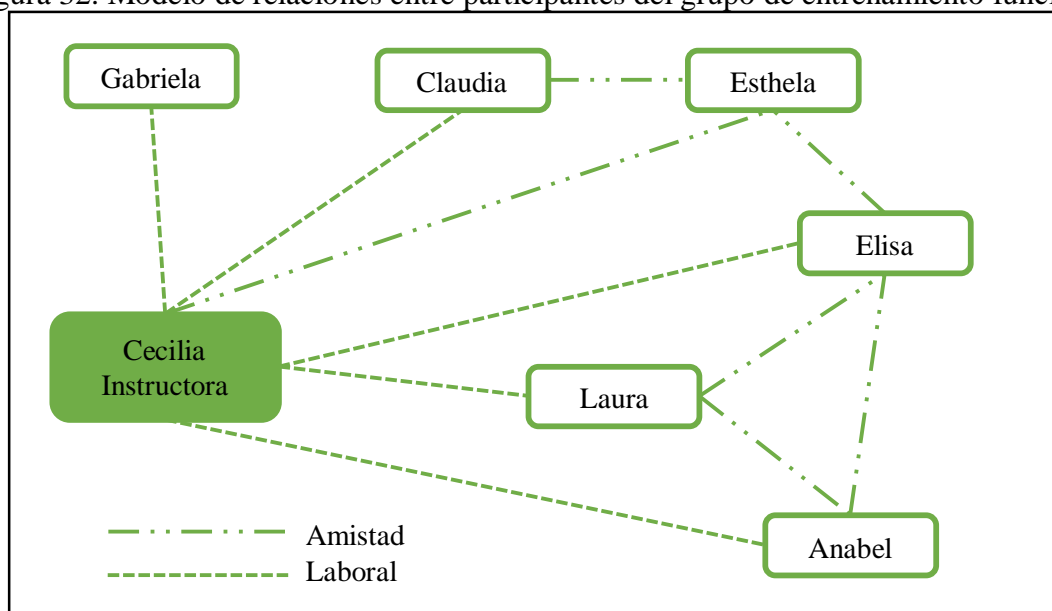
De igual forma consideraron su amistad y compañerismo como un apoyo durante la hora de clase. Esto específicamente relacionado al cuidado de los niños donde todas cuidan de todos: “estamos ejercitando y volteando para todas partes, y entre todas gritamos: ‘¡un niño allá va!’ o ‘¡no se ve mi hija!’ y si no se ve, ahí estamos todas buscando” (Entrevista Elisa). Incluso se podría deducir que los vínculos de amistad establecidos entre ellas se extienden a sus hijos y nietos. Se observó que durante las clases los niños jugaron entre sí: “ya los conocemos un poquito más a los niños y ellos se conocen también [...] llegan y se saludan ‘¡Camila, Luis!’ y así se gritan, ya conviven entre ellos” (Entrevista Esthela).

Por otro lado, todas las participantes tienen una relación laboral con la instructora, ya que pagan una cuota semanal por las clases y entre las participantes se puede hablar de compañerismo, pero no de amistad generalizada. Es decir, existen pequeños grupos de dos o tres integrantes que manifestaron amistad mutua, dando paso a un grupo segmentado (véase figura 32). Durante las visitas al parque, se notaron ciertos patrones donde las participantes convivían con las mismas compañeras: “unas se juntan con otras dos, pero todas nos hablamos y sí tenemos comunicación, no mucha, pero sí la hay” (Entrevista Laura). De igual modo se especuló que esta segmentación fue más evidente debido al tipo de muestreo y poca disponibilidad de otras integrantes para las entrevistas.

En caso de solicitar ayuda sobre algo no relacionado al GAF, la mayoría recurren a las amistades hechas: “serían con las que me llevo, fijate que sí hemos hecho muy buena amistad” (Entrevista Esthela). Mientras, la instructora mantiene su relación de manera profesional: “está una alumna que si llevo a faltar le pido el favor de cubrirme [...] les mando

la rutina por WhatsApp y ya nomás imparte ella. Pero cuando es una ocasión urgente o muy personal, la verdad no” (Entrevista Cecilia). A pesar de esto, las relaciones existentes favorecen la realización de AF en grupo. Las participantes promueven la integración entre ellas y se consideraron como apoyo para el cuidado de los hijos durante la clase.

Figura 32. Modelo de relaciones entre participantes del grupo de entrenamiento funcional



Fuente: elaboración propia con información recopilada en entrevistas.

Además de la interacción y relación entre participantes, otra forma de red social es el vínculo con otros GAF similares. En este caso, las participantes del grupo de entrenamiento funcional desconocen y no interactúan con otros grupos. Anteriormente se mencionó que algunas participantes asistieron a otros grupos, pero al no ser de su gusto regresaron a éste y no crearon vínculos con el otro: “ya me había ido a otro lado, pero no me gustó para nada, faltaba mucho la maestra [...] estuve dos semanas nada más y me regresé para acá” (Entrevista Laura).

También la instructora explicó que se realizan eventos a beneficio de una asociación de cáncer. Ahí se hace entrenamiento funcional a modo de clase masiva y la cuota es un producto de higiene personal o suplemento alimenticio. No obstante, poco o nada se relacionan con las demás personas que participan: “se realizan eventos de master-class [...] ahí van todos los instructores y apoyamos la recolecta [...] es cada año y se hace en grande para que todas las personas vayan y apoyen. Vamos y participamos y ya” (Entrevista Cecilia).

Considerando todo lo dicho en esta sección, se infirió que las redes sociales de las integrantes influyen positivamente para realizar AF en grupo. Su interés por ejercitarse las orientó a crear vínculos para integrarse al grupo y mantenerlos activos mediante su participación en él. En general, la relación es de compañerismo y se apoyan mutuamente para el cuidado colectivo de los hijos y nietos durante la hora de clase. Puede afirmarse con base en los testimonios de las participantes que, las relaciones de amistad surgidas a partir del GAF se extienden al ámbito personal. Estas participantes suelen visitarse en sus hogares, convivir en lugares de esparcimiento como restaurantes y hacer senderismo. Incluso crearon un chat de WhatsApp para ellas, definiendo aún más su relación de amistad. Ello beneficia en su prevalencia en el grupo al ser la amistad una motivante para asistir.

Al existir vínculos de compañerismo y amistad entre ciertas integrantes del GAF, la red social tiene una conformación segmentada. Esto no impide la colaboración de todas las participantes para ejercitarse en grupo. Dicha segmentación surgió a partir de la confidencialidad y confianza de una participante con otra y no por algún conflicto entre ellas. También resaltó la posibilidad de la extensión de las redes de amistad a los hijos de las participantes. Los niños al acompañarlas constantemente se relacionan con otros niños y algunos imitan la rutina de ejercicio como parte del juego.

Por último, el grupo de entrenamiento funcional no tiene vínculos con otros GAF similares, se dedujo que una razón podrían ser las redes sociales de la instructora. Es decir, imparte clase solamente a un grupo y no pertenece a una asociación o club de entrenadores, por lo que sus relaciones podrían ser limitadas.

c) Reglas formales e informales

Las reglas formales e informales indican el comportamiento a seguir para realizar una acción colectiva. Así, las acciones pueden repetirse frecuentemente de manera organizada y motivando la participación de las personas implicadas. Se centró el interés en las reglas informales definidas por el grupo para explicar su funcionalidad y efectividad. Las reglas formales se consideraron secundarias y surgieron en relación al EP.

La primera regla informal es tener linderos definidos. Saber quién puede ser parte del GAF y qué se necesita para ello. En el grupo de entrenamiento funcional actualmente todas las integrantes son mujeres, pero también se aceptan hombres, aunque su participación ha sido esporádica y por corto tiempo: “la verdad no sé, no me ha tocado que venga ningún hombre, pero me imagino que sí se aceptan” (Entrevista Anabel).

También se admite a cualquier persona mayor de edad y no hay límite máximo de participantes, pero sí un mínimo de tres para impartir la clase. Las participantes señalaron que tienen suficiente espacio disponible para ejercitarse cómodamente y que la integración de nuevas personas depende de su tolerancia al ejercicio: “a quien se le antoje venir y quien nos aguante, porque somos muy pesadas cuando bromeamos entre todas [...] pero quien aguanta los ejercicios se queda porque se queda” (Entrevista Claudia).

Un requisito que se pide para formar parte del grupo es pagar una cuota semanal de 60 pesos a la instructora: “yo establecí esa cuota, siempre la he manejado así porque muchas veces les pega duro en el bolsillo [...] para quien realmente quiera acercarse y cuidar de su

salud, pero que no tiene para más se les hace muy accesible” (Entrevista Cecilia). También se les solicita llevar materiales para realizar la rutina de ejercicios: “ella nos pide pesas, un tapete, palo y una cuerda” (Entrevista Laura). La instructora da alternativas para quien no pueda comprar el material, pide sustituir el tapete por alguna toalla, usar un palo de escoba e improvisar las pesas con botellas de plástico llenas de tierra o cemento.

La segunda regla informal es la equivalencia proporcional entre costo-beneficio. En el grupo de entrenamiento funcional se incluyeron la inversión en tiempo, esfuerzo y recurso económico tanto de las participantes como de la instructora. La equivalencia proporcional se analizó a partir de lo que ellas consideran recibir por la inversión hecha.

En cuanto a la inversión de tiempo, las clases son de una hora diaria de lunes a viernes y las participantes intentan tener buena asistencia organizando su día para tener tiempo disponible: “voy casi diario, sí he faltado, pero porque he tenido que salir de la ciudad, no faltó nomás porque sí” (Entrevista Anabel). En caso de ausentarse es principalmente por cuestiones laborales o familiares: “muchas veces me llegan visitas a la hora que vengo a la clase, o no falta que me gane la flojera o me quede dormida, pero en sí, es porque me llegan visitas y debo atenderlas” (Entrevista Esthela).

Así mismo, la intención de invertir tiempo en la clase se manifestó especialmente en algunas participantes que abandonaron el GAF. Se ausentaron largos períodos por enfermedad, lesiones, agotamiento o pereza; sin embargo, decidieron regresar al grupo: “me fui por el asma, aparte de que ya vengo más *gordis* y necesito volver a hacer ejercicio, es donde me siento a gusto, no sé, me siento tan a gusto aquí que pienso “tengo que volver” (Entrevista Claudia); al respecto, otro testimonio fue: “dejé de venir dos semanas porque sí me agarró bastante la flojera [...] pero creo que el mismo cuerpo que ya está impuesto a hacer los ejercicios, te dice que hace falta la actividad y eso hace que vuelvas” (Entrevista Esthela).

Por un lado, algunas participantes consideraron su contribución al grupo como irrelevante si no hay colaboración por parte de las demás: “igual seguiría funcionando si no estoy yo [...] sí soy como un puntito más [...] pero también influye que vengan todas, así los ejercicios son más a gusto, de otra manera con dos personas no hacemos nada y nos vamos” (Entrevista Anabel). Mientras, otras participantes creen que su buen humor ayuda a generar un ambiente agradable durante la clase: “cuando estamos aquí en clase, todas nos damos ánimos, yo soy muy ocurrente y les da risa [...] muchas dicen ‘ay cuando no vienes se te extraña por tus ocurrencias’, porque una viene a desestresarse” (Entrevista Esthela).

Por otro lado, las participantes percibieron motivación por parte de sus compañeras para seguir haciendo AF: “me contagian su buena vibra, verlas que van progresando, la buena crítica de ‘hay que echarle más ganas’, ‘¡ay ya bajaste, que bien!’ y mi bienestar, una satisfacción muy excelentemente como que ya hice mi día” (Entrevista Laura). También perciben mejoras corporales y la oportunidad de conservar los lazos de compañerismo: “provecho para mí es que tengo condición, ya es cuestión de uno si se cuida la alimentación y todo eso [...] provecho para todas, se quita una el desestrés con la demás gente [...] te relacionas más con ellas” (Entrevista Gabriela).

Así, las participantes aseguran que el intercambio es equivalente, incluso dijeron invertir mucho menos a comparación de lo que reciben: “la verdad se me hace muy barata la clase y muy buenas las rutinas, si cobrara los 100 pesos yo se los pagara con mucho gusto [...] todas se apuran a pagar porque les interesa el ejercicio” (Entrevista Elisa). Fue común la disposición de pagar una cuota más alta o un período de pago distinto: “sí vale la pena, es más, creo que recibo más de lo que pago. Es muy poquito la cuota [...] depende de ella si le sube y ya una decide ¿no? O pagar al mes y no a la semana” (Entrevista Laura).

Sin embargo, para la instructora no hay equivalencia de intercambio. Diario invierte tiempo diseñando las rutinas y dando clase, además la cuota establecida no le genera suficientes ingresos, pero no desea modificarla por ser accesible para sus alumnas. Explicó que no puede invertir más tiempo para crear otros GAF, porque debe dedicarse al cuidado de sus hijos: “ahorita que doy una clase sí es poco e invierto mucho más [...] si tuviera dos clases más, empezaría a ver el fruto de mi trabajo [...] porque cobro las tres y ya es un extra más de dinero” (Entrevista Cecilia).

La tercera regla informal son los arreglos de elección colectiva. La duración, costo de la clase y mínimo de participantes fueron definidos por la instructora y las participantes estuvieron de acuerdo. Mientras, fueron estas últimas quienes definieron el lugar y el tipo de AF. Para tomar acuerdos lo comentan entre todas después de clase y lo decidido se comunica por el chat de WhatsApp que tienen: “la maestra nos propone y nosotros tomamos la decisión por mayoría de votos [...] hablamos aquí entre nosotras y luego por WhatsApp se comunica porque hay veces que no viene una y para que estén enteradas” (Entrevista Gabriela).

También acuerdan cambiar el horario de clase en relación al atardecer de la temporada. El grupo se reúne en el parque a las 7 pm durante el verano y en invierno se recorre una hora antes: “comentamos entre nosotras que ya estaba muy oscuro a las 7 que llegábamos, y a las 8 peor para regresarnos [...] entonces cambiamos y empezamos a las 6 (pm)” (Entrevista Anabel). No obstante, esto perjudica la asistencia al traslaparse con el horario laboral de algunas participantes, por lo que el GAF se reduce considerablemente.

Cabe señalar que hay reglas inflexibles que no están a debate, ejemplo de ello es obedecer las indicaciones de la instructora durante la clase. Aparte de la motivación mutua, las participantes no tienen permitido conversar: “cuando es ejercicio, es ejercicio, no tienes que estar riéndote, *choneando*, gritando; a veces sí hacemos nuestro desmadre, pero

respetamos mucho la hora del ejercicio, y es muy estricta en que tenemos que respetar que nos está dando la clase” (Entrevista Claudia). Esto se confirmó con la observación no participante. Los momentos de plática son antes y después de la AF, cuando la instructora las llama a la cancha se mantienen en silencio.

Sobre la prevalencia y comunicación de estos acuerdos a nuevas participantes, la instructora es la encargada de explicar cómo funciona el grupo y los materiales requeridos. Quien se integra debe adaptarse a ellas: “la verdad no sé cómo se eligió la cuota, yo soy la más nueva en el grupo y ellas ya estaban así, yo nomas llegué así a las reglas que ya se tenían” (Entrevista Anabel). También, las personas nuevas se agregan al chat de WhatsApp para que se informen de los acuerdos tomados.

Otro acuerdo que existe es la creación de desafíos o rifas como motivación. La instructora propone estas dinámicas regularmente, donde las participantes se inscriben y la ganadora se lleva la cantidad acumulada: “quien decida entrar al reto paga \$100 o \$150 por 20 (participantes) ya hablamos de una cantidad mayor que les atrae [...] hacemos retos o cuando tengo un ingreso extra les compro cosas para rifarlas entre ellas” (Entrevista Cecilia).

La cuarta regla informal es la supervisión. En el grupo de entrenamiento funcional es la instructora la encargada de verificar que los acuerdos colectivos se cumplan; como el pago de la cuota, tener los materiales necesarios para la rutina y la asistencia. A su vez, las participantes supervisan y motivan a sus compañeras a cumplir dichos acuerdos.

Por un lado, la instructora manifestó no tener inconvenientes hasta el momento con sus alumnas. Durante clase siguen sus instrucciones y se enfocan en la clase. También procura mantener un ambiente equitativo y de compañerismo:

No he tenido problemas porque yo hablé con ellas, no tengo prioridad con nadie, con todas soy igual y a todas se les explica [...] les pido ponerse en el lado de la compañera, porque a todas les puede surgir algún problema, y más que nada que haya compañerismo a rivalidad (Entrevista Cecilia).

Por otro lado, las participantes tampoco manifestaron algún inconveniente hacia la instructora, más bien fue una situación en la que no estuvieron de acuerdo con su decisión. Anteriormente se explicó que la instructora tomó vacaciones dejando a una participante como suplente y esto no fue del agrado de todas:

La gente estaba inconforme porque pagamos la semana completa y la compañera no nos quería dar clase los viernes porque veníamos muy pocas, pero nosotras no tenemos la culpa, nos tienen que dar clase porque sí nos interesa [...] le pedimos a la maestra que lo resolviera, pero dijo que no podía regresar antes (Entrevista Laura).

En cuanto a la supervisión entre participantes, resaltó el tema de la asistencia. Las participantes esperan que sus compañeras asistan, ya que de ser pocas la clase se cancela perjudicando a quien sí asiste: “la asistencia es muy importante porque si no viene la mayoría, no hacemos los ejercicios [...] aparte nos da flojera a una como alumna y a la maestra me imagino que también, el que no haya asistencia” (Entrevista Gabriela). Más aún, consideran que el ambiente para hacer los ejercicios no es igual de animado o enérgico a cuando están todas: “cuando venimos muy poquitas la verdad el ambiente sí te da para abajo, y estando

todas da más ánimos de echarle ganas a los ejercicios, porque ya somos más, porque se está viendo que a la gente le gusta venir” (Entrevista Elisa).

Hay que mencionar además la supervisión hacia los niños. El parque tiene un área de juegos que representa una ventaja para las participantes ya que pueden llevar a sus hijos. Pero su presencia hace que las participantes dividan su atención entre cuidarlos y hacer la rutina, además ocasionalmente los niños interrumpen el ejercicio:

Algunos están chiquitos, vienen y se meten a la cancha, ya hemos tenido accidentes, tumban a las mamás o dan balonazos. No hay problema es espacio público, que vengan y estén un ratito a gusto, pero en el parque, que durante clase no se acerquen para evitar accidentes (Entrevista Cecilia).

La quinta regla informal son las sanciones graduales. El grupo de entrenamiento funcional ha definido sus propias reglas y cómo supervisar su cumplimiento. En caso de desatender una o reincidir la instructora tiene el consentimiento de las participantes para aplicar sanciones.

Por un lado, la inasistencia constante o abandono del grupo resulta en la expulsión de la persona del chat de WhatsApp. Esta sencilla acción significa para las participantes que ya no se pertenece al GAF: “a veces sí dicen que ya no vendrán, otras no, y al cabo de un tiempo la maestra las saca (del chat), igual vuelven a venir y vuelven otra vez a añadirla” (Entrevista Elisa). La instructora explicó que el abandono del grupo se debe principalmente a la pereza: “no es tanto por la cuota, es por flojera. Hay veces que les gana una flojera que ya no quisieron venir, hasta ellas mismas lo platican [...] pero cuando empiezan a sentir otra vez su peso, se dejan venir nuevamente” (Entrevista Cecilia).

También, durante clase deben seguir las indicaciones y concentrarse, de lo contrario son regañadas verbalmente por la instructora: “sí nos ha regañado la maestra porque platicamos mucho, pero está bien, es parte de la disciplina, nos tiene como los niños jalándonos de las orejas porque ya sabemos y no hacemos caso” (Entrevista Laura). En las observaciones hechas se notó que quien no obedecía a la instructora también recibía reclamos de algunas de sus compañeras. Similarmente deben cumplir con el material para realizar los ejercicios, pero no se obliga a la persona a conseguirlos de inmediato y en caso de no contar con ellos, las mismas participantes ofrecen los suyos: “sabemos que algunas no pueden, aunque sean fáciles de conseguir [...] cuando termina una el ejercicio se les presta o se les convida medio tapete para que haga los ejercicios” (Entrevista Esthela).

Por otro lado, en caso de no poder cubrir la cuota semanal y a pesar de las facilidades brindadas por la instructora, las participantes deciden ausentarse. Manifestaron que no tienen “derecho” a asistir si no pagan por ello: “ella es muy accesible, si tienes problemas de dinero, dice que vengas porque ve que nos gusta el ejercicio [...] queda a criterio de una, si no puedo pagar mejor no asisto, porque se va acumulando y sale la misma” (Entrevista Esthela).

La sexta regla informal son los mecanismos que tiene el GAF para resolver los conflictos que surjan, ya sea con otras personas o entre las participantes. En este aspecto, similar a la aplicación de sanciones, la instructora tiene un papel protagónico para la resolución de inconvenientes.

Por un lado, al usar un EP como lo es el parque, ha habido quien quiera usar el lugar al mismo tiempo que el GAF. Las participantes platicaron que una instructora de zumba llegó a dar clase argumentando que se le había asignado la cancha del parque. Ellas defendieron el lugar sin llegar a un acuerdo y la instructora tuvo que intermediar ante las autoridades municipales: “tuvo que ir al IDH y puso que nosotras estamos aquí, llevó fotos de que hemos

mantenido el parque y estamos aquí, y el encargado les asignó a ella y a la otra maestra un horario para compartir la cancha” (Entrevista Esthela).

Similar es la situación cuando hay fricciones entre las participantes. La instructora pide que eviten hacer comentarios que puedan mal interpretarse, promoviendo una comunicación asertiva y de respeto, además de pedir den prioridad a su salud. En caso de persistir el conflicto la instructora busca resolverlo entablando una plática directa con las participantes: “cuando pasa algo así, hace junta, nos junta a todas y cualquier problema o detalles que tengamos con ella, ella con nosotras o entre nosotras mismas que lo comentemos ahí y no hagamos chismes” (Entrevista Laura).

Por otro lado, la instructora considera que debe resolver constantemente el abandono del grupo. Es una situación que perjudica la AF grupal y se intuyó que también le afecta económicamente: “hablo mucho con ellas sobre las consecuencias a largo plazo si dejan de cuidarse y hacer ejercicio; las motivo con que es una hora diaria y siempre hay manera de encontrar ese tiempcito para una e invertirlo en salud” (Entrevista Cecilia).

La séptima regla informal es el reconocimiento del derecho a organizarse. Se identificó que este puede surgir del GAF mismo, de la comunidad y de las autoridades municipales. Por parte de las participantes reconocieron que su organización se ha mantenido debido a su intención de continuar en el GAF, ya que han percibido beneficios físicos y emocionales: “aquí hemos aprendido a tener disciplina, tenemos una maestra bastante estricta [...] Casi todas hemos comentado eso y también por los ejercicios, la disciplina y la convivencia entre todas” (Entrevista Claudia).

En caso del reconocimiento de la comunidad, se dedujo a partir de sus testimonios que no hay, o el GAF no pertenece a algún colectivo de grupos de entrenamiento funcional o zumba. Por lo que se consideró en su lugar a la colonia o zona donde se reúnen. Algunas

participantes consideran que los residentes de las colonias colindantes ignoran la existencia del GAF y otras señalaron que las personas que visitan el parque las identifica como grupo: “ya nos conocen, cuando llegamos las señoras les dicen a los niños que se quiten de la cancha porque las ‘señoras de la clase’ la usarán, [...] también los muchachitos que fuman se quitan y luego regresan cuando terminamos nosotras” (Entrevista Gabriela).

Por parte de las autoridades municipales, puntualmente del IDH, existe un registro de los instructores y la ubicación donde imparten clases. Este registro debe actualizarse cada tres meses y no tiene costo. Sin embargo, según explicó la instructora no es obligatorio registrarse, no genera multa en caso de no actualizarlo, ni se verifica que los datos sean verídicos, por lo que no hay un reconocimiento o relación estrecha entre ambas partes más que el certificado de permiso expedido. Cabe agregar que algunas participantes expresaron su deseo de que el IDH reconozca la labor de la instructora y la beneficiaran de alguna forma: “con lo que sea [...] batallamos mucho por una bocina, no teníamos y en cooperación y rifas que estuvo haciendo ella la compramos. Sería muy buen apoyo para ella darle las herramientas para su clase y que le hagan publicidad” (Entrevista Elisa).

La octava y última regla informal se refiere a las empresas concatenadas, es decir, las relaciones que entabla el grupo de entrenamiento funcional con otros GAF y autoridades municipales para actividades en las que ocupan su intervención. En párrafos previos se señaló que el grupo no tiene relación con ningún otro que realice AF.

En cuanto al apoyo gubernamental comúnmente solicitan mantenimiento del parque: “hace dos meses nos estuvimos moviendo para ver si nos ayudaban con banquetas para que se viera más llamativo el parque y que estén niños o gente ahí sentados, pero no nos resolvieron nada” (Entrevista Claudia). La relación entre el grupo de entrenamiento funcional y alguna institución municipal es casi nula. En caso de establecer una relación constante, las

participantes desearon resultara en mejoras para el parque: “que nos ayuden con la limpieza del parque y viéndolo por los niños, que pongan más juegos porque no sirven esos y para que los niños estén entretenidos” (Entrevista Esthela).

La otra opción del grupo es comunicarse con asociaciones civiles para solicitar apoyo con la limpieza del lugar. La instructora se comunica a través de redes sociales, pero el tiempo de respuesta es prolongado: “nos dijeron que al parecer sí se veía un poco complicadito que nos apoyaran por lo grande del lugar, pero seguiremos haciendo el intento y ahí estamos tratando a ver si podemos conseguir ayuda” (Entrevista Cecilia). Ocasionalmente el Banco de Alimentos les ofreció ayuda y solo una vez una cadena comercial las apoyó: “se acercó una vez la fundación OXXO así de la nada y nos ayudó pintando la cancha y poniendo arbolitos” (Entrevista Gabriela).

Como resultado, las reglas informales creadas por el grupo de entrenamiento funcional son útiles para mantener su AC vigente y continua. El objetivo del grupo es mejorar el acondicionamiento físico y las reglas van enfocadas a ello. Se dedujo que las participantes las aceptan porque han comprobado que funcionan, han visto beneficios corporales al ser constantes y estrictas con la rutina. Por ello mismo resaltaron la importancia del GAF para poder ejercitarse, ya que su inasistencia puede afectar a las demás si se cancela la clase.

También, en el GAF se puede hablar de reglas flexibles como el horario e inflexibles como la cuota semanal. Sin embargo, ambas pueden adaptarse a las necesidades de las integrantes a través de acuerdos. Baste el ejemplo de la cuota semanal, aunque esté definida por la instructora, se brinda la facilidad de pagar en abonos. No obstante, algunas participantes eligen ausentarse ante su imposibilidad de pago.

Con respecto a la equivalencia costo-beneficio hay distintas percepciones. Las participantes manifestaron recibir mayor beneficio, mientras que la instructora declaró

invertir más tiempo, esfuerzo y dinero de lo que recibe. A raíz de ello se intuyó que la instructora motiva constantemente a las participantes para evitar que abandonen el grupo y poder tener un ingreso monetario mayor, o por lo menos no verse perjudicada considerablemente. En otro aspecto, la jerarquía que existe en el GAF es evidente, ya que las participantes identifican a la instructora como responsable del grupo. Ella se encarga de explicar la dinámica y reglas a las nuevas integrantes, de intermediar ante las autoridades y resolver conflictos internos entre las participantes.

Por su lado, en el grupo de entrenamiento funcional se destacó el uso de WhatsApp para coordinar sus actividades, mantenerse informadas de los acuerdos o cambios hechos y como elemento de sanción para quien abandona el GAF. Por otro lado, las reglas formales solo se insinuaron en relación al registro de la instructora ante el IDH y a la limpieza del parque. Para el primero no hay obligación de realizarlo, pero les evita problemas con otros GAF. Para el segundo, es responsabilidad del municipio el mantenimiento de los EP. Sin embargo, no existe relación estable entre ambos y el GAF se apoya en asociaciones civiles, lo que puede indicar la iniciativa del grupo para buscar alternativas que les beneficien.

d) Espacio público: el parque

En lo que se refiere a las acciones del grupo de entrenamiento funcional para usar o mejorar el parque, se eligieron algunas reglas informales por tener relación directa con los EP. Los linderos claramente definidos y la supervisión del EP, así como las sanciones, mecanismos de resolución de conflictos y empresas concatenadas ayudan a analizar qué tipo de acciones son y cómo las llevan a cabo.

Las participantes realizan entrenamiento funcional en la cancha³¹ del parque del Banco de Alimentos. Comparten el parque con otras personas que hacen uso de él. Los linderos definidos en este caso son una regla informal, ya que los demás usuarios respetan el espacio y horario en que el grupo se ejercita, a pesar de que la cancha fue diseñada para otras AF y no es de uso exclusivo. El mismo GAF eligió este lugar por ser práctico para todas debido a la cercanía con sus hogares, porque les permite estar al aire libre y llevar a sus hijos: “la mayoría viven aquí en los alrededores, hay otras que vienen de colonias más retiradas [...] me gusta porque es al aire libre y puedo tener a los niños, estoy más tranquila, al pendiente y haciendo mis ejercicios” (Entrevista Claudia).

Por su lado, la supervisión se relaciona con la opinión de las participantes sobre las características y condiciones del parque, ya que vigilan que estas satisfagan sus necesidades, y en caso contrario toman acciones al respecto. Ellas consideran que el lugar tiene potencial, el área es amplia, la ubicación es estratégica y tiene equipamiento para distintas actividades. No obstante, señalaron que el lugar parece abandonado, el equipamiento tiene daños y constantemente la gente tira y quema basura: “está en buenas condiciones, pero le falta, está un poquito descuidado [...] ahorita tiene la condición porque tenemos a la instructora, pero en otros parques tienen aparatos para ejercitarte, estaría súper que aquí los pusieran porque así agarráramos más rutinas” (Entrevista Gabriela).

Identificaron que el principal problema es la basura que arroja la gente y el crecimiento constante de maleza lo que acentúa la apariencia de abandono. Perciben que ello favorece conductas delictivas en el lugar, más aún con la ausencia de vigilancia: “me da

³¹Véase figura 26. Cancha de basquetbol-fútbol donde el grupo ejercita en p. 108.

desconfianza porque no veo pasar patrullas y aquí se les presta a los vagos porque está solo, está feo y si viene una con los niños los tiene que cuidar más de cerquita” (Entrevista Laura).

La supervisión del lugar también incluye las conductas de los demás usuarios. Dijeron que hay quienes no les transmiten confianza, ya sea por su aspecto o comportamiento. Dicha percepción se basa en la opinión de las participantes sobre su propia colonia al señalarla como insegura: “el pendiente es que salga un loco, cuando andaban los cholos con machetes era un temor [...] es una preocupación que yo tengo por mi edad ¿cómo defenderme?! Pero todas deben de tener una porque ya conocen el lugar” (Entrevista Elisa). Aunque no han sido víctimas de algún delito o percance, la preocupación persiste. Ejemplo de ello es el asentamiento que varios hombres, al parecer en situación de calle, improvisaron en las inmediaciones del parque. Declararon que no han tenido problemas con ellos ni han mostrado intenciones de hacerles daño, aun así, se mantienen alerta especialmente por los niños.

Las condiciones que el parque debe cumplir para que las participantes lo consideren adecuado es limpieza, aumento de vigilancia, reforestación, sistema de riego, mejoras en alumbrado público, baño público, más sets de juegos infantiles, aparatos de ejercicios y sobre todo mantenimiento constante. Mencionaron que estas condiciones no son solo para beneficio del GAF, ya que han notado mayor presencia de familias en el parque desde que ellas lo usan: “me gustaría que lo limpiaran, porque se ve que hay movimiento, ahora que estamos usando la cancha, mucha gente se viene en las tardes, vienen niños a jugar [...] que tuviera más árboles, menos tierra no sé, que pareciera parque” (Entrevista Laura).

En cuanto a las sanciones respectivas al parque, son una regla formal ya que es obligación de las autoridades aplicarlas. Las participantes presenciaron acontecimientos que identificaron como peligrosos, por ejemplo, una persona cortando un árbol con un hacha o vehículos invadiendo el parque; aunque no mencionaron haberlos reportado a las autoridades.

Por el contrario, fueron ellas las sancionadas. Compartieron que al terminar de limpiar el parque solían quemar la maleza porque no hay contenedores grandes de basura, desconocen el horario del camión recolector y deben pagar para que alguien la recoja: “limpiábamos entre todas y quemábamos el zacate, nadie se daba cuenta, hasta que una vez regañaron a la maestra y pagamos una multa [...] ya no quemamos, pero el zacate ahí se queda y se va desparramando otra vez” (Entrevista Claudia).

Acercas de los mecanismos de resolución de conflictos, se mencionó párrafos atrás que el principal problema en el parque es la basura y crecimiento de maleza. Eso genera problemas adicionales como malos olores, presencia de animales ponzoñosos y mosquitos. También, que gran parte de la superficie del parque sea de tierra, favorece inundaciones durante las temporadas de lluvia, lo que a su vez hace irregular el terreno creando hoyos que la maleza cubre posteriormente provocando accidentes entre algunos usuarios.

Ante esta situación, las participantes del grupo decidieron encargarse de la limpieza el lugar y acordaron que los viernes se reunirían media hora antes de la clase para ello. No obstante, fue una solución parcial e insuficiente, ya que dijeron no darse abasto para limpiar por completo el lugar y que no todas las participantes colaboran. Así mismo, no cuentan con las herramientas necesarias como palas, rastrillos o guantes de jardín, ni con recursos económicos para adquirirlos; por lo que hacen el trabajo con sus manos provocándose lesiones. Cuando limpian dan prioridad a las inmediaciones de la cancha y la zona de juegos:

Es muy pesado para nosotras. A veces viene gente del vecindario y nos ayudan, pero no todo el tiempo. El guarda del Banco de Alimentos también cuando nos ve se arrima y nos ayuda [...] limpiamos a beneficio de nosotras,

porque en temporada de zancudos ¡nos comen! y por los niños, que no les pique o muerda algún animal o algo (Entrevista Esthela).

Como medida adicional se recuerdan entre ellas usar y llevar a clase repelente de mosquitos, especialmente en temporada de lluvias para evitar infectarse de dengue. Mientras, siguen buscando ayuda para limpiar por completo el parque y así sería más fácil para ellas mantenerlo limpio y mejorarlo a partir de ahí: “sí está pesadito para una porque es mucha la basura que tiran, vale más que sea algo formal con máquinas y ya llenar de árboles [...] ellas que tienen más tiempo han sembrado arbolitos y ahí van creciendo” (Entrevista Elisa).

Otra solución que encontró una participante fue adoptar el parque. Compartió que a forma de compromiso personal se propuso ir un día a la semana a recoger basura y maleza; invitó al GAF y tres compañeras aceptaron. Pero tienen el mismo problema en la escasez de herramientas, por lo que piden patrocinio en distintos medios de comunicación:

Me gustaría que nos apoyaran un poquito más [...] que me llegara herramienta, unas tijeras, guantes, rastrillo, porque tengo la pura pala [...] ya con eso me vengo temprano a limpiar. También le traigo agua a los árboles porque aquí no hay llave y luego se secan (Entrevista Laura).

Cabe mencionar que las participantes perciben que los demás usuarios al verlas limpiar, también intentan cuidar el parque: “estaba hecho pedazos y muy vandalizado [...] desde que nosotras lo usamos y limpiamos como que la gente viene más y escuchas que les dicen a los niños que no tiren basura” (Entrevista Claudia). Incluso los hijos y nietos de ellas

ayudan a mantenerlo limpio: “quiero que siempre este limpio y lo mantengan limpio todas las personas, para poder jugar a gusto” (hijo de Anabel).

En lo que toca a empresas concatenadas, las participantes declararon que a través de medios de comunicación y Facebook han solicitado aparatos de ejercicios, bancas y vigilancia al gobierno, pero no han tenido respuesta por lo que optan por las asociaciones civiles. En el caso de parques, es responsabilidad de la Dirección de Parques y Jardines (DPJ) el dar mantenimiento y de la Dirección de Control Arbolario (DCA) de reforestar, regar y podar la vegetación del lugar. No obstante, el GAF pareció desconocer esto y piden apoyo a las autoridades en general sin dirigirse a una en específico, lo que puede ser causa de la no respuesta: “teníamos mucho tiempo pidiendo en radio y no sé en qué otras, había una compañera que tenía un conocido por ahí, por medio de él pedimos ayuda, pero dijeron que no podían, que no les tocaba a ellos” (Entrevista Claudia).

En contraste con lo anterior, las participantes han identificado que la posibilidad de recibir apoyo es mayor cuanto lo solicitan a algún partido político durante campaña electoral: “un partido mandó máquinas, limpiaron, pusieron los juegos y echaron algo en la tierra porque apenas está saliendo el zacate [...] es más fácil cuando hay campañas” (Entrevista Gabriela). Mientras esperan la temporada de campañas electorales piden ayuda a asociaciones civiles o ellas mismas se hacen cargo de la limpieza del parque:

Pedimos ayuda a Jalo por Hermosillo el año pasado, nomás que no se limpió todo el parque completo porque es muy grande y ellos eran muy pocos [...] este año también les hablé, pero tenían mucho trabajo [...] empezamos a tratar de ver otras opciones, mientras nosotras venimos un poco temprano a limpiar antes de que se ponga más feo (Entrevista Cecilia).

Durante la aplicación de entrevistas las participantes preguntaron sobre a quién contactar y si a través de esta investigación podrían pedir ayuda. Como retribución se solicitó apoyo a Servicios Públicos Municipales, quienes limpiaron el parque en su totalidad (véase figuras 33 a 35) con la petición de que el grupo continuara su compromiso de mantener limpio el lugar, además de mostrar disponibilidad para regresar cada que sea necesario. Cabe aclarar que se pudo lograr el contacto con la dependencia gracias a las participantes del grupo de ciclismo urbano.

Figura 33. Zona de juegos antes y después de la limpieza



Fuente: fotos propias.

Figura 34. Zona aledaña a la cancha antes y después de la limpieza



Fuente: fotos propias.

Figura 35. Andadores antes y después de la limpieza



Fuente: fotos propias.

Por todo lo anterior, se conoce que las participantes del grupo de entrenamiento funcional comparten el parque con otros usuarios, como familias, grupos de jóvenes o las personas en situación de calle que viven ahí. Se infirió que el GAF tiene libertad para disponer de la cancha del parque, ya que los demás usuarios respetan el espacio y tiempo de su clase. La interacción que se da entre los distintos usuarios es mínima, comparten el espacio manteniendo distancia.

Por su lado, las participantes consideraron que el parque tiene potencial, pero no cumple las características deseadas. Entre los beneficios está la cercanía de sus hogares, el tamaño y la zona de juegos; pero las condiciones de abandono y falta de limpieza les hace sentirse inseguras ante conductas delictivas y enfermedades. De manera subjetiva describieron un “efecto dominó” dañino para el parque, el crecimiento de maleza causa que las personas tiren basura, haya conductas delictivas y presencia de animales nocivos para la salud; eso a su vez disminuye las visitas y aumenta el abandono del parque facilitando el crecimiento de maleza. Sin embargo, la constante presencia del GAF pareció motivar el uso del parque por parte de las familias vecinas, interrumpiendo un tanto dicho efecto dominó.

En cuanto a la limpieza, las participantes se han responsabilizado del lugar y disponen de él libremente, pero debido al área del parque se ven limitadas en mano de obra y herramientas. Su estrategia ha sido dar prioridad a las zonas que usan más: la cancha y la zona de juegos; para el resto del área combinan las opciones entre asociaciones civiles, autoridades municipales y campañas electorales, por lo que continuamente están buscando ayuda. Ejemplo fue la oportunidad que vieron en esta investigación para solicitar apoyo.

A pesar de que las participantes parecieron conscientes de verse restringidas para hacerse cargo de todo el parque, su constante solicitud a las autoridades fue el patrocinio de herramientas que les facilitara dar mantenimiento al lugar. Quizá ello tenga relación con su

compromiso al adoptar el parque, el cual también se detectó en sus hijos y según sus testimonios, en los demás usuarios.

En relación a lo anterior, el tema de los niños persistió es su discurso. Las participantes vincularon las condiciones deseadas con la seguridad de sus hijos y los niños de las familias vecinas. Para ellas un parque es sinónimo de niños, un lugar dedicado para ellos, por lo que parte de sus acciones para mejorar el EP es para su beneficio.

Capítulo 7. Conclusiones

En este capítulo se desarrolla un análisis comparativo entre ambos grupos de actividad física. Con base en las observables establecidas, se identifican las particularidades y similitudes de cada grupo para ejercitarse y realizar acciones para mejorar el espacio público. Así, se intentan responder las preguntas de investigación y exponer las conclusiones derivadas del análisis hecho. Por último, se hace una reflexión sobre los resultados, se plantean una serie de interrogaciones y recomendaciones para fomentar la discusión dejando abiertos temas para futuras investigaciones.

a) Actividad física grupal

Las manifestaciones del CS son un tripié que sirven de plataforma para que la AC funcione. Si falla una de las partes, es posible que las demás se vean comprometidas. Con base en las observables establecidas (véase tabla 18 en p. 63) se encontró que el CS de cada GAF es distinto. De esta manera se conoce cómo el CS influye a la AC en distintos escenarios al evaluar dichas diferencias.

Primeramente y con base en las observables establecidas, se encontró que la confianza-reciprocidad se presenta en ambos GAF, pero el grado en que se proyecta es distinto. En general en el grupo de ciclismo urbano existe confianza-reciprocidad al interior. Es decir, las participantes confían entre sí para realizar AF juntas. Por el contrario, en el grupo de entrenamiento funcional se da dentro y fuera. Esto es, confían en algunas de sus compañeras para la AF grupal y en otros ámbitos sociales.

Se dedujo que el grado de confianza-reciprocidad podría deberse al tiempo que las participantes conviven y esto se relaciona al objetivo de cada GAF. En primer lugar, el grupo

de entrenamiento funcional prioriza la mejora de condición y apariencia física, por lo que su rutina es estricta. Las clases son de una hora diaria de lunes a viernes, por ende, conviven por períodos más frecuentes a comparación del grupo de ciclismo urbano que se reúne un día a la semana. Segundo, las participantes del grupo de entrenamiento funcional viven en zonas cercanas al parque. Algunas de ellas comparten camino al ir y regresar del lugar; además, coinciden en temas relacionados a su colonia y sus hijos asisten al mismo plantel educativo.

Sobre la AF, en ambos casos puede realizarse individual y grupalmente, pero sólo las participantes del grupo de entrenamiento funcional mostraron total predilección para ejercitarse juntas. Asistir al grupo es una ventaja para ser constantes en el ejercicio al comprometerse con ellas mismas y sus compañeras. En ese sentido, Lara Esqueda (2004) resalta los grupos de ayuda mutua como una estrategia para la prevalencia y adherencia a algún tratamiento. Un GAF podría asemejarse a esos grupos, donde el acompañamiento juega un papel importante en el cumplimiento de objetivos.

Por el contrario, en el grupo ciclista no proyectaron necesidad de rodar juntas en todo momento. Se sirven de trayectos cortos para satisfacer su deseo de ejercicio individual. Las ciclistas aprovechan algún momento del día o la semana para pasear en bicicleta, sea por transporte o meramente ocio. Las rodadas grupales son atractivas para ellas y aunque asisten con frecuencia y tienen años como integrantes, no tienen compromiso tan perceptible como en el grupo de entrenamiento funcional.

En cuanto al grupo y sus compañeras, todas ellas coincidieron en su gusto por la AF y el grupo al que asisten. Su expectativa positiva se basa en su percepción de resultados favorables físicos y emocionales. Esto podría relacionarse con la ENSANUT (2016), al encontrar que el principal beneficio es precisamente sentirse bien en esos aspectos. Así mismo, se concuerda con Ramos Varela (2016) y Soler Torres (2017) al plantear la AF como

parte de la interacción social. Aunque cada grupo tenga un objetivo distinto, la socialización tiene un peso en la prevalencia en él y, por ende, en la realización de AF. Prueba de ello es que quienes se han ausentado por problemas de salud regresan al extrañar a sus compañeras.

En otro tema, el distinto grado de confianza que hay en ambos grupos se ve reflejado en el tipo de relación entre las participantes. En el grupo de ciclismo urbano las participantes no coinciden en otro ámbito o actividad y su relación se mantiene en un compañerismo superficial, se refieren entre sí a “compañeras de bici”. Se infirió que es por la ausencia de aspectos o gustos en común, a excepción de la bicicleta. En el grupo de entrenamiento funcional, las participantes manifestaron tener amistad con algunas de sus compañeras. Se dedujo que es debido a las clases diarias y por residir en la misma zona que comparten mayor tiempo entre ellas. En ambos grupos la confianza-reciprocidad manifestada parece ser suficiente para realizar AF frecuentemente y seguir participando en el grupo.

Asunto importante que las participantes resaltaron fue la posibilidad de generar malos entendidos. Ningún grupo tiene restricciones para expresarse y las participantes procuran mantener una comunicación respetuosa y prudente entre ellas. De haber algún desacuerdo, las ciclistas lo comentan entre todas o se adaptan a la forma de trabajar del grupo y las de entrenamiento funcional se dirigen a la instructora. La comunicación resultó fundamental para coordinar la AF grupal, llegar acuerdos y evitar conflictos.

En los GAF la participación es voluntaria y en caso de ausencia a cada uno le afecta distinto. La inasistencia en el grupo ciclista influye en la confianza para futuras rodadas. La coordinadora es quien suele invitar y que las participantes no acudan podría desmotivarla a seguirlo haciendo; sin embargo, las rodadas grupales se realizan independientemente del número de asistentes. El grupo de entrenamiento funcional es notoriamente afectado, ya que de haber pocas participantes la clase se cancela y afecta económicamente a la instructora. Se

dedujo con base en esto último, que el compromiso tan notorio entre las participantes del grupo y la constante labor de convencimiento que realiza la instructora, podría ser para evitar afectarse mutuamente por la cancelación de clases.

Los dos GAF coinciden en que hacer AF en grupo aumenta su sentimiento de seguridad. Al ejercitar en EP las participantes se sienten inseguras ante ciertas personas o situaciones y estar acompañadas les permite cuidarse mutuamente. Por ejemplo, las ciclistas se alertan una a la otra ante la presencia y conductas inapropiadas de automovilistas, o señalan obstáculos en la vialidad para evitar accidentes. En el grupo de entrenamiento funcional están atentas a la presencia de personas con aspecto de “cholo” o en situación de calle en las proximidades del parque, especialmente cuando hay niños con ellas.

Considerando lo dicho, se relaciona con el planteamiento de Herazo (2017) al decir que el ambiente y características del barrio son predictores de los niveles de AF. Las participantes ven en el GAF una solución ante la inseguridad que perciben; puede que las características del EP no sean las deseadas y realizar AF juntas compensa esa insuficiencia.

Lo anterior se complementa con lo mencionado por Ostrom (1993a) sobre la colaboración recíproca como elemento importante para acciones colectivas. La reciprocidad como estrategia para identificar quién del grupo es confiable y decidir si cooperar o no, se refleja en el cuidado mutuo de las participantes. Al hacer AF juntas, una participante confía en que sus compañeras la cuidaran y ella como intercambio hace lo mismo. Esta reciprocidad se observó de sobremanera en el grupo de entrenamiento funcional en el cuidado de los niños, donde todas cuidan de todos.

Se mencionó anteriormente que el grado de confianza es distinto en cada GAF, en este sentido, Ostrom y Ahn (2003) mencionan ciertos aspectos que influyen en ella como el género y la edad. En los GAF, el hecho de ser todas mujeres proyecta una confianza

generalizada que facilita la integración al grupo; al unirse e interactuar con mujeres les da confianza y se sienten cómodas. Posteriormente la confianza se vuelve selectiva, es decir, se establecen relaciones más estrechas con algunas y no todas las participantes.

La interacción con la coordinadora e instructora también difiere en cada GAF. En ambos grupos ellas son identificadas como líderes y cumplen su función de dirigir y organizar las actividades. La diferencia recae en su relación con sus respectivas participantes. En el grupo ciclista la coordinadora procura mantener una relación horizontal e informal; las decisiones se toman democráticamente y se hablan entre sí por sus nombres. En el grupo de entrenamiento funcional la instructora mantiene una relación profesional de maestra-alumna. Las participantes se dirigen a ella como “maestra” y no por su nombre, además los acuerdos y decisiones necesitan su aprobación.

Otra situación distinta es el acompañamiento de la coordinadora y la instructora durante la AF. Debido a la naturaleza de cada actividad las líderes toman diferente posición al respecto, pero sus comportamientos son por la misma razón: cuidar la seguridad del grupo. La coordinadora acompaña a las ciclistas durante la rodada, les da instrucciones antes y durante para no separarse. Por su lado, la instructora no ejercita con el grupo, se enfoca en dirigirlas, motivarlas y cuidar sus movimientos para evitar lesiones. Esta situación es del agrado de las participantes por sentir que les prestan atención y cuidan de ellas.

Retomando lo dicho sobre la toma de decisiones, al realizar AF en grupo se llegan a acuerdos para lograr la colaboración de todas o la mayoría de las participantes. En ambos GAF las decisiones son por consenso, en especial los horarios; atrasan o adelantan la reunión en función del clima. En el grupo ciclista la vestimenta es propuesta por la coordinadora y hace énfasis para cumplir con ella, aunque no es obligatoria. En el grupo de entrenamiento funcional la instructora estableció la cuota y aunque es flexible debe pagarse por completo.

En definitiva, y coincidiendo con Ostrom y Ahn (2003) la confianza y reciprocidad no pueden desasociarse fácilmente al hablar de grupos. Uno es componente del otro y se influyen mutuamente para la cooperación voluntaria, quien es recíproca es confiable y al ser correspondida facilita la reproducción de este comportamiento (véase tabla 21). Así, la pertenencia a un grupo podría relacionarse con desarrollar habilidades sociales para la colaboración entre personas. Es decir, la experiencia y familiaridad que los GAF han desarrollado, son un aprendizaje para continuar realizando AF grupal.

Tabla 21. Resumen comparativo entre GAF, confianza-reciprocidad

Concepto	Ciclismo urbano	Entrenamiento funcional
Confianza y reciprocidad	Al interior del grupo	Dentro y fuera del grupo
Objetivo del grupo	Beneficio emocional	Beneficio físico
Observable		
Expectativa positiva individuo-grupo	Con y sin GAF	Solo con GAF
Expectativa positiva entre participantes	Por socialización	Por constancia en el ejercicio
Comunicación	Compañerismo	Amistad
Participación voluntaria	Mínima afectación	Mayor afectación
Intercambios	Seguridad ante autos e infraestructura vial	Seguridad ante personas en situación de calle
Interacción dentro y fuera del GAF	Coordinadora	Instructora
	Coordinadora hace AF con grupo	Instructora no hace AF con grupo
Cumplimiento de acuerdos	Democrático	Parcialmente democrático

Fuente: elaboración propia con información recopilada en entrevistas y observaciones.

Para las redes sociales, en los dos casos influyen positivamente para realizar AF en grupo, pero se entretienen de distinta manera. Con base en las observables que se establecieron

y similar a lo encontrado para los conceptos de confianza-reciprocidad, en el grupo de ciclismo urbano las redes sociales se limitan a la realización de AF, mientras en el grupo de entrenamiento funcional se extienden al ámbito personal.

Con respecto a lo anterior, ambos GAF tiene cinco años de trayectoria y las participantes con mayor permanencia han mantenido activas sus redes sociales durante ese tiempo. Ello indica la estabilidad y durabilidad de dichas redes; tal como lo señalan Ostrom y Ahn (2003), las redes sociales son una condición de sobrevivencia, prosperidad y expansión de un grupo. La trayectoria de ambos GAF es el antecedente de que sus acciones coordinadas han sido productivas, es decir, representan su prevalencia para la realización de AF grupal.

Por el contrario, la trayectoria no define el tipo de red social creada o su evolución. En los dos GAF surgieron relaciones de amistad, pero estas parecieron ser más sólidas en el grupo de entrenamiento funcional. Se dedujo que esto podría ser resultado de la rotación de participantes; es decir, en el grupo ciclista no todas asisten a todas las rodadas y en el grupo de entrenamiento funcional asisten casi diario, por lo que hay mayor familiaridad entre ellas.

En otro sentido, la comunicación resultó ser fundamental para las redes sociales en los GAF. Como parte de su prevalencia, es importante la creación de nuevos vínculos y el mantenimiento de los ya existentes para integrar a más personas y continuar sus actividades. En el grupo de ciclismo urbano, la mayoría de las participantes se integraron por recomendación de algún familiar o compañera, es decir, un lazo ya existente; por su lado en el grupo de entrenamiento funcional se crearon lazos totalmente nuevos. También, las formas en que se iniciaron los vínculos con el GAF se relacionan con la publicidad de cada uno. Por un lado, el grupo ciclista utiliza plataformas como Facebook y Twitter para darse a conocer; por otro, el grupo de entrenamiento funcional usa la recomendación de persona en persona y su misma presencia en el parque es una forma de publicidad.

En relación a la interacción entre participantes, en ambos GAF se crearon nuevos vínculos, pero como se mencionó antes en cada uno evolucionaron de forma distinta. En el grupo ciclista no manifestaron cambios sustanciales a comparación del grupo de entrenamiento funcional. Además, en este último fue fundamental el compañerismo como apoyo para el cuidado de los niños durante la hora de clase. Esto puede relacionarse con lo dicho por Aliyas (2019) sobre mujeres que ejercitan en su tiempo libre porque les permite cuidar a los hijos simultáneamente y los vínculos sociales entre las participantes son relevantes en este aspecto.

Sobre los tipos de relaciones existentes, en los dos GAF hay compañerismo entre todas las participantes y amistad puntualmente entre algunas de ellas. El grupo de ciclismo urbano tiene mayor variabilidad de relaciones al agregar los lazos de parentesco y la colaboración para talleres de educación vial; sus relaciones se mantienen por una intención y un intercambio subjetivo, es decir, por amistad y respeto. Mientras, al grupo de entrenamiento funcional solo se añade la relación laboral de todas ellas con la instructora y sus relaciones conllevan un intercambio subjetivo y económico.

Acerca de las relaciones de amistad surgidas a partir del GAF, en cada grupo el trayecto a casa resultó ser esencial para ello. Favoreció para relacionarse más íntimamente entre quienes coinciden durante ese recorrido. Por su lado, en el grupo de entrenamiento funcional, las relaciones de amistad son más remarcadas al extenderse al ámbito personal e incluso pudiéndose reflejar en los hijos de las participantes.

Por lo que se refiere a las relaciones e interacción con otros GAF, el grupo de entrenamiento funcional desconoce otros grupos y cuando participan en algún evento poco o nada interactúan con ellos. Por el contrario, el grupo de ciclismo urbano mantiene una constante relación con otros grupos ciclistas de la ciudad. Realizan rodadas masivas para

festejar, conmemorar y demandar mejor calidad en la infraestructura vial. Principalmente se reúnen cuando suceden accidentes donde algún ciclista resulta afectado; esto visualiza a los grupos ciclistas como movimiento social para exigir mayor seguridad al igual que plantea van Belzen (2017) cuando menciona a la bicicleta como herramienta simbólica para promover cambios. Otro aspecto de las rodadas masivas es el uso de Facebook y WhatsApp. Las redes sociales digitales han permitido la coordinación entre distintos grupos dentro y fuera de la ciudad para organizar las rodadas masivas. Así se coincide con López León (2016) al señalar estas herramientas como una forma de expansión de los grupos a niveles de ciudad, nacionalidad o global.

En definitiva, las redes sociales, aunque distintas, favorecen la realización de AF en conjunto, así como la prevalencia y expansión de los GAF (véase tabla 22). Las participantes crearon y han mantenido vínculos de compañerismo o amistad para lograr su objetivo en común que es ejercitarse. Además, los beneficios extras como el apoyo en el cuidado de los hijos parecieron una motivación para seguir asistiendo al GAF.

Tabla 22. Resumen comparativo entre GAF, redes sociales

Concepto	Ciclismo urbano	Entrenamiento funcional
Redes sociales	Al interior del grupo	Dentro y fuera del grupo
Trayectoria de GAF	Cinco años	Cinco años
Observable		
Comunicación	Difusión por plataformas digitales	Difusión de persona a persona
Interacción dentro y fuera del GAF entre participantes	Vínculos de compañerismo a partir del GAF	Vínculos de amistad a partir del GAF
Relaciones de parentesco/amistad	Mayor variabilidad en el tipo de vínculos	Menor variabilidad en el tipo de vínculos
Interacción entre GAF	Conocen y se relacionan con otros grupos ciclistas	Desconocen otros grupos de entrenamiento funcional

Fuente: elaboración propia con información recopilada en entrevistas y observaciones.

En ambos casos la aplicación de reglas establece un orden y mantiene la funcionalidad de los grupos. Cada uno las aplica a conveniencia para favorecer la acción colectiva (véase tabla 23). Las reglas formales se relacionan con el EP que utilizan; de ahí que sean más estrictas en el grupo ciclista, ya que hay un reglamento vial que obedecer y las participantes no pueden aplicar multas o modificar el EP por sí mismas. La rigurosidad de las reglas informales depende del objetivo del GAF; en el grupo de entrenamiento funcional son estrictas al respecto, de lo contrario no desarrollan el acondicionamiento físico deseado.

Tabla 23. Resumen comparativo entre GAF, reglas formales e informales

Concepto	Ciclismo urbano	Entrenamiento funcional
Reglas formales	Estrictas	Flexibles
Reglas informales	Flexibles	Estrictas
Elementos		
Linderos claramente definidos	Flexibles	Medianamente flexibles
Equivalencia proporcional beneficio-costo	No genera costo (participantes)	Beneficio > costo (participantes)
	Costo = beneficio (coordinadoras)	Costo > beneficio (coordinadoras)
Arreglos de elección colectiva	Democrático con acuerdos modificables	Democrático con reglas permanentes
Supervisión	Seguridad durante AF	Puntualidad y asistencia
Sanciones graduales	Autoimpuestas, sutiles	Autoimpuestas, evidentes
Mecanismos de resolución de conflictos	Persona a persona (integrantes)	Jerarquía-instructora (integrantes)
	IMPLAN, Tránsito (autoridades)	IDH, Servicios Públicos Municipales (autoridades)
Reconocimiento mínimo del derecho a organizarse	Positivo IMPLAN Negativo grupos ciclistas	Positivo IDH Positivo colonia
Empresas concatenadas	Relación constante con municipio	Solo en caso de necesitar patrocinio

Fuente: elaboración propia con información recopilada en entrevistas y observaciones.

Los dos GAF tienen integrantes mujeres y no son excluyentes a la participación de hombres. Sin embargo, el grupo de entrenamiento funcional tiene más requisitos, para formar parte se solicita el pago de una cuota semanal, materiales para realizar los ejercicios y ser mayor de edad. En cuanto a la equivalencia, la situación es diferente entre grupos, así mismo entre participantes y líderes. En el grupo de entrenamiento funcional las participantes declararon mayores beneficios comparados con el pago; no así la instructora, quien invierte tiempo, esfuerzo y dinero para impartir clase significando una pérdida para ella. Incluso hubo disposición por aumentar el costo, pero ello no representó ventaja para la instructora.

En relación a los arreglos colectivos, en los grupos el horario de la AF sigue en constante debate por las altas temperaturas. Similar a lo señalado por García y Lara (2016), los EP generalmente se usan al amanecer o al atardecer, sobre todo durante los veranos. El grupo ciclista aparentemente ha encontrado una solución al proponer dos horarios durante la misma rodada, así unas aprovechan y otras evitan los rayos de sol. En cambio, la situación se complica para el grupo de entrenamiento funcional, porque al recorrer una hora más tarde su clase, la falta de iluminación en el parque y la colonia las hace sentir inseguras; pero al recorrerla una hora más temprano las inasistencias aumentan.

Sobre la supervisión de las líderes en sus respectivos grupos, fue principalmente para realizar AF de manera segura y evitar lesiones o accidentes. Así mismo entre participantes, se insisten mutuamente para asistir y ser puntuales. Una diferencia sobre la supervisión fue la regla formal o informal que se debe seguir. Las formales resaltaron en el grupo ciclista, puesto que deben obedecer el reglamento vial; las informales fueron prioridad en el grupo de entrenamiento funcional, las participantes son más demandantes con la asistencia, ya que de ser pocas la clase se cancela afectando al grupo.

Por su lado, en ambos GAF las participantes se sancionan a sí mismas cuando no pueden cumplir con las reglas y faltan a esa reunión, fue el caso de la vestimenta temática y el pago de la cuota semanal. También coincidieron en el uso de WhatsApp como rito de iniciación y terminación de la participación en el GAF. Es decir, se consideró que añadir a las nuevas participantes al chat o desagregar a quien abandona al grupo, posee un significado de cuándo empieza y termina su participación. Por otro lado, las sanciones en el grupo ciclista fueron sutiles, colocando a las participantes sin ropa temática al margen de las fotos; mientras en el grupo de entrenamiento funcional fueron más evidentes a través de reclamos verbales.

Las resoluciones de conflictos fueron sumamente diferentes. En el grupo ciclista, se dejó a consideración de cada participante y para conflictos en relación al EP, mantienen una relación constante con autoridades municipales. Al contrario, en el grupo de entrenamiento funcional la instructora es quien supervisa, aplica sanciones y resuelve conflictos entre las participantes; para conflictos exteriores no tienen relación estable con alguna autoridad y buscan apoyo en asociaciones civiles o iniciativa privada en caso de requerirlo.

La situación con el reconocimiento para organizarse, también fue distinto y ello realzó la amplitud de las redes sociales de cada GAF con otros grupos y autoridades. El grupo de ciclismo urbano destacó notoriamente; aunque no hay completo reconocimiento de la comunidad ciclista, existe disponibilidad de colaborar juntos para beneficios en común. Así mismo, la comunidad ciclista en general sostiene comunicación con el IMPLAN, especialmente en temas de seguridad e infraestructura vial y existe reconocimiento por parte de la institución. En contraste, el grupo de entrenamiento funcional se encuentra en anonimato parcial, solamente en la colonia y quienes usan el parque reconocen al grupo y su relación con las autoridades es endeble.

Semejante al reconocimiento fue lo encontrado para las empresas concatenadas. En ambos casos colaborar con otros GAF o autoridades fue relativo al EP y no con la organización del grupo. El grupo ciclista tiene relación con sus congéneres y puede hablarse de una “comunidad ciclista”. Conocen las condiciones de varias calles de la ciudad al transitar por ellas tanto en grupo como individual y colaboran en conjunto con las autoridades para la mejora de las vialidades. No es el caso del grupo de entrenamiento funcional. Como se señaló en el párrafo previo, es un grupo aislado, solo conoce la situación del parque que utiliza y busca apoyo cuando lo requiere.

Como resultado y en sintonía con lo dicho por Ostrom (1993b), las reglas formales e informales son una forma de explicar la permanencia de la acción colectiva de un grupo. La creación de condiciones que definan el comportamiento de las participantes, su aceptación y transferencia a nuevas integrantes, permite que puedan reunirse a realizar AF en grupo. Así mismo, se refuerza la confianza-reciprocidad entre las participantes al seguir dichas reglas y conservar vigentes las redes sociales creadas.

En conclusión y dando respuesta a la primera pregunta de investigación: ¿cómo influye el capital social para realizar actividad física en grupo? En ambos GAF influye de manera positiva, realizan y mantienen acciones colectivas continuamente, es decir AF en grupo. Las manifestaciones de confianza-reciprocidad, redes sociales y reglas in/formales generadas entre las participantes, sirven como compromiso y responsabilidad con el grupo; ya que, además de tener un interés individual en ejercitarse por motivos de salud o recreación, hay interés y beneficios por hacerlo en compañía. Las entrevistadas reconocieron la importancia de su participación para mantener el funcionamiento y existencia del grupo, además así pueden ser constantes para ejercitarse. Indicaron que, de plantearse hacer AF por sí solas es posible que no lo hagan, al contrario, al asistir al GAF hay motivación para ver a

sus compañeras, platicar y convivir con ellas, en otras palabras, mantener las redes sociales de amistad y compañerismo que han creado.

En lo particular, el CS les ha servido a las participantes para adquirir conocimientos sobre la AF que realizan, teniendo la posibilidad de ejercitarse individualmente si así lo desean. En el caso del grupo ciclista, aprenden cómo comportarse y reaccionar ante el tránsito vehicular para cuando deseen pasear solas; mientras en el grupo de entrenamiento funcional aprende la rutina de ejercicios y pueden repetirla en sus hogares. En lo grupal, el CS ha contribuido primeramente a la creación de ambos GAF y posteriormente al logro de las metas en común de las participantes. En el grupo ciclista el objetivo principal es disminuir la sensación de inseguridad; las participantes confían que en grupo son más visibles para los automovilistas, también pueden estar atentas y advertirse sobre las condiciones de infraestructura vial con mayor facilidad evitando accidentes. Para el grupo de entrenamiento funcional, el propósito es bajar o mantener el peso corporal; las participantes respetan las reglas informales creadas por ellas mismas y se motivan mutuamente para lograr su objetivo.

En esta investigación solo puede hablarse del CS de los GAF analizados y de sus participantes. Por ello, al plantearse un escenario donde no existiera CS entre ellas, cabría la posibilidad de que aun así buscarían ejercitarse ya que fue su interés individual desde el principio. Es decir, así como encontraron los GAF a los que pertenecen actualmente, posiblemente encontrarán otros que cumplan sus expectativas. Además, existe la posibilidad de que ejercitaran de manera individual en espacios privados como la casa o gimnasios considerando que la mayoría ya realizaba AF previo a integrarse al grupo.

Siguiendo con este escenario, las participantes del grupo ciclista comentaron que difícilmente harían AF individual debido a la inseguridad que perciben en las calles, ya sea por la infraestructura vial, conducta de automovilistas o delincuencia. Señalaron que buscan

alternativas además del grupo ciclista; algunas de ellas suelen ir al estacionamiento del Estadio Sonora con familiares o amistades, es decir en grupo; otras pasean en los alrededores de sus hogares, pero no les parece tan atractivo como ir con el grupo.

El escenario proyectado se vuelve incierto para las participantes del grupo de entrenamiento funcional. De no haberse integrado posiblemente su AF consistiría en algún tipo de ejercicio individual. La mayoría de ellas mencionó hacer zumba o caminar por los alrededores antes de integrarse al grupo, por lo que tal vez seguirían haciendo dicha AF. Pero la incertidumbre recae en el aburrimiento que expresaron por esas actividades y en algún momento quizá las abandonarían. Por el contrario, al ser parte del grupo manifestaron que, de no hacer la rutina con sus compañeras, la hacen en su casa. Dijeron tener esa opción porque ya poseen conocimiento de los ejercicios y pueden repetirlos.

De modo que, en ambos grupos las participantes mencionaron que es precisamente el convivir y relacionarse con sus compañeras un incentivo para participar y mantenerse activas físicamente. Así podemos ver que el CS, es decir las relaciones que han establecido entre ellas, es un elemento importante para hacer AF de manera constante. Compartieron que apoyarse mutuamente las motiva para ejercitarse, cosa que carecen cuando ejercitan de forma individual; también mencionaron sentirse con una mayor responsabilidad al ejercitarse en grupo porque hay un compromiso con sus compañeras y no solo con ellas mismas.

b) Uso y mejora de espacios públicos

De acuerdo a la dependencia federal encargado del desarrollo social “una de las manifestaciones tangibles del capital social es la participación de los ciudadanos” (Secretaría de Desarrollo Social, 2010, p. 21) y el EP es donde se desarrolla y materializa. La confianza, redes sociales y reglas creadas por las participantes toman forma física reflejando cambios en el lugar, como ciclocarriles, señalamientos, alumbrado público y reforestación. Usando

las observables para conocer la influencia del CS en la mejora de los EP (véase tabla 18 en p. 63), se encontró que tiene efectos positivos, aunque comparando con la AF grupal, las integrantes se involucran menos.

Los dos GAF coincidieron en tener poca colaboración de las participantes en actividades para mejorar sus respectivos EP. En ambos grupos hay aproximadamente 20 integrantes, pero en el grupo ciclista son tres y en el de entrenamiento funcional son cinco quienes cooperan. La principal razón es la falta de tiempo al no poder permanecer períodos prolongados, ya sea impartiendo talleres o limpiando el parque. No obstante, mostraron interés y solidaridad por las actividades de sus compañeras.

En cuanto a la influencia del CS para mejorar el EP, se definió como positiva debido a que las participantes realizan acciones; algunas de forma más directa y otras compartiendo información de las intervenciones hechas por sus compañeras, mostrando con ello interés por optimizar el entorno en donde ejercitan.

En general, se encontró que la AC va en función de las características y condiciones del lugar (véase tabla 24). Por un lado, el grupo ciclista realiza AF en un espacio dinámico donde interactúa con incontables personas, tanto automovilistas como peatones. Sus acciones buscan mejoras a lo largo y ancho de la ciudad y no solo en los ciclocarriles que utilizan. Al no poder intervenir en todas las vialidades de la ciudad, diseñan estrategias con las autoridades para ello. Por otro lado, en el grupo de entrenamiento funcional la interacción se reduce a las personas que utilizan el parque, incluyendo familias vecinas y grupos de jóvenes. El espacio es más pequeño y la AC consiste en dedicar tiempo y esfuerzo para la limpieza.

Tabla 24. Resumen comparativo entre GAF, uso y mejora de espacios públicos

Concepto	Ciclismo urbano	Entrenamiento funcional
Espacio público	Espacio dinámico	Espacio fijo
Linderos claramente definidos	Insuficientes	Suficiente
Supervisión	Positiva e inconclusa	Positiva e inconclusa
Sanciones	Corresponsabilidad	Nulas
Mecanismos de resolución de conflictos	Intervenir, buscar alternativas	Intervenir, buscar alternativas
Empresas concatenadas	Colaboración continua, identifican autoridades	Colaboración momentánea, sin identificar autoridades

Fuente: elaboración propia con información recopilada en entrevistas y observaciones.

Con respecto a los linderos definidos, el grupo ciclista consideró que los ciclocarriles son insuficientes. La red de ciclocarriles que hasta 2019 existe tiene un diseño y condiciones que desincentiva su uso a causa de la poca sincronía con el entorno y conectividad entre ellos. También, la delimitación del ciclocarril no asegura su exclusividad, ya que automovilistas suelen ignorar los señalamientos y el reglamento vial. En cuanto al parque, el grupo de entrenamiento funcional aseguró que el área es suficiente, incluso mayor al espacio requerido. Queda cerca de sus hogares y pueden hacer ejercicio en la cancha o en superficies de tierra, además los otros usuarios respetan su lugar y horario de clase.

Por lo que se refiere a la supervisión, los GAF coincidieron en que sus respectivos EP tienen buenas condiciones, pero podrían mejorarse. El grupo ciclista identificó mejoras, pero las consideran apenas un avance en infraestructura y educación vial. Hacer ciclismo sigue siendo riesgoso para ellas coincidiendo con Jordi Sánchez al señalarla como “una actividad difícil y peligrosa” (2016, p. 131). El grupo de entrenamiento funcional cree que el parque tiene un área prometedora y puede optimizarse con mantenimiento, limpieza y vigilancia para

evitar conductas delictivas. Similar a lo encontrado por García Pérez y Lara Valencia (2016), donde las mujeres estarían más dispuestas a usar un EP que mostrara estas condiciones.

Acercas de las sanciones, en ambos casos es responsabilidad de las autoridades correspondientes. Su aplicación regula el comportamiento de los usuarios para que el EP pueda ser usado por todos y convivir tranquilamente. El grupo ciclista depende en sobremanera de las autoridades para ello y existe una idea de corresponsabilidad para el uso de las vialidades. En el grupo de entrenamiento funcional están conscientes de la falta de vigilancia en el parque; sin embargo, se definió como nula al no reportar a las autoridades cuando identifican situaciones de potencial riesgo.

En palabras de Clemente Marroquín (2007) el dilema del EP es precisamente lo “público”, refiriéndose a que es “de todos”; por lo que no puede ser propiedad de un solo tipo de usuarios sino fomentar la interacción entre ellos. Relacionando eso con la percepción de seguridad, el grupo ciclista reconoció que el vehículo motorizado como usuario hegemónico³² las limita; las hace sentir inseguras al enfrentar su cuerpo con una máquina de una tonelada a más de 60km/hr. De igual manera, el grupo de entrenamiento funcional señaló que hay áreas del parque que grupos de jóvenes y personas en situación de calle se han apropiado, por lo que continuamente perciben riesgo para ellas y sus familias.

Sobre los mecanismos de resolución de conflictos, en ambos casos el mantenimiento es responsabilidad de las autoridades, pero el uso correcto depende de las participantes y sociedad en general. El grupo de ciclismo se ve afectado por la incapacidad del municipio para atender sus demandas y al no poder modificar las vialidades por sí mismas, buscan hacerse escuchar a través de manifestaciones e intervenciones simbólicas en el EP. La

³²71.2% de los vehículos en circulación son de uso personal, mientras un 4.9% de personas usan bicicleta como transporte y/o ocio (Hermosillo ¿cómo vamos?, 2019).

alternativa que han encontrado a las deficiencias en ciclocarriles, es usar vialidades con escasa presencia vehicular, pero son poco accesibles por estar en los límites de la ciudad. Ello refleja lo dicho por Jordi Sánchez (2016), al plantear que este tipo de diseño es estéril porque “no conectan con nada ni llevan a ningún lado” (2016, p. 136) y no motivan un paseo por lugares deshabitados.

Las participantes del grupo de entrenamiento funcional modifican directamente y con mayor libertad el parque, no obstante, es insuficiente hacerlo por su propia cuenta por lo que buscan apoyo de las autoridades, campañas electorales y sociedades civiles, pero la respuesta ha sido precaria. La alternativa que encontraron fue adoptar el parque, se hacen cargo de la limpieza y lentamente van reforestando el lugar. Concordando con Pasanen (2013) al señalar que las áreas verdes urbanas promueven estilos de vida y mejoras en la salud. Tener parques con mayor cobertura verde hace de la AF algo placentero y es el objetivo del grupo, además de alentar a las personas a utilizarlo.

En cuanto a las empresas concatenadas, el grupo ciclista tiene reuniones constantes con el IMPLAN, CIDUE y Tránsito municipal, además colaboran con la comunidad ciclista para impartir talleres de sensibilización y educación vial. Las participantes insisten en tener comunicación continua e identifican a qué autoridades referirse según la situación. Contrario al grupo de entrenamiento funcional, quienes no parecieron identificar a una dependencia específica que aborde sus problemáticas, buscan comunicarse con "alguien del gobierno" y ello puede ser una razón de las respuestas desfavorables que han recibido.

Como lo señala la Secretaría de Desarrollo Social (SEDESOL) (SEDESOL, 2010), si la ciudadanía no muestra interés por organizarse y participar activamente en la solución de los problemas públicos que le afectan, poco o nada hace para mejorar su calidad de vida y

ello es indicador del debilitamiento del CS. Bajo este argumento se confirma que ambos GAF poseen interés por el EP que utilizan y toman acciones para mejorarlo usando su CS.

Para concluir y dar respuesta a la segunda pregunta de investigación: ¿cómo influye el capital social en las acciones de grupos de actividad física para uso y mejora de los espacios públicos que utilizan para ejercitarse? En ambos casos influye positivamente. Las participantes organizan actividades en beneficio de sus respectivos EP; unas de forma directa y otras compartiendo información, apoyando a sus compañeras y ayudando a mantener las mejoras hechas.

En comparación, el grupo ciclista tiene una AC más notoria con las autoridades que el grupo de entrenamiento funcional. No obstante, este último tiene más facilidad de intervención directa para mejorar el EP. Se dedujo que un elemento primordial que distingue la AC de cada grupo, es la relación con otros grupos similares. El grupo de entrenamiento funcional no se relaciona con otros GAF y su AC se limita al parque que utiliza sin incluir otros parques. Mientras las tres participantes del grupo ciclista en colaboración con integrantes de los 18 grupos ciclistas, pueden ampliar sus acciones y mejorar la red de ciclocarriles de Hermosillo.

También, se sospecha que los demás grupos ciclistas experimentan dificultades parecidas a las del grupo analizado, y por ello coinciden y definen un objetivo en común. La comunidad ciclista comparte una ideología y objetivos para mejorar las vialidades y potenciar el uso de la bicicleta como deporte, ocio y transporte, “creen que, a través de la acción colectiva, el uso diario de la bici puede ser aceptado” (van Belzen & Noach, 2017, p. 24).

En lo que toca a los EP que cada GAF utiliza, se describió que son distintos lugares con distintas dinámicas sociales. No obstante, coinciden en que una limitante es el comportamiento de los demás usuarios. Con base en sus testimonios, se dedujo que el grupo

ciclista percibe una inseguridad más inminente por compartir espacio con automovilistas, ya que han experimentado accidentes ellas mismas o compañeros de otros grupos lo que suele desmotivar el uso de la bicicleta. Por lo que su AC va dirigida a lograr una movilidad segura.

c) Acción colectiva

Para concluir de manera definitiva, se argumenta que una diferencial primordial entre el CS y la AC de cada GAF, es la naturaleza misma del EP. Se resalta éste y no la AF debido a que, tanto el ciclismo como el entrenamiento funcional pueden realizarse en grupo en lugares privados como gimnasios. No obstante, todas las participantes expresaron su deseo de estar al aire libre a pesar de la inseguridad y condiciones de los EP. Así, los ciclocarriles se pueden definir como espacios dinámicos en donde interactúan con la movilidad de la población en general, mientras que el parque es un espacio fijo y aislado, donde interactúan solo los residentes de las colonias adyacentes.

Las acciones del grupo ciclista incluyen la red de ciclocarriles a lo largo y ancho de la ciudad; coinciden con otros ciclistas sobre sus deficiencias y por ello coordinan acciones para adaptar el espacio ya urbanizado y construir espacios nuevos, lo que involucra también a automovilistas. Mientras, el grupo de entrenamiento funcional tiene un espacio ya construido que cuenta con las condiciones mínimas que ocupan. No lo comparten con otro GAF y el resto de usuarios mantienen distancia, por lo que las participantes tienen la posibilidad de intervenir en él sin afectar a terceros; y, por el contrario, las intervenciones, que son principalmente la limpieza, favorecen a los usuarios.

De modo que la salud se ve influenciada por la planificación, arquitectura, transporte, entre otras disciplinas y no solamente por la atención médica (Pasanen, 2013). Entender por qué las personas hacen o no AF y conocer qué tipo de AF realizan, ayuda a diseñar

programas, intervenciones y políticas de salud pública que sean efectivas; en este caso para fomentar la AF deben mejorarse también los EP.

d) Recomendaciones

En el capítulo uno se describió el amplio abanico de beneficios que realizar AF y mejorar EP conlleva para la población y su entorno. Por ello es importante fomentar ambos aspectos y dar seguimiento a programas de AF y reforestación de la ciudad. Con esta finalidad, se hace una recomendación puntual a las dependencias correspondientes para mejorar sus registros relativos a las personas que realizan AF y los EP disponibles para ello. Generar un inventario detallado permitiría tener información para mejorar la prestación del servicio, así como para aplicar programas municipales con mayor eficiencia y utilidad para la población.

Así mismo se recomienda incluir a los GAF en proyectos que les involucren. Trabajar en conjunto es esencial para prolongar los resultados y a su vez mejorar la comunicación entre autoridades y población. Involucrar a los grupos podría motivarlos al percibir que es un proyecto de ellos y para ellos. Por ejemplo, promover campañas de limpieza y reforestación de parques en donde se invite a los GAF, podría resultar en una protección del lugar por parte del grupo e incluso de la comunidad. El anexo 4 presenta una propuesta para promover el trabajo en equipo entre autoridades y GAF.

Por otro lado, cada investigación es una invitación para generar preguntas, realizar futuras investigaciones y desarrollar discusiones que amplíen el conocimiento. En cuanto a recomendaciones en el aspecto conceptual, en el capítulo dos se explicó porque la elección de conceptos se consideró oportuna; sin embargo, se reconoce que hace falta un estudio más profundo sobre su adaptación. Por lo que se recomienda desarrollar un análisis sobre la practicidad y conveniencia de adaptar o intercambiar conceptos entre disciplinas; inclusive

aportar a la discusión de si el concepto se adapta a la realidad o viceversa, cuestión que en lo personal se cree debe plantearse constantemente.

Con respecto a recomendaciones sobre distintos abordajes de la AF grupal en EP, los temas emergentes son opción viable para futuras investigaciones. Estos fueron apoyo familiar, bienestar emocional, clima, edad, género, liderazgo, medio ambiente, redes sociales digitales y seguridad. Similarmente, sería interesante indagar, por ejemplo, cómo el activismo ciclista beneficia a personas que usan la bicicleta para transporte o trabajo. También podrían abordarse en un marco de promoción de salud, como opción adicional a los programas ofrecidos por las instituciones de salud. Incluso dentro del marco de ciudadanía, agencia y salud al considerar el uso de EP como un derecho a la ciudad y al bienestar.

Anexos

a) Anexo 1. Guía de entrevista

GUÍA DE ENTREVISTA

Folio:		GAF:	
Escolaridad:		Edad:	
Ocupación:			
	Primera sesión	Segunda sesión	
Fecha			
Hora			
Lugar:			

Antes de empezar recordemos que lo que me digas es confidencial. Tampoco hay respuestas buenas o malas, lo que quiero conocer es tu experiencia. Se grabará audio para agilizar la conversación, ¿estás de acuerdo? En la entrevista pasada platicamos sobre la AF que haces y cómo te hace sentir, ahora platicaremos de cómo se organiza el grupo al que asistes.

*“Actividad Física” será remplazada por la actividad que la persona realice.

*Solicitar permiso para audio-grabar la entrevista. Seleccionar pseudónimo.

Primera sesión

Primero empezaremos con la actividad física y cómo te hace sentir:

1. ¿Cómo empezaste a hacer AF, quién o qué te animó?
2. ¿Por qué esta AF y no otra? ¿Por qué en este grupo?
3. ¿Habías hecho o haces todavía ésta AF tú solo(a)?
 - a. ¿En qué situación?
 - b. ¿Crees que hay diferencia de hacerla solo (a)?
4. ¿Crees que hacer AF ayuda a tu estado de ánimo? ¿Cómo?
5. ¿Cómo te sientes cuando haces AF con tu grupo?

Ahora hablaremos sobre los espacios públicos que usan para hacer ejercicio:

6. ¿Crees que el lugar donde se juntan/transitan está en buenas condiciones?
 - a. ¿Cómo crees que deba estar? ¿Qué cambios harías o qué dejarías?
7. ¿Han tenido dificultades en donde se reúnen/transitan?
 - a. ¿Cuáles? ¿de seguridad? ¿con vecinos?
8. ¿Cómo han reaccionado o qué han hecho al respecto?

Por último, hablaremos sobre el grupo al que vas:

9. ¿Cuánto tiempo tienes en este grupo? ¿Conoces a todas o a la mayoría de las personas que vienen?
10. ¿Cualquier persona puede formar parte de su grupo? (edad, sexo)
11. ¿Por qué crees que el grupo se ha mantenido en funcionamiento?
12. ¿Cómo se ponen de acuerdo para realizar AF en grupo?

- a. ¿Cómo han solucionado esos problemas?
- 13. ¿Ha habido alguna vez que este grupo se reúna con otro para alguna actividad en específico?
 - a. ¿Cuál actividad? ¿Cómo fue la experiencia?
- 14. ¿Recomendarías este grupo a alguien? ¿Por qué?

Segunda sesión

Hablaremos del grupo al que vas y cómo ha sido tu experiencia:

1. Recuérdame ¿cuánto tiempo tienes en el grupo?
 - a. ¿Por qué has durado ese tiempo?
2. ¿Qué no te gusta del grupo y sus actividades?
 - a. ¿cómo se los has hecho saber, a una o a todo el grupo?
3. ¿Cómo te sientes al formar parte del grupo?
4. ¿Cómo es la convivencia, el compañerismo en el grupo?
5. Si quisieras formar un grupo de 5 personas, ¿a quién del grupo te gustaría invitar?
 - a. ¿Cuál es su parentesco o relación con estas personas?
6. ¿Hay alguien en el grupo a quien puedas contactar si necesitas ayuda en algo personal?
7. ¿Cómo crees que contribuyes a que el grupo siga funcionando?
8. En el último año³³, ¿has cooperado (dinero) o participado en alguna actividad (tiempo) del grupo que no sea de AF?
9. En términos generales, ¿dirías que se puede confiar en la mayoría de las personas del grupo?
 - a. ¿Cómo o por qué dirías que son confiables?
10. ¿Qué tan frecuente asistes al grupo a hacer AF?
 - a. ¿Qué limitantes o situaciones te impiden asistir al grupo?
 - b. Si alguna vez dejaste de venir, ¿qué te hizo regresar?
11. ¿Qué obtienes al asistir al grupo? (in/material: reconocimiento, dinero, rifas, cundinas)
12. ¿Crees que lo que inviertes o gastas vale la pena en relación a lo que recibes?
13. ¿Hay una persona encargada de dirigir al GAF?, ¿Cómo se decidió?
14. ¿Hay alguien en el grupo que diga qué hacer o que invite a reunirse?
15. ¿Cuando alguien se une al grupo por primera vez, ¿cómo le hacen saber los acuerdos que hay?
16. ¿Les piden tener/comprar/conseguir el equipo para hacer AF?, ¿Quién?
17. ¿Qué esperas que el grupo o tus compañeras hagan para que tú puedas hacer AF con ellas? (asistencia, puntualidad, etc.)
18. Si a alguien o a ti, no te agrada una persona del grupo, ¿qué haces al respecto? (no le hablas, dejas de asistir al grupo)

³³ La pregunta se modifica según el tiempo que la persona tenga participando en el grupo.

19. ¿Cómo crees que la comunidad o la gente del barrio en donde se juntan las identifican?
 - a. ¿Cómo se dan a conocer en la comunidad o en su colonia?
20. ¿Cómo crees que el GAF influya a que otras personas se animen a hacer una actividad similar?
21. Aparte de esta actividad, ¿realizan o han realizado alguna acción en favor de la comunidad en general?
 - a. ¿Qué hicieron cómo se organizaron, cómo les fue, piensan hacerlo de nuevo?
22. ¿Tienen algún tipo de registro ante alguna dependencia o institución?
23. ¿Reciben apoyo de alguna organización o del municipio?
24. En caso de ocupar patrocinio o algún tipo de ayuda, ¿con quién acuden? (tránsito, IMPLAN, IDH, etc.)
25. ¿El grupo tiene relación con alguna dependencia u organización?
 - a. ¿Qué te gustaría que pasara con esa relación, qué beneficio esperas?
26. EN CASO EXCLUSIVO DE CICLISTAS: ¿Les dan indicaciones cuando van todas en bici?, ¿qué tipo de indicaciones les dan? ¿Qué pasa si alguien no hace caso?

b) Anexo 2. Guía de observación para notas de diario de investigación

Fecha: nombre del evento			
Hora de inicio:		Hora de fin:	
Tipo de intervención:			

Descripción del lugar:

Ruta:	
Km:	

*Solo en caso del grupo ciclista

<i>Descripción de las personas:</i>	
<i>Redacción de sucesos:</i>	
<i>¿Cómo me sentí antes, durante y después?</i>	
<i>Observaciones generales:</i>	

c) Anexo 3. Formato de consentimiento informado



CONSENTIMIENTO INFORMADO

Capital social y grupos de actividad física: Estudios de caso en Hermosillo, Sonora.

Se le ha invitado a participar en el trabajo de tesis “*Capital Social y grupos de actividad física: Estudios de caso en Hermosillo, Sonora*”, que realiza la alumna Cynthia Marianna Proaño Jurado para obtener el grado de maestría. Se le ha invitado porque usted a) es mayor de edad; b) pertenece a un grupo autogestivo; c) practica ciclismo, caminata o zumba; d) hace ésta actividad en espacios públicos de Hermosillo. Si usted está de acuerdo con participar, será entrevistado(a) acerca del grupo al que pertenece y la actividad física que realiza. Su participación será voluntaria, no habrá remuneración financiera ni costo alguno para usted. Se le pedirá permiso para grabar audio o vídeo durante la entrevista para poder documentar y analizar la información, si no está de acuerdo con ser grabado por favor indíquelo, se respeta su derecho a la privacidad. La información que usted proporcione en la entrevista es confidencial. Es posible que El Colegio de Sonora solicite información o avances de dicho trabajo; en este caso, se utilizará un número de identificación y no su nombre. Si quiere recibir más información o tiene dudas puede comunicarse con:

Lic. Cynthia Marianna Proaño Jurado
Estudiante de maestría
El Colegio de Sonora

Dr. Rolando Enrique Díaz Caravantes
Director de tesis
El Colegio de Sonora

Afirmo que he explicado el contenido del trabajo de tesis *Capital social y grupos de actividad física: Estudios de caso en Hermosillo, Sonora* a la persona que participa.

Lic. Cynthia Marianna Proaño Jurado

d) Anexo 4. Propuesta de proyecto: Hermosillo bike friendly

Se elaboró la siguiente propuesta para agradecer a las personas que participaron como informantes y también con la intención de mejorar los espacios públicos en donde realizan AF. Es el planteamiento de una idea sin llegar a ser un proyecto con diseño exhaustivo por no ser objetivo de la investigación. Sin embargo, coincide con los intereses de las integrantes de los GAF y podría funcionar como prueba piloto o idea base para futuros proyectos en esta u otras ciudades con situaciones similares.

Se considera en esta solamente a grupos ciclistas debido al poco tiempo disponible para el diseño de la propuesta. Estos ya tienen contacto y antecedentes de colaborar con autoridades gubernamentales, lo cual es necesario para la implementación. No se excluye por completo a otros GAF o personas que usan EP distintos a las vialidades para ejercitarse, ya que se ven beneficiados indirectamente de algunas actividades de la propuesta.

El objetivo principal es promover el ciclismo saludable. Reconocer y fomentar el ciclismo como una opción saludable para ejercitarse y trasladarse. A través de metas parciales que involucren a distintos grupos de interés en un trabajo colaborativo, dedicado a mejorar las condiciones del entorno para rodar de forma segura, y reconocer los beneficios, derechos y responsabilidades del uso de bicicleta como medio transporte, deporte y recreación.

Antecedentes

La propuesta se basa en los programas de La Liga de Ciclistas Americanos³⁴ de Estados Unidos. Es una organización sin fines de lucro que desde 1880 ha defendido los derechos ciclistas y ha logrado tener influencia a nivel federal. Su principal objetivo es crear una

³⁴ The League of American Bicyclists, página oficial: <https://bikeleague.org/>

“América amigable para la bicicleta”, con vialidades seguras y fortaleciendo comunidades a través de información, educación y promoción en el uso de la bicicleta.

Hay más de 350 organizaciones que son miembros de La Liga y en sus programas han participado más de 800 comunidades desde 2002 (McLeod, Herpolsheimer, Clarke, & Woodard, 2019). En el caso de las comunidades con mayor antigüedad, se tiene que el 20% de los ciudadanos usa bicicleta y se reportan 50 accidentes por cada 10 mil habitantes que se trasladan diariamente. A comparación de aquellas comunidades que van iniciando los programas, donde son 1.2% de usuarios y 370 accidentes diarios por cada 10 mil habitantes. Además, al menos el 60% de las comunidades, reportaron tener educación ciclista en escuelas públicas participantes del programa (McLeod et al., 2019, p. 40).

Así los programas de La Liga pueden resultar en una estrategia para implementarse en Hermosillo. La larga trayectoria y eficacia probada, integrados con los intereses de los ciclistas y la colaboración existente con las autoridades municipales, son complementos que presentan un escenario prometedor para su éxito

Descripción de proyecto

La propuesta de “Hermosillo Bike Friendly” (Hermosillo amigable con la bicicleta) plantea una serie de programas facilitados por organizaciones civiles de la ciudad de Hermosillo³⁵. Se dirige a cuatro diferentes áreas: comunidades, negocios, universidades y Estado.

Comunidad: El ciclismo visto desde una perspectiva de costo-beneficio es una solución práctica a varios desafíos que enfrentan las autoridades municipales. Alentar a las personas a andar en bicicleta, proveyendo comodidades y seguridad, es conveniente para mejorar la salud de la población, reducir el tráfico, mejorar la calidad de aire y la calidad de

³⁵ Grupos ciclistas que ya existen y tienen trayectoria en Hermosillo.

vida. Los programas orientados a la comunidad ayudarán a mejorar las condiciones viales y crear mejores comodidades para transportarse en bicicleta.

Negocios: Es una oportunidad para reconocerse como una empresa responsable y comprometida con la sustentabilidad y la vida saludable. Fomentar el ciclismo en los empleados podría disminuir los gastos en salud y faltas por incapacidad; elevaría la autoestima y energía del personal influyendo en la productividad del negocio. Contar con facilidades para ciclistas da accesibilidad a una clientela más variada que beneficia a la empresa: por ejemplo, tener estacionamiento ciclista en locales o que servicios de transporte colectivo o individual tengan arnés para colgar bicicletas. También hay beneficios para cadenas de negocios o franquicias, ya que pueden funcionar como puntos de encuentro o descanso para quienes viajan en bicicleta, promocionándose a nivel ciudad o estatal.

Universidades: Los campus universitarios son ideales como pruebas piloto para fomentar el uso de bicicleta y después implementarse a mayor escala. Presentan ambientes parcialmente controlados debido a su exclusión con las vialidades de la ciudad, por lo que son una ventaja para la educación ciclista y vial exploratoria. Incrementar el ciclismo optimiza los espacios limitados, ahorra dinero a la universidad en estacionamiento y cuidados a la salud. Además, promueve modos de transporte accesibles a sus alumnos y empleados; y las comodidades ciclistas pueden ser un atractivo para nuevos estudiantes.

Estado: Un Estado amigable con la bici incrementa la seguridad de los usuarios y ofrece opciones de transporte que mejoran la salud y ahorran dinero. Se pueden mejorar las condiciones de ciclismo y calidad de vida de familias con reglamentos, leyes y sanciones que protejan la seguridad de los ciclistas y les permita mejorar su calidad de vida a través de la bicicleta. Mejorar las condiciones para transportarse en bicicleta es también una manera de

fomentar el turismo ciclista. Ciclismo significa negocio y puede ser una forma de desarrollar la economía local a través de calles cómodas, accesibles y seguras.

Lo ideal sería que estas áreas de trabajo coordinaran esfuerzos, sin embargo, se reconoce que cada comunidad, escuela, negocio y Estado tienen características y prioridades diferentes. Con esto en mente se identifican cinco dimensiones en las que cada área puede enfocarse y avanzar a su propio ritmo:

1. Ingeniería

El entorno físico determina si las personas se trasladan en bicicleta, a pie, automóvil u otro medio. La infraestructura es la prueba tangible de que un espacio ofrece facilidades ciclistas. La creación de espacios seguros y cómodos es clave para el ciclismo como transporte y recreación individual o grupal. En este aspecto se propone la instalación, renovación y mantenimiento de infraestructura que favorezca el uso de bicicleta. Incluyendo estacionamiento para bicicletas, red de ciclovías y ciclocarriles conectados, señalados y protegidos; mapas de red de ciclovías accesibles y visibles durante el trayecto que inviten al ciclista a usar las rutas diseñadas; facilidad en transporte público y/o privado (autobuses, taxis, Uber) por medio de arneses o soportes para bicicletas; leyes, reglamentos y sanciones para mantener la seguridad y comodidades al trasladarse.

2. Educación

Para obtener resultados favorables es primordial darles a las personas herramientas y conocimiento para que desarrollen sus habilidades y confianza si desean trasladarse en bicicleta. Por eso, una educación vial que incluya educación ciclista permitiría conocer los derechos, responsabilidades y beneficios del uso de bicicleta como transporte. Se proponen talleres educativos como forma de sensibilización hacia las dificultades que enfrentan los ciclistas; por ejemplo, cursos o campamentos de verano que otorguen reconocimiento a sus

participantes; paseos colectivos para acompañar a quienes quieren aprender a trasladarse en bicicleta; talleres de sensibilización y reglamentos viales en empresas repartidoras o con servicio a domicilio, así como al personal y oficiales de Tránsito municipal y transporte público; también que se considere la educación ciclista como un requisito en la obtención de licencia para conducir.

3. Motivación

Ofrecer varias formas de trasladarse podría hacer a la población menos dependiente a vehículos motorizados. Incentivar una cultura ciclista impulsaría no solo el uso de la bicicleta, sino el respeto entre medios de transportes al compartir espacios públicos, así como una manera saludable y barata de trasladarse. En este aspecto cada área (comunidades, negocios, universidades y Estado) tiene un papel fundamental al brindar oportunidades, facilidades e incentivos para que las personas usen bicicleta.

Se propone la realización de campañas con temática ciclista: ir en bicicleta a la escuela o trabajo una vez a la semana, reconocimiento o beneficios a quien tenga más traslados en bicicleta, creación de grupos ciclistas de estudiantes o trabajadores, paseos grupales, organización de concursos, carreras o retos. Otras estrategias son la creación de parques con equipamiento ciclista para deporte o recreación, o rutas para bicicletas de montaña en diferentes cerros de la ciudad. También se propone invertir en un sistema de bicicleta compartida, donde en diferentes puntos de la ciudad se ubiquen bicicletas públicas que puedan rentarse por cierto tiempo, o negocios establecidos de renta y venta de bicicletas.

4. Aplicación-Reforzamiento

Tener reglamentos vigentes que consideren la bicicleta como un medio de transporte al igual que los vehículos motorizados, ayudará a mantener la seguridad y el bienestar de los ciclistas. En este sentido es imperativo la creación, aplicación y reforzamiento de leyes, reglamentos

y sanciones administrativas; así como el entendimiento de estas por parte de las autoridades municipales y población en general.

Por eso las propuestas son que el actual reglamento sea revisado y ajustado a las necesidades actuales, sea accesible y visible por medio de campañas de divulgación, aumentar la cantidad de oficiales patrullando en bicicleta y la prevención en robos de bicicletas e infraestructura ciclista. También la asignación de una parte del presupuesto vial para infraestructura, educación y entrega de equipamiento básico ciclista (luces, casco y candado) o cupones de descuento a quienes no puedan cotizar dicho equipamiento. Además, tomar en cuenta a grupos ciclistas en la toma de decisiones que les involucren.

5. Evaluación

Para saber si un programa o proyecto es viable, es esencial analizarlo, cualitativa y cuantitativamente. Para eso hay que volver a los objetivos planteados y evaluar la información obtenida en cierto periodo de tiempo. Se propone la organización de un comité de coordinación y consulta formado por integrantes de grupos ciclistas, que ayude en la toma de decisiones, la implementación de éstas y que priorice las necesidades ciclistas. Para la evaluación se planea que cada área de trabajo (comunidad, negocio, universidades, Estado) realice una primera etapa en recolección de datos, por medio de encuestas auto-llenadas.

Posteriormente, las organizaciones civiles y voluntarios apliquen una breve encuesta para profundizar sobre la experiencia, dificultades, facilidades y beneficios obtenidos al implementar alguno de los programas, así como la opinión del programa por parte de los participantes. Integrando la información obtenida se podrá realizar un análisis y así fundamentar el objetivo de la propuesta y su factibilidad de aplicación; o en caso contrario, conocer las fallas y posibles mejoras para su modificación.

Con respecto a la forma para participar en los programas, se lanza una convocatoria en la que se invita a toda comunidad, escuela o negocio que esté interesado. Se contesta una encuesta para ser evaluados y posicionados en el nivel que les corresponde dependiendo de sus características. Los niveles en forma ascendente son bronce, plata, oro, platino y diamante. De esta forma se conoce las características del solicitante, se tiene una idea del nivel en el que está y se les da retroalimentación, orientación y asistencia para mejorar. Cada nivel hace referencia a ciertos parámetros establecidos por la comunidad ciclista junto con las autoridades. Así, quien se inscriba a los programas va logrando subir de nivel en cuanto mejor ingeniería, educación, motivación y reforzamiento tenga.

Se propone una evaluación anual para medir los avances de cada área de trabajo. Se aplica nuevamente la encuesta y se conoce si avanza o se retrocede de nivel, y que por cada nivel alcanzado se otorgue un reconocimiento por parte de la comunidad ciclista y las autoridades. De esta forma se puede motivar a la comunidad, escuela o negocio a que siga mejorando y subiendo de nivel o mantener el nivel que considere adecuado a sus posibilidades. Al Estado se evalúa en cinco categorías: legislación y reforzamiento, políticas y programas, infraestructura y fondos, educación y estímulos, y evaluación y planeación.

Actividades en Hermosillo

Actualmente las organizaciones ciclistas ya realizan algunas actividades que aquí se proponen, por ejemplo, se hacen rodadas de acompañamiento, rodadas masivas para conmemorar el día de la bicicleta, rodadas a modo de manifestación cuando un ciclista tiene un accidente, se vigila y demanda infraestructura ciclista en diferentes puntos de Hermosillo y se hace difusión de los diferentes grupos ciclistas existentes. En cuanto a negocios, se dan talleres de sensibilización a personal de transporte público y repartidores, también se promueve una campaña de ir al trabajo en bicicleta y que transportes públicos y privados

cuenten con arnés para bicicletas en sus unidades. Además, los fines de semana en Plaza Zaragoza se rentan bicicletas y scooters para el disfrute de la gente que visita la plaza.

En cuanto a las escuelas, dos universidades visualizaron la problemática en la escasez de estacionamiento para su personal y alumnado. Fomentan el uso de la bicicleta a través de descuentos de inscripción y creación de grupos ciclistas. En cuanto al Estado, el IMPLAN mantiene reuniones con grupos ciclistas para la planeación y diseño de vialidades seguras, además de facilitar un taller de sensibilización al personal de Tránsito vial.

Impacto

La ciudad de Hermosillo puede proyectarse y publicitarse como un punto destino referente para la comunidad ciclista, tanto para quienes residen en Hermosillo, como para turistas. Esto a través de un diseño urbano más incluyente y de calidad. A nivel comunidad los impactos pueden notarse en los beneficios saludables de las personas, reducciones de congestión de tráfico, menos gastos de los ingresos de las personas, por lo que pueden gastar en la economía local, crecimiento de turismo, negocios más atractivos y el gobierno ahorra dinero en costos de estacionamiento mientras disminuye emisiones de carbono. En relación a universidades, los beneficios se manifiestan en una solución práctica y sencilla al hacinamiento vehicular y espacios limitados en estacionamientos, menos tráfico al interior del campus, facilidad de traslado de hogar-campus y es una alternativa a problemas de transporte público.

Bibliografía

- Aguilar-Palacio, I., Gil-Lacruz, M., & Gil-Lacruz, A. I. (2013). Salud, deporte y vulnerabilidad socioeconómica en una comunidad urbana. *Atención Primaria*, 45(2), 107–114. <https://doi.org/10.1016/j.aprim.2012.10.004>
- Aliyas, Z. (2019). Does social environment mediate the association between perceived safety and physical activity among adults living in low socioeconomic neighborhoods. *Journal of Transport & Health*, 14. <https://doi.org/10.1016/j.jth.2019.100578>
- Arias-Vázquez, P. I. (2015). Actividad Física en Diabetes Mellitus tipo II, un elemento terapéutico eficaz: revisión del impacto clínico. *Duazary*, 12(2), 147–156. Retrieved from <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5156567>
- Ayuntamiento de Hermosillo. Reglamento de Tránsito municipal de Hermosillo, Pub. L. No. 21, 27 (2015). México. Retrieved from https://www.hermosillo.gob.mx/portalthransparencia/marco_legal.aspx
- Ayuntamiento de Hermosillo, & Banco Interamericano de Desarrollo. (2018). *Hermosillo a escala humana. Ciudad diversificada, innovadora y sostenible*. Hermosillo, Sonora. Retrieved from <http://www.implanhermosillo.gob.mx/wp-content/uploads/2018/08/plandeaccion-AC-31-07-2018-Digital.pdf>
- Azofeifa Mora, C. A. (2018). Comparación entre los motivos para la práctica de actividad física según el género y el tiempo de práctica en un grupo de estudiantes. *MHSALUD: Revista En Ciencias Del Movimiento Humano y Salud*, 14(2). <https://doi.org/10.15359/mhs.14-2.1>
- Bauman, A., Bull, F., Chey, T., Craig, C. L., Ainsworth, B. E., Sallis, J. F., ... Group, I. P. S. (2009). The International Prevalence Study on Physical Activity: results from 20 countries. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 6(21), 11. <https://doi.org/10.1186/1479-5868-6-21>
- Bernal Grijalva, M. M. (2017). *Gestión de espacios verdes públicos: El caso de la ciudad de Hermosillo*. El Colegio de Sonora. Retrieved from <https://biblioteca.colson.edu.mx/e-docs/RED/RED001127.pdf>
- Blaxter, L., Hughes, C., & Tight, M. (2000a). Analizar los datos. In *Cómo se hace una investigación* (1st ed., pp. 235–277). Barcelona, España: Gedisa.
- Blaxter, L., Hughes, C., & Tight, M. (2000b). Recolectar los datos. In *Cómo se hace una investigación* (1st ed., pp. 193–233). Barcelona, España: Gedisa.
- Blaxter, L., Hughes, C., & Tight, M. (2000c). Reflexionar sobre los métodos. In *Cómo se hace una investigación* (1st ed., pp. 83–134). Barcelona, España: Gedisa.
- Bonet, J., Parrado, E., & Capdevila, L. (2017). Efectos agudos del ejercicio físico sobre el estado de ánimo y la HRV. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y del Deporte*, 65(2017), 85–100. <https://doi.org/10.15366/rimcafd2017.65.006>
- Borja, J., & Muxi, Z. (2003). Urbanismo versus espacio público. In Electa (Ed.), *El espacio público, ciudad y ciudadanía* (2nd ed., pp. 26–40). Barcelona, España: Electa. Retrieved from https://www.researchgate.net/profile/Zaida_Martinez3/publication/31731154_El_espacio_publico_ciudad_y_ciudadania_J_Borja_Z_Muxi_prol_de_O_Bohigas/links/543fbc00cf2be1758cf9779/El-espacio-publico-ciudad-y-ciudadania-J-Borja-Z-Muxi-prol-de-O-Bohigas.pdf

- Bourdieu, P. (2000). Las formas del capital. Capital económico, capital cultural y capital social. In *Poder, derecho y clases sociales* (2nd ed., pp. 131–164). España: desclée.
- Braun, V., & Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative Research in Psychology*, 3(2), 77–101. <https://doi.org/10.1191/1478088706qp063oa>
- Castañeda-Vázquez, C., Campos-Mesa, M. del C., & Del Castillo-Andrés, Ó. (2016). Actividad física y percepción de salud de los estudiantes universitarios. *Revista de La Facultad de Medicina*, 64(2), 277–284. <https://doi.org/10.15446/revfacmed.v64n2.53068>
- Clemente Marroquín, B. (2007). *Los parques urbanos en Hermosillo de 1997 a 2007*. El Colegio de Sonora. Retrieved from <https://biblioteca.colson.edu.mx/e-docs/RED/RED000028.pdf>
- Cofré-Bolados, C., Sánchez-Aguilera, P., Zafra-Santos, E., & Espinoza-Salinas, A. (2016). Entrenamiento aeróbico de alta intensidad: Historia y fisiología clínica del ejercicio. *Revista de La Universidad Industrial de Santander. Salud*, 48(3), 275–284. <https://doi.org/10.18273/revsal.v48n3-2016001>
- Cross, M. P., Hofschneider, L., Grimm, M., & Pressman, S. D. (2018). *Subjective Well-Being and Physical Health*. Retrieved from <https://nobascholar.com/chapters/64/download.pdf>
- de Souza Minayo, M. C. (2009). *La artesanía de la investigación cualitativa* (1st ed.). Buenos Aires, Argentina: Lugar Editorial.
- Ehlers, D. K., Salerno, E. A., Aguiñaga, S., & Mcauley, E. (2018). Physical Activity Interventions: Effects on Well-Being Outcomes in Older Adults. In & L. T. (Eds. . E. Diener, S. Oishi (Ed.), *Handbook of well-being* (1st ed., p. 17). Salt Lake City, Utah: DEF Publishers. Retrieved from <https://nobascholar.com/chapters/42/download.pdf>
- Fagan, M. J., Faulkner, G., Duncan, M., Yun, L., Blumberger, D., Daskalakis, Z. J., ... Vila-Rodriguez, F. (2019). Moving away from depression: Physical activity changes in patients undergoing r-TMS for major depressive disorder. *Mental Health and Physical Activity*. <https://doi.org/10.1016/J.MHPA.2019.03.003>
- Fernández, I., Vásquez, H., Vega, J., & Ubeda, C. (2017). Efecto de un programa de entrenamiento intermitente de alta intensidad en niños con sobrepeso y obesidad en Arica, Chile. *Interciencia*, 42(3), 181–185. Retrieved from <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=33950011007>
- García-Espinosa, N., & H. (2012). *Acción y emoción ciclista. Experiencia colectiva en la zona metropolitana de Guadalajara*. Universidad Jesuita de Guadalajara. Retrieved from https://rei.iteso.mx/bitstream/handle/11117/2513/accic3b3n-y-emocic3b3n-ciclista_-nuria-garcc3ada_diciembre20121.pdf?sequence=2
- García, A. J., & Troyano, Y. (2013). Percepción de autoestima en personas mayores que realizan o no actividad física-deportiva. *Escritos de Psicología*, 6(2), 34–41. <https://doi.org/10.5231/psy.writ.2013.1806>
- García Pérez, H., & Lara Valencia, F. (2016). Equidad en la provisión de espacios públicos abiertos: accesibilidad, percepción y uso entre mujeres de Hermosillo, Sonora. *Sociedad y Ambiente*, (10), 28–56. Retrieved from <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=455746534002>
- Gerring, J. (2007). *Case Study Research: Principles and Practices*. Cambridge University Press (1st ed.). New York: Cambridge University Press. Retrieved from <http://lpp.uad.ac.id/wp-content/uploads/2013/09/Case-Study-Research-Principles-Practices.pdf>

- Gobierno del Distrito Federal, Secretaría del Medio Ambiente, & Universidad Nacional Autónoma de México. (n.d.). Guía de diseño de infraestructura y equipamiento ciclista. Estrategia de movilidad de la Ciudad de México. México: Gobierno del Distrito Federal. Retrieved from <https://arquitectura.unam.mx/uploads/8/1/1/0/8110907/guia-diseno-infraestructura.pdf>
- Herazo Beltran, Y., Pinillos Patiño, Y., Vidarte Claros, J., Suarez Palacio, D., & Crissien Quiroz, E. (2017). Percepción del ambiente para caminar según la localidad en Barranquilla, Colombia. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y del Deporte*, 65(2017), 153–166. <https://doi.org/10.15366/rimcafd2017.65.011>
- Hermosillo ¿cómo vamos? (2019). *Informe de indicadores 2019*. Hermosillo. Retrieved from <https://hermosillocomovamos.org/wp-content/uploads/2019/06/Informe-de-Indicadores-2019-Hermosillo-Como-Vamos-HCV.pdf>
- Herranz Aguayo, I., Lirio Castro, J., Portal Martínez, E., & Arias Fernández, E. (2013). La actividad física como elemento de participación y calidad de vida en las personas mayores. *Escritos de Psicología*, 6(2), 13–19. <https://doi.org/10.5231/psy.writ.2013.1906>
- Instituto Nacional de Estadística y Geografía. (2018). *Módulo de práctica deportiva y ejercicio físico*. Retrieved from https://www.inegi.org.mx/contenidos/programas/moprade/doc/resultados_moprade_nov_2018.pdf
- Instituto Nacional de Salud Pública. (2016). *Encuesta Nacional de Salud y Nutrición de Medio Camino 2016. Informe final de resultados. Resumen ejecutivo*. México: Instituto Nacional de Salud Pública. Retrieved from <https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/209093/ENSANUT.pdf>
- Jefferson, G. (1984). Jeffersonian Transcription Notation. In J. M. Atkinson & J. Heritage (Eds.), *Structures of Social Action: Studies in Conversation Analysis* (pp. 346–369). Cambridge, UK: Cambridge University Press.
- Jonker, J. T., De Laet, C., Franco, O. H., Peeters, A., Mackenbach, J., & Nusselder, W. J. (2006). Physical activity and life expectancy with and without diabetes: life table analysis of the Framingham Heart Study. *Diabetes Care*, 29(1), 38–43. Retrieved from <http://files/128/Jonker et al. - 2006 - Physical Activity and Life Expectancy With and Wit.pdf>
- Jordi Sánchez, M. (2016). Pobre, deportistas y ecologistas. Paradojas, estereotipos y afectos en el ciclismo urbano, un análisis desde las corporeidades. *Antropología Experimental*, 16), 129–146. <https://doi.org/10.17561/rae.v0i16.3021>
- Jorquera, R. (2011). *Ciudad del miedo. La seguridad y el capital social en las clases medias* (1st ed.). Hermosillo, Sonora: El Colegio de Sonora.
- Kruk, M., Zarychta, K., Horodyska, K., Boberska, M., Scholz, U., Radtke, T., & Luszczynska, A. (2019). What comes first, negative emotions, positive emotions, or moderate-to-vigorous physical activity? *Mental Health and Physical Activity*, 16, 38–42. <https://doi.org/10.1016/J.MHPA.2019.03.002>
- Lara Esqueda, A., Aroch Calderón, A., Jiménez, R. A., Arceo Guzmán, M., & Velázquez Monroy, Ó. (2004). Grupos de Ayuda Mutua: Estrategia para el control de diabetes e hipertensión arterial. *Archivos de Cardiología de México*, 74(4), 330–336. Retrieved from http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_abstract&pid=S1405-99402004000400012&lng=es&nrm=iso&tlng=es
- López González, M. F. (2018). *Influencia de la cobertura vegetal en el efecto de isla de calor*

- urbana: el caso de la ciudad de Hermosillo, Sonora, México*. El Colegio de Sonora. Retrieved from <https://biblioteca.colson.edu.mx/e-docs/RED/RED001141.pdf>
- López León, L. (2016). Pedalear en la red. Bicicleta, ciudad y movimiento social. *Antropología Experimental*, (16), 53–69. Retrieved from <https://revistaselectronicas.ujaen.es/index.php/rae/article/view/3017/2425>
- Martínez Carazo, P. C. (2006). El método de estudio de caso. *Pensamiento & Gestión*, (20), 165–193. Retrieved from <https://www.redalyc.org/pdf/646/64602005.pdf>
- Martínez López, E. J. (2018). Efecto agudo inmediato de la actividad física de alta intensidad en la memoria de los adolescentes. *International Journal of Developmental and Educational Psychology. Revista INFAD de Psicología.*, 3(1), 387. <https://doi.org/10.17060/ijodaep.2018.n1.v3.1303>
- McLeod, K., Herpolsheimer, S., Clarke, K., & Woodard, K. (2019). *Bicycling and Walking in the United States: 2018 Benchmarking Report*. Washington, D.C., USA.
- Miozzo, A. P., Stein, C., Marcolino, M. Z., Sisto, I. R., Hauck, M., Coronel, C. C., & Plentz, R. D. M. (2018). Effects of high-intensity inspiratory muscle training associated with aerobic exercise in patients undergoing CABG: Randomized clinical trial. *Brazilian Journal of Cardiovascular Surgery*, 33(4), 376–383. <https://doi.org/10.21470/1678-9741-2018-0053>
- Munguía Carrasco, D. L. (2010). *Promoción de la salud para contrarrestar enfermedades crónicas: dos estudios de caso en Sonora y Arizona*. El Colegio de Sonora. Retrieved from <https://biblioteca.colson.edu.mx/e-docs/RED/RED000954.pdf>
- Murillo-Campos, E., & Ureña-Bonilla, P. (2016). Personas adultas mayores como líderes transformadoras de la subcultura del centro diurno por medio de la actividad física. *Revista Electrónica Educare*, 20(1), 1–15. <https://doi.org/10.15359/ree.20-1.16>
- National Heart Lung and Blood Institute. (2018, November 16). Physical Activity and Your Heart. Retrieved from <https://www.nhlbi.nih.gov/health-topics/espanol/la-actividad-fisica-y-el-corazon>
- ONU-HABITAT. (2016). *Informe Final Municipal. Hermosillo, Sonora, México. Índice Básico de las Ciudades Prósperas*. México: Organización de las Naciones Unidas. Retrieved from <https://infonavit.janium.net/janium/Documentos/57793.pdf>
- Organización Mundial de la Salud. (2018a, May 10). Actividad física: Hechos clave. Retrieved from <http://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>
- Organización Mundial de la Salud. (2018b, October 2). Actividad física. Retrieved from <http://www.who.int/dietphysicalactivity/pa/es/>
- Ortiz-Pulido, R., & Gómez-Figueroa, J. A. (2017). La actividad física, el entrenamiento continuo e intervalo: una solución para la salud. *Salud Uninorte*, 33(2), 252–258. <https://doi.org/10.14482/sun.33.2.10553>
- Ostrom, E. (1993a). Las instituciones como reglas de uso. In PRESS Institute for Contemporary Studies (Ed.), *Diseños de instituciones para el sistema de riego auto-gestionarios* (1st ed., pp. 21–43). California, EUA: PRESS Institute for Contemporary Studies.
- Ostrom, E. (1993b). Principios de diseño para sistemas de riego autoorganizados y de larga duración. In PRESS Institute for Contemporary Studies (Ed.), *Diseños de instituciones para el sistema de riego auto-gestionarios* (1st ed., pp. 73–87). California, EUA: PRESS Institute for Contemporary Studies. Retrieved from <http://files/145/Ostrom, Elinor - 1993 - Diseños de instituciones para el sistema de riego .pdf>
- Ostrom, E. (1998). A Behavioral Approach to the Rational Choice Theory of Collective

- Action: Presidential Address, American Political Science Association, 1997. *American Political Science Review*, 92(1), 1–22. <https://doi.org/10.2307/2585925>
- Ostrom, E., & Ahn, T. K. (2003). Una perspectiva del capital social desde las ciencias sociales: capital social y acción colectiva. *Revista Mexicana de Sociología*, 65(1), 155–233. Retrieved from http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_abstract&pid=S0188-25032003000100005&lng=es&nrm=iso&tlng=es
- Pasanen, S. M. (2013). *Urban Green Space and Physical Activity: Can urban green space advance health by encouraging physical activity?* Helsinki University, Finland. Retrieved from <http://urn.fi/URN:NBN:fi:hulib-201703272612>
- Ramos Varela, J. A. (2016). *Imaginario y prácticas de la actividad física en estudiantes de colegios distritales de la UPZ 71 de la localidad de Suba, y la influencia según las condiciones socioeconómicas*. Universidad del Rosario, Bogotá, Colombia. Retrieved from <http://repository.urosario.edu.co/handle/10336/13093>
- Secretaría de Desarrollo Social. (2010). *Documento diagnóstico de rescate de espacios públicos*. México: Secretaría de Desarrollo Social. Retrieved from http://www.sedesol.gob.mx/work/models/SEDESOL/Sedesol/sppe/dgap/diagnostico/Diagnostico_PREP.pdf
- Soler Torres, C. A. (2017). *El imaginario social de la actividad física en los docentes del CED Gran Colombia*. Universidad Santo Tomás. Facultad de cultura física, deporte y recreación, Bogotá, Colombia. Retrieved from http://files/384/Soler_Torres_-_2017_-_El_imaginario_social_de_la_actividad_fisica_en_los.pdf
- Solís Rodríguez, F. T., & Limas Hernández, M. (2013). Capital social y desarrollo: origen, definiciones y dimensiones de análisis. *Nósis. Revista de Ciencias Sociales y Humanidades*, 22(43), 187–212. Retrieved from <http://www.redalyc.org/resumen.oa?id=85927874008>
- Soriano, E., & C. Cala, V. (2017). Impacto de una intervención en salud transcultural liderada por adolescentes autóctonos e inmigrantes sobre la actividad física de niños y niñas de educación primaria. *International Journal of Developmental and Educational Psychology. Revista INFAD de Psicología.*, 1(1), 103. <https://doi.org/10.17060/ijodaep.2017.n1.v1.903>
- van Belzen, N., & Noach, T. (2017). *Cycling as a right to the city. Bicycle advocacy and cycling citizenship in Guadalajara*. Universiteit Utrecht.
- Vázquez Navarrete, M. L., Rejane Ferreira da Silva, M., Mogollón Pérez, amparo S., Fernández de Sanmamed, M. J., Delgado Gallego, M. E., & Vargas Lorenzo, I. (2011). *Introducción a las técnicas cualitativas de investigación aplicadas en salud* (1st ed.). Cali, Colombia: Universidad del Valle.
- Whitworth, J. W., Nosrat, S., SantaBarbara, N. J., & Ciccolo, J. T. (2019). High intensity resistance training improves sleep quality and anxiety in individuals who screen positive for posttraumatic stress disorder: A randomized controlled feasibility trial. *Mental Health and Physical Activity*, 16, 43–49. <https://doi.org/10.1016/J.MHPA.2019.04.001>