



Publicaciones
académicas y
científicas

UNIVERSIDAD
PROVINCIAL DE
CÓRDOBA | UPC

Autoras: Galanzino, Andrea; Sellán, Evangelina y Heredia, Julieta Elizabeth

Trabajo final de grado

Construcción de la imagen corporal en las mujeres que realizan el programa de ejercicios GAP (Glúteos, Abdomen y Piernas)

Trabajo final presentado para la obtención del grado de la Licenciatura en Educación Física.
Facultad de Educación Física Ipef. Universidad Provincial de Córdoba.

Año: 2022

Director: Iosa, Tomás

UNIVERSIDAD
PROVINCIAL DE
CÓRDOBA



REPOSITORIO.UPC
Repositorio Digital Institucional

Documento disponible para su consulta y descarga en el [Repositorio Digital Institucional Universidad Provincial de Córdoba](#)



Esta obra está bajo una [Licencia Creative Commons Atribución-NoComercial-CompartirIgual 4.0 Internacional](#).



LICENCIATURA EN EDUCACIÓN FÍSICA

Trabajo Final de Licenciatura

CONSTRUCCIÓN DE LA IMAGEN CORPORAL EN LAS MUJERES QUE REALIZAN EL PROGRAMA DE EJERCICIOS GAP (GLÚTEOS, ABDOMEN Y PIERNAS)

Autoras

Prof. Andrea Galanzino

Prof. Evangelina Sellán

Prof. Julieta Elizabeth Heredia

Director

Mag. Tomás Iosa

Córdoba

2022

Índice

Resumen	4
Introducción	5
Capítulo 1. Entre los pliegues de la historia: la construcción social de los cuerpos	9
1.1. Consideraciones iniciales	9
1.2. Recuperando al cuerpo, recuperando al sujeto	10
1.3. Control social a través del cuerpo	10
1.4. Control corporal a través de la Educación Física	11
1.5. ¿Cuerpos de consumo o cuerpos consumidos?	13
1.6. El cuerpo de la mujer y los nuevos fenómenos sociales	15
1.7. El estereotipo femenino vendido por la industria del siglo XX	16
1.8. <i>Fitness</i> y gimnasio: dispositivos de control	17
1.9. Comentarios finales	18
Capítulo 2. Construcción corporal	19
2.1. Consideraciones iniciales	19
2.2. <i>Imagen corporal</i> . Construcción corporal a partir del otro	19
2.3. El papel de la Autoestima y la sensación de insatisfacción con la imagen corporal	21
2.4. Mandatos sociales sobre el cuerpo	22
2.5. A cerca de la dismorfia corporal	23
2.5.1. Características de la dismorfia corporal	25
2.6. Comentarios finales	26
Capítulo 3: Cuerpos cautivos del <i>Fitness</i>	26
3.1. Consideraciones iniciales	26
3.2. Cuerpo y sujetos: breve introducción al concepto de fitness	27
3.3. El <i>fitness</i> en Argentina	28
3.4. Glúteos, abdominales y piernas (<i>GAP</i>): ¿Somos un todo o somos fragmentos?	29

3.5. Cuerpos en los gimnasios: sujetos a sujeción	31
3.6. Dependencia al ejercicio físico	32
3.7. Comentarios finales	33
Capítulo 4. Metodología	34
4.1. Comentarios preliminares	34
4.2. Pasos metodológicos	34
Capítulo 5. Lo que ellas dicen	37
5.1. Eso que me incomoda	38
5. 1. 1. ¿Cómo puedo hacer desaparecer eso que me molesta?	39
5.2. No quiero frenar, aunque me esté muriendo	41
5.3. Eso que me devuelve el espejo	43
5.4. Un poco más aquí, un poco menos allá	44
5.5. ¿Y si fuera ella?	45
5.6. Categoría 6. La parte perfecta de la vida	47
Discusiones	50
Conclusión	53
Bibliografía	56
Anexo	65
Entrevistas	65
Entrevista N° 1: M	66
Entrevista N° 2: J	70
Entrevista N° 3: G	74
Entrevista N° 4: F	82
Entrevista N° 5: A	88
Entrevista N° 6: A	94
Entrevista N° 7: L	103
Entrevista N° 8: B	108

Resumen

La preocupación por el propio cuerpo es una tendencia de la modernidad que ha sido profundamente teorizada y documentada por numerosos autores atentos a la disolución de los lazos sociales conocido bajo el nombre de individualismo. Dicha preocupación ha dado lugar a un amplio conjunto de disciplinas, prácticas y profesionales encargados de organizar diversos aspectos de los regímenes corporales que nos atraviesan. Entre estos dispositivos de saber y poder sobre los cuerpos, el *fitness* constituye un ámbito donde las clientas consumen ejercicios de moldeo de su cuerpo o de partes del mismo con la finalidad de corregir un defecto percibido para alcanzar una imagen corporal deseada o idealizada. La búsqueda de una imagen perfecta e inalcanzable puede llevar a la obsesión y a trastornos obsesivo-compulsivos como la *dismorfia corporal* (DC). Reconociendo que el diagnóstico de la DC le compete a la psiquiatría y que no es objeto de nuestro análisis, hemos recuperado algunos de sus indicadores para reflexionar sobre experiencias de construcción de la imagen entre mujeres que moldean su cuerpo con el programa de ejercicios GAP (glúteos, abdomen, piernas). Analizamos los sentidos de dichas prácticas recuperando indicadores psico-sociales utilizados en la semiología de la DC, como son la preocupación excesiva por los defectos percibidos, las comprobaciones en el espejo, el incremento de la actividad física, la recurrencia a espacios especializados en estética, la comparación de la apariencia personal con la de otras personas, camuflarse en ropa holgada, el arreglo personal excesivo y el autoaislamiento. La presente investigación de corte cualitativo utiliza como herramientas de recolección de datos la observación y la entrevista a un grupo de mujeres que realizan clases de GAP, en un gimnasio del ámbito del *fitness* situado en la zona sur de la Ciudad de Córdoba. Los resultados evidencian la preocupación por las zonas corporales relacionadas con la actividad GAP; razón por la que eligen este programa de ejercicios físicos con el fin de dar solución al malestar que las zonas implicadas en la sigla les provoca. Así mismo, este malestar las lleva a compararse con otras mujeres tanto dentro como fuera del ámbito del *fitness*.

Palabras clave: *imagen corporal, educación física, dismorfia corporal, fitness, GAP*

Introducción

Como punto de partida, se pretenderá desarrollar los contenidos desde una perspectiva de la complejidad, tal como lo propone el filósofo y sociólogo francés, Edgar Morín (1994). En su obra, considera a la visión unidimensional como parcial y pobre ya que no se puede abordar a un todo sin concebir sus partes, de igual forma que no se puede tratar las partes sin considerar el todo.

Siguiendo las líneas de Morín, también se encuentra la epistemóloga argentina Denise Najmanovich (2009), quien invita a pensar lo corporal desde la multiplicidad; lo que permitiría estudiar al cuerpo desde todo aquello que lo construye como tal, es decir, desde la complejidad que suponen las experiencias que conforman a los seres corpóreos. Este planteamiento es interesante para realizar un abordaje sobre la construcción de la imagen corporal y sobre la posible aparición de algunos de los indicadores de la DC que emergen en un contexto histórico y sociocultural específico que podría condicionar a las personas que realizan el programa de ejercicios GAP en un ambiente del *fitness*.

Puesto que en la era de la Posmodernidad, muchos estudios evidencian la influencia que ejercen los factores sociales y culturales en la concepción de la *imagen corporal* que tienen las personas de sí mismas; se hará un abordaje desde la antropología y sociología del cuerpo para comprender las vivencias corporales que se llevan a cabo en el campo de la educación física (EF); particularmente en el programa de ejercicios GAP enmarcado en el ámbito del *fitness*, ámbito de desarrollo laboral de muchos/as egresados/as de los profesorados de EF.

Se realizará un recorrido por la historia corporal de las mujeres, desde su incorporación a la EF hasta el día de hoy, para visibilizar sus prácticas de implicancia física. En un artículo sobre la imagen de la mujer, su autora Monferrer (2010) cita a Cobo (1995), socióloga española, quien hace referencia al género como una construcción cultural que ha sido el reflejo de la sujeción femenina y dominación masculina. Esta diferenciación y jerarquización sexual fue plasmada en las vivencias sociales, políticas, culturales y corporales de tal manera que se han ido construyendo determinados estereotipos de la imagen, y ha tenido como víctimas principales a las mujeres.

Las construcciones de *imagen corporal* podrían repercutir en la elección de los programas de ejercicios de las mujeres en el ámbito *fitness*, lo que a su vez podría provocar en ellas inquietudes e inseguridades a raíz de los modelos ideales que se fueron instalando poco a poco en sus vivencias y que han ido generando un contexto de sobrevaloración de estereotipos de belleza inalcanzables, que sólo podrían lograrse a través de hábitos estrictos

como el entrenamiento físico excesivo y la recurrencia a tratamientos estéticos. Estos últimos, son algunos de los síntomas que caracterizan a la DC pero que en el presente trabajo serán tomados como indicadores de ella solo a modo de referencia, puesto que los hábitos que estos describen parecieran influir en la construcción de la *imagen corporal* de las mujeres que realizan programas de ejercicios dentro del ámbito del *fitness*.

El *fitness* representa no solo el lugar donde se desempeñan profesionales de la EF, sino que es también el lugar donde las mujeres reforzarían la construcción de la imagen que desean vinculada a normativas sociales que las han condicionado a lo largo de sus vidas. Por esta razón, la información que se recopiló a partir de investigaciones existentes sirvió como referencia para dar sustento a la decisión de realizar una investigación de corte cualitativo que tuviera en cuenta las subjetividades de las personas que conforman la población a investigar.

A partir de esto, podríamos mencionar que el campo de la EF, según Rodolfo Rozengardt (2001), tiene un conjunto de acciones y un corpus de ideas sobre la conducta motriz de los sujetos. Asimismo, la consideración de la EF permitiría analizar sus dimensiones políticas, culturales e históricas en relación con otras prácticas sociales con las que se determinaría mutuamente.

En un primer momento, surgió la pregunta ¿cómo el programa de ejercicios GAP incide en la construcción de la imagen corporal de las mujeres que lo realizan? y luego la hipótesis de que la realización del programa de ejercicios GAP incide en la construcción de la imagen corporal de las mujeres que lo realizan en un gimnasio del ámbito del *fitness*, situado en la Zona sur de la Ciudad de Córdoba.

De este modo, el propósito principal del estudio fue indagar cómo el programa de ejercicios GAP incide en la construcción de la imagen corporal de las mujeres que lo realizan. Por otra parte, se planteó identificar la aparición de indicadores de DC en sus discursos; como así también describir la influencia que tiene el entorno social en la construcción de su imagen.

En este Trabajo Final de Licenciatura se presentarán seis capítulos, de los cuales el inicial, Entre los pliegues de la historia: la construcción social de los cuerpos, reunirá conceptos referenciales realizados por diferentes autores cuyos aportes al campo de la Educación Física han sido y son importantes para dar sustento a los capítulos subsiguientes. El segundo capítulo, Construcción corporal, dará a conocer cómo se construye la imagen corporal; cómo lo hace a partir de un otro y qué papel tiene la autoestima en ese proceso; como así también se hará mención de cómo se podrían manifestar ciertos indicadores de

DC en los comportamientos de las personas. El tercer capítulo, denominado Cuerpos cautivos del *fitness*, dará cuenta de las prácticas corporales en el ámbito del *fitness*, específicamente en el GAP. En el capítulo cuarto, Los pasos a recorrer, se encontrará la metodología utilizada para llevar a cabo la investigación; en el quinto, Lo que ellas dicen, se pondrán en tensión las vivencias corporales de las mujeres en la actividad de GAP con las referencias teóricas, así como también se expondrá la discusión al respecto en el capítulo siguiente. Finalmente, en el séptimo capítulo, Conclusión, se realizarán los comentarios y reflexiones finales, teniendo en consideración todo lo trabajado a lo largo de la investigación.

Para poder ahondar en los temas que a las autoras de esta investigación les resultaron de interés, como lo es principalmente la construcción de la *imagen corporal* y de modo secundario la posible aparición de indicadores de DC en mujeres que consumen el programa de ejercicios GAP comprendido en el ámbito del *fitness*, se tomó como referentes algunos trabajos de autores/as que explican en qué consisten dichos términos y cómo parecieran encarnarse en algunos hábitos relacionados a los ejercicios físicos que realizan determinados grupos de la sociedad posmoderna.

Un estudio teórico brasileño de Conrado (2009), realizado en un grupo de mujeres, enfatiza que la insatisfacción extrema con la *imagen corporal* sería el indicador principal de la DC y hace referencia a la preocupación característica de las mujeres, focalizada en el peso corporal, las caderas y las piernas, lo cual conduce a comportamientos variables como el ejercicio físico excesivo y la medición de segmentos corporales.

Rosa Behar (2010), propone en su trabajo un método de revisión exhaustiva de literatura nacional e internacional sobre diversos factores individuales y socioculturales con relación al cuerpo en el contexto sociocultural occidental y la distorsión de la imagen corporal en los trastornos de conducta alimentaria (TCA). Como resultados, la autora ha concluido que las presiones socioculturales generan, sobre todo en las mujeres, consecuencias negativas y distorsionadas de sus cuerpos y que se necesitan medidas de prevención para que esto no siga desarrollándose.

Borda et al. (2011), mencionan que a pesar de que el trastorno dismórfico corporal (o DC) ha sido de interés reciente, aún son pocas las investigaciones con relación al tema y que este es poco comprendido. Su estudio en la población argentina ha dado cuenta que este trastorno se origina más en la población adolescente femenina (47%) y en aquella que sobrevalora la imagen corporal. Asimismo, afirman que la población argentina se encuentra

dentro de los primeros países con mayor preocupación por la *imagen corporal* y la consecuente búsqueda de cirugías plásticas.

Desde otra perspectiva, pero guardando relación con lo antes expuesto, Charlene Silva Dalbosco (2013) realizó un trabajo de investigación de corte cualitativo que buscó determinar si las personas construyen impresiones a través de la percepción del cuerpo del otro. Mediante la utilización de cinco siluetas femeninas, sumada a entrevistas y a la observación de las reacciones de los sujetos y las actitudes que dichas imágenes les produjeron, el análisis de los datos recopilados permitió afirmar que el cuerpo es información porque es capaz de significar conocimiento, pues a decir de la autora “la *imagen corporal* afecta la percepción de los individuos sobre el otro y permite construir impresiones” (p.97). El estudio también dio como resultado que la forma de cuerpo de ampollita tuvo impresiones negativas por parte de los entrevistados puesto que la consideraron perteneciente a una persona muy preocupada por su cuerpo, su estética, artificial y superflua. Concluye en que se confirma que la *imagen corporal* es un elemento fundamental en la construcción de una impresión.

Un estudio más actual, de Gutiérrez y Meléndez (2019), desarrolla una interesante referencia conceptual en torno al control social del cuerpo de las mujeres, los modelos corporales femeninos hegemónicos, los discursos normalizadores saludables y estéticos del cuerpo; al igual que sobre las prácticas corporales en el entrenamiento físico. Los resultados demostraron que las mujeres reconocen en sus prácticas el predominio del discurso estético como motor de su alimentación y ejercicio físico por encima del discurso saludable.

Aguilar Mejía (2019), en su trabajo de investigación sobre los *fitness influencers* hace mención a las estrategias usadas por este sector para crear más credibilidad en la marca de sus productos, prometiendo resultados milagrosos. Es decir, la industria del *fitness* ha creado una credibilidad social por medio de personas *influencer* a través de las redes sociales, más específicamente *Instagram*; donde el tener un cuerpo delgado y tonificado es signo de llevar una vida saludable. Es así, que el ideal de belleza está fuertemente ligado a la industria del *fitness* y se ha convertido en una parte esencial de los contenidos publicitarios que dotan de sentido las construcciones sociales de cada individuo. Como resultado de su trabajo de investigación, se puede afirmar que los entrevistados siguen a personas *influencer* porque son referente, ya que han logrado obtener un cuerpo soñado a través de esta disciplina. Y es a través de ellos que se motivan para seguir entrenando, a mejorar su estilo de vida y lograr sus objetivos *fitness*.

Aguilar (2021), en un reciente trabajo de grado, aborda desde la sociología, antropología y psicología, la problemática de la imagen corporal de las personas que realizan ejercicios físicos en los gimnasios desde un enfoque cualitativo. El autor logra indagar las subjetividades respecto a la imagen corporal y así comprender expectativas, imaginarios y motivaciones de los usuarios de los gimnasios. Por otra parte, se destaca la comprensión del cuerpo desde la relación consigo mismo, con el mundo físico y con el social y simbólico; la cual se ve fuertemente influenciada por la industria del *fitness* y los medios de comunicación. Dentro de los resultados más relevantes, cabe destacar que la principal motivación para la realización de ejercicio físico fue la búsqueda de transformación corporal.

Para darle fin a este apartado, resulta valioso destacar la pertinencia del presente trabajo al campo de la EF, ya que en él se considera la construcción de lo corporal no sólo desde lo biológico, sino también desde las experiencias y vivencias únicas que surgen a partir de la relación entre el sujeto y el entorno social donde este se desenvuelve (Cornejo, 2016). Es en este campo y específicamente en el ámbito no escolar que supone el gimnasio, donde se pondrían de manifiesto y se reforzarían ciertas exigencias y expectativas sobre los cuerpos que se difunden de manera implícita o explícita en los medios publicitarios destinados al consumo de la imagen.

Por tanto, la importancia para el campo anteriormente mencionado, será el aporte de corte cualitativo de investigación que, a partir de las experiencias de sus protagonistas, expondrá cómo el programa de ejercicios GAP incide en la construcción de la *imagen corporal* de las mujeres que lo realizan. Por esta razón, se considera de gran importancia la vivencia puesta en palabras de las propias mujeres entrevistadas, en cuanto a sus prácticas corporales y cómo se ven a sí mismas y más específicamente a sus glúteos, abdominales y piernas dentro del ámbito del *fitness*.

Capítulo 1. Entre los pliegues de la historia: la construcción social de los cuerpos

1.1. Consideraciones iniciales

Como punto de partida, se presentará un recorrido sobre las nociones del cuerpo que se ha tenido en diferentes épocas y disciplinas, en particular en el campo de la EF, puesto que más allá de la corriente biologicista, el cuerpo tiene una naturaleza social que se evidencia en disciplinas como la historia y la antropología que, según Martínez Sánchez (2006), se han complementado para comprender los cuerpos en diversos momentos históricos, según las sociedades en las que estaban inmersos. Asimismo, cabe destacar la

concepción de *hombre total* de Mauss (1979), que concibe a éste desde una triple perspectiva: socio-cultural, biológica y psicológica.

Para evitar caer en el reduccionismo de la dualidad cuerpo-mente, se tomará como referencia a Najmanovich (2001), quien plantea que, al analizar un cuerpo separado de la psiquis y su emocionalidad, se habla de un cuerpo abstracto; por lo que menciona la necesidad de pensar un cuerpo multidimensional, es decir, un sujeto encarnado en coevolución con el ambiente. Siguiendo este camino, se analizará cómo el cuerpo se convierte en un objeto de poder y control en una sociedad de consumo permanente, donde las percepciones de las imágenes corporales de las personas se verían influenciadas por ella y por sus fenómenos contemporáneos como los medios de comunicación, la estética, las dietas y por el campo en estudio: la EF, más específicamente en el ámbito del *fitness*.

1.2. Recuperando al cuerpo, recuperando al sujeto

Los cuerpos viven impregnados de historia. Todas las representaciones del cuerpo y vivencias corporales, remiten a momentos enmarcados en ciertos contextos sociales, visiones de los sujetos y del mundo. Como bien enfatiza Bourdieu (2000), influyente sociólogo francés, “la fuerza simbólica es una forma de poder que se ejerce sobre los cuerpos y como por arte de magia (...) opera apoyándose en unas disposiciones registradas en lo más profundo de los cuerpos” (p.54). Parfraseando a Le Breton (2002), el cuerpo está cargado de significados sociales, ideológicos y políticos que aparece como objeto de imaginarios y representaciones que existen en función de cada sociedad, es decir, hay tantas representaciones como sociedades. De esta manera, el cuerpo nunca puede ser analizado de forma aislada ya que adquiere sentido real en un contexto espacio-temporal específico.

El siguiente repaso histórico del cuerpo y su construcción, más específicamente el de la mujer y en el área de la EF, resulta necesario para poder comprender posteriormente el desarrollo del presente trabajo; y citando las palabras de Pacheco Ladrón de Guevara, L. (2004), “recuperar el cuerpo para replantear el conocimiento, es recuperar al sujeto” (p. 189).

1.3. Control social a través del cuerpo

Así como el cuerpo se ha constituido en objeto de estudio de diversas disciplinas, también fue y es objeto de control y poder. Por un lado, el *control* es definido por García (2000), como una regulación estricta de todo el comportamiento del individuo a través de una presión continua y regular; y por el otro, Foucault (1977), uno de los grandes

pensadores del siglo XX, refiere al *poder* como aquello enigmático, presente, invisible y visible, del que poco se sabe pero que se ejerce en todas partes; poder poseído por las clases dominantes, que impone sus discursos y saberes, en función de sus intereses.

Vigarello (2005), sociólogo e historiador francés, relata que este es el primer lugar donde se imponen límites, tanto sociales como psicológicos, que determinarían las conductas de los individuos desde temprana edad. El cuerpo ha sido el lugar donde se habrían aplicado ciertos dispositivos y hábitos que limitaron el movimiento natural de cualquier niño/a, transformándolo en un espacio de dominio. Un ejemplo de ello es lo que aconteció durante el siglo XVII, cuando el foco de atención estuvo situado en la belleza, la elegancia, la gentileza y la rectitud corporal mediante la implementación de ejercicios correctivos y de dispositivos como el corsé, para moldear la postura erguida, prevenir deformaciones, crear contornos forzados y un cuerpo totalmente pasivo.

Por su lado, Foucault (1977), refleja cómo a partir del siglo XIX, el cuerpo ha sido un lienzo donde se inscribieron diversos discursos y sucesos que lo han impregnado de significado. El cuerpo era observado desde una perspectiva médica que perseguía un ideal de normalidad en el intento de controlar enfermedades endémicas, delincuencia y degeneraciones. Para ello, se implementaron disciplinas escolares y militares que, a través de la gimnasia, el desarrollo muscular y los ejercicios; perseguían el disciplinamiento de los cuerpos de niños/as y adultos/as, en busca de un ideal de salud óptima.

De esta manera, instituciones como los hospitales, escuelas y emergentes tendencias como la moda; han hecho foco en el cuerpo en un afán de adueñarse de él, de invisibilizarlo, de mantenerlo bajo control. En relación con esto, Foucault (2002) hace referencia al cuerpo concebido como objeto y blanco de poder, como un objeto tan profundamente investido y moldeado por el poder que segrega una visión del mundo y de lo social. Es así que aparece un cuerpo dócil que se manipula, se educa, se vuelve hábil y obediente; capaz de ser transformado y perfeccionado por medio de diversas *disciplinas*, es decir, técnicas y métodos que ejercen control minucioso de las operaciones del cuerpo y garantizan la sujeción constante de sus fuerzas.

1.4. Control corporal a través de la Educación Física

En el siglo XVIII, comenzó a tener importancia la palabra *degeneración* de los diversos sistemas corporales, explicada como alteración y factor de despoblación de la especie humana (Vigarello, 2005); y para evitarla, a fines del siglo XIX aparecen nuevos conceptos como *Educación Física* y *Educación Corporal*, apoyados en una pedagogía

basada en las nociones de fuerza y de regeneración. Algunas de las razones por las cuales se potenció la inclusión de estas prácticas, fueron la necesidad de imponer pautas morales, lograr mayor control corporal, regenerar cuerpos y poblaciones, buscar equilibrios entre lo intelectual y lo físico, combatir enfermedades y así estimular un estilo de vida higiénico en el que el cuerpo fuera el primer lugar de enfoque (Scharagrodsky, 2014).

En un escrito compilado de Scharagrodsky (2008), Aisenstein, describe los distintos discursos de la Educación Física en Argentina durante el período 1900-1940, momento en que la salud y la enfermedad tuvieron un fuerte peso social y moral; y menciona que, si bien los ejercicios físicos se encasillaron bajo el discurso de la cultura física y la salud, estos aparecieron como herramientas preventivas e higiénicas ya que abarcaron la preocupación por la salud, la plenitud física y la perfección moral.

Retomando el peso que tenía la palabra degeneración en esos tiempos, en el caso de Argentina, la EF ha sido influida en sus comienzos por un enfoque eugenésico y biotipológico; es decir, aquel que pretendía mejorar las capacidades individuales y modificar las cualidades anómalas. Sin ir más lejos, y poniendo foco en la población de mujeres que incumbe aquí, los biotipólogos apoyaban los ejercicios físicos para la mujer siempre y cuando no afectara la belleza y su supuesta sagrada misión: la maternidad (Reggiani, 2014).

Entre los intelectuales que influyeron en este proceso y siguieron esta misma línea de pensamiento, tuvo gran influencia Enrique Romero Brest, médico y fundador de la enseñanza de la EF en Argentina, que ha participado constantemente en la implementación de una política corporal en las escuelas del país a través de la Educación Física. Scharagrodsky (2004), examinó en su trabajo, a partir de la obra de Romero Brest, cómo los ejercicios y saberes han contribuido a la formación de cuerpos masculinos y femeninos; inscribiendo así rasgos y mandatos claramente diferenciados.

A pesar de que la incorporación de la mujer a la gimnasia y ejercicios físicos ha sido posterior a la de los hombres, su finalidad fue la maternidad y no la mejoría de las capacidades físicas de la mujer ni del estado de su salud (Scharagrodsky, 2004). De esta manera, diversos métodos, ejercicios y finalidades generarían grandes diferencias entre hombres y mujeres; lo que se podría ver reflejado en las palabras de Brest, R. (1911, como se cita en Scharagrodsky, 2004, p.90) quien expresa que “los ejercicios de estética, de armonía de las formas, de la gracia de los movimientos, más que los de la fuerza o violencia, son los apropiados y característicos de la fisiología femenina”.

Es así como a lo largo de los años, se ha abordado al cuerpo en sus prácticas desde las ciencias biológicas. Sin embargo, en la actualidad aparece el concepto *prácticas corporales*, definido por Carballo (2010, como se cita en Libaak et al., 2016), como aquel conjunto de acciones que toma como eje al cuerpo entendido como representación social construida; concepto que se ha convertido en una preocupación central de la EF puesto que se refiere a una construcción que llevaría a pensar a las manifestaciones de la cultura corporal de movimiento desde una óptica de la pedagogía (Bracht, 1999, como se cita en Libaak, 2016).

Un interesante aporte de Carvalho, Y. (1998), en su libro, reafirma que la EF estudia al ejercicio físico desde la simplicidad, hacer por hacer como si el cuerpo fuese una máquina que sólo reproduce movimientos, dejando de lado el contexto y la condición cultural que atraviesa realmente al cuerpo y que es lo que caracteriza al campo en estudio. Ya que el cuerpo comprende mucho más que lo biológico y fisiológico, en el presente trabajo se pretende abordar cómo el programa de ejercicios GAP incide en la construcción de la imagen corporal de las mujeres que lo realizan, puesto que detrás de todo ello existe un fuerte componente social y cultural.

En los aportes de estos autores, se menciona que el cuerpo ha sido siempre el centro del individuo donde se establecieron diferentes límites, normas y ejercicios físicos, con el objetivo de perseguir el concepto de *perfección corporal*; aquello implícito socialmente y lo que se aspiraba conseguir acorde a cada lugar y momento histórico.

1.5. ¿Cuerpos de consumo o cuerpos consumidos?

Al decir de Bauman (2000), los sujetos se ven insertos en un contexto espacio-temporal denominado como la *modernidad líquida*, aquella en la que las creencias y pertenencias se disuelven en un contexto de transformaciones socioculturales y de la que no se puede escapar fácilmente. Así es que las personas no se aferran a nada, porque no hay nada sólido a lo cual aferrarse; porque todo es una constante fluidez que se escurre, que atraviesa y rebalsa de repente. De esta forma, todo lo que sucede en la sociedad capitalista y consumista es temporal y cambiante, ya que siempre se quiere más, lo último, lo mejor, lo nuevo.

Por otra parte, el autor agrega que, en estos tiempos de disolución de lo aferrado, lo que se derrite son los vínculos personales, los proyectos, las acciones colectivas y las comunicaciones. Se podría pensar entonces que todos estos aspectos de la vida van mutando permanentemente, incluso los propios cuerpos que aspiran a una imagen ideal del

momento que ofrece la sociedad; y para ello las personas toman decisiones y actúan sin importar lo que suceda en el mientras tanto.

En esta sociedad de consumo, las transformaciones económicas y sociales han provocado, como explica Baudrillard (2009), que las personas se vean obligadas a gozar, a ser felices, a ser seductoras y ser seducidas, a agradarse y complacerse, a apostar por el materialismo y el individualismo. Se las convence de que, en esa búsqueda de satisfacción propia, tendrán mayores oportunidades de gustarle a las demás; generando así una especie de narcisismo impuesto desde afuera, según el cual las personas deben amarse y cuidarse, cuidar su propio cuerpo e imagen. Pero en realidad este narcisismo nunca es un goce individual, sino que es un mandato de reflejo colectivo. A esta situación no escapan las mujeres que asisten al ámbito del *fitness*, puesto que los programas de ejercicios físicos, más específicamente del GAP, conllevan un mensaje muy fuerte sobre el tipo de cuerpo al que se debe llegar y qué zonas son las que las mujeres tienen que tener en “óptimo” estado para sentirse conformes con sus propios cuerpos.

Siguiendo esta misma línea, Lipovetsky, (2007), filósofo y sociólogo francés, enfatiza que las personas hiperconsumidoras ya no solo están deseosas de un bienestar material, sino que ahora se encuentran en un mercado del alma, de transformación interna, de equilibrio, de autoestima. Todo ello hace hoy de la felicidad interior un objeto para el sector comercial que el consumidor desea tener en sus manos al instante y a cualquier precio.

El autor habla de *la felicidad paradójica*, porque mientras se incita al hedonismo, aumentan las inquietudes, las inseguridades, las insatisfacciones y decepciones. Esto puede verse reflejado en el ámbito del *fitness*, ya que las imágenes de los gimnasios muestran cuerpos felices, delgados, esbeltos y musculosos, pero que poco y nada coinciden con los cuerpos de las personas que realizan ejercicio físico; generando así sentimientos de frustración por no tener ese ideal de imagen corporal que se vende. De esta manera, ¿a qué felicidad se estaría apuntando si en esa búsqueda de placer y goce existe una realidad paralela muy distinta a la que la sociedad y el mercado incitan?

Dentro de este contexto consumista, uno de los valores que más se transmiten en las sociedades desarrolladas es el culto al cuerpo. Peyró (2010), afirma que “el cultivo del cuerpo ha sustituido al cultivo del espíritu, lo cual conduce al relativismo, cuando importa más la imagen que aquello que la imagen representa” (p.2). Surge así un sujeto volcado en su yo, en ese hedonismo que se nombró anteriormente, aspirando a una búsqueda de su identidad a través de lo corpóreo.

1.6. El cuerpo de la mujer y los nuevos fenómenos sociales

Históricamente el cuerpo de la mujer ha sido reprimido y utilizado a través de los ejercicios físicos para determinados tipos de finalidades; lo que podría seguir ocurriendo en la actualidad, puesto que Baudrillard (2009) relata en su libro que, en una sociedad capitalista, el objeto máspreciado y de consumo por excelencia es el cuerpo, más específicamente el de la mujer. Según este autor, en la sociedad actual, el papel que se le asigna a la mujer y a su cuerpo es el de la belleza, el de la sexualidad y del narcisismo; que se evidencia a partir de una continua aparición del cuerpo de la mujer en la moda, la publicidad, las dietas, los tratamientos de belleza y las prácticas sacrificadas; todo ello girando alrededor de una obsesión por la juventud y elegancia.

Un estudio de corte cualitativo reciente, realizado por Gutiérrez y Meléndez (2019), desarrolla una interesante referencia conceptual en torno al control social del cuerpo de las mujeres, los modelos corporales femeninos hegemónicos, los discursos normalizadores saludables y estéticos del cuerpo; al igual que sobre las prácticas corporales en el entrenamiento físico. Ese estudio se focalizó en el análisis de los discursos normalizadores y prácticas para el control del cuerpo femenino, como formas visibles del ejercicio del poder sobre él en la actualidad, según los cuales el cuerpo como construcción social se puede significar, interpretar, valorar y percibir en un sinfín de formas y apariencias que pueden hablar sobre una cultura, un tiempo determinado y un tipo de sociedad.

Por otra parte, el estudio demostró que mientras más alta era la clase social, las mujeres se identificaban mayormente con el modelo corporal dominante; en tanto que, para las clases bajas y medias, el cuerpo va de una función instrumental a una higienista (salud), y para las altas es un fin en sí mismo que se utiliza -casi exclusivamente- como objeto de presentación pública. Los autores, parafrasean a Lupton (2013), al decir que la relación delgadez-belleza/gordura-fealdad, instalada en la sociedad, da cuenta de un orden social que se observa en la afinidad de los grupos a determinados modelos corporales en detrimento de otros; dados los significados atribuidos a las “curvas” pronunciadas, muy valoradas por las jóvenes de clase baja y media, pero no así por las de alta.

Sería muy interesante y enriquecedor poder asociar todos los nuevos fenómenos mencionados anteriormente, a la conformación de la imagen corporal puesto que si hoy en día el cuerpo de la mujer sigue siendo un lugar de proyecciones y de consumo ¿en qué medida estos sucesos podrían impactar en la forma que se perciben las mujeres?; ¿cuáles serían los factores internos y externos que influyen en la conformación de la imagen

corporal?; ¿cómo impactarían en su salud estos mandatos sociales que no necesariamente se transmiten de manera explícita?

1.7. El estereotipo femenino vendido por la industria del siglo XX

En el artículo de Monferrer (2010) sobre la influencia de la publicidad en la imagen de la mujer, la autora señala que la industria de la moda y belleza, a través de los medios de comunicación, se ha encargado de contribuir a la obsesión por el cuerpo y fijación de estereotipos, que proyectan cánones de bellezas muy concretos para las mujeres, quienes serían las personas que más sufren toda esta presión social y cultural.

El cuerpo aparece en la sociedad actual como un objeto amenazador que hay que llevar a sus medidas justas, tal como lo muestran los medios de comunicación. Herrero (2005) explica que en el siglo XX la nueva industria se ha apoderado del cuerpo femenino a través de la industria de la moda, la alimentación, la cosmética y la belleza en general. Riviere (2000, como se cita en Herrero, 2005) pone en palabras que la belleza parecía haberse democratizado, pero en realidad, las mujeres no se dieron cuenta de que lo que sucedía no era más ni menos que volver a inscribir un nuevo tipo de esclavitud en sus cuerpos: la del culto al cuerpo, es decir, un ideal utópico de imagen corporal femenina.

Cabrera (2010) confirma, como otros autores y estudios, que el público más influenciado a estos supuestos modelos ideales suelen ser mujeres jóvenes, adolescentes o personas muy exigentes consigo mismas que aceptan el desafío de cruzar cualquier barrera con el fin de obtener ese ideal de cuerpo: joven, delgado y esbelto. De esta manera, se puede dar cuenta que el aspecto físico es el principal escenario donde todas las miradas caen, a partir del cual la persona se auto-valorar; y que parecería ser sinónimo de felicidad, éxito e incluso salud. Según Toro y Vilardel (1987), en Moral de la Rubia (2002), las mujeres que presentan un cuerpo delgado se valoran positivamente, y las que se alejan de esta característica muestran insatisfacción corporal y baja autoestima. Comprender estos aspectos que influyen definitivamente en las mujeres es fundamental para tenerlos presentes al momento de abordar más específicamente tanto el tema de la construcción de la imagen corporal en el *fitness* como la DC, puesto que este suceso no queda ajeno.

Esta gran exigencia social que se le impone a la mujer, por la cual su imagen corporal pasa a ser sexualizada y objeto de deseo para el consumo, además tiene la particularidad de poner el foco en determinadas partes del cuerpo más que en otras. García (2004) confirma que las mujeres suelen preocuparse más por el abdomen, los glúteos, los muslos y las caderas. De esta manera, se puede dar cuenta de que hoy en día no es

casualidad ver muchas publicidades en los medios de comunicación o imágenes en los gimnasios que acentúen las miradas en estas partes corporales.

Peyró (2010) dio a conocer que la preocupación por el aspecto físico ya no es solo cuestión de las mujeres, sino que en las últimas décadas el hombre también expresa una preocupación estética a partir de los cánones de belleza que se les impone, como ser el desarrollo muscular y la definición corporal. Nuevamente aparecen estereotipos fijados socialmente de los cuales nadie está exento/a, pero que sin lugar a dudas sigue teniendo un notorio y mayor peso en las mujeres; y una de las formas de transmitir estos ideales de belleza es a través de los medios de comunicación.

1.8. *Fitness* y gimnasio: dispositivos de control

Para entender estos espacios, donde los cuerpos se someten a modificaciones con fines estéticos y, en menos ocasiones, saludables; es necesario comprender que en las sociedades contemporáneas se ha evidenciado un incremento exponencial de las prácticas físico-deportivas, como hábito para ocupar el tiempo libre. Este fenómeno social se produjo a la luz de nuevos procesos sociales y económicos, como fueron el aumento del tiempo libre y la consolidación de la sociedad capitalista. Como consecuencia, emergieron centros de prácticas como los gimnasios, conceptualizados por Landa (2011), investigadora en sociología del cuerpo y la cultura, como el lugar donde conviven las diversas lógicas que configuran las representaciones del *fitness*. La autora explica que, si bien el gimnasio como institución es anterior al *fitness*, este ha utilizado los sentidos y valores de esta práctica comercial.

Según Costa (2008), Doctora en Ciencias Sociales, durante el desarrollo del sistema capitalista, la sociedad ha sido quien estableció control y vigilancia sobre los cuerpos a los que se les reclama que rindan lo máximo posible, dando origen al ocio compensador para tal fin. Por otra parte, Sibilia (2005), antropóloga y docente argentina, advierte que la sociedad está atravesando un cambio de paradigma del mecanicista al informacional, donde el primero toma al cuerpo como máquina de ortopedia y como espacio donde operan los poderes médico-estatales de normalización; mientras que el informacional da lugar a un cuerpo informado y operante, es decir, los cuerpos deben ser gestores de sí y de su salud ya que este es un capital que se debe administrar, puesto que el objetivo está dirigido a la salud e imagen perfecta.

Siguiendo esta línea, Lupton (2012), como se cita en Aguilar (2021), plantea que existen dos dispositivos de control corporal de las personas: la *salud* y el *fitness*. El primero

exige ajustarse a las normas del sistema sanitario y responsabilizarse de ello a través de hábitos y estilos de vida saludables para gestionar la propia salud; y el segundo a acoplarse a las exigencias de un cuerpo capaz de convertirse en imagen para ser mostrado. De esta manera, queda expuesta la relación entre salud y belleza con el fin de adaptar al cuerpo a la lógica de exhibición a través del *fitness*.

En definitiva, como plantea la autora Costa (2008), la Modernidad identificada con la ciencia y la conciencia propugna la idea de que el cuerpo debe protegerse de sí mismo, de su corrupción natural, saliendo de sí y duplicándose con el único propósito de producir y consumir. En cambio, en la Posmodernidad, el cuerpo es abordado como un cuerpo adecuado y con un valor de exhibición; que encajaría en el nuevo mundo de aparición-espectáculo y eso, en tanto, aumentaría su valor.

Así como el *fitness* se organiza en base al consumo de un producto que imparte salud física y mental, los gimnasios se configuran como espacios extensibles a los cuerpos contemporáneos, publicitados bajo una imagen de flexibilidad y heterogeneidad que desvanece bajo una lógica de vigilancia; el cuerpo se sumerge y emerge en un juego de miradas evaluantes y deseantes.

1.9. Comentarios finales

Como quedó expuesto con anterioridad, los conceptos y temáticas abordados por diversos/as autores/as resultan de gran importancia para poder comprender el contexto histórico, social y cultural que influye sin lugar a dudas en la construcción de la imagen corporal de las personas. Resulta interesante aquí poder plasmar cómo se ha visto y utilizado el cuerpo a lo largo de la historia hasta la actualidad, pero más específicamente el cuerpo de la mujer en el ámbito de la EF; puesto que se observa una exigencia de estereotipo femenino que se le impone a través de dispositivos como lo son el gimnasio y el *fitness*, que continúan ejerciendo control y sujeción de los cuerpos.

Es en este contexto en el que la sociedad impone un ideal de cuerpo bello y sano, y en el que se instala una sobrevaloración del mismo como objeto de consumo, generando así cuerpos vacíos de sentido y en algunas ocasiones, sujetos capaces de adquirir hábitos riesgosos, como ocurre con la DC, con el fin de lograr modelos inalcanzables que se muestran a diario. Por esta razón, resulta inevitable repensar los sentidos de las prácticas corporales que se transmiten a través del *fitness* y repensar la integridad de cada sujeto a través de sus experiencias vividas, únicas e irrepetibles.

Capítulo 2. Construcción corporal

2.1. Consideraciones iniciales

Para este capítulo, se ha recurrido a varias fuentes bibliográficas científicas en las que diferentes autores/as han referenciado que, en varios lugares del mundo, como así también en Argentina, existen factores que influyen en la construcción de la imagen corporal de las personas. Por otra parte, algunos de ellos dan cuenta de cuáles de estos factores podrían decantar en la posible aparición de indicadores de DC, aunque esto no implique el padecimiento de esa patología.

2.2. *Imagen corporal*. Construcción corporal a partir del otro

Desde la perspectiva sociológica, ya se ha evidenciado que la construcción corporal se produce a partir de múltiples significados colectivos. Por esta razón, las imágenes corporales de las personas y las autopercepciones, ya sean positivas o negativas, también van a verse influenciadas por el contexto social y cultural en el que se encuentren inmersas.

José Ignacio Baile (2003), tras varias revisiones de diversos autores, menciona a Schilder como un pionero en el análisis multidimensional de la *imagen corporal* y llega a la conclusión de que no hay un consenso científico sobre qué es este constructo teórico. Vaquero et al. (2013), recalcan el concepto de *imagen corporal* de Schilder (1935), expresando que es la imagen del propio cuerpo que forma la mente. Sin embargo, ella no está necesariamente en correspondencia con la apariencia física que cada persona tiene.

De esta manera, la *imagen corporal* no necesariamente concuerda con la apariencia física real y en su conformación, sino que son claves las actitudes y valoraciones que el individuo hace de su propio cuerpo; tanto como la influencia que ejerce la percepción que la sociedad tiene de él.

Cash y Pruzinsky (1990) también consideran que la *imagen corporal* va construyéndose evolutivamente y que se compone de un conjunto de variables. Una de ellas es la imagen perceptual que incluye aspectos perceptivos sobre el propio cuerpo, tanto en su totalidad como de sus partes, incluyendo nociones como el peso y forma del cuerpo. Otra variable es la imagen cognitiva que incluye los diversos pensamientos, sentimientos y valoraciones que genera el cuerpo. Y la última variable es la imagen emocional que se deriva de los sentimientos y percepciones asociados con el grado de satisfacción con nuestro cuerpo.

Una definición de *imagen corporal* más actual e integradora es la de Raich (2000), como se cita en Baile (2003), investigadora española que más se ha dedicado y preocupado

por definirla como un constructo complejo que incluye las percepciones que se tienen del cuerpo y de sus partes, como así también sus movimientos y límites; sumado a las actitudes, sentimientos, pensamientos, valoraciones y comportamientos que tiene cada persona (Baile, 2003). Berengüí et al. (2016), explican que esta investigadora considera a la *imagen corporal* como una forma de percibir el cuerpo que no es fija, sino que varía a lo largo de la vida, en especial en la adolescencia y la adultez temprana.

Como queda visibilizado, la *imagen corporal* sería totalmente subjetiva y un proceso, por lo tanto, dinámico y no estático. Al ser dinámico, a lo largo de los años esta representación que se tiene de uno/a mismo/a va modificándose en relación con las exigencias, valores y creencias estéticas que impone la sociedad. Esos valores y creencias no solamente se reflejan a través de los medios masivos de comunicación, sino también en los gimnasios y en el ámbito del *fitness*, que es el lugar del presente estudio, donde las imágenes, publicidades y actividades que se ofrecen suelen tener mensajes explícitos y ocultos con el fin de alcanzar un determinado estereotipo corporal que muchas veces es muy lejano a la realidad.

En cuanto a la construcción de la *imagen corporal*, la licenciada en Psicología, Sandra Cornejo (2016), explica que:

Desde la escuela psicoanalítica se sostiene que la concepción del cuerpo no nos es *otorgada per se* desde el nacimiento, sino que se va construyendo a lo largo de la infancia. Este cuerpo se construye por un lado como una identificación en relación con otros cuerpos (la familia, el grupo social, la etnia) pero a la vez, es diferente y tiene sus propias particularidades. En los primeros años de vida se gestan los aprendizajes primarios, como la expresión de los afectos, la actitud postural, la gestualidad y la mirada, a partir de los vínculos con los adultos significativos. Se configuran así las bases psicológicas de un concepto de cuerpo -la imagen corporal-particular, única y original (p. 158).

En adición a esto, explica que todas las personas cuentan con una imagen personal que comunica datos sobre nosotros y está formada por las características físicas y estéticas que se entienden como apariencia, que incluyen los detalles que la conforman, desde el vestuario a las ideologías y convenciones sociales, como así también el lenguaje con el que se maneja la persona, independientemente de su formación educativa o las costumbres que ha aprendido en su entorno social (Cornejo, 2016). Una idea similar expresa Le Breton (2002), al decir que la apariencia corporal está relacionada con la forma en que las personas se representan y presentan, y que sus singularidades difunden información sobre uno/a

mismo/a, son signos dispuestos a la mirada de los/as otros/as para ser clasificados bajo determinadas etiquetas sociales y morales. De esta forma, el autor afirma que “el cuerpo aparece en el espejo de lo social como objeto concreto de investidura colectiva” (p. 81). Se establece así un ida y vuelta en la comunicación con otras personas que implica una devolución desde el exterior a lo que emitimos y que influye en cierta manera en la percepción de la imagen, sobre todo a nivel emocional, porque a través de esa respuesta externa reforzamos conductas e ideas sobre nosotros/as mismos/as (Cornejo, 2016).

2.3. El papel de la autoestima y la sensación de insatisfacción con la imagen corporal

Cornejo (2016), explica que:

La autoestima es el sentimiento valorativo de nuestro ser en su totalidad e incluye los rasgos corporales, mentales y espirituales que conforman la personalidad. Esta autoestima que se va gestando desde la niñez, que se aprende y que se puede modificar; tiene varias dimensiones: física, afectiva, social, ética y académica, que dan cuenta de diversas áreas de desempeño de la persona (p. 159).

A través de la autoestima, que se modifica a lo largo de la vida con el fin de darle al sujeto mayor seguridad en sí mismo, se puede visualizar la valoración que este tiene de sí; aquello que le da la sensación de estar a gusto o disgusto consigo mismo y se refuerza y afianza a partir de la significación familiar, el amor/aprobación de las personas significativas que le rodean. Por otra parte, si la distancia entre el sí mismo real y el sí mismo ideal es corta, la autoestima es más sana. No obstante, si esta distancia se agranda la autoestima desciende y la persona siente que no encaja en su entorno y se desvaloriza (Cornejo, 2006).

Es importante mencionar que uno de los estudios realizados por esta autora arrojó como resultado que la autoestima y el bienestar personal suelen decaer mucho más en el sector femenino, hecho que se refuerza a través de los mandatos culturales de belleza que siguen predominando sobre las mujeres y que se suelen traducir en una sensación de insatisfacción con respecto a su propio cuerpo que las lleva a intentar lograr un peso y una forma ideal. Ante este hecho, no es un dato menor lo que provocan las redes sociales, internet y la cultura de la exposición ante la mirada de otros/as, al trascender la virtualidad, ya que aquí surge un espacio de comparación entre pares que no evalúa si los ejemplos a seguir son adecuados, con lo cual podrían emerger sentimientos como la ansiedad y la frustración (Cornejo, 20016).

En cuanto a la insatisfacción corporal, podría decirse que es el malestar que siente una persona con su cuerpo e incluye valoraciones de partes específicas del cuerpo, de las cuales se tiende a sobreestimar o distorsionar, lo que podría acompañarse de connotaciones negativas (Baile y Velázquez-Castañeda, 2006, como se cita en Alcón 2015).

2.4. Mandatos sociales sobre el cuerpo

El cuerpo queda expuesto continuamente a la mirada de las demás personas; miradas que marcan y que se apropian de los cuerpos. Carlos Skliar, reconocido investigador argentino especializado en Pedagogía y Filosofía, en Dussel y Gutierrez (2006), transmite la idea de que los sujetos son seres que juzgan continuamente y que marcan al otro/a bajo el poder y abuso de su mirada, convirtiendo así a los cuerpos en objetos de proyecciones.

Cornejo (2016) explica que:

La subjetividad está en interacción constante con la sociedad, por lo que los fenómenos y situaciones que se presentan en un área, repercuten en la otra; y que la sociedad marca las pautas de qué se espera tanto de los hombres como de las mujeres. La transmisión de estos mandatos sociales, se produce a través de mensajes publicitarios, de programas difundidos por la televisión y medios gráficos que participan de lo cotidiano de la vida de las personas; actuando así a nivel inconsciente ya que estas pautas se transmiten por medio de mensajes donde se asocian ciertos estereotipos estéticos a conceptos de éxito, dinero y ser deseable (p.165).

Así mismo, expresa que, si bien los estereotipos de belleza cambian a lo largo del tiempo, en relación estrecha con las coyunturas sociales e históricas, desde tiempos inmemoriales se le pide a la mujer que sea bella con los cambios que este concepto ha tenido de la antigüedad hasta nuestros días, por lo que se exagera la estética y se la valora incluso por encima del talento o conocimiento que la persona pueda tener. Esto se observa en los programas de televisión, donde actrices y actores interpretan personajes que se corresponden con los requisitos estéticos del momento y ocurre de igual manera en la moda y las producciones gráficas, así como también en los/as modelos que se eligen para las pasarelas, cuyo peso para mostrar la propuesta de diseño de prendas no quedarían bien en cuerpos que no respondan a los requisitos estéticos antes mencionados (Cornejo, 2016).

Al ser el cuerpo un lugar de preocupación constante, tanto las publicidades, las imágenes de los gimnasios o dietéticas como los medios de comunicación, estimulan un

cuerpo basado en la seducción; es decir, en la mirada de los y las demás. Se encargan de mostrar un modelo corporal sano, estético, bello, elegante y deportivo que pocas veces concuerda con los cuerpos cotidianos, lo que genera sentimientos de frustración, vergüenza, fracaso, desvalorización e insatisfacción corporal. Al decir de Skliar (Dussel y Gutierrez, 2006), estos cuerpos “incongruentes” generan en los/as otros/as una mirada que cree ver algo “normal” para sí, pero “anormal” para la otra persona. Generan una mirada que intranquiliza, que mancha, que marca, que juzga, que avergüenza.

Es interesante también aquí referenciar las ideas que Le Breton (2007), quien refleja la exigencia continua que tiene la sociedad sobre los sujetos, más bien sobre sus cuerpos, que los llevaría a desear un ideal de imagen corporal e incluso los lleva hacia situaciones de riesgo extremas como lo son los trastornos corporales, o bien la DC. Esta exigencia de supuesta belleza, que también promueven diversos medios de comunicación, genera ciertas modificaciones y consecuencias en los hábitos corporales de las personas, a tal punto que se puede lograr exponer al cuerpo a mayores esfuerzos, e incluso peligros, con el fin de llegar a ese ideal de imagen.

Resulta de interés mencionar que los mandatos sociales, además de apuntar a la estética, también se presentan como un ideal de que una persona exitosa y feliz debe tener posesiones materiales, ser popular, ser reconocida y/o ser famosa. Según Cornejo (2016), es el trabajo de la imagen externa lo que acorta la brecha entre quién es la persona, quién aparenta ser y cómo se ve. Con ello fortalece su autoestima, siente mayor satisfacción consigo misma y aumenta su nivel de autenticidad.

2.5. A cerca de la dismorfia corporal

La intención de este apartado es orientar al lector y lectora sobre aquello que aqueja a las personas que sienten que poseen algún defecto en su apariencia física; que acaba convirtiéndose en una obsesión que les atormenta y lentamente las empuja a un trastorno obsesivo compulsivo denominado DC. Este trastorno puede afectar los modos de relacionarse con el entorno por una serie de “rituales” que realizan a diario para disminuir la ansiedad que sienten y que podría impactar desde la manera en que se alimentan, se visten, entrenan, e incluso pueden llevarles al suicidio; tanto por lo que imaginan de sí mismos/as como por lo que creen que los/as demás perciben como defectuoso en ellos/as.

José Ignacio Baile Anyesa (2003), unos de los referentes que aborda la DC, cita la denominación dismorfofobia y explica que desde 1994 es considerada por la Asociación Americana de Psicología (APA), como trastorno dismórfico corporal (TDC) y que consiste

en la preocupación excesiva por algún defecto imaginado en el aspecto físico que provoca un malestar significativo que podría acarrear deterioro social como así también dificultades en otras áreas de desarrollo del individuo.

Un estudio brasileño de Conrado, L. (2009), que será retomado más adelante, resalta que el principal síntoma de la DC sería la insatisfacción extrema con la imagen corporal. Esta DC o dismorfofobia es considerada desde el año 1987 por el *Manual Diagnóstico y Estadístico de los Trastornos Mentales* (A.P.A Asociación Americana de Psiquiatría, 2014), como un trastorno somatomorfo caracterizado por la preocupación por uno o más defectos imaginarios sobre la apariencia física; lo cual podría generar malestar clínicamente significativo o deterioro en otros aspectos de la vida, como los sociales y laborales. Y así como se puede desarrollar la DC, todas las acciones que se realizan de manera obsesiva por lucir un determinado cuerpo también podrían desencadenar en otros trastornos obsesivo compulsivos (TOC) que van en detrimento de la salud, como la anorexia, bulimia o vigorexia.

Borda et al. (2011) llegaron a la conclusión de que la DC ocurre con mayor frecuencia en aquellas personas que sobrevaloran su imagen corporal y afirman que Argentina es uno de los primeros países donde la población muestra un mayor porcentaje de preocupación por la imagen corporal, especialmente adolescentes femeninas (47%), que incluso finalizan muchas veces en la recurrencia a intervenciones quirúrgicas para alcanzar esa imagen corporal que se desea.

La DC, según Arab Lopez (2010), se ha descrito como una obsesión por la *imagen corporal*, por la belleza y por alcanzar estándares de perfección según los cánones sociales de la época en curso.

Behar et al. (2015) hacen su aporte brindando detalles más recientes sobre la DC y su comorbilidad, es decir, los síntomas que tiene en común con otros trastornos de carácter obsesivo compulsivos, como ocurre con la dismorfia muscular (DM). Estos autores, manifiestan que quienes tienen DC comórbida con cualquier trastorno obsesivo compulsivo (TOC) presentan mayores tasas de conductas suicidas, desórdenes de ánimo, desórdenes alimentarios, ansiedad, hipocondriasis, entre otros.

Quien sufre de DC, según la bibliografía consultada, elude situaciones sociales, rehúye su propia imagen en el espejo o se niega a cambiarse de ropa delante de otras personas (conducta que puede ser parcial, camuflada en sus ropas o maquillajes) o total, al recluirse en casa, lo que puede decantar en aislamiento social e incluso en intentos de

suicidio. Estos sentimientos negativos con respecto a la satisfacción corporal se pueden relacionar con baja autoestima y depresión, según Latorre-Román et al. (2015).

Baile (2004) cita que la práctica de ejercicio físico para mejorar la estética, no con el objetivo de mejorar la salud, es un hábito que se está extendiendo entre los hombres y que está llevando a la aparición de nuevos trastornos, como la vigorexia (o DM), que se caracteriza por una obsesión por desarrollar masa muscular, lo que hace que se vea afectada toda la vida psicológica y social, y que incluso tenga implicaciones de tipo médico (Pope, Phillips y Olivardia, 2002).

Como lo demuestran numerosos estudios, es muy factible que, a partir de esta obsesión, del sentimiento de angustia, de la preocupación e insatisfacción por la imagen corporal que se genera al ver que los propios cuerpos no coinciden con los estereotipos de cuerpos mostrados en la cotidianidad; las personas comiencen a realizar e incorporar diferentes prácticas corporales y hábitos de vida de manera más rigurosa y constante para poder alcanzar esa imagen que les es ofrecida.

2.5.1. Características de la dismorfia corporal

En cuanto a las características de la DC, las autoras del presente trabajo tomarán su sintomatología sólo como indicadores de la posible presencia de esta patología en las entrevistadas, lo cual no implica que la padezcan.

Recordemos que la DC es la preocupación por uno o más defectos percibidos en la apariencia que no son observables o que solo se aprecian ligeramente (DSM-V -TR; APA 2014, p. 236) y que en un artículo de la revista Nursing, escrito por Amanda Perkins (2019, p. 18), se tomó algunos de los comportamientos posiblemente frecuentes en una persona que padece DC solo como referencia para armar las categorías de análisis:

- Camuflarse, que implica el uso de maquillaje para cubrir defectos, arreglarse la ropa repetidamente, llevar ropa para ocultar partes del cuerpo, o cubrirse algunas partes del cuerpo con la mano.
- Compararse con los demás.
- Solicitar cirugía.
- Comprobar su aspecto físico delante de un espejo.
- Cambiarse de ropa con frecuencia.
- Hacer ejercicio de manera excesiva.

Este último es, según Baile (2011), el síntoma característico de la DM y consiste en la insatisfacción con la propia imagen, la idea de que algo de su cuerpo no es nunca

suficientemente adecuado: el tamaño muscular lo que los lleva a desarrollar obsesión por permanecer más tiempo en el gimnasio y que genera a su vez una adicción al ejercicio físico.

2.6. Comentarios finales

A lo largo de este capítulo, se ha intentado detallar cómo definen a la *imagen corporal* diferentes autores/as, cómo ésta se va construyendo a lo largo de la vida y, en cierta manera, cómo influyen los mandatos sociales en la autoestima y en la construcción de la *imagen corporal* de las personas. Así mismo, como se ha visto en la revisión bibliográfica, la sobrevaloración y la insatisfacción extrema con la *imagen corporal* sería el principal indicador de la DC. De hecho, algunos de los autores afirman que nuestro país se encuentra dentro de los primeros en presentar un elevado porcentaje de población con preocupación por la *imagen corporal*, especialmente las adolescentes femeninas.

Posiblemente, a partir de esta preocupación y del sentimiento de angustia que podría provocarles insatisfacción por la *imagen corporal*, al ver que los propios cuerpos no coinciden con los estereotipos socioculturales mostrados tanto en los medios de comunicación como en el ámbito del *fitness*, las personas podrían comenzar a incorporar diferentes prácticas corporales y hábitos de vida rigurosos y constantes para poder alcanzar esa imagen que les es ofrecida y que al mismo tiempo es lejana a su realidad.

Las autoras consideran que la conexión de los temas presentados en este capítulo con el campo de la EF se da por los agentes (entiéndase instructores/as y/o profesores/as) que están a cargo de la programación, organización y dirección de las prácticas corporales que están vigentes en el ámbito del *fitness* seleccionado para la presente investigación. La construcción de la *imagen corporal* de quienes consumen los servicios que estos espacios ofrecen, se ven en cierta medida atravesados por el bagaje de conocimientos y posibles preconceptos en relación a la imagen, la autoestima y la salud, de quienes están a cargo de una clase de GAP en este caso.

Capítulo 3: Cuerpos cautivos del *fitness*

3.1. Consideraciones iniciales

En el presente capítulo se propone reflexionar y hacer visibles los entramados sociales que traen aparejados el surgimiento del espacio edilicio: gimnasios y programas de ejercicios comprendidos en el *fitness*. Más específicamente, se propone evidenciar las

construcciones corporales de las mujeres que acceden al programa de ejercicios físicos GAP.

3.2. Cuerpo y sujetos: breve introducción al concepto de fitness

Landa (2011), en un congreso latinoamericano definió al *fitness* como un conjunto de prácticas influenciadas por los discursos médico, estético y deportivo, y lo identificó como dispositivo de control social, un producto que se debe consumir y que está a disposición de la sociedad capitalista. Producto que se enmascara detrás de un supuesto cuerpo *fitness*, imagen normalizadora y excluyente que va regulando la mirada de la sociedad a un ideal de cuerpo, y que funciona como signo de valoración y medición de los sujetos en términos de salud física y mental, bienestar emocional y belleza natural.

Siguiendo con el aporte de la autora, Escobar y Martínez (2015), como se cita en Aguilar Mejía (2019), en su tesis de investigación acerca de los *fitness influencers*, hacen mención a que la industria del *fitness* ha sabido utilizar a su favor los medios de comunicación, en especial la red social *Instagram* para crear una conciencia mental en las personas con el objetivo de vender sus productos y servicios. Y es a partir de las publicidades que se ejerce una presión sociocultural sobre el culto al cuerpo, transmitido y potenciado a través de mensajes cargados de significados hedonistas, narcisistas y materialistas que influyen en el comportamiento de los/as consumidores/as. Es decir, la industria del *fitness* propone un ideal de vida difícil de alcanzar para estos/as, ofreciendo productos nutricionales, alimenticios y planes de entrenamiento que ayuden a conseguir un cuerpo que es creado, impuesto y legitimado por la sociedad, y que a su vez se propone bajo fundamentos de llevar una vida sana y exitosa.

Es importante reconocer que el *fitness* emergió por razones sociales y se posicionó como un dispositivo de control con parámetros ideológicos limitados por una estética de funcionalidad y gobierno de los cuerpos. Como expresa Foucault (2002), no es más que un conjunto de métodos que permite el control minucioso de los cuerpos, garantizando la constante sujeción de fuerzas que imponen una relación de docilidad- utilidad.

El *fitness* surge en Estados Unidos en la década del 70, y según la autora Landa (2009), en un entrecruce de dos prácticas discursivas dominantes: la primera responde a las producciones de publicidades del *fitness*, ya que es creado en un contexto empresarial que realza la idea de una práctica que promueve sensaciones placenteras y beneficios físicos avalados científicamente, en promoción de una buena salud y apariencia física ideal. Por otro lado, se da en un contexto histórico, religioso, económico y político determinado, en

versión de una práctica corporal comercial y global enmarcado esto en un contexto de flexibilidad laboral y el advenimiento de técnicas de marketing. Es decir, se consolida una política de salud sujeta a la idea de un estilo de vida saludable y activo, concebido como fundamental, pero a la vez estratégico para fomentar la formación de personas más productivas, virtuosas y sanas, para solucionar a su vez problemas de urbanización como el sedentarismo, la obesidad y el estrés.

Teniendo en cuenta los aportes de la autora, es de vital importancia para este trabajo poder reflejar cómo, detrás de dos discursos altamente aceptables y latentes, hay un lado oculto. Dicho en palabras de Crespo (2015), profesora de Educación Física, cómo “tras el velo de la salud se constituyen los verdaderos objetivos que motorizan a los sujetos a realizar prácticas corporales relacionadas con la industria de *fitness*” (p.15). Queda sobreentendido que esta práctica se comprende dentro de un conjunto de discursos médicos, deportivos y estéticos, publicitados mediante revistas de deportes, gimnasios, negocios de venta de indumentaria; a partir de lo cual se identifica la emergencia en múltiples escenarios de producción y consumo. De esta manera, el *fitness* queda identificado como un servicio para la transformación corporal, recreación y ejercitación, asociados con una vida activa y saludable.

3.3. El *fitness* en Argentina

En el apartado anterior se pudo conocer cómo se originaron las prácticas del *fitness* y a la luz de qué fenómenos sociales fue posible. Lo que interesa aquí es reflejar cómo surgió en Argentina, es por ello que se tomará como referencia la tesis doctoral de Landa (2011), quien abordó un tema particular y evidente en el mundo deportivo: las tramas del *fitness*. Según la autora, en la década del 90 se evidencia una alta comercialización de prácticas corporales contempladas dentro del *fitness*, y fueron los principales nodos de difusión las provincias de Buenos Aires, Córdoba y Mendoza.

El *fitness* se conceptualiza como una práctica masiva y comercial que promueve la formación de una cultura corporal específica, que se legitima a través y en pos de discursos éticos, estéticos, económicos y sanitarios. El entramado de significados que configuran las empresas del *fitness* en Argentina, es el de una cultura corporal flexible y adaptable a las transformaciones sociales, políticas, económicas, laborales y estéticas de turno, al interior de ritmos precipitados que imprime una sociedad regulada por el mercado. Después de dichas consideraciones, se puede observar que las fuerzas que movilizan el mundo empresarial junto a las innovaciones técnicas corporales, son las que cautivan a sus

consumidores a través de un supuesto emparentamiento con la comunidad cultural que representan valores dominantes como son: lo sano, lo bello, lo natural, lo atractivo, y actualmente lo armonioso, lo equilibrado, lo placentero (Landa, 2011).

La autora señala que existen tres condiciones centrales que permitieron la emergencia de empresas dedicadas a estas prácticas corporales y su funcionamiento en el país: la primera se dio en consonancia con las narrativas científicas y publicitarias que, por medio de una articulación ingeniosa y creativa, validan las prácticas del *fitness* en la sociedad, sumado a la seducción del consumidor y una supuesta preocupación por su bienestar. La segunda se da con la configuración de organizaciones disciplinarias y de control, que ofrecen a las personas un espacio donde pasar el tiempo libre, un tiempo para sí y destinado a consumir un producto que se caracteriza por ser placentero, saludable y que ayuda a obtener una prestigiosa apariencia personal. La tercera y última condición, se da por la presencia de un personaje, el profesional del *fitness*, cuya función es dar permanencia a través de prácticas de instrucción corporal orientadas a satisfacer las necesidades del cliente.

Es a partir de aquí, que la industria del *fitness* ha penetrado en el interior de la sociedad, y además del gimnasio puesto que las prácticas en este ambiente se reproducen en todos los lugares: en los hogares, en las plazas, los medios de comunicación, los clubes deportivos, los hoteles, las universidades, las empresas y hasta en los hospitales. Lo que se puede observar y analizar, es que el término *fitness* se ha arraigado en la cultura corporal de la Argentina y representa a un sector productivo y de consumo que ofrece a las personas un conjunto de servicios para su transformación personal y corporal, para su recreación y su ejercitación, es decir, ofrece elementos asociados con una forma específica de vida activa y saludable. En definitiva, brinda un conjunto de configuraciones de movimientos que se distinguen por su sistematicidad y posibilidad de seleccionar actividades y ejercicios con fines bien definidos como la transformación del cuerpo del sujeto (hombre o mujer) según parámetros de belleza y salud definidos por la sociedad.

3.4. Glúteos, abdominales y piernas (GAP): ¿Somos un todo o somos fragmentos?

Como bien se puede apreciar en los apartados anteriores, en los últimos años, el *fitness* ha ido ganando terreno y popularidad a nivel mundial, y a partir de ello también lo hicieron prácticas provenientes de esta rama como es GAP (glúteos, abdominales y piernas). En este apartado interesa aproximarnos y hacer foco en esta práctica del *fitness* tan común en los gimnasios de la actualidad y cómo se ha convertido en una de las más

elegidas por las mujeres.

La práctica corporal del GAP, según el profesor de Educación Física Diéguez Papí (2004), es considerada un entrenamiento físico programado que provoca en los cuerpos una adaptación funcional específica y que evidencia, con el paso del tiempo, cambios morfológicos de las estructuras musculares, más específicamente en las zonas que especifican sus siglas, es decir, de la cintura para abajo.

A pesar de que la práctica abarque, según el autor, las capacidades físicas como la resistencia aeróbica, fuerza, velocidad y flexibilidad, afirma que parte del éxito del GAP se debe al conocimiento en general que asocia la práctica a una actividad lipolítica, es decir, a una actividad “quemagrassas”. Sin embargo, agrega que los objetivos del GAP pueden agruparse en dos grandes grupos: en estéticos, de adelgazamiento primordialmente y en funcionales, los cuales generarán cambios en todos los sistemas que componen al organismo.

Papí (2004) menciona que hay cuatro tipos de GAP: el quemagrassas, con un objetivo cardiovascular; el orientado a la fuerza, que consiste en ejercicios de resistencia muscular local; el orientado al trabajo estático y postural, donde se prioriza la estabilidad del cuerpo; y el orientado a la preparación deportiva específica, que consiste en el entrenamiento de las capacidades físicas y gestos específicos de un deporte. Sin embargo, las autoras de este trabajo, han sido protagonistas de diversas clases de GAP y recuerdan que todas estas tenían siempre algo en común: gran cantidad de repeticiones de ejercicios localizados de glúteos o abdominales hasta sentir que estos “quemaban”, es decir, hasta su agotamiento muscular. Detalle no menor, los/as instructores/as a cargo de estas clases, solían acompañar esos momentos finales del ejercicio con frases como “¡sigo, sigo, sigo!”, o “¡ay, ¡cómo quemagrassas!” y gritos de motivación como “¡vamos, que ya llega el verano!”. A esto Papí (2004) agrega que es un mito sentir el dolor como síntoma de haber realizado un buen entrenamiento.

Una de las recomendaciones que hace el autor, es aumentar progresivamente la intensidad cardíaca de las sesiones, teniendo como base el 60% de la frecuencia cardíaca para ser considerada una actividad lipolítica. Otra de las consideraciones para el entrenamiento, es realizar los ejercicios en la posición de cuadrupedia variando los apoyos para aislar fácilmente el grupo muscular a trabajar, es decir: glúteos, abdomen y piernas.

En otro de los apartados del libro, el autor explica que lo fundamental es comprender cómo el mercado interno del *fitness* se fragmenta en tantas prácticas corporales para poder satisfacer las necesidades de las personas según sus objetivos. No sería

casualidad aquí, como se ha fundamentado en otros apartados a partir de diversos autores, encontrar la relación existente entre las zonas corporales que son foco de atención y preocupación para las mujeres y aquellas a las cuales se aboca el GAP, que justamente son glúteos, piernas y abdomen. A esta realidad Papí (2004), la describe como el estudio del modo de entrenamiento del sujeto para poder dar lugar a los objetivos y las adaptaciones físicas deseadas, en este caso de tres zonas corporales muy específicas.

No obstante, lo más llamativo en el libro de este autor es que empieza con dos preguntas que llaman mucho la atención, y que hacen evidente con toda naturalidad hacia dónde se pretende direccionar esta práctica: “¿Te gustaría adelgazar?” “Te gustaría tener el cuerpo esculpido de una estatua?”. Por otra parte, aborda temas como el adelgazamiento, la dieta, la grasa corporal y la celulitis, considerando que estos temas son de interés común en la gente que elige las clases de GAP. Siguiendo con la lectura, el autor afirma que por lo general la persona que entrena no ve más allá de lo que le muestra un espejo, por lo tanto, es interesante poder ver cómo el cuerpo adquiere significados añadidos a la estética, idealización y eterna juventud, especialmente en el grupo femenino, en el cual las representaciones sociales se graban en los cuerpos buscando satisfacer ciertos patrones de belleza y estereotipos de mujer “ideal”.

3.5. Cuerpos en los gimnasios: sujetos a sujeción

Las prácticas en los gimnasios parecerían proponer, pero a la vez imponer, normalizar y naturalizar relaciones de poder y de saber entre las personas- usuarios/as. Estas corregirían y disciplinarían a los sujetos generando así una relación de dependencia. Estas prácticas, lejos de ayudar a generar una emancipación de la mirada del otro, acentuarían aún más la dominación que se viste de poder en una educación del cuerpo que no permite resistencia ni cuestionamiento.

De acuerdo con Crespo (2015), la clase en los gimnasios consiste en actividades de la vida diaria necesarias para adquirir, o al menos aparentar, un cuerpo más cotizado y codiciado. Algunos mecanismos reguladores y correctivos se desarrollan en el interior de la vida cotidiana, como es el comer, dormir, higienizarse, depilarse, colocarse cremas, otros necesitan ser públicos y sociales como es ir a la peluquería, de compras y al gimnasio. Pero lo que importa acá es que cada acción, cada movimiento del ser humano, se encuentra bajo juicio de obediencia, una obediencia internalizada y naturalizada en función de una mirada meritocrática, haciendo que las personas crean ser responsables del lugar que ocupan en la sociedad. Estas acciones se constituyen en sistemas del poder, puesto que controlan las

conductas en forma permanente, como ocurre en los gimnasios donde hay una persona que dirige la clase y otra que trata de ejecutar, sin demasiados cuestionamientos, las consignas que esta le propone.

En base al anterior pensamiento, Turner (1989), sociólogo británico y australiano, postula que toda sociedad enfrenta cuatro tareas: la reproducción de las poblaciones en el tiempo, la regulación de los cuerpos en el espacio, el enfrentamiento de cuerpo interior por medio de disciplinas y por último la representación de cuerpo exterior en el espacio social. Es a partir de aquí que nos interesa hacer notar aquellos espacios y contextos sociales, como en este caso los gimnasios, donde en el interior se teje un entramado de prácticas corporales que no son más que la mera reproducción de prácticas de gobernabilidad que se ejerce sobre los cuerpos, más profundamente sobre los cuerpos femeninos.

Si bien los gimnasios aparentan ser un área de esparcimiento y recreación donde hay controles distendidos o aparentemente vacíos de intencionalidad en sus relaciones, siguen generando prácticas discursivas sobre cuerpos ideales como figuras modelos a seguir por los usuarios y practicantes que acceden al mundo de los gimnasios.

3.6. Dependencia del ejercicio físico

A lo largo del tiempo, la constante gobernabilidad sobre los cuerpos ha comenzado a crear sujetos cada vez más dependientes de prácticas y discursos corporales, tal como fue el discurso médico el que ha cobrado mayor peso desde comienzos de la Educación Física hasta la actualidad.

De este modo, se han encontrado fuertes vínculos entre el ejercicio físico y la dieta, y se generan así grandes preocupaciones y tiempos dedicados a estos hábitos, particularmente en la población femenina (Pasman y Thompson, 1988; Davis, Brewer y Retusny, 1993 en Jiménez Iraburu, 2018). Es en esta idea en la que se sostiene toda una industria del *fitness* destinada al cuerpo y que se mantiene en auge junto a videos y técnicas de ejercicios, ropa, aparatos y tratamientos adicionales que se extienden continuamente.

Es así que las personas se encuentran inmersas en un medio que les genera una obsesión por la salud y, en consecuencia, las lleva a adoptar actitudes perfeccionistas y exigentes. De hecho, González Cutre y Sicilia (2012), en su artículo de estudio dan a conocer que, a pesar de haber múltiples investigaciones sobre la dependencia del ejercicio físico, y cómo esta ha ido aumentando en los últimos años, aún sigue sin ser un trastorno reconocido en las principales clasificaciones diagnósticas.

Por otra parte, estos autores han encontrado en otros estudios, que a pesar de ser el sector femenino el más empujado a esta industria del *fitness*, los hombres manifiestan mayor dependencia del ejercicio físico y que esta disminuye conforme aumenta la edad.

Un trabajo de Maestría muy interesante sobre la presión social en mujeres en relación con los hábitos de ejercicio físico (Blasco Expósito, 2017) demuestra que las mujeres que se sienten más presionadas en cuanto a su apariencia física y más identificadas con el modelo estético que instalan los medios de comunicación, le dedican más horas al ejercicio físico.

Esta posible dependencia del ejercicio físico podría relacionarse con el indicador de la DC (DSM-V -TR; APA 2014, p. 236) que hace referencia al incremento de la actividad física, que parece nunca ser suficiente. Esto se debe a que, en caso de que la persona llegara a padecer este trastorno, al percibir defectos en diferentes zonas de su cuerpo, estaría dispuesta a implementar en su vida cualquier tipo de práctica, incluso aunque sea excesiva o riesgosa para cambiarlos.

3.7. Comentarios finales

Para concluir con este capítulo, se vuelve esencial poder pensar al cuerpo como un espacio de lucha, puesto que nos permite analizar y desnaturalizar sus prácticas, y poder apreciar cómo el sujeto se vuelve objeto en un juego que se define en una imposición que antepone la apariencia y la forma física por encima de la salud. Poner la mirada en estas cuestiones ayuda a repensar las prácticas corporales y los discursos solapados que se reproducen en el ámbito del *fitness*, que recaen en los pensamientos y formas de actuar de las personas que están inmersas cotidianamente en ellas. Es decir, poder identificar y repensar lo que emerge como orden corporal y cultural y cómo va influyendo en la corporeidad individual, y en la forma de pensarse y sentirse. Se pretende focalizar la atención en el gimnasio como espacio simbólico capaz de vehiculizar las prácticas del *fitness*, específicamente las del GAP, mediante un discurso capaz de hacer posible que los individuos creen y mentalicen la necesidad de verse mejor en su aspecto corporal, y que esto los lleve a realizar ejercicio físico de forma excesiva y centralizar su atención y ejercitaciones en zonas corporales específicas.

Capítulo 4. Metodología

4.1. Comentarios preliminares

En el siguiente apartado se pretende hacer visibles las decisiones de las investigadoras para abordar los aspectos metodológicos que han guiado la investigación. A partir de la inquietud que dio origen al problema, se ha planteado una primera hipótesis y la construcción de los objetivos, que han permitido definir la elección de la población a considerar, como así también decidir la técnica de recolección de los datos y su posterior análisis.

4.2. Pasos metodológicos

La relevancia del contexto social y de lo subjetivo que impregna el día a día de los sujetos que forman parte de un grupo, posiciona a este trabajo dentro de un enfoque metodológico cualitativo que intenta comprender los fenómenos en su ambiente natural sin generalizar los resultados obtenidos y que, según Guba y Lincoln, como se cita en Denman (2000), se fundamenta en la teoría crítica y en el constructivismo, con el fin de comprender, reconstruir la realidad y transformar estructuras en la sociedad.

El enfoque cualitativo consiste, según Hernández Sampieri et al. (2014), en obtener diversas perspectivas de los/as participantes, que incluyen emociones, experiencias y significados para construir el conocimiento del fenómeno a estudiar a partir de métodos de recolección de datos que no están estandarizados ni predeterminados completamente. La persona que investiga, recolecta datos no sólo a partir de preguntas más abiertas, sino también a partir de aquellos expresados a través del lenguaje escrito, verbal, no verbal y visual.

Por otra parte, este enfoque metodológico, que permitirá comprender el significado de las acciones de los sujetos, es considerado por los autores mencionados como un conjunto de prácticas naturalistas e interpretativas, ya que estudia seres en su cotidianidad e “intenta encontrar sentido a los fenómenos en función de los significados que las personas les otorguen” (Hernández Sampieri et al., 2014, p. 9).

Según Marshall (2011) y Preissle (2008), en Hernández Sampieri et al. (2014), este tipo de enfoque es recomendable cuando el tema a estudiar ha sido poco investigado o cuando no hay estudios al respecto en ningún grupo social. Si bien existen estudios acerca de la *imagen corporal* en las mujeres, no son muchos los abordados desde el campo de la Educación Física. Así mismo, la elección del enfoque cualitativo para la investigación

surgió a partir de la inquietud de las investigadoras por poder reconocer las vivencias corporales de las mujeres que consumen el programa de ejercicios GAP.

Por esta razón, se ha realizado una extensa lectura sobre los temas que han sido considerados por las autoras como referenciales para este trabajo, que se originó al plantearse cómo el programa de ejercicios GAP incide en la construcción de la imagen corporal de las mujeres que lo realizan, en un gimnasio del ámbito del *fitness*, situado en la Zona sur de la Ciudad de Córdoba.

El carácter sociológico y antropológico del presente trabajo, intenta dar respuesta a los siguientes objetivos:

- Indagar cómo el programa de ejercicios GAP incide en la construcción de la imagen corporal de las mujeres que lo realizan, en un gimnasio del ámbito del *fitness* situado en la Zona sur de la Ciudad de Córdoba.
- Identificar la aparición de indicadores de dismorfia corporal en los discursos de las mujeres que realizan GAP
- Describir la influencia que tiene el entorno social en la construcción de la imagen corporal de las mujeres que realizan GAP

El estudio fue realizado durante el período octubre de 2019 a septiembre de 2020 y fue viable gracias a la colaboración de una colega que es propietaria y a su vez dirige un gimnasio destinado sólo a mujeres. Ella gentilmente invitó a las investigadoras a visitar su espacio, como así también a conocer a las personas que forman parte de sus clases. De esta manera, la muestra final ha sido compuesta por ocho mujeres adultas que realizan las clases de GAP, quienes forman parte del grupo más antiguo que realiza este programa de ejercicio físico.

En una primera instancia, se realizó un relevamiento para conocer las características del gimnasio donde asisten las mujeres que luego fueron entrevistadas. A diferencia de otros establecimientos dedicados a diversos programas de ejercicios físicos, este no cuenta con imágenes publicitarias; solo una frase que se encuentra en la recepción del lugar y dice lo siguiente: “Quien te lastima te hace fuerte, quien te critica te hace importante, quien te envidia te hace valioso”. En palabras de la propietaria, la frase pretende motivar a quienes van a tomar clases, sin embargo las autoras consideran que esta tiene poca relación con el ejercicio físico y las prácticas corporales dentro de los gimnasios.

Entre los diferentes programas de ejercicios que se realizan allí, GAP fue el elegido para tomar la muestra de sujetos a estudiar puesto que la propietaria informó a las investigadoras que era el grupo más antiguo que lleva asistiendo aproximadamente cinco

años. Cabe aclarar que dada la situación mundial que ha provocado la pandemia por el COVID-19 durante el año 2020, que obligó a toda la población a permanecer en sus hogares por la incertidumbre ante la rápida y aparentemente mortal propagación de la enfermedad, les fue imposible el contacto persona a persona, por lo que se programó entrevistar por videollamada a cada una de las mujeres de la muestra.

Previamente, se acordó día y hora con cada una de ellas para luego dar curso a las entrevistas. Esta técnica fue considerada por las autoras más adecuada para la recolección de datos, ya que a través de las preguntas y respuestas entre la persona que entrevista y la entrevistada se logra una comunicación y la construcción conjunta de significados respecto a un tema (Hernandez Sampieri et al., 2014). En este caso la construcción de la *imagen corporal* es un tema complejo que requiere ser abordado desde diferentes perspectivas y desde las vivencias de cada una de las mujeres que realizan las clases de *GAP*.

Esta técnica es

una conversación sistematizada que tiene por objeto obtener, recuperar y registrar las experiencias de vida guardadas en la memoria de la gente. Es una situación en la que, por medio del lenguaje, el entrevistado cuenta sus historias y el entrevistador pregunta acerca de sucesos, situaciones (Benadiba y Plotinsky, 2001, en Sautú et al., 2005, p. 48).

En este caso, el tipo de entrevista empleada fue semiestructurada, ya que esta se basa en una guía de preguntas y le da al entrevistador la libertad de realizar preguntas adicionales con el fin de obtener mayor información.

Se debe aclarar que previo a entrevistar a las mujeres que practican las clases de *GAP* en el gimnasio, se llevó a cabo un muestreo piloto a tres mujeres cercanas a las autoras para pulir los últimos detalles del guion para las entrevistas y luego se dio inicio a aquellas utilizadas finalmente en el análisis de la investigación a la población que se había elegido para tal fin. Dado que los datos comenzaron a ser repetitivos, alcanzando una saturación de los mismos en la octava persona entrevistada, se decidió dar por concluida la fase.

En un siguiente paso, se procedió al proceso de codificación entendido por Strauss y Corbin (1990), como se cita en Flick (2007), como la representación de operaciones por las cuales los datos se desglosan, conceptualizan y vuelven a reunir en nuevas maneras. Esta se utiliza para facilitar el descubrimiento de estructuras de relaciones entre los fenómenos, los conceptos y las categorías. Así mismo, mencionan que en el proceso de codificación se agrupan datos, por lo que luego se procede a realizar lo que se denomina categorización. Esto consiste en agrupar los códigos que se han descubierto en los datos en

torno a fenómenos que sean relevantes para la pregunta de investigación. Acto seguido, los autores sugieren que la categoría creada posea un nombre llamativo que sirva para recordar la referencia de la misma y que a su vez invite al lector a sumergirse en su contenido.

Con el motivo de profundizar en el análisis e interpretación de la información obtenida de cada discurso de las mujeres entrevistadas, se procedió a la realización de un cuadro de doble entrada que permitió tabular la información obtenida en categorías para, posteriormente, poder relacionarlas con el marco teórico a través de la “triangulación” propuesta por María Bertely Busquets (2000). Esta herramienta es considerada por Sampieri (2014), como la utilización de diversas fuentes y métodos de recolección para permitir establecer relaciones entre tres tipos de categorías: del intérprete, teóricas y sociales. Las primeras, se desprenden del sujeto interpretado y del horizonte significativo de quien interpreta; las segundas son categorías producidas por autores que luego se relacionarán con el objeto de estudio; y por último las sociales son aquellas “representaciones y acciones sociales inscritas en los discursos y prácticas lingüísticas y extralingüísticas de los actores” (Bertely Busquets, 2000, p. 64).

Capítulo 5. Lo que ellas dicen

Los objetivos que proponen las autoras incluyen un objetivo general que es indagar cómo el programa de ejercicios GAP incide en la construcción de la *imagen corporal* de las mujeres que realizan prácticas corporales en clases de GAP en un gimnasio del ámbito del *fitness* situado en la Zona sur de la Ciudad de Córdoba. Los objetivos específicos son identificar la aparición de indicadores de DC en los discursos de las mujeres que realizan GAP, tales como la preocupación excesiva por los defectos percibidos, las comprobaciones en el espejo, el incremento de la actividad física, la recurrencia a espacios especializados en estética; como así también describir la influencia que tiene el entorno social en la construcción de la *imagen corporal* de las mujeres que realizan GAP. Es a partir de estos objetivos que, en los siguientes párrafos, se pretende relacionar los relatos de las mujeres entrevistadas con los conceptos teóricos previamente recopilados por las autoras y que dan sustento a investigación sobre la que trata este texto.

Para este análisis se decidió ordenar los datos que han sido más recurrentes en los relatos de las entrevistadas en categorías relacionadas a la aparición de indicadores de DC, ya que estos también podrían dar cuenta de cómo estas mujeres construyen su propia imagen corporal.

5.1. Eso que me incomoda

La categoría de inicio de este análisis se basa en la preocupación excesiva por los defectos percibidos; la cual podría estar relacionada con la búsqueda del placer e identidad, creada por la cultura del consumo que ofrece ficciones de la corporeidad con la intención de generar cambios y referencias que el sujeto tiene de su propio cuerpo. Estas reacciones son, como afirma Peyró (2010), sobre todo emocionales ya que generan sentimientos de incertidumbre y angustia, consecuencias de esa búsqueda del ideal corporal y que a futuro podrían terminar en distorsiones de la propia realidad corporal.

Es así que parte de los relatos de las entrevistadas coinciden en cierto modo con lo que Toro y Vilardel (1987) han observado en sus estudios, los cuales evidencian que las mujeres que presentan un cuerpo delgado se valoran positivamente y las que se alejan de esta característica muestran insatisfacción corporal y baja autoestima:

“Lo único que me molesta es la panza cuando empieza a crecer, pero si no dejo de comer... [risas] con la panza más que todo. Cuando ya me veo más panza, ahí es cuando me traumo un poco” (E7-INCOMODIDAD-L1064, p.123);

“yo tengo problemas porque soy cortita de piernas entonces me las veo gordas y encima ahora me llené de celulitis de nuevo y entonces es como que estoy ahí mirando” (E3-INCOMODIDAD-L342-344, p. 94);

“siempre tuve panza. ¿Viste que hay cuerpos que son chatos? Yo siempre tuve panza...Por eso digo que cuando me animé a sacarme el top es porque ya no me importa nada. [risas]” (E1-INCOMODIDAD-L118-120, p.85);

el temaaaa, glúteos... absolutamente. El tema pantorrillas, bueno, ssssí, son gorditas ¡por qué yo quizá siento disconformidad cooon mis pantorrillas? Porque, cuando por ejemplo quiero ponerme una bota caña alta, no consigo. O sea, si a lo mejor no tuviese esa dificultad, no la padecería tanto. Y bueno, sí, el abdomen también (...) obviamente que me enfoco en las partes con las que tengo disconformidad (E8-INCOMODIDAD L1176-1180, p.128).

En estas palabras se manifestaría una suerte de insatisfacción corporal, que como Cash y Brown (1987) explican, genera una alteración perceptiva y una construcción social de la corporeidad, la cual podría estar influida no sólo por los medios de comunicación, sino también por factores individuales y sociales. Es así que el defecto percibido varía según la persona y su experiencia de vida, como así también el posible malestar que este le genere:

“No tengo tonicidad para mí, es como que tengo mucha flacidez...Tengo piernas gordas, tobillos gordos y tengo celulitis” (E4-INCOMODIDAD L549-550, p.102);

“yo soy muy chiquita de arriba y después en piernas sí tengo mucha cadera y cola y siempre tiendo a trabajar esa parte (E6- INCOMODIDAD L847-848, p. 114).

Autores como Matoso (2007) coinciden en que las alteraciones de la *imagen corporal* se constituyen como una de las mayores problemáticas de la actualidad puesto que las personas se enferman porque no ven sus cuerpos acordes con las imágenes que se imponen a través de las publicidades. De esta manera, parte de su tiempo lo emplean en gimnasios, tratando de obtener un cuerpo ideal, un cuerpo que, según el mencionado autor, pasa a la categoría de lo que sobra, lo que molesta, lo que deforma, envejece, lo que hay que ocultar.

5. 1. 1. ¿Cómo puedo hacer desaparecer eso que me molesta?

La presente subcategoría se corresponde con la preocupación excesiva por los defectos percibidos, y se desprende de la primera dado que parecería existir una relación entre el defecto percibido y la preferencia de ejercicios o actividad corporal que realizan las mujeres. Como se puede apreciar, a lo largo de los años en el ámbito del *fitness* se evidencia una popularidad en ciertas prácticas que por momentos se vuelven multitudinarias, como en el caso del GAP. Esta práctica corporal es, parafraseando a Papí (2004), un sistema de entrenamiento de cualidades físicas específicas que se basa en secuencias de ejercicios de glúteos, abdomen y piernas en cortos tiempos para provocar adaptaciones del sistema corporal.

Entre la bibliografía consultada, este autor aparece como referente de esta práctica y considera que el éxito de la misma radica en que es una actividad lipolítica, es decir, quema grasa. Esta finalidad se vería reflejada en los siguientes fragmentos:

“Empecé hace como 3 años porque estaba muy excedida de peso (...) porque veía que ya la ropa me empezaba a ajustar y dije ¡tengo que hacer algo!” (...) ” (E6-FOCO-L746-749, p. 110).

“Si yo hago gimnasia, pero para no privarme de comer, de lo que uno le da felicidad” (E5-FOCO L640, p. 106).

“Y siempre he luchado con los kilitos, así que en general es por eso” (E4-FOCO L459-460, p. 98).

“Yo arranqué cuando era más chica por una cuestión de estética, que era gordita” (E1-FOCO L-65, p. 83).

Si bien Papí (2004) manifiesta que los objetivos de esta práctica son tanto estéticos como funcionales, parecería que para las entrevistadas la finalidad es estética, lo cual se evidencia en los siguientes fragmentos:

“Pasa es que yo adelgacé bastante y buscaba algo que me ayude a tonificar, y estas clases me ayudan muchísimo con el tema de piernas, abdomen y glúteos” (E2-FOCO L190-191, p. 88).

“GAP está bueno porque yo por ejemplo tengo más adiposidad en las caderas y como que bajás eso y cálculo lo reducirás en algún momento” (E6-FOCO L780-784, p. 111).

“Al principio lo hacía por estética, porque sentía cierta disconformidad con mi cuerpo” (E3-FOCO L263-264, p. 91).

“mejorar el tema de... Bueno...de la estética de las piernas, glúteos y el abdomen. Entonces creo que esa opción es la que mejor me ayuda... a los fines de la estética por esas áreas” (E8-FOCO L1102-1104, p. 124).

Esto concuerda con García (2004), quien dice que las mujeres suelen preocuparse más por el abdomen, los glúteos, los muslos y las caderas.

A raíz de la preocupación que manifiestan las entrevistadas en estas zonas corporales, es que eligen una serie de ejercicios tales como:

“Abdominales me gustan mucho y de ejercicios como los de piernas las sentadillas puedo hacer un millón, pero llega el momento de las estocadas” (E3-FOCO L305-306, p. 93).

“(...) me gustan mucho las estocadas por ejemplo y los abdominales también” (E7-FOCO L993, p. 119).

“Me gusta mucho el levantamiento de pesas, me cuesta mucho la parte de piernas, pero es la que más me gusta hacer (...) y porque quiero tonificar mi musculación, la parte de piernas y glúteos” (E4-FOCO L490, p.100).

Estos ejercicios están destinados a su entrenamiento con el objetivo de mejorar su apariencia, así como también se encuentran contemplados dentro del programa de entrenamiento que ofrece el programa de ejercicios GAP.

También se debe tener presente la idea de Papí (2004), quien dice que se debe comprender el mercado del *fitness* a partir de la fragmentación de las prácticas corporales que éste supone, con el fin de satisfacer las necesidades de las personas según los objetivos que persiguen. En el caso de las entrevistadas, estos objetivos se fundamentarían en la obtención de una mejor apariencia de las zonas corporales contempladas dentro del GAP.

Esto se correspondería con la visión de Turner (1989), quien postula que en toda sociedad existe una regulación de los cuerpos en el espacio, un enfrentamiento del cuerpo interior por medio de disciplinas y una representación del cuerpo exterior en el espacio social.

Para concluir, resulta interesante mencionar el aporte referencial de Landa (2009), sobre el campo del *fitness*, quien postula que este genera productos sustentados a partir de los discursos médico, estético y deportivo, pero que en realidad, tras el “cuerpo *fitness*” que se promociona en ellos se enmascara una imagen normalizadora y excluyente que regula la mirada de la sociedad a un ideal de cuerpo; funcionando como signo de valoración y medición de los sujetos en términos de salud, bienestar emocional y belleza natural.

5.2. No quiero frenar, aunque me esté muriendo

Esta categoría se creó tomando como referencia el incremento de la actividad física, aunque nunca es suficiente, no se puede pasar por alto que los gimnasios, según describe la antropóloga Contreras (2013), se han constituido como una herramienta cultural que la sociedad ha utilizado para modificar a los individuos y lograr ciertos fines corporales que responden al contexto socio-cultural e histórico donde se sitúa el sujeto. Otra visión que ofrece Crespo (2013), con respecto al gimnasio, es que allí las clases consisten en actividades de la vida diaria para adquirir un cuerpo más cotizado y codiciado.

“Sí, sí me gusta como ir evolucionando, por ahí en el tema, como tratar de superar la cantidad de repeticiones que nos dice la profe o la carga que nos dé” (E3-INSUFICIENTE L317-319, p. 93).

“Me gusta exigirme y si me comí las facturas tengo que ir y hacer los 200 burpees” (E5-INSUFICIENTE L654-655, p.106); “Cuando me quedaba 2 horas me gustaban las 2 clases y cuando lo pude hacer lo hice. (...) y después me dolía todo al otro día, pero no me importaba” (E6-INSUFICIENTE L786, p. 112).

“Hay veces que no quiero frenar, aunque me esté muriendo digamos” (E7-INSUFICIENTE L999, p.120).

Estos comentarios coincidirían con lo que Blasco Expósito (2017) aporta al decir que aquellas mujeres que se sienten más presionadas en cuanto a su apariencia física y más identificadas con el modelo estético que instalan los medios de comunicación, son las que le dedican más horas de ejercicio físico.

“Trato de exigirme, pero no me da el cuerpo viste” (E2-INSUFICIENTE L203, p. 89).

“Para mi ir al gimnasio era súper obsesivo” (...) Sí, me gusta ir escalando un poquito todos los días, superaciones que son más obviamente (...)” (E3-INSUFICIENTE L317-319, p. 93).

A través de estos relatos, se visibiliza la autoexigencia que podría ser potenciada por el ámbito del *fitness*, ya que es importante reconocerlo como un dispositivo de control disciplinario con parámetros ideológicos limitados por una estética de funcionalidad y gobierno de los cuerpos. Allí se aplican, como dice Foucault (2003), métodos que permiten el control minucioso de los cuerpos, garantizando la constante sujeción de fuerzas que imponen una relación de docilidad-utilidad.

En contraposición a la idea de sociedad disciplinaria desarrollada por Foucault, Ravettino Destefanis (2017) se cuestiona si es posible una sociedad flexible puesto que en la posmodernidad no hay una liberación del control social, sino que, en realidad, varía la manera de ejercerlo. Ese control ahora se ejercería a través de la seducción y de un consumo de objetos e imágenes centrados en valores estéticos con el fin de encaminar las conductas individuales hacia prácticas colectivas consideradas saludables; en este caso esas prácticas serían aquellas realizadas en el ámbito del *fitness* y más específicamente, en GAP.

En otra de sus obras, Foucault (1977) refleja cómo a partir del siglo XIX, el cuerpo ha sido un lienzo donde se inscribieron diversos discursos y sucesos que lo han impregnado de significado, persiguiendo un ideal de normalidad en el intento de controlar enfermedades, procurando una salud óptima a través de la implementación de disciplinas físicas. En contraste, Landa (2011), expone que las fuerzas que movilizan hoy al mundo, especialmente al mercado del *fitness*, refuerzan como valores dominantes lo sano, lo bello, lo natural, lo atractivo, lo armonioso, lo equilibrado y lo placentero, generando productos de consumo para ello. Surgen aquí, como expresa Lipovetsky (2007), personas “hiperconsumidoras” que persiguen una felicidad paradójica, que al tiempo que incita al hedonismo, aumenta sus inquietudes, inseguridades, insatisfacciones y decepciones.

Ante lo expuesto, Cabrera (2010) confirma que, tanto mujeres adolescentes como jóvenes, se autoexigen por sobre los límites corporales en el afán de obtener un cuerpo esbelto y delgado, puesto que serían el sector más vulnerable frente a la presión social. Por ende, podría existir la posibilidad de que surjan algunos indicadores de DC, y quizá esto se deba a la búsqueda de un cuerpo ideal basado en una preocupación excesiva por la apariencia física, que podría ser consecuencia de una obsesión por lucir cuerpos que son considerados perfectos según los cánones sociales de la época en curso (Rochefort Ciscutti; et al., 2014; Arab Lopez, 2010).

5.3. Eso que me devuelve el espejo

Como se destacó en la categoría precedente, una de las características de las sociedades modernas es, parafraseando a Toro (1996), como se cita en Baile (2014), la preocupación por la *imagen corporal*. Por esta razón se decidió tomar como referente para crear esta categoría a otro de los indicadores de DC, la comprobación permanente en el espejo. Esto, en personas que han sido diagnosticadas con esta patología, podría convertirse en una suerte de ritual al cual le dedican gran parte de su tiempo en su vida diaria, aunque no necesariamente sea lo que les ocurre a las mujeres entrevistadas.

“Sí, sí me encanta mirarme (...) tengo un espejo en la pieza que lo he intentado sacar porque ahí no va, pero no puedo porque es como que me falta algo” (E5- ESPEJITO L665, p. 107).

Aun así, no todas las personas que se preocupan por su *imagen corporal* hacen el mismo uso de los espejos, sino que rehúyen a mirarse en ellos.

“Capaz que uno le escapa (risas) a la imagen completa (...) por las inseguridades que uno tiene, por ahí le cuesta ver lo que le devuelve el espejo” (E8-ESPEJITO L1247, p. 130).

Posiblemente esta imagen que les devuelve el espejo podría ser, parafraseando a Raich (2000), como se cita en Baile (2003), un constructo complejo que incluye no sólo la percepción que se tiene de todo el cuerpo sino también de la experiencia subjetiva de actitudes, pensamientos, sentimientos y valoraciones personales.

Papí (2004) afirma que por lo general la persona que entrena no ve más allá de lo que le muestra un espejo, lo cual queda demostrado en los relatos de las mujeres que asisten a las clases de *GAP*:

“Cuando voy al salón y estoy en short trato de ponerme lejos de los espejos para no estar viéndome” (E3-ESPEJITO L344-345, p. 94).

“Me miro a ver si cambié algo (...) allá en el gimnasio es como que estamos todas y no da para hacerse la linda” (E2- ESPEJITO L223-224, p. 90).

“Era todo un tema también el espejo (...) me fijaba más en si estaba gorda o flaca, entonces trato de no mirarme tanto en el espejo” (E3- ESPEJITO L359-351, p. 95).

Esta vergüenza del propio cuerpo que implica el miedo a ser visto como ridículo, ya había sido observada y analizada por Janet en los inicios del siglo XX (Raich, 2004, como se cita en Baile, 2003).

Ante la frase “Siempre uno se va a mirar la parte que no te gusta” (E6-ESPEJITO L845, p. 114), queda evidenciado, como ya mencionó Vigarello (2005), que el cuerpo es el primer lugar donde se imponen límites, tanto sociales como psicológicos, los cuales determinarían las conductas y hábitos de los individuos.

Un relato similar a este es

Me fijo todos los días si bajé un poquito o no (...) la panza [risas] me mata, sí, sí, eso; pero bueno no es que tengo un trastorno ni nada; sino que gusta verme bien nada más, pero si cuando me cambio me suelo mirar (E2-ESPEJITO L232- 233, p. 90).

Este relato se relaciona con los dichos de Peyró (2010), quien afirma que importa más la imagen que aquello que la imagen representa, surgiendo así un sujeto volcado en su “yo”, en un hedonismo que aspira a la búsqueda de su identidad a través de lo corpóreo.

A partir de los siguientes fragmentos, se pudo apreciar el modo en que se reflejan las construcciones de lo individual y de lo social frente a los espejos. Pareciera, como explica Matoso (2007), que este es el lugar donde se proyecta y se reproduce aquello que se desea ver, al igual que lo que se desea negar, como si fuera imprescindible la mirada del otro para reconocerse.

5.4. Un poco más aquí, un poco menos allá

La sociedad occidental ha ido colocando al cuerpo en un escenario principal donde la preocupación por el mismo y la apariencia física se han convertido en una fuente de consumo; generando así que las personas estén pendientes de sus aspectos físicos. Esto se relaciona con el concepto de “modernidad líquida” de Bauman (2000), quien explica que los individuos de la sociedad capitalista persiguen lo novedoso como un objeto más de consumo y que, al mismo tiempo, pierde vigencia con rapidez.

Considerando que la recurrencia a profesionales o espacios especializados en estética corporal para “dar solución” al defecto percibido (DSM-V -TR; APA 2014, p. 236) es también un indicador de la DC, Riviere (2000) pone en palabras que la belleza volvió a inscribir un nuevo tipo de esclavitud en los cuerpos, cuyo culto es un ideal utópico de imagen corporal femenina. Esto se reflejaría en las siguientes palabras de las entrevistadas:

¡Todos esos tratamientos (estéticos no quirúrgicos para adelgazar), yo me los hago! [risas] (...) este año empecé al principio. Generalmente lo hago en agosto-septiembre ya cuando viene el verano viste... pero sí hace ya 3 años me lo hago en el segundo semestre del año. Los hago hasta diciembre y después empiezo en agosto

de nuevo como para mejorar... (...) los tratamientos van moviendo toda esa grasa de ahí... (...) sí me cuido en ese sentido hago todos los tratamientos corporales, de celulitis, de reducción. No es que soy fanática, pero trato lo que puedo, de mantener (E6-RETOQUE- L859-861, p. 115).

“Electrodos, radiofrecuencia y depilación (...) sí, sí, en la parte de piernas y glúteos, porque tengo mucha celulitis. Yo siempre en septiembre, empiezo con los tratamientos estéticos para estar un poco mejor viste, ya tengo 45 años” (E4-RETOQUE- 1359, p. 102).

Según Arab Lopez (2010), las personas que desarrollan una obsesión por la imagen corporal y por alcanzar estándares de belleza y perfección según los cánones sociales de la época; podrían terminar considerándose a sí mismas feas e incluso a recurrir a los mencionados tratamientos de estética y a cirugías plásticas:

“Sí, sí, es más te cuento que hace no sé cuánto que estoy juntando plata, nadie sabe. Pero es porque me quiero hacer las lolas” (E5-RETOQUE- L678-679, p. 108).

“Si tuviera tiempo y plata [risas]... Sí me haría tratamientos estéticos, o sea todo lo que ayude: Sí” (E8-RETOQUE- L1168-1170, p. 127).

Si bien, estos relatos manifiestan el deseo de realizarse una intervención o de emplear dinero, en caso de tenerlo, para modificar algo de sus cuerpos por primera vez. Behar et al. (2015) manifiestan que se genera un círculo vicioso en torno a las cirugías plásticas que más allá de intentar corregir el supuesto defecto, podría aumentar la disconformidad provocando otra u otras intervenciones; ya sea en el mismo sector o cambiando el foco hacia otra zona “que no se ve bien”.

Para darle cierre a esta categoría, se tomó el aporte de Costa (2008), quien expresa que el cuerpo en la posmodernidad ya no es visto como un valor de uso ni cambio, sino de exhibición. De esta manera, como se ha parafraseado a Baudrillard (2009) en el marco teórico, se puede observar que en la sociedad prevalece la tendencia al materialismo y al individualismo que persigue la felicidad y la seducción con el fin de agradar(se), y surge así una búsqueda de satisfacción personal que parecería no acabar.

5.5. ¿Y si fuera ella?

Los relatos de las entrevistadas dan cuenta de un ideal de cuerpo que aparentemente condiciona sus objetivos a la hora de realizar entrenamiento físico. Algunas de ellas hablan de la influencia del uso publicitario de una imagen corporal que les resulta ficticia o inalcanzable, como así también de la aparición del mismo modelo de cuerpo en las redes sociales; argumentando que además se pretende allí exponer una felicidad y una perfección

que dudan que sea real. Sin embargo, no toda influencia es ejercida por las publicidades difundidas por los medios de comunicación; sino que también proviene del grupo social al que pertenecen y que a su vez condicionaría su percepción y construcción de imagen corporal, llevándolas a compararse con otras personas y con versiones anteriores de sí mismas. Este comportamiento se correspondería con la comparación de la apariencia de sí misma con otras mujeres.

Esta situación se puede evidenciar en las siguientes palabras:

(...) Hace un tiempo fui a otro gimnasio porque estaban buscando gente para dar clases de zumba y entre y lo noté... es como otro ambiente totalmente distinto de al que yo iba antes, que estaban todas las minas con calcita y, que se yo, mirándote y comparándose todo el tiempo (E3-COMPARACIONES-L430-437, p. 98).

La sociedad actual está saturada de imágenes, que pretenden territorizar lo visual, lo cual pone en evidencia que estamos transitando una era oculo-céntrica, es decir, el ojo está al servicio del espectador y del consumidor, como aportan Dussel y Gutierrez (2006). Estos autores también transmiten la idea de que somos seres que juzgamos continuamente y que marcamos al otro/a bajo el poder y abuso de nuestra mirada, convirtiendo así a los cuerpos en objetos de proyecciones.

Resulta interesante tomar la idea Le Breton (2007) sobre la exigencia que tiene la sociedad sobre los sujetos, más específicamente sobre sus cuerpos, que provocaría situaciones que de manera consciente o inconsciente repercuten negativamente en la percepción corporal de las personas. He aquí un relato a destacar en relación a lo planteado por el autor:

Incluso iba a otro gimnasio y había una profe. Ella tenía un cuerpo espectacular, y se describía como que tenía el cuerpo ideal y todo el tiempo nos recalca que teníamos que llegar al cuerpo de ella y encima que yo estaba mal y quería bajar de peso, o sea la pasaba re mal. (...) En ese tiempo para mí no tenía ningún beneficio bueno ir al gimnasio más que seguir obsesionándome. Era compararse todo el tiempo, por eso hoy trato de evitar todas esas cosas. (E3-COMPARACIONES – L341-346, p. 97).

A partir de la situación manifestada por la entrevistada, se encontraría una relación con las palabras de Herrero (2005), quien expresa que los efectos de los mensajes no sólo están bajo el poder de los medios, pues este es limitado, sino que también están condicionados por el contexto social en el que se encuentra el sujeto, así como también por la selección voluntaria de los mensajes que realiza cada persona. Ese contexto abarcaría lo

que Behar et al. (2015) contemplan como factores de riesgo las experiencias familiares y personales, como fuentes de incomodidad, inseguridad y rechazo.

Como aporta Ferrus (2006), el cuerpo pareciera ofrecer el último punto de anclaje donde grabar y medir una objetividad un tanto siniestra, y ejemplo de esto son los siguientes relatos:

En general si me comparo con gente o con otras chicas, pero este año me comparo mucho conmigo misma. Porque el año pasado bajé mucho de peso y este año con el tema de la pandemia y que estuve parada dos meses engordé como cuatro kilos más, entonces ya me empiezo a comparar conmigo misma. Pero con el resto de la gente siempre, incluso el año pasado que estaba re flaca me comparaba siempre (E3-COMPARACIONES L354-358, p. 95).

“Hay veces como que uno tiene inseguridades con el cuerpo, chusmea para ver cómo... cómo es el cuerpo de los otros y sí” (E8-COMPARACIONES L1158-1159, p. 126).

“¡Sííí, obvio uno se compara siempre; o dice ahhh tiene menos caderas que yo!” (E6-COMPARACIONES L1158-1159, p. 114).

(...) Sí, soy de mirar las piernas, si las piernas. Yo soy flaquita, entonces miro a las que tienen buenas piernas y le digo “yo quiero esas piernas” [risas] (...) Al principio cuando empecé creo que era más frustración de ver esos cuerpos y compararlo con el mío (E7-COMPARACIONES L152-153/L156-157, p. 122).

Como cierre de este análisis, resulta valioso el aporte de Skliar, como se cita en Dussel y Gutierrez (2006), cuando habla de cuerpos “incongruentes” que generan en los/as otros/as una mirada que cree ver algo “normal” para sí, pero “anormal” para la otra persona; que intranquiliza, que mancha, que marca, que juzga, que avergüenza.

5.6. Categoría 6. La parte perfecta de la vida

Dentro de esta categoría, se abordará la influencia que tiene el entorno social en la construcción de la *imagen corporal* de las mujeres que realizan GAP; es decir, dicho entorno comprende medios de comunicación, imágenes publicitarias, círculos sociales, entre otros; considerados por Behar (2010), como factores de influencia de la construcción de la *imagen corporal*.

Uno de estos factores, es analizado por Monferrer (2010) al decir que las imágenes publicitarias ejercen influencia sobre la población femenina y contribuyen a la obsesión por el cuerpo y a la fijación de estereotipos que responden a cánones de belleza concretos. Así

mismo, para esta autora, el poder de la publicidad se debe a su cambio permanente y a la inmediatez con la que llega a los/as destinatarios/as. Por otro lado, explica que los medios accionan en dos etapas, una primera donde se fomenta un determinado modelo de belleza lejano y se consigue la persuasión y una segunda etapa donde, una vez convencido el público de tal objetivo a alcanzar, se ofrece un enorme mercado de productos y recursos para obtenerlo, entre estos las dietas, moda, belleza, actividad física y cosmética.

Este modelo de belleza que se comercializa, poco tiene de alcanzable y posiblemente podría conducir a la frustración, tal como lo manifiestan las entrevistadas

Siempre te meten la perfección. No sé si eso puede ser considerado perfección. Pero es como lo que se considera lo correcto. Entonces bueno, como que uno se esfuerza y trata de llegar a eso, y se complica y se frustra. (E8-CONTEXTO L1136-L1140, p. 127).

Como que en los gimnasios es re común que esté la tipa con el top cortito, toda transpirada, con los abdominales súper marcados, y el hombre también. (...) y eso. como que me genera... como una mezcla de incentivo y frustración porque [risas] capaz si hago ese ejercicio puedo mejorar, pero bueno, esos los veo como medio inalcanzables también... más o menos (...) Es como que ya está implantado. (E8-CONTEXTO L1152- L1161, p. 128).

En adición a estos comentarios surgieron los siguientes

“Totalmente, para mí los medios de comunicación distorsionan muchas cosas. No digo todo, pero bueno la mayoría sí.” (E1-CONTEXTO L78-L79, p. 86),

“(...) ves en *Instagram* unas diosas impresionantes, divinas, unas piernas duras y decís ¡yo no soy así!” (E4-CONTEXTO L505, p. 102).

Queda demostrado así, en los decires de las mujeres, que los medios de comunicación y la convivencia social incitan a un ideal de belleza delgado que podría generar insatisfacción corporal en las mujeres (Mc Phail, 2002, como se cita en Behar, 2010). Si bien los medios de comunicación son un factor de influencia sociocultural importante en la construcción de la *imagen corporal*, como sostiene Herrero (2005), el poder de estos es limitado puesto que los efectos que causan los mensajes publicitarios tienen que ver en mayor medida con el contexto social en el que está inmersa la persona y con las elecciones realiza de manera voluntaria.

Una de las entrevistadas, quien hizo un análisis abarcativo y crítico sobre el alcance que tienen las redes sociales y el entorno social en la construcción de la imagen corporal de las mujeres ha compartido lo siguiente

Imaginate cuánta gente quedaría excluida de los parámetros de belleza, de ser atractivo. Es muy subjetivo, tiene que ver con la cultura, con la educación, con qué les decía a los chicos, esto es lindo, esto feo, porqué es feo y hay que tratar de cambiarlo porque después todo el mundo quiere ser flaco o quiere un cuerpo que nunca va alcanzar, pero es complicado (E6-CONTEXTO L901-L906, p. 118).

Esto reflejaría la idea de Behar (2015), al mencionar que los medios refuerzan una suerte de dicotomía o dualidad en el modo de calificar a un sujeto, es decir, si es gordo o flaco, bello o feo, si está a la moda o no, etc.; contribuyendo a opinar y evaluar los cuerpos como así también a influir en la autoestima.

Por otra parte, en uno de los testimonios emergió aquello que socialmente se encuentra implícito sobre cómo debe ser la apariencia de una persona y que posiblemente podría llevar a juzgar a otros/as y a sí mismos/as desde la exigencia que supone responder a los cánones de belleza que en cierto modo se naturalizan y se aceptan. Esto daría cuenta de que todas las representaciones del cuerpo nos remiten a momentos enmarcados en ciertos contextos sociales, visiones de los sujetos y del mundo. Parafraseando a Bourdieu (2000), hay una fuerza simbólica que ejerce poder y dominación sobre los cuerpos que queda registrada en lo más profundo de sí. Como puede observarse en las siguientes líneas

¡Sííííí, yo creo que sí, y más por esta edad 40... Influye porque te muestran... porque no sé hasta qué punto porque las más jóvenes no sé si le dan tanta bola. Creería que les influye, pero... hay algunas que son gorditas, están excedidas y como que no les importa. Yo, digamos ni en pedo me pondría una calza con algo corto y ellas andan así... O por lo menos yo, por ejemplo, hay veces que he ido a Nueva Córdoba a la noche y yo hablaba con mis amigas que somos de la edad, que hacemos gimnasia para mantener la misma onda... yo digo yo ni en pedo me pongo esos shortcitos ¡¡¡pero con unos rollos!!! (despectivamente) pero chicas que están... y me dicen bueno, pero... la sociedad, ponete a analizar un poco. ¡¡¡Pero digo le queda mal!!! Pero no sé si es algo que uno construye; pero ya hay un límite que no sé. Que va al buen gusto, pero vas a decir qué es el buen gusto... ¡que se yo! (E6-CONTEXTO L875-884, p. 115).

Aportando al mismo pensamiento, se tomaron algunas palabras de Le Breton (2002), quien explica que el cuerpo está cargado de significados sociales, ideológicos y políticos y aparece como objeto de imaginarios y representaciones que existen en función de cada sociedad. Para él, “el cuerpo aparece en el espejo de lo social como objeto concreto de investidura colectiva” (p.81).

Para darle cierre a esta categoría, resulta interesante recuperar las palabras de dos de las entrevistadas, puesto que nos invitan a reflexionar sobre los aspectos socioculturales que se han mencionado a lo largo de este apartado

Si para mi mucho más el tema de las redes sociales, porque todo el mundo tiende a mostrar la parte buena y la parte perfecta de la vida. Entonces es como que las redes sociales muestran mucho de esto, más allá que actualmente todo el mundo está con el discurso de hay que deconstruir los cuerpos ideales, pero de todos modos para mi sigue estando (E3-CONTEXTO L381-L389, p. 98).

No sé si es algo a deconstruir porque ella tiene derecho a ponérselo si quiere; pero ¡yo ni en pedo me pondría algo así! Tengo 42 años, pero estas chicas que tienen 18 veo que no tienen problema con su cuerpo y digo ¿no les afectó esto de lo social que te imponen? O si somos nosotros los más viejos que quedamos con esa estructura y los más jóvenes la captaron y hacen su vida, son más libres con su cuerpo (E6-CONTEXTO L841-L846, p. 116).

Discusiones

Luego de haber analizado los relatos de las mujeres que realizan sus prácticas corporales en las clases de GAP, en este apartado se pretenderá poner de manifiesto las similitudes y discrepancias entre los resultados obtenidos en el presente estudio y los correspondientes a los trabajos citados en el estado del arte. Esos trabajos han servido como puntapié para la investigación de las autoras, cuyo objetivo principal fue indagar cómo el programa de ejercicios GAP incide en la construcción de la *imagen corporal* de las mujeres que lo realizan, en un gimnasio del ámbito del *fitness* situado en la Zona sur de la Ciudad de Córdoba.

De los resultados obtenidos, se pudo dar cuenta que las principales preocupaciones de las mujeres entrevistadas, en relación a su *imagen corporal*, está centrada en el peso corporal, el abdomen, las caderas y las piernas; al tiempo que, tratan de contrarrestar esta preocupación con la realización de ejercicio físico. Si bien han ocurrido enormes avances desde la incorporación de la mujer a la EF, aún existen algunos objetivos relacionados a la estética, la armonía de las formas y la gracia de los movimientos, como los planteados por Romero Brest en 1911, como se cita en Scharagrodsky (2004), por considerarlos propios del género femenino. Esto estaría en concordancia con Behar et al. (2015), cuyo estudio cuantitativo dio como resultado que las mujeres se centran desde temprana edad en partes corporales como abdomen, glúteos, piernas y caderas; como así también con el de Conrado

(2009), quien enfatiza que la insatisfacción extrema con la *imagen corporal* sería el indicador principal de la DC.

Cabe destacar que uno de los factores que influirían en la construcción de la *imagen corporal* es la percepción del cuerpo a partir de un/a otro/a como describe Charlene Silva Dalbosco (2013), quien además concluyó que la imagen corporal afecta a la percepción de los individuos sobre el otro y permite construir impresiones. En adición a esta idea, Skliar, en Dussel y Gutierrez (2006), aporta que el cuerpo es un lugar de preocupación y proyección constante de ideal corporal que marca al otro/a bajo el poder y abuso de su mirada, y así los cuerpos se convierten en objetos de proyecciones que pocas veces concuerdan con los cuerpos cotidianos, lo que genera sentimientos de frustración e insatisfacción corporal. Esto se refleja en las palabras de algunas de las entrevistadas que asumen tener ciertas inseguridades con su propio cuerpo y toman como referencia la imagen de un/a otro/a para valorar el suyo al tiempo que, en el modo en que se refieren a la apariencia de los/as demás, ponen de manifiesto la construcción de *imagen corporal* que aplican para sí mismas. Es así que, a partir de esa discordancia entre el propio cuerpo y el estereotipo del cuerpo normalizado como ideal surge la incongruencia de los cuerpos de la que habla Skliar, como se cita en Dussel y Gutierrez (2006), a través de una mirada que intranquiliza, marca, juzga y avergüenza.

En adición, Borda et al. (2011), obtuvieron en su investigación que la DC se origina en aquellas mujeres que sobrevaloran su *imagen corporal*. Si bien su estudio tuvo como población a mujeres argentinas adolescentes, las autoras de la presente investigación dan cuenta que esto se sostendría en el tiempo, puesto que su población a investigar abarca un rango de edad de los 20 a los 50 años.

Pese a que en el estudio presentado por Behar et al. (2015), se obtuvo datos que evidencian comportamientos repetitivos de aprobación mediante técnicas de camuflaje, este no se presentó como dato relevante en los relatos de las entrevistadas. Por lo tanto, no ha sido desarrollado en las categorías previamente presentadas.

En ese mismo estudio se comprobó que las personas mostraban un comportamiento de revisión constante ante espejos, al igual que ocurrió con las mujeres entrevistadas, quienes hacen uso de estos ya sea para ver si los esfuerzos que realizan en las clases de GAP tienen un efecto lipolítico en su composición corporal o para comprobar si se va produciendo algún cambio en las zonas de preocupación recurrente para ellas, glúteos, abdomen y piernas. Así mismo, emergió que algunas personas que presentan indicadores

de TCA comparten características comunes con aquellos de la DC, como ocurrió con una de las entrevistadas, quien relató haber padecido bulimia comórbida en su adolescencia.

Pese a que en los relatos de vida de las entrevistadas se evidencia una recurrencia a los tratamientos de estética en ciertas épocas del año, aún ninguna ha concretado realizarse cirugías plásticas, como manifestaron Borda et al. (2011), y Behar et al. (2015) en sus estudios al decir que la preocupación excesiva por la *imagen corporal* puede acabar en consultas dermatológicas y cirugías plásticas respectivamente, como medio para combatir el defecto percibido.

Un estudio de Behar (2010) da a conocer cuáles son los factores individuales y socioculturales que influyen en la *imagen corporal*, y son los últimos los que generan mayores consecuencias negativas y distorsionadas en los cuerpos de las mujeres. Estos factores parecerían seguir sosteniendo modelos corporales femeninos hegemónicos característicos de la sociedad postmoderna, que, tras discursos normalizadores saludables y estéticos, continúan ejerciendo un control social sobre los cuerpos de las mujeres (Gutiérrez y Meléndez, 2019). En similitud con las experiencias relatadas y contempladas dentro de la categoría de comparaciones, las mujeres manifestaron ser influidas tanto por las redes sociales como por las miradas que se generan en las clases dentro del gimnasio.

Haciendo referencia a la influencia de los factores socioculturales sobre la *imagen corporal*, Aguilar Mejía (2019) reconoce que el ideal de belleza está ligado a la industria del *fitness* y que esta última, a través del uso de contenidos publicitarios, tiñe de sentido las construcciones sociales sobre el cuerpo. En adición a esta idea, Aguilar (2021) destaca que la relación con el propio cuerpo está influenciada por la industria del *fitness* y los medios de comunicación; así como también afirma que la principal motivación para realizar ejercicio físico es la transformación corporal. Esto se trasluce en las vivencias compartidas en palabras por las mujeres que, además de ver al gimnasio como un lugar de mejora para sus “colas, panzas y piernas (muslos y caderas)”, lo toman como un espacio de autoexigencia y superación personal; puesto que pretenden conseguir el ideal de belleza que se vende en el *fitness*. Esa oferta se vehiculiza a través de imágenes publicitarias que ofrecen ropa, suplementos nutricionales, bebidas energizantes, entre otros, pero que en realidad llevan implícito el mensaje del ideal de cuerpo a perseguir.

Aun cuando los estudios referentes son de corte cuantitativo, se pudo encontrar similitudes y discrepancias con respecto a los datos obtenidos a largo de la investigación de las autoras, a partir de los cuales surgieron inquietudes que abren camino a futuras investigaciones.

Conclusión

En la postmodernidad, la preocupación por la *imagen corporal* se ha instalado en la sociedad a raíz de los estereotipos de belleza que se han impuesto a lo largo de la historia; sin embargo, se han visto potenciados y han avanzado de manera veloz a partir del surgimiento de las tecnologías que permiten el acceso inmediato a información que estimula el consumo de todo aquello que se relaciona con dichos estereotipos. Más allá de que el tema de la *imagen corporal* haya sido estudiado por otras áreas de conocimiento, aún son necesarios más aportes desde y para el campo de la educación física, especialmente, en este caso, desde un enfoque cualitativo de investigación que nos permita conocer las experiencias vividas de las mujeres entrevistadas.

Esto ha motivado a las investigadoras a indagar cómo el programa de ejercicios GAP incide en la construcción de la *imagen corporal* de las mujeres que lo realizan, en un gimnasio del ámbito del *fitness* situado en la zona sur de la Ciudad de Córdoba. Luego de los resultados obtenidos y tras el análisis, creación de categorías y la posterior triangulación de las mismas con los referentes teóricos, se ha determinado que las mujeres entrevistadas refuerzan la construcción de la *imagen corporal* a través del programa de ejercicios GAP, como así también por la influencia ejercida por todo lo que comprende el llamado mercado del *fitness*. Este mercado induce a las mujeres a permanecer más tiempo en el gimnasio a causa de la presión ejercida por la apariencia física comercializada en los medios de comunicación, a través publicidades, imágenes, dietas, etc., todo lo cual a su vez mantiene relación con el contexto social en el que estas mujeres se desenvuelven.

En la mayoría de los relatos de las entrevistadas ha quedado demostrado que la elección del programa GAP tiene relación con la preocupación por los defectos percibidos, en este caso en las zonas corporales mencionadas por ellas como “cola”, “panza” y “piernas”. Así mismo, esta elección se debe a que manifiestan la necesidad de bajar esos kilos que consideran demás, puesto que uno de los beneficios del GAP radica en su intensidad lipolítica. Aun así, no podemos dejar de lado que la construcción de *imagen corporal* que se refuerza dentro del ámbito del *fitness* es el resultado del control y de la regulación minuciosa de los cuerpos en el espacio social que habitan los sujetos, que a su vez responde a parámetros ideológicos que ejercen una sujeción de los cuerpos limitados por una estética de funcionalidad que los gobierna.

Dentro de los objetivos específicos, se planteó identificar la aparición de indicadores de DC en los discursos de las mujeres que realizan GAP, como lo son la

preocupación excesiva por los defectos percibidos y las comprobaciones en el espejo. A partir de esto, se pudo dar cuenta que los mayores defectos percibidos estaban situados en áreas específicas como glúteos, abdomen y piernas. También el peso corporal es una de las preocupaciones principales, que, sumado a lo anterior, llevan a estas mujeres a elegir como programa de ejercicio físico al GAP dentro del ámbito del *fitness*. Por otra parte, los relatos de las mujeres demuestran que en su vida cotidiana utilizan el espejo para comprobar si su imagen y composición corporal se modifican a medida que avanzan con el plan de entrenamiento que propone el programa de ejercicios GAP. Sin embargo, algunas de ellas, a pesar de manifestar disconformidad con algunas zonas corporales escapan a mirarse en los espejos con la intención de disminuir el malestar que esto les provoca.

En cuanto al incremento de la actividad física y la recurrencia a espacios especializados en estética. El incremento de la actividad física aparece en estas mujeres expresado en la voluntad de sumar horas semanales de entrenamiento físico, como así también la idea de ir más allá de lo que sus cuerpos físicamente pueden soportar con el fin de lograr sus objetivos. En lo que respecta a la estética, las entrevistadas manifestaron que se realizan tratamientos estéticos durante ciertas épocas del año, como así también que los sostendrían en el tiempo si tuvieran dinero suficiente para ello e incluso sumarían más tratamientos con el fin de verse y sentirse mejor. Así mismo, algunas de ellas también relataron que está en sus planes llegar a realizarse algún tipo de cirugía estética, aunque todavía ninguna ha llegado a concretar esa intervención. A las autoras les surgió la inquietud de si la elección del programa de ejercicios GAP, como así también el incremento en las horas de entrenamiento, no actuaría como modelador sin bisturí sobre aquellas partes de sus cuerpos que les generan a estas mujeres algo de incomodidad.

En lo que respecta a las comparaciones de la apariencia con otras mujeres, los relatos ponen de manifiesto que todas las entrevistadas comparan su cuerpo con el de otras mujeres con las que comparten espacio de entrenamiento, como así también con los cuerpos que aparecen en imágenes utilizadas como publicidad, especialmente en las redes sociales. Quedó en evidencia que las partes del cuerpo sobre las cuales hacen estas comparaciones, son aquellas con las cuales se sienten disconformes, es decir donde perciben un defecto: cola, panza y piernas (refiriéndose principalmente a los muslos y caderas).

En lo que concierne a la influencia que tiene el entorno social en la construcción de la *imagen corporal* en las mujeres que realizan GAP, quienes manifiestan que las imágenes que se comercializan en los medios de comunicación, más específicamente en las redes sociales, como así también en las publicidades deportivas, poco tienen en común con las

características corpóreas de cada una de ellas. Esto desencadena en las mujeres dos emociones opuestas, algunas manifiestan sentirse motivadas para ir a entrenar, pero la mayoría se siente frustrada por no llegar a cumplir con el estereotipo femenino instalado en la sociedad como ideal a perseguir.

De esta manera, pareciera ocurrir una suerte de retroalimentación que deja en evidencia que en realidad lo que se persigue como ideal de belleza corporal, no es solamente responsabilidad de los medios de comunicación, sino que está sostenido por la construcción social que del mismo se hace, que no es ni más ni menos que el reflejo de la significación que se le da a una determinada apariencia física en el transcurso de un momento social, ideológico y político concreto.

A modo de reflexiones finales, transitar esta investigación desde los interrogantes que inicialmente fueron la inquietud de las autoras para adentrarse en el tema de la construcción de la *imagen corporal* de las mujeres con la intención de realizar un aporte al campo de la EF ha generado nuevas preguntas que podrían servir para futuras investigaciones: ¿cuál es el rol de la EF en la construcción y percepción del propio cuerpo?; ¿cómo y cuánto influyen los decires verbales y gestuales de los/as otros/as en la aceptación o no del propio cuerpo?, ¿qué rol cumplen los profesores de EF en el desarrollo de los programas de ejercicios físicos dentro de los gimnasios? Sea cual fuere el rumbo de investigación que estas preguntas desencadenen, su riqueza radicará en los datos que pudieran aportar las experiencias vividas por los sujetos al campo de la educación física.

A lo largo del informe sobre el trabajo de investigación realizado, quedó evidenciado cómo los cuerpos, especialmente los de las mujeres, siguen siendo atravesados por las exigencias sociales desde discursos que se hacen carne al pretender manipularlos, como si se tratara de pedazos de materia que pueden ser moldeados para encajar en ciertas estructuras, como algo ajeno al individuo y vacío de sí. Sin embargo, y a pesar de que cada ser, al estar inmerso en un grupo social determinado que lo condiciona a engrosar su piel y esconder sus cicatrices para sobrevivir en él; no se debe olvidar que cada uno es un cuerpo repleto de vivencias, experiencias y emociones que le son propias y lo hacen único.

Bibliografía

- A.P.A Asociación Americana de Psiquiatría (2014). Trastornos Obsesivo-Compulsivos y Trastornos Relacionados - *DSM - V Manual Diagnóstico y Estadístico De los trastornos Mentales*. 236-247 Panamericana.
<https://www.eafit.edu.co/ninos/reddelaspreguntas/Documents/dsm-v-guia-consulta-manual-diagnostico-estadistico-trastornos-mentales.pdf>
- Aguilar Mejía, D. (2019). El rol de los Fitness Influencers para generar Credibilidad de Marca a través de Imaginarios distorsionados de vida saludable en Instagram. *Repositorio académico UPC*.
http://www.memoria.fahce.unlp.edu.ar/trab_eventos/ev.7331/ev.7331.p
- Aguilar, E. (2021). Configuración de la imagen corporal en personas que realizan ejercicio físico en gimnasios del municipio de Bello, Antioquia (Trabajo de grado). Facultad de Ciencias Sociales y Humanas. Universidad de Antioquia.
http://bibliotecadigital.udea.edu.co/bitstream/10495/19438/6/AguilarEsteban_2021_EjercicioImagenCorporal.pdf
- Arab López, E. (2010). Trastorno dismórfico corporal: ¿temor a la fealdad, obsesión por la belleza, síntoma o enfermedad? *Revista Medwave*.
<https://www.medwave.cl/link.cgi/Medwave/Reuniones/4522>
- Baile Anyesa, J. (2003). ¿Qué es la imagen corporal? *Revista de Humanidades “Cuadernos del Marqués de San Adrián”*.
https://qinnova.uned.es/archivos_publicos/qweb_paginas/4469/revista2articulo3.pdf
- Baile Anyesa, J. (2011) Dismorfia Muscular, Definición y Evaluación. *Apuntes Reves Psychologia: avances de la disciplina*, 1(5), 135-136.
<https://www.redalyc.org/pdf/2972/297224114012.pdf>

- Baudrillard, J. (2009). *La Sociedad de Consumo. Sus mitos, sus estructuras*. Siglo XXI.
<https://ganexa.edu.pa/wpcontent/uploads/2014/11/ARTGBaudrillardJeanLaSociedadDeConsumoSusMitosSusEstructuras.pdf>
- Bauman, Z (2000). *Modernidad Líquida*. Fondo de Cultura Económica
- Behar, R. (2010). La construcción cultural del cuerpo: El paradigma de los trastornos de la conducta alimentaria. *Revista Chilena de Neuropsiquiatría*, 48 (4), 319-334.
https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S07179227201000050007
- Behar, R; Arancibia, M; Heizer, C y Meza, N. (2015). *Trastorno dismórfico corporal: aspectos clínicos, dimensiones nosológicas y controversias con la anorexia nerviosa*. *Rev. Med. Chile*, 144, 626-633.
https://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0034-98872016000500011
- Berengui, R; Castejón, M y Torresgrosa, M. (2016). Insatisfacción Corporal, conductas de riesgo para trastornos de la conducta alimentaria en universitarios. *Revista Mexicana de trastornos alimenticios*. 7(1), 1-8.
http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2007-15232016000100001#B30
- Bertely Busquets, M., (2000). *Conociendo nuestras escuelas. Un acercamiento etnográfico a la cultura escolar*. Paidós.
- Blasco Expósito, N. (2017). *Evaluación de la presión social en mujeres en relación con los hábitos de ejercicio físico*. Facultad de Humanidades y Ciencias de la Educación. Universidad de Jaén.
- Borda, T., Neziroglu, F., Santos, N., Donnelly, K. y Perez Rivera, R. (2011). Status of body dysmorphic disorder in Argentina. *Journal of Anxiety Disorders*, 4 (25), 507-512.

[https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0887618510002549?via%](https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0887618510002549?via%3Dihub)

[3Dihub](https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0887618510002549?via%3Dihub)

- Bourdieu, P. (2000). *La dominación masculina*. Barcelona: Anagrama.
- Brohede, S. (2017). Body Dysmorphic Disorder. Capturing a prevalent but non-recognized disorder. En *Body Dysmorphic Disorder. Capturing a prevalent but non-recognized disorder*. LiU-Tryck, Linköping. <https://www.diva-portal.org/smash/get/diva2:1059504/FULLTEXT02.pdf>
- Cabrera, Y. (2010). El cuerpo femenino en la publicidad. *Revista Icono 14*, 3 (8), 223-243. <https://icono14.net/ojs/index.php/icono14/article/view/236>
- Carballo Barcos, M. y Guelmes Valdés, E. L. (2016). Algunas consideraciones acerca de las variables en las investigaciones que se desarrollan en educación. *Revista Universidad y Sociedad*, 8 (1), 140-150. <http://rus.ucf.edu.cu/>
- Cash, T.F. y Pruzinsky, T. (1990). *Body images: development, deviance and changes*. Nueva York: Guilford Press.
- Charles, S. y Lipovestky, G. (2008). *Los tiempos hipermodernos*. Anagrama.
- Conrado, L. (2009). Trastorno dismórfico corporal en dermatología: diagnóstico, epidemiología y aspectos clínicos. *Anais Brasileiros de Dermatología*, 84 (6), 569-581. <https://dx.doi.org/10.1590/S0365-05962009000600002>
- Cornejo, S. (2016) Cuerpo, imagen e identidad. Una relación (im)perfecta. *Cuadernos Centro Estudiantes Diseño y Comunicación., Ensayos* (58) 160-167. http://www.scielo.org.ar/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1853-35232016000300017
- Contreras, J. (2013). Los gimnasios contemporáneos como evidencia material del cambio en la disciplina corporal moderna a la posmodernidad, su relación con la agencia y

- el contexto social. *Antípoda. Revista de Antropología y Arqueología*, (16),157-176.
<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=81427459008>
- Costa, F. (2008) El dispositivo fitness en la modernidad biológica. Democracia estética, just-in-time, crímenes de fealdad y contagio [En línea]. Jornadas de Cuerpo y Cultura de la UNLP.
http://www.fuentesmemoria.fahce.unlp.edu.ar/trab_eventos/ev.647/ev.647.pdf
- Crespo, C.B. (2015). La cultura del cuerpo en tiempos de globalización. La cultura fitness. 11° Congreso Argentino de Educación Física y Ciencias.
http://www.memoria.fahce.unlp.edu.ar/trab_eventos/ev.7331/ev.7331.pdf
- De Carvalho, Y. (1998). *El “mito” de la actividad física y salud*. Lugar Editorial.
- Diéguez Papí, J. (2002). *GAP: Glúteos, Abdominales y Piernas. Principios para una tonificación muscular eficaz*. INDE publicaciones.
- Dussel, Y. y Gutiérrez, D. (2006). *Palabras de la normalidad. Imágenes de la anormalidad*. Manantial.
- Ferrus, B. (2006). *Cuerpos que Miran a Cuerpos. Sobre el imaginario culturista a comienzos del siglo XXI*. Mirabel.
- Flick, U. (2007). Codificación y Categorización. *Introducción a La Investigación Cualitativa*. 192-211. Ediciones Morata S.L y Fundación Padeia Galizia
- Foucault, M. (1977). *Microfísica del poder*. La Piqueta
- Foucault, M. (2002). *Vigilar y castigar. Nacimiento de la prisión*. Siglo XXI. Editores Argentina.
- García, J., Ramírez, Y., Ceballos, G. y Méndez, E. (2014). ¿Qué sabe Ud. Acerca de... Ortorexia? *Revista Mexicana de Investigaciones Farmacéuticas*, 45 (2), 84-87.
<http://www.scielo.org.mx/pdf/rmcf/v45n2/v45n2a10.pdf>

- García, N. (2004). *Trastornos de la conducta alimentaria en adolescentes de ambos sexos con y sin diabetes mellitus tipo 1*. (Tesis Doctoral). Psicología de la Salud y Psicología Social. Universidad Autónoma de Barcelona.
<https://www.tdx.cat/handle/10803/5436#page=1>
- García, R. (2000). *Micropolíticas del cuerpo: de la conquista de América a la última dictadura militar*. Biblos
- González Cutre, D. y Sicilia, A. (2012). Dependencia del ejercicio físico en usuarios españoles de centros de acondicionamiento físico (fitness): diferencias según el sexo, la edad y las actividades practicadas. *Psicología Conductual*, 2 (20), 349-364.
<https://www.researchgate.net>
- Gutiérrez, M. y Meléndez, J. (2019). Normalización del cuerpo femenino. Modelos y prácticas corporales de mujeres jóvenes del noroeste de México. *Revista Región y sociedad*, 31, 5-10. <http://www.scielo.org.mx/pdf/regsoc/v31/1870-3925-regsoc-31-e1067.pdf>
- Hernández Sampieri, R., Fernández, C., Batista Lucio, M., Méndez Valencia, S. y Mendoza Torres, C. (2014). *Metodología de la investigación*. McGraw-Hill Education. <https://www.uca.ac.cr/wpcontent/uploads/2017/10/Investigacion.pdf>
- Herrero, C. (2005). Mujer y medios de comunicación: riesgos para la salud. *Trastornos de la Conducta Alimentaria*, 1, 55-75. Instituto de Ciencias de la Conducta.
- Jiménez Iraburu, B. (2018). *Trastornos de la conducta alimentaria y ejercicio físico: influencia recíproca* (Trabajo Final de Grado). Facultad de Ciencias Humanas y Sociales. Universidad Pontificia Icaí Icade Comillas.
- Landa, M. (2009). Subjetividades y consumos corporales. Un análisis de las prácticas del fitness en España y Argentina. N° 69. Recuperado de:
<https://www.razónypalabra.org.mx>

- Landa, M. (2011) Las tramas culturales del fitness en Argentina: los cuerpos activos del ethos empresarial emergente. Tesis doctoral. Universidad autónoma de Barcelona.
<https://www.tdx.cat/bitstream/handle/10803/42294/mi11de3.pdf>
- Latorre-Román, P., Garrido Ruiz, A, Garcia Pinillos, F. (2015). *Versión española del cuestionario del complejo de Adonis; un cuestionario para el análisis del dimorfismo muscular o vigorexia.*, 3(31), 1246-1253. Universidad de Jaén.
<http://www.aulamedica.es/nh/pdf/8292.pdf>
- Le Breton, D. (2002). *La sociología del cuerpo*. Nueva visión
- Le Breton, D. (2007). *El Adiós al Cuerpo. Una teoría del cuerpo en el extremo contemporáneo*. La Cifra.
- Libaak, S., Bossana, G., Savadin, F. y Ferreyra, R. (2016). Prácticas corporales, de adolescentes y jóvenes, en lugares públicos recreativos de la ciudad de Río Cuarto. Jornadas de Investigación de Ciencias Sociales de la UNCuyo.
https://bdigital.uncu.edu.ar/objetos_digitales/9529/libaak-ossana-otros.pdf
- Lipovetsky, G. (2007). *La Felicidad Paradójica. Ensayo sobre la sociedad de hiperconsumo*. Anagrama.
- Martinez Sánchez, A. (2006) *Historia y Antropología a propósito del cuerpo*. Dialnet.
Localización: Gaceta de Antropología, N.º 22.
- Matoso, E. (2012). Mapas corporales. Imágenes capturadas. Investigación en Artes Escénicas y Performáticas. <http://red.antropologiadelcuerpo.com/wp-content/uploads/Matoso-Elina-GT1.pdf>
- Mauss, M. (1979). Técnicas y movimientos corporales. En *Sociología y Antropología*. Tecnos: 335-356.

- Merino, L.F. (2008). Manifestaciones de anatomopolítica en gimnasios de la ciudad de Córdoba. V Jornadas de Sociología de la UNLP, 2008, http://www.memoria.fahce.unlp.edu.ar/trab_eventos/ev.6245/ev.6245.pdf
- Monferrer, E. (2010). Ilicitud de las representaciones degradantes y humillantes del cuerpo femenino en la publicidad. Revista Icono 14, 3(8), 186-207. <https://icono14.net/ojs/index.php/icono14/article/view/234>
- Morín, E. (1994) Introducción al Pensamiento Complejo. Gedisa
- Najmanovich, D. (2001). *El sujeto encarnado. Preguntas para la investigación en/de la vida cotidiana*. DP&A Editora
- Najmanovich, D. (2009). El cuerpo del conocimiento, el conocimiento del cuerpo. *Cuadernos de Campo*, N.º 7. <http://denisenajmanovich.com.ar/esp/el-cuerpo-del-conocimiento-el-conocimiento-del-cuerpo>
- Pacheco Ladrón de Guevara, L. (2004). El horizonte epistémico del cuerpo. *Revista Región y Sociedad*, 30(16), 185-194. http://lanic.utexas.edu/project/etext/colson/30/6Nota_pacheco.pdf
- Perkins, A. (2019), Trastorno dismórfico corporal: La búsqueda de la perfección. *Revista Nursing*, 36 (6). 17-20. Edición española. <https://www.elsevier.es/es-revista-nursing-20-pdf-S0212538219301505>
- Peyró, C. (2010). Comunicación y sociedad: de la anorexia y vigorexia. *Revista Icono 14*, 3 (8), 1-8. <https://icono14.net/ojs/index.php/icono14/article/view/489>
- Rabito Alcón, M. (2015). Insatisfacción corporal, dismorfia muscular, trastornos de la conducta alimentaria y disforia de género. Departamento de Psicología Biológica y de la Salud. Universidad Autónoma de Madrid. 16-17. <https://1library.co/document/qvr44vdy-insatisfaccion-corporal-dismorfia-muscular-trastornos-conducta-alimentaria-disforia.html>

- Ravettino Destefanis, A. (2017). *Cultura light. Estilo de vida y representaciones sociales en los sectores medios urbanos*. EPUB
- Reggiani, A. 2014. *Eugenesia y Cultura Física. Tres trayectorias históricas: Francia, Gran Bretaña y Argentina*. Buenos Aires: en Scharagrodsky, P. (comp.) *Miradas médicas sobre la cultura física en Argentina 1880- 1970*. Prometeo libros
- Romero Brest, E. (1911). *Pedagogía de la Educación Física*. Cabaut y Cía Editorial
- Salaberría, K Borda, M., Amor, P. y Echeburrua, E. (2000). Tratamiento del trastorno dismórfico corporal. Una revisión crítica. *Revista de Psicopatología y Psicología Clínica*. AEPCP, Dykinson; Universidad Nacional de Educación a Distancia. 5(1), 27- 43. <http://e-spacio.uned.es/fez/eserv/bibliuned:Psicopat-2000-5000/Documento.pdf>
- Sautu, R. Boñolo, P., Dalle, P. y Elvert, R. (2005), *Manual de metodología. Construcción del marco teórico, formulación de los objetivos y elección de la metodología*. CLACSO, Consejo Latinoamericano de Ciencias Sociales, Buenos Aires. 48.
- Scharagrodsky, P. (2004). El padre de la Educación Física Argentina: fabricando una política corporal generizada (1900-1940). 22 (Especial); 83-119. Florianópolis. https://www.academia.edu/8075202/_El_padre_de_la_Educaci%C3%B3n_F%C3%ADsica_Argentina_fabricando_una_pol%C3%ADtica_corporal_generizada_1900_1940_
- Scharagrodsky, P. (2014). El discurso médico y su relación con la invención del oficio de ‘educador físico’: entre la heteronomía solapada y la autonomía vigilada (Argentina, 1901-1931). En *Miradas médicas sobre la ‘cultura física’ en Argentina (1880-1970)* (p. 105). Prometeo Libros.
- Schilder P. (1935) *Image and appearance of the human body*. Londres, Inglaterra: Kegan Paul, Trench Trubner and Co. Pacheco Ladrón de Guevara, L. (2004). El horizonte

epistémico del cuerpo. *Región y sociedad*, 16

(30).http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1870-

[39252004000200006](http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1870-39252004000200006)

Silva Dalbosco, Ch. (2013). Imagen corporal y actitud: un enfoque cualitativo. *Orbis.*

Revista Científica Ciencias Humanas, 8(24), 84-101.

<https://www.redalyc.org/pdf/709/70926716006.pdf>

Slade, P.D. (1994): "What is body image?". *Behaviour Research and Therapy*, n° 32, pp.

497-502.

Valdés Figueroa, J., y Fuentes Rionda, R. J. (s.f.). Vigilancia al cuerpo femenino y

construcción de sí: Un gimnasio femenino como espacio de gobernabilidad. *El*

Cotidiano, Universidad Autónoma Metropolitana Unidad Azcapotzalco.,

<http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=32513865009>

Vaquero-Cristóbal, R., Alacid, F., Moyor, J. y Lopez-Miñaro, P. (2013). Imagen corporal;

revisión bibliográfica. *Rev. Nutrición Hospitalaria* 28(1).

http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0212-

[16112013000100004](http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0212-16112013000100004)

Vigarello, G. (2005). *Corregir el cuerpo. Historia de un poder pedagógico*. Nueva visión

Turner, B. S. (1989). *EL CUERPO Y LA SOCIEDAD. Exploración en teoría social*. Fondo

de cultura económica.

Anexo

Entrevistas

1. ¿Hace cuánto realizas entrenamientos físicos y por qué motivo? ¿Qué te motiva más a la hora de entrenar, lo saludable o estético?
2. ¿Cuánto tiempo por día le dedicás al entrenamiento y cuántas veces por semana? Tu práctica ¿es constante o la retomás en ciertos períodos del año?
3. ¿Por qué elegís las clases de GAP? ¿Le dedicarías más tiempo al entrenamiento si pudieras? ¿Por qué?
1. ¿Cuáles ejercicios preferís realizar y cuáles no en tu entrenamiento? ¿Por qué?
2. ¿Te consideras exigente con vos misma a la hora de realizar las clases? ¿Por qué?
3. ¿Solías ubicarte en algún lugar específico de la sala o te da lo mismo cualquier parte? ¿Por qué? ¿Qué lugar elegís ahora para entrenar en tu casa?
4. ¿Qué vestimenta soles usar para la clase y por qué? (Holgada, ajustada, llamativa...)
5. ¿Te gusta que haya espejo en los gimnasios? ¿Por qué motivo? ¿Y en tu casa solés usarlo? ¿Qué parte de tu cuerpo solés mirarte más?
6. ¿A parte de ir al gimnasio, si pudieras ir a un centro de estética ¿irías? ¿Por qué?
7. ¿Alguna vez sentiste disconformidad con alguna zona en particular de tu cuerpo? ¿Pensás que el entorno y los medios de comunicación influyen en la forma que nos percibimos nosotras mismas?
8. ¿Solés comparar tu cuerpo con el de otras personas en el gimnasio? ¿Qué parte corporal comparás?
9. ¿Qué pensamientos te generan las imágenes de los cuerpos de las chicas que aparecen en los gimnasios?

10. Si tuvieras que describir el cuerpo de una mujer perfecta ¿cómo sería? ¿tenés algún referente estético? ¿Por qué?

11. ¿Te gusta salir con tus amigos o familia en tu tiempo libre por fuera del gimnasio? ¿Por qué?

Entrevista N° 1: M

E: ¿Vos hace mucho que realizas entrenamiento o actividad física?

M: Y yo toda mi vida prácticamente porque desde chiquita hice siempre danza, desde los 7 /8 años. Dejé en la adolescencia, pero retomé con lo que en aquel momento...yo tengo 41 años o sea...

E: Somos contemporáneas... yo también

M: Bueno... empecé con lo que era el aeróbico y después en la facu, por los exámenes, cortaba, pero cuando podía hacía. Y después siempre hice. Lo que no hice es deporte como básquet o tenis, eso no me gusta

E: Claro lo que era considerado convencional antes

M Yo tengo 2 hijas... para el segundo embarazo hice aeróbica hasta los 8 meses en el gimnasio de la Flor

E: ¡Qué genial! ¡Muy bueno eso! ¿Y qué es lo que te motiva a la hora de entrenar? ¿Lo hacés por salud, lo hacés por estética, por ambas cosas...?

M: Yo arranqué cuando era más chica por una cuestión de estética, que era gordita... Eh... y en realidad después lo empecé a hacer por una cuestión de salud porque creo que influye mucho el contacto con otra gente. Ese tiempo que te tomás para hacer algo que te disperse y te. No solamente digamos a nivel de las grasas y esas cosas sino emocionalmente y también gustate

E: Claro, ósea que con el paso del tiempo vos cambiaste la visión a la hora de hacer actividad física... antes lo hacías más por estética y ahora por salud. Y el beneficio sería la estética, pero acompañando la salud...

M: Me divierto, la verdad que me divierto haciéndolo

E: Genial... ¿y vos hacés las clases de GAP ahora?

M: Sí, hago todo porque yo en realidad no estoy yendo a... nunca dejé de hacer en la pandemia. Hice más de lo que hacía antes y hago de todo. Hago GAP, power...

E: O sea que en horas carga semanal, ¿cuántas horas le dedicás a tu entrenamiento?

M: Y aproximadamente.... Mínimo 5 horas por semana, pero generalmente estoy haciendo 2 clases

E: O sea, ¿2 por día...?

M: Sí

E: ¿Y eso lo considerás suficiente o crees que si pudieras y tuvieras tiempo harías más?

M: No, creo que está bien... 2 horas por día está bien. Por ahí; no sé si es un poco demasiado, pero creo que si es suficiente

E: ¿Y tenés alguna preferencia en los ejercicios que hacés? O sea... ¿hay algunos que preferís sobre otros o considerás que están bien los que hacés en tus clases?

M: Por gusto, lo que más me gusta hacer es cardio. Más de movimiento, más de desplazamiento tipo coreo que lo que es localizado, pero sé que necesito de todo un poco

E: Perfecto ahí... ¿y sos muy exigente a la hora de hacer actividad física?

M: Sí, sí, porque sé que me hace bien y trato de hacerlo bien por una cuestión de postura, trato de hacerlo lo mejor posible

E: Y cuando vas al gimnasio... ¿Solés ubicarte en algún lugar específico de la sala o te da igual cualquier parte?

M: Yo tengo que estar siempre en el mismo lugar [risas]. Si no queda otra obviamente me pongo en otro lugar, pero es que yo necesito... me oriento ahí.

E: Y dentro de la sala, ¿dónde sería maso? ¿Cerca de la profe, de la puerta en el fondo...?

M: Siempre adelante porque me concentro mejor, escucho mejor y además soy enana entonces... no sé... necesito estar adelante.

E: [Risas]. Y ahora qué hacés en tu casa ¿tenés destinado algún lugar para hacer esa rutina?

M: Y sí... si tengo un lugar destinado para eso

E: Ah... perfecto buen... Y en cuanto a la vestimenta, ¿usás algún tipo particular de ropa? ¿Considerás algo más cómodo o te da lo mismo la ropa?

M: No, no me da lo mismo... siempre en calza y hace un año dos años... (se entrecorta el audio)

E: Sabés que se entrecorta el audio...perdón. ¿Usás calza y hace poquito usas top?

M: Claro. Me animé en verano a salir en remera y usar el top

E: ¡Ah! Perfecto... Y en el caso de la sala del gimnasio... ¿te gusta que haya espejos o no te influye para nada?

M: Si es por preferencia, prefiero, pero no es algo que...

E: ¿Y por qué sería que lo preferís al espejo? ¿Para qué lo usas?

M: Para ver la postura, si tengo bien derecha la espalda, la cola para sacarla bien... para ver la posición del cuerpo si está bien o igual a la profe digamos

E: Y ahí mientras vos usas el espejo... ¿Solés mirar alguna parte particular de tu cuerpo?

M: No, no.

E: Y además de ir al gimnasio... ¿Hacés alguna actividad relacionada a la estética para ir a hacerte algún tratamiento de piel o esas cosas?

M: No, nada de eso. Una sola vez lo que me hice fue las cejas, pero no sé si entra...

E: Y ¿alguna vez te sentiste disconforme con alguna parte de tu cuerpo?

M: Sí, sí... eh... A mí no me gusta la parte mía desde la cintura hasta la cara. Esa parte no me gusta... bueno ahora no porque estoy más flaca por otras cuestiones, pero siempre tuve panza. ¿Viste que hay cuerpos que son chatos? Yo siempre tuve panza...Por eso digo que cuando me animé a sacarme el top es porque ya no me importa nada [risas]

E: [Risas] ¡Muy bien! ¿Y solés comparar tu cuerpo con el de otras personas cuando estás en el gimnasio?

M: No no....

E: Y dentro de esto... ¿Pensás que el entorno y los medios de comunicación influyen en cómo nos percibimos a nosotras mismas?

M: Totalmente... para mí los medios de comunicación distorsionan muchas cosas. No digo todo, pero bueno la mayoría sí

E: Y vos que venís hace tiempo yendo al gimnasio, seguramente viste publicidades e imágenes dentro del gimnasio... ¿Qué cosas te generan esas imágenes?

M: Que la actividad física la vinculan con una cuestión de estética, de la sensualidad, de la exigencia física... que si tenés un lomazo podés conquistar muchas cosas. No solamente a otra persona sino trabajo... toda una cuestión que no tiene nada que ver

E: Sí... es pesadito el entorno y es como que las exigencias sobre nosotras son bastante heavy todavía

M: Sí, totalmente porque además a la mujer la vinculan con un objeto. Con las lolas, la cola para afuera no sé qué...

E: Uf... ¿y te gusta salir con tu familia con tus amigos a comer u otro tipo de actividad libre por fuera de lo que es tu horario habitual de gimnasio?

M: Sííí, sí, sí. Bueno ahora está medio difícil, pero en realidad disfruto mucho de la salida y otras cosas más allá de eso por supuesto. Y las comidas sí me gustan y además me gusta lo que hago porque soy muy jodida porque imagínate nutricionista. Además, trato de

hacerlo lo más natural posible dentro de lo que se puede. Entonces hay cosas que le sienten sabores feos, cosas que no me gustan

E: O sea es como que lo balanceas a eso, disfrutas de la salida...pero de la misma manera disfrutas de preparar vos la comida y a la gente que tenés a tu alrededor

M: Sí, sí, me encanta, lo disfruto

E: ¡Genial! La última pregunta es si tenés algún referente o ¿cómo considerás vos que es el cuerpo femenino perfecto?

(Silencio)

M: Eh... lo que sería perfecto bueno eh... ¿la forma del cuerpo o lo que a mí me parezca?

E: Claro lo que a vos te parece, cómo consideras vos que sería ideal un cuerpo femenino

M: Para mí un cuerpo femenino tiene que ser con lolas, con cola eh.... Y... sentirte cómoda digamos, si podría elegir para mí, elegiría eso

E: Y dentro de esa imagen... ¿tenés algún referente que encuadre dentro de esa imagen?

M: Ni idea... no, no sé.

E: O alguien cercano a vos. No necesariamente tiene que ser alguien famoso eh...

M: Bien, eh.... Hay una modelo que para mí es muy bonita. Que no sé si tiene todo esto, pero es Araceli González. El cuello largo también me encanta... ella podría ser por una cuestión de estética

E: Bueno genial...bueno eso sería todo lo que necesitaba. No sé cómo te sentiste, si te sentiste cómoda o no... [risas]

M: Sí, a mí me encanta esto, si... re cómoda. Sos muy agradable también asique re bien. Y muy claras las preguntas, muy concretas, de diez

Entrevista N° 2: J

E: ¿Hace cuánto que entrenas o haces este tipo de actividades físicas?

J: hace cinco años

E: ¿Y por qué razón los hacés?

J: Lo hago porque... Primero que me gusta hacer actividad física y además porque me ayuda a estar mejor, haciendo una dieta y ayudando con ejercicio físico.

E: O sea que tenés un interés de salud y en parte de estética, ¿serían un poco las dos cosas no?

J: las dos cosas sí.

E: ¿Y le das una prioridad más a una que la otra o las dos por igual?

J: No, las dos por igual

E: ¿Cuánto tiempo por día le solés dar o destinar a tu entrenamiento?

J: Solemos hacer tres veces a la semana una hora, bueno ahora con todo este tema hacemos clases de cuarenticinco minutos por el tema de la pandemia.

E: ¿Solés ser constante en el año para ir?

J: Sí, sí.

E: ¿Hay alguna parte del año que sientas de hacer más actividad o sos igual todo el año?

J: Sí, hay veces que sí, que me gustaría ir todos los días y si... pero es por etapa o sea no siempre me pasa. Hay semanas que me gustaría ir todos los días y tal vez a la otra me da ganas de ir un solo día.

E: Claro, pero vos la constancia la mantenés en todo el año ¿Verdad?

J: Sí, sí.

E: ¿Por qué elegís las clases de GAP?

J: Porque me gusta mucho, lo que pasa es que yo adelgace bastante y buscaba algo que me ayude a tonificar, y estas clases me ayudan muchísimo con el tema de piernas, abdomen y glúteos, lo mismo que power también.

E: ¿Si pudieras le dedicarías más tiempo a estas actividades? Parece que te gustan mucho

J: Sí, sí, también me gusta mucho mini trampolín, esas son las dos principales para mi

E: Claro...aparte te ayudan a desenchufarse de día digamos.

J: Sí, sí, venís renovada del gimnasio, o sea con otras energías

E: Dentro de las rutinas de actividades que haces, hay algún ejercicio que no estás incluyendo y que sí te gustaría hacer, o sea ¿tenés algún ejercicio preferido?

J: Emmm, no tengo uno preferido, pero ahora me gustaría, por ejemplo, bueno con este tema de la pandemia que hace cinco o seis meses que estamos así no hicimos más mini trampolín, porque hacemos online por casa, y me gustaría volver a eso

E: ¿Genial... y vos te consideras autoexigente con vos misma a la hora de realizar las clases?

J: Trato de exigirme pero no me da el cuerpo viste, lo que pasa es que tengo dos hijos también y es como que ... yo voy para desenchufarme y aparte que me ayuda al cuerpo también, por ahí trato de exigirme, pero todo depende de lo que da el cuerpo viste.

E: Vos hacías presencial antes de todo esto.

J: Sí, sí.

E: ¿Vos dentro de la sala te ubicas en algún lugar en particular o te da lo mismo cualquier lugar?

J: ¿De acá de mi casa o en el gimnasio?

E: Del gimnasio, pero ahora que lo mencionaste también contame qué lugar usas y te sentís cómoda ahí en tu casa

J: Sí, acá en mi casa uso la parte del living y en el gimnasio ahora cambiamos, porque tenemos que cuidar lo del distanciamiento entonces vamos primeras así, pero si no yo siempre me iba atrás, pero ahora como somos re poquitas nos acercamos un poco más.

E: Bien, ¿Solés usar algún tipo de ropa en particular? ¿Con qué tipo de ropa te sentís cómoda para trabajar en el gimnasio?

J: Calza larga o corta, zapatillas deportivas y zócalos y remeritas. Si es musculosa mejor porque entras mucho en calor y no hay forma de aguantarte.

E: Ahí en el gym donde vos estás yendo ¿Hay espejos?

J: Sí, sí, hay dos espejos

E: ¿Los solés usar de alguna forma en particular o da lo mismo que estén ahí?

J: No, me da igual la verdad que no me pongo a mirarme, no, no, para nada.

E: ¿Y en tu casa sos de mirarte al espejo o también te da lo mismo?

J: Sí [risas], sí, en mi casa si cuando paso me miro a ver si cambié algo. Sí, sí. En mi casa sí [risas], allá en el gym es como que estamos todas y no da para hacerse la linda.

E: Y de eso que vos decís que te miras mucho así, ¿Hay alguna parte de tu cuerpo que te solés mirar más que estés más cómoda o más incómoda?

J: La panza [risas] me mata sí, sí, eso; pero bueno no es que tengo un trastorno ni nada, sino que me gusta verme bien nada más, pero si cuando me cambio me suelo mirar.

E: Es decir ¿sentís una cierta disconformidad con esa parte de tu cuerpo?

J: Sí, sí, es más, ahora empecé con auriculoterapia porque he subido un poco de peso en este último tiempo. Es que es inevitable, pero bueno me está haciendo bien ahora y me fijo todos los días si baje un poquito o no.

E: ¿Vos pensás que por ejemplo los medios de comunicación influyen en como nosotras nos percibimos o en este tipo de cosas que nos exigimos más a nosotras mismas?

J: ¡Ay! perdón, pero no entendí la pregunta

E: Claro cuando ves tele o si tenés Instagram o esas cosas, ¿sentís que hay una cierta influencia para que uno desee verse de una determinada manera o si es algo que te nace a vos?

J: Sí, sí.

E: ¿y vos cuando vas a tus clases solés compararte con las demás chicas o no?

J: No, eso no.

E: Por ejemplo, si ves en los gimnasios o en particular al que vos vas, esas imágenes que suelen estar pegadas o publicidades de bebida ¿Que te generan?

J: No, no, por ejemplo, acá en el gimnasio de flor, ella ahora lo renovó todo puso como una mujer así con dos pesas, unos vinilos, y puso como una frase también que cada vez que la miras te incentiva un poco más.

E: Si vos tuvieses que describir el cuerpo femenino perfecto, ¿cómo lo describirías si tuvieras que dar una opinión?

J: Bueno el cuerpo de flor, por ejemplo, ella ahora se agregó los senos y es como que quedó perfecta la flor.

E: Ella vendría a ser como te fuente de referencia digamos

J: Claro, tal cual... Sí, sí.

E: ¿Sos de salir a veces a comer con tu familia o con tus amigos?

J: Sííí, sí, me re gusta.

E: O sea que podés repartir todo lo que tenés en la semana más la actividad física más la vida social sin ningún problema.

J: No, ningún problema, la verdad estoy contenta y estoy feliz por lo que estoy haciendo.

Entrevista N° 3: G

E: ¿Hace cuánto realizas entrenamiento físico? ¿Por qué razón lo haces?

G: Hace ya varios años, aproximadamente diez años, si en realidad empecé de chica, pero hacía danzas y después más o menos a los 12 años empecé con esto del entrenamiento de gimnasio. Al principio lo hacía por estética, porque sentía cierta disconformidad con mi cuerpo y ya de más de grande, no solo por el estado físico si no por las energías; yo siento que cuando hago ejercicio regular tengo más energía, me siento mejor. El cansancio y la rutina, hacer actividad física me ayuda a cortar con eso y recuperar o como quien dice

recuperar; entonces es como que le empecé a encontrar otro beneficio que no sea el cuerpo solamente.

E: Sería como algo más relacionado a la salud; o sea, vos en estos diez años hiciste un cambio y de tener objetivos estéticos pasaste a tener objetivos más saludables.

G: Claro, sí, sí, totalmente

E: ¿Cuánto tiempo le dedicas al entrenamiento? ¿Cuántas veces por semana más o menos?

G: Y ahora, actualmente estoy haciendo cinco días a la semana, dos horas todos los días. A la mañana hago bici y a la tarde me voy al gimnasio y ahí hago los 45 minutos de GAP.

E: por lo que me decís ¿sus constantes entonces?

G: Sí, cuando me mentalizo sí, porque por ahí corto unos días y después corto todo. Porque tengo eso viste, cuando corto, corto todo.

E: Pero... ¿Eso te pasa durante el año, o desde que empezaste cada tanto te sucede eso?

G: No, no, o sea, en realidad me ha pasado este año, no por la pandemia porque seguíamos por la virtualidad, si no que me atore con cosas de la facu y entonces decidí dejar si no, no podía con todo. Y me ha pasado a veces de tener bajones por eso, pero siempre que vuelvo encuentro la motivación.

E: Y esa motivación para volver ¿te dan en cierto periodo del año?

G: No, no, es más yo siempre soy de las que le gusta hacer actividad física cuando hace frío [risas], no sé, todas les gusta en el verano en octubre, noviembre, en vez a mí me gusta hacer cuando hace frío. [risas] Obviamente lo hago en el verano porque incluso estoy más libre con el tema de la facultad y demás, le puedo dedicar más horas; pero es como que la motivación la encuentro siempre basta solo que me mentalice y bueno.

E: Dentro de las actividades que haces ¿Por qué elegís las clases de Gap?

G: Gap me gusta mucho, no solo por los beneficios sino también por las clases que da la profe, y además me parece que son ejercicios re variados dentro de todo; no sé cómo que

no es solo hacer el abdominal, la colita con la patadita y sentadilla para las piernas. Si no que por ahí ella busca otra forma de trabajarlo que una dice: Guauuu no sabía que existía esta forma de trabajarlo al abdomen! entonces es como que me gusta mucho por eso también.

E: ¿Le dedicarías más tiempo si pudieras asistir a ese entrenamiento en particular?

G: Sí, sí, realmente. Sí.

E: ¿Por qué?

G: Porque yo... bueno no solo GAP sino power son los entrenamientos que yo más beneficios note en cuanto por ejemplo que me deshinche más rápido no sé, como que me ayudaron mucho más que otros. Y porque trabaja mucho lo que a mí me interesa, por ahí yo brazos si bien soy media chota porque en funcional por ahí trabajamos mucho los brazos y por ahí es como que me canso mucho más rápido me cuenta mucho no sé.

E: En las rutinas que hacés, ¿Qué ejercicio preferís realizar y cuales no te gustan del entrenamiento?

G: Abdominales, me gustan mucho y de ejercicios como los de piernas las sentadillas puedo hacer un millón, pero llega el momento de las estocadas, está bien es pierna también, pero llega un momento de las estocadas y no sé. Sé que tiene muchos beneficios y son re globales, pero no sé.

E: ¿Por qué no te gustan las estocadas? ¿qué le sentís?

G: Me pasa mucho que... es como el dolor, no solo que tenés que estar en equilibrio, encima la profe nos agrega peso, y es el tema de estar en equilibrio y de no caerme y que me duele el pie atrás no se En vez en la sentadilla las puedo hacer como si nada tengo mucha más facilidad, siento el dolor, pero los sigo haciendo, no sé cómo explicarlo. Yo en la sentadilla me dicen hace cincuenta y yo a las veinticinco ya estoy cansada, pero sigo, en cambio las estocadas ya me cuestan muchísimo más.

E: ¿Te consideras exigente con vos misma a la hora de hacer las clases?

G: Sí, sí; me gusta como ir evolucionando, por ahí en el tema, como tratar de superar la cantidad de repeticiones que nos dice la profe o la carga que nos dé. Si me gusta ir escalando un poquito todos los días, superaciones que son más obviamente.

E: ¿Solés ubicarte en algún lugar específico de la sala o te dan lo mismo cualquier parte?

G: En general suelo ubicarse adelante, siempre cerca de un ventilador porque me pasa que siento que me falta el aire, entonces necesito estar cerca de un ventilador o a la sumo una puerta o ventana y adelante, no sé bien porqué pero me gusta no tener más nadie adelante y poder ver bien, cómo no ver más nada[...] Porque si estoy atrás veo todo el resto del salón y veo que van haciendo las otras y me desconcentro en lo mío , pero no de mirar en el sentido de ver si aquella hizo más o menos si no que me pongo a ver y me desconcentro. En vez sí estoy adelante veo lo que hace la profe y listo.

E: En el tiempo este de pandemia que supongo que hiciste algo de actividad en tu casa, ¿elegías algún sector particular para entrenar?

G: Sí, usaba el living que era para estar frente al tele o si no por ahí los días que había mucho movimiento o estaba como muy pesado me venía a la terraza, y usaba el celular. En la terraza es donde más me gustaba, porque estaba al aire libre.

E: En cuanto a la vestimenta que solés usar ¿te gusta más la ropa holgada o las calzas? ¿Tenés algún atuendo en particular para hacer actividad física?

G: Por ahí en el tema de remeras, suelo usar algunas que son más cortas y apretadas otras que son más sueltas, pero siempre, no sé porque depende de lo que use abajo. Sí, uso short, que es todo un tema con, con los shorts, porque no me gustan mis piernas, pero ahora con el tema del calor. Pero gracias a dios en el gym somos todas mujeres y somos re compañeras, entonces es como que no nos miramos tanto y estoy más relajada. Cuando uso

short si me pongo cosas más sueltas arriba pero cuando uso calzas me pongo calzas más apretadas arriba.

E: Recién me dijiste que tenés disconformidad con tus piernas, ¿por qué?

G: Sí. Con esa parte del cuerpo si soy de mirarme y compararme, en realidad yo tengo problemas porque soy cortita de piernas entonces me las veo gordas y encima ahora me llené de celulitis de nuevo y entonces es como que estoy ahí mirando y que se yo. Cuando voy al salón y estoy en short trato de ponerme lejos de los espejos para no estar viéndome. Y me doy cuenta que uso más los shorts cuando yo doy clases, cuando yo estoy en el escenario dando la clase de zumba, bueno me olvido que tengo el short puesto.

E: O sea que, a vos, ¿el espejo no te cuadra mucho?

G: A veces no, cuando hacía danza por ejemplo era todo un tema también el espejo, porque es necesario para ver cómo estás haciendo el paso, pero me fijaba más en si estaba gorda o flaca, entonces trato de no mirarme tanto en el espejo.

E: Recién dijiste que solés compararte, ¿con que te comparas? Con una imagen tuya pasada o con el resto de la gente.

G: En general si me comparo con gente o con otras chicas, pero este año me comparo mucho conmigo misma. Porque el año pasado bajé mucho de peso y este año con el tema de la pandemia y que estuve parada dos meses engorde como cuatro kilos más, entonces ya me empiezo a comparar conmigo misma. Pero con el resto de la gente siempre, incluso el año pasado que estaba re flaca me comparaba siempre.

E: Aparte del gimnasio, si pudieras hacer algo relacionado con la estética o algún centro ¿Irías? ¿Te harías algo?

G: Sí, solo me estoy haciendo depilación definitiva. pero si me gustaría hacerme un body app [risas] pero le tengo miedo.

E: ¿qué es eso? [risas] perdón la ignorancia

G: No sé las chicas se lo están haciendo porque está en el centro de estética del barrio, es eso que te ponen en el culo y se te mueve.

E: ah... Algo así como electrodos.

G: Claro, pero solamente que no duele. [risitas]

E: El tiempo que ya llevas haciendo actividad física me imagino que en los gimnasios hay publicidades o fotos de ropa o bebidas energéticas, que tienen personas posando y demás.

¿Qué sensación se te cruza por la cabeza cuando ves ese tipo de imágenes?

G: Por ahí me pasa, no tanto con la ropa porque la ropa no veo algo como malo, pero con las bebidas energéticas las proteínas, yo particularmente le tengo un poco idea a esas cosas, como que es mucho más comercial o sea como que, si uno quiere estar bien físicamente hace ejercicios no consumas pelotudeces. Como que pienso que es querer dar un extra más y la gente invierte en eso y por ahí como que, soy de la de que piensa que eso es algo psicológico.

E: Más allá del producto que te están vendiendo, ¿qué opinas del cuerpo de las chicas que se ven en esas imágenes?

G: No sé por ahí me embola, porque digo: no me jodas con que tomando esto vas a tener este cuerpo. O sea, para tener ese cuerpo te tenés que matar a dieta y miles de ejercicios y horas de entrenamiento. No me gustan esas imágenes [risas]

E: Entonces lo que te genera esas imágenes es como una suerte de enojo.

G. Sí, sí. No quise decirlo así, pero si me re molestan

E: ¿Te gusta salir con tus amigas o sos de compartir tiempo con tu familia para comer o salir a bailar?

G: Sí, sí, lo social me gusta mucho

E: Si tuvieses que describir el cuerpo de una mujer perfecta o un referente estético que tengas, ¿cuál sería?

G: Para mí el cuerpo ideal, emm, no me gustan las que son flacas, flaca hilacha, si no esas que tienen formitas en el cuerpo que mantenga sus piernas y su cintura, no la panza chata sí no mantener su forma. Mira que yo tuve trastorno alimenticio, tuve bulimia, pero nunca vi como cuerpo ideal flaquito, flaquito, es como que, si tenía esa obsesión de querer estar flaca, pero... jamás el flaco escuálido me atrajo, por ejemplo, esas modelos que tienen las piernas así sin forma a nada no me gustan. Igual pienso que la imagen del cuerpo ha cambiado mucho entonces ahora me pasa que por ejemplo veo a la profe y me parece que tiene un cuerpo re lindo y no es una chica que es súper flaca, pero tiene unas piernas re lindas y tienen re lindos brazos. Para mi ella tiene un cuerpo lindo.

E: ¡Qué bueno que puedas exteriorizar y contar lo de tu bulimia!

G: Sí, bueno yo arranque a los 12 años, y por eso te digo esto del gimnasio, porque en ese momento para mi ir al gimnasio era súper obsesivo y seguía bajando de peso hasta los 17 más o menos y ya después a los 19 quedé embarazada y tuve a mi hijo y lo pude superar, pero fue un proceso bastante largo. En este tiempo que yo estuve enferma, ir al gimnasio era mucho más difícil. Porque si bien como te digo ahora trato de evitar los espejos, en ese momento era difícil... porque incluso iba a otro gimnasio y había una profe. Ella tenía un cuerpo espectacular, y se describía como que tenía el cuerpo ideal y todo el tiempo nos recalca que teníamos que llegar al cuerpo de ella y encima que yo estaba mal y quería bajar de peso, o sea, la pasaba re mal. En ese tiempo para mí no tenía ningún beneficio bueno ir al gimnasio más que seguir obsesionándome. Era compararse todo el tiempo, por eso hoy trato de evitar todas esas cosas, y si por ejemplo tengo ganas de ir de short tengo que saber que la mirada solo tiene que ser mía porque antes por ejemplo me podía estar muriendo de calor, pero me dejaba la calza y no me ponía el short.

E: Y esto que me contás de la profe, de esta experiencia de estar con una profe que se pone a sí misma como ideal ¿cuánto tiempo estuviste ahí en esa situación y como hiciste para salir?

G: Y... estuve creo que constante un año y después fui mitad de año, dejé por una cuestión. En realidad, me dejé obligada porque me habían quitado la actividad física en el tratamiento que estaba haciendo. No sé qué beneficio tiene sacarme la actividad física, pero yo supongo que era esto de la parte obsesiva después; cuando terminé el tratamiento volví. Bueno deje por dos motivos: primero porque iba a empezar a dar clases con la profe del gimnasio y segundo porque estaba un poco harta, no solo de la antigua profe si no de las demás mujeres, porque era como que se fomenta tanto la competición que todas estaban como obsesionadas, es como que todo el tiempo se comparaban. La verdad ya no me gustaba ese ambiente que había. Cosa que acá en este gym no pasa, la profe tiene un cuerpo súper lindo y que se yo. Y además tiene un entrenamiento de la p. Madre, pero no es de estar haciendo eso; como decirle chicas miren ¿porque era literal lo que hacía la otra mina, era de decirte miren chicas y te mostraba la panza y decía miren chicas así tienen que tener el abdomen. [risas] Esta profe no fomenta eso viste, acá la mirada no está puesta en nadie entonces eso está bueno

E: Digamos que es un ambiente más sano como así decirlo

G: Sí, yo creo que la profe fomento eso. Porque para mí tiene que ver mucho el profe.

E: Creo que no te alcance a preguntar, ¿Te parece que el entorno, los medios de comunicación o las redes sociales tienen influencia en cómo nos vemos a nosotras mismas?

G: Sí, para mí mucho más el tema de las redes sociales, porque todo el mundo tiende a mostrar la parte buena y la parte perfecta de la vida. Entonces es como que las redes sociales muestran mucho de esto, más allá que actualmente todo el mundo está con el discurso de ahí que deconstruir los cuerpos ideales, pero de todos modos para mi sigue estando. Sigue

estando. Y lo noto en otros ambientes. Hace un tiempo fui a otro gimnasio porque estaban buscando gente para dar clases de zumba y entre y lo notas... es como otro ambiente totalmente distinto de al que yo iba antes, que estaban todas las minas con calcita y que se yo mirándote y comparándose todo el tiempo. Veo que en ciertos lugares pasa. Pero sí, para mí mucho de todo esto se fomenta en las redes sociales

E: y sentís que en esos espacios que tuviste una experiencia poco agradable, ¿la mirada de entre las mujeres es más agresiva?

G: Sí, sí, totalmente. No es como la que yo encontré acá, todas nos miramos como de mujer a mujer, no te tienen que importar cuando haces el otro o si deja de hacer. En cambio, allá era una mirada mala, agresiva, competitiva.

E: Bueno menos mal que te pudiste desprender de ese entorno y encontrar un espacio donde te podés sentir bien con vos misma, y encontráis una libertad para sentirte bien vos y con tu cuerpo y cuidarlo como es y no pasarte de mambo como cuando eras chicas. Es muy difícil no dejarse influir por todo esto.

Entrevista N° 4: F

E: ¿Cuánto hace que realizas entrenamiento físico?

F: Toda la vida he hecho ejercicio, de manera discontinua, he dejado he vuelto. pero en general toda mi vida. Desde muy chica hice Hockey, judo, Aero box, aerobio. Sí, sí, siempre hice toda mi vida.

E: Bien. ¿Cuáles han sido los motivos por los que realizabas actividad física? ¿Por esparcimiento o por salud?

F: Sí, por esparcimiento y porque me gusta, me encanta hacer y mantenerme activa, para mantenerme en forma también. Y siempre he luchado con los kilitos, así que en general es por eso.

E: O sea que es un poco por estética, otro poco por esparcimiento y también por una cuestión de salud vendría a ser ¿no?

F: Sí, sí, salud.

E: Perfecto y ¿cuánto por día le soles dedicar a tu entrenamiento?

F: Una hora, en particular hace dos años que hago todas las semanas, tengo una continuidad digamos.

E: Y ¿cuántas veces a la semana los haces?

F: Cuatro veces a la semana aproximadamente

E: Entonces por lo que me decís en estos dos años has logrado una constancia.

F: Sí, sí, una constancia.

E: Y así, en ciertos periodos del año ¿te dan más ganas de hacer? O ¿es siempre constante?

F: Sí, sí, obvio obvio.... Estoy más motivada cuando vienen los calorritos, porque cuando está muy frío para salir por ahí no me dan ganas, igual cuando ya estoy en el gimnasio es como que ya está. Me cuesta salir de mi casa, ese empujoncito. Pero ya después cuando estoy en el gimnasio se me pasa y los disfruto.

E: Claro, una vez que ya estás ahí pones la máquina a 100. ¿Y vos, haces GAP?

F: Sí, sí, hago GaAP.

E: Y ¿por qué lo haces?

F: Sí, en realidad hago GAP, funcional, power; porque ahora con el tema de la pandemia en el gimnasio ha cambiado el protocolo, antes había otras actividades que me gustaban mucho, pero se tuvieron que dejar de hacer por protocolo de los gimnasios. Así que no podemos hacer aerobico, pero bueno estoy haciendo eso; un día hago funcional; otro, zumba; otro, power y otro, GAP.

E: ¿Y qué te hace elegir esas actividades en particular?

F: Ahora porque en el gimnasio han puesto estas actividades por el tema de la pandemia, a parte que son muy lindas, me gustan y me tonifican las partes del cuerpo... Me gusta mucho la parte de musculación y hacer pesas. Ahora donde yo voy lo han puesto solo un día, pero a mí me gustaba hacer más días esa actividad.

E: Y de esas actividades ¿Tenés alguna preferida? Que vos digas así ¡esta me gusta!

F: Power y mini tramp. Esas no las puedo hacer ahora.

E: Bien... y dentro de los ejercicios que solés hacer, ¿hay alguno en particular que te guste hacer más que otro?

F: Me gusta mucho el levantamiento de pesas, me cuesta mucho la parte de piernas, pero es la que más me gusta hacer. Hago estocadas, sentadillas, remo, todas esas cosas.

E: ¿Por alguna cosa en particular o por qué te gustan?

F: Y... porque quiero tonificar mi musculación, la parte de piernas y glúteos.

E: Claro y vos a la hora de hacer las clases ¿te consideras exigente?

F: No, no ... trato de ser consciente de que si pongo mucho peso por ahí estoy haciendo mal la técnica, así que lo voy viendo. Prefiero no levantar tanto peso, pero hacer bien la técnica.

E: Con la carga horaria que vos tenés de entrenamiento, ¿pensás que está bien o si tuvieras más tiempo podrías hacer más?

F: No, no está bien para mi vida, para mi organización. Me queda cómodo y me siento bien, es suficiente.

E: Perfecto... ¿Y cuándo ibas de forma presencial al gimnasio te solías ubicar en algún lugar específico del gimnasio?

F: Adelante, adelante. Sí, sí.

E: ¿Por qué razón?

F: Para que no me molesten las otras chicas y así puedo ver bien a la profe, como hace los ejercicios.

E: ¡Ahhh!... y ¿ahora que entrenas desde tu casa?

F: No, ahora estoy yendo presencial, hace del primero de septiembre que empezamos presencial.

E: Ah, perfecto. y en el tiempo que lo hiciste desde tu casa ¿disponías de algún lugar en particular o lo hacías en cualquier lado?

F: Sí, en el living, porque tengo la compu y tengo mis elementos, míos propios y ponía la clase. Pero si el primer mes y el segundo estaba re motivada pero después es como que me aburrió muchísimo y me costó.

E: Claro, sí. ¿Y en cuanto a la vestimenta que solés usar para las clases, te gusta más la ropa holgada o ajustada; o no le das importancia?

F: Sí, tengo ropa ajustada, son calzas, tops, remeras, remeritas y zapatillas. Si no soy de comprarme mucho.

E: Bien ¿entonces con calza y tops solés hacer?

F: Sí, sí, tranquilo nomás.

E: Bien. Y en el caso de los espejos en el gimnasio. ¿Te gusta que haya o te da lo mismo?

F: Sí, me gustaría. porque en mi gimnasio se rompió uno que había adelante y bueno ahora lo pusieron atrás. Pero no me molesta, a mí no me molesta.

E: ¿Y le das algún uso o te da lo mismo que esté ahí?

F: Me gusta que estén adelante para poder ver si estoy, si estoy haciendo bien la técnica. Principalmente en la parte de musculación, la parte de power. Si estoy haciendo bien la estocada, si estoy haciendo bien la sentadilla, porque por ahí no me doy cuenta si estoy realizando bien la técnica. Si no me estoy doblando mucho la espalda.

E: Y mientras vas haciendo los ejercicios, estos que mencionaste ¿soles mirar alguna parte de tu cuerpo en particular más allá de la técnica ¿

F: No, no a la profe, a la profe. Trato de concentrarme porque como tengo un poco de vértigo, trato de mirar hacia adelante.

E: Bien, bien ¿y aparte de ir al gimnasio, te gusta ir a algún centro de estética o algo en particular?

F: Sí, sí, voy a un centro de estética dos veces a la semana.

E: ¿Te hacés algo en particular?

F: Electroodos, radiofrecuencia y depilación.

E: ¿Y la parte de electroodos te la haces en alguna zona en particular?

F: Sí, sí, en la parte de piernas y glúteos, porque tengo mucha celulitis. Yo siempre en septiembre, empiezo con los tratamientos estéticos para estar un poco mejor viste, ya tengo 45 años.

E: Bueno, pero estás espléndida.

F: Sí, sí, me siento muy bien, me siento muy bien.

E: Estamos cerquita, yo tengo 41. ¿Alguna vez te sentiste disconforme con tu cuerpo?

F: Sí, con las piernas

E: ¿Qué sentís con respecto a tus piernas? ¿Qué le ves?

F: No tengo tonicidad para mí, es como que tengo mucha flacidez... Tengo piernas gordas, tobillos gordos y tengo celulitis. Pero es algo hereditario porque mi mamá lo tiene. Es así mi anatomía.

E: Claro, tu contextura física digamos.

F: Sí, sí, trato de mejorarlo y estar un poco mejor.

E: ¿Pensás que el entorno y los medios de comunicación influyen en como nosotras nos vemos a nosotras mismas?

F: Sí, sí, yo creo que sí, porque ves en Instagram unas diosas impresionantes, divinas, unas piernas duras y decís yo no soy así. Ya no me preocupa tanto, pero cuando era más joven sí. Me daba vergüenza, no usaba short y me costaba mucho el tema de los bikinis. Pero ahora estoy bien, me siento muy bien, por ser que tengo 45. Siempre me gustaría más obvio [risas] pero tampoco me exijo tanto, me relaje mucho. Me agrada mucho lo que me devuelve el espejo, si me agrada.

E: Bueno eso es importante, que te sientas bien con lo que vez y que con el paso del tiempo uno puede ir bajando el volumen de lo que escucha y no prestarle tanta atención.

F: Sí, no ser tan exigente, esas expectativas tan altas, dietas tan duras. Trato de que el ejercicio me haga bien, no me lastime, que las dietas sean acordes a mí, a mi vida y a lo que me gusta. Deje de ser tan exigente conmigo misma, tan dura.

E: Está perfecto eso. Así que me parece genial. Una cosa más, dentro de las clases de gimnasio ¿Solías compararte con otras personas?

F: No, no.

E: Dentro de tu vida de actividad física y los años que haces que asistís a los gimnasios, incluso al que vas ahora ¿Has visto imágenes de publicidades, de ropa, de bebidas energéticas esas cosas? ¿Qué tipo de pensamiento te generan esas cosas que ves?

F: Y, por ejemplo, sí, parece que me estoy perdiendo de algo. Como que si no tomo esa proteína o ese colágeno no estoy o me estoy perdiendo la posibilidad de estar mejor, porque a lo mejor con la misma cantidad de ejercicios que estoy haciendo y agregándole eso, podría mejorar mucho más mi cuerpo y mi físico. Pero como no voy a un lugar, no sé cómo un nutricionista o un deportólogo ... bueno y no lo hago.

E: Bien... ¿Sos de salir con tus amigos o con tu familia en tu tiempo libre? fuera de las cuestiones de gimnasio o ¿te juntas con tus amigas o amigos?

F: Sí, sí, mucho; mucho.

E: Perfecto y una última pregunta para ir cerrando, si vos tuvieras que describir el cuerpo de una mujer perfecta ¿Cómo sería?

F: Tiene que tener carne, bien latina para mí. Es decir, me gusta a mí, la mujer latina que tiene caderas buenas y cintura; para mí esa es la ideal, esa clase de cuerpo me gusta mucho. No me gusta cuando son muy delgadas, por ejemplo, el de los runners corredores que son muy flaquitos, me gustan las mujeres que tienen piernas grandotas pero musculosas.

E: Y ¿Tenés algún referente estético así que vos digas esta mujer tiene el cuerpo ideal?

F: Emmm ahora no se me viene ninguna, pero seguro que es una bien grandota, cuerpuda; así que tenga piernas grandotas y buen culo [risas]

E: Ahora no se me viene ninguna a la mente, pero por decirte Catherine Fulop, por ejemplo.

F: Sí, sí, claro tiene un hermoso cuerpo, no es delgada y es muy linda.

Entrevista N° 5: A

E: ¿Hace cuánto que realizas entrenamiento físico? ¿Y por qué razón lo haces?

A: Más o menos tres años y medios.

E: ¿Por qué razón lo haces? Por esparcimiento...

A. Empecé porque yo antes hacía mucha actividad y después dejé, por mis hijos y por la casa, por una cosa o por la otra. Y bueno después fui al médico y él me dijo... porque me estaba agarrando un stress; entonces me dijo porque estuve a punto de agarrar un ACV, entonces me dijo el médico: yo te recomiendo que empieces a realizar gimnasia, que salgas a caminar; que hagas algo, me dijo. Así que bueno... por eso empecé y gracias a dios me está yendo bien.

E: O sea que fue principalmente por una cuestión de salud.

A: Sí, también, es que yo quería, pero no me daban los tiempos porque viste que una empieza a priorizar los hijos, el trabajo y toda esas cosas y bueno no se puede.

E: Vos decís que es una de las razones ¿Cuál sería entonces la otra razón? ¿Por qué lo haces?

A: No, sí, por salud y a parte porque me siento bien. La verdad me siento re bien y justo caí a este gimnasio y el ambiente es re lindo, hay mucho compañerismo. Aparte la profe es re piola nunca sabes si está bien o está mal, está siempre igual y te hace sentir re bien ella.

E: Claro, te hace ganas de estar ahí digamos.

A: Claro, sí, sí.

E: ¿Y cuánto tiempo por día le dedicas a tu entrenamiento y cuántas veces a la semana?

A: Antes de la pandemia hacía todos los días una hora, pero cuando arranco todo esto, deje el primer mes porque no tenía Facebook. Yo no usaba nada de redes sociales, imagínate que ni WhatsApp tenía. Entonces bueno hasta que me lo hice y después empecé y hacía de lunes a viernes y nunca dejé y si perdía alguna la recuperaba. Pero ahora que pudimos empezar voy tres días y cuando puedo salgo a caminar. O sea, voy lunes, miércoles y viernes al gimnasio y martes y jueves salgo a caminar.

E: O sea que sos súper constante y cuando no vas al gimnasio lo compensas con otra actividad, pero todos los días haces algo.

A: Sí, sí.

E: ¿Y haces clases de GAP?

A: Sí, sí, GAP, crossfit y X55

E: ¿Y cuál es tu preferida?

A: X55

E: Bien, ¿Y cuál es la razón por la que elegís esa actividad como primordial?

A: Porque me gusta mucho subir y bajar del step, me gustan muchísimo, si muchísimo. Además, es combinado al principio con un aeróbico, para entrar en calor... Sí, sí, es muy completita. Sí, sí, pero la verdad que son re lindas las tres clases.

E: Claro ¿De las clases de GAP que es lo que más te gusta?

A: Cuando hacemos entrenamiento así seguido viste cuando hacemos piernas y hacemos todo seguido, me gusta el entrenamiento.

E: Perfecto, si pudieras dedicarle más tiempo al entrenamiento ¿Se lo dedicarías? O ¿Está bien el tiempo que le das?

A: me parece que está bien, porque yo no lo hago para... yo lo hago para decir “como lo que quiero” porque como me dice la profe: Si vos hicieras dieta... que debería hacer... tu cuerpo habría cambiado para mejor, pero yo no me privo de nada, yo soy loca por las pizzas por de las rodecias ¿me entendés? De los alfajores, pero sigo con los entrenamientos eso sí.

E: O sea que la parte estética no es lo primordial para vos, en el hecho de hacer actividad física, sino más bien para desenchufarte.

A: Sí, yo hago gimnasia; pero para no privarme de comer, de lo que uno le da felicidad ¿me entendés? Si me cuido un poco, por ejemplo, antes me comía dos milanesas y ahora una milanesa con guarnición. Antes me comía cuatro porciones de pizza y ahora me como dos; es como que me estoy cuidando un poco.

E: ¿Tenés algún ejercicio preferido o alguno que detestes hacer en los entrenamientos?

A: ¡Ayyyy, sííí, odio los burpees y los saltos esos! Detesto, pero bueno sé que me hacen bien [risas]

E: ¿Por qué los detestas?

A: Debe ser porque me canso mucho, si debe ser por eso. Porque yo antes de tener a mis hijos corría mucho pero ahora me siento como que ya... no sé si es que me pasa factura el cuerpo porque ya no soy tan chica. Pero pienso que debe ser eso.

E: ¿Y te consideras exigente con vos misma a la hora de hacer las clases?

A: Sí, sí.

E: ¿Por?

A: Porque me gustan, me gusta exigirme y si me comí las facturas tengo que ir y hacer los 200 burpees [risas]

E: [risas] ¿Te solés ubicar en algún lugar específico de la sala ahora que pudiste retomar?

A: Sí, siempre me pongo en el mismo lugar [risas] Sí, sí, voy siempre al mismo lugar, es como que sé dónde estoy parada. Es más, voy siempre y pongo la mochila ahí en el mismo lugar. "[risas]

E: ¿Qué lugar sería de la sala? Es para ubicarnos

A: Al frente de la profe hay una pared, va en realidad un... como se dice un. pilar eso. Bueno yo siempre ahí en el medio al lado del pilar y bien al frente de la profe.

E: ¿Y por qué razón te gusta ese lugar?

A: Emm, porque no me gusta estar a un costado, me gusta verla a ella, es más por ahí ella deja de hacer algún ejercicio y yo dejo... y me dice: dale sigan, sigan. [risas]

E: [risas] ¿Cuándo entrenabas en tu casa tenías algún lugar en particular?

A: Mi casa es chiquita, entonces yo decía en mi casa no; pero después le dije a mi marido y a mis hijos yo necesito que a esta hora dejen disperso el comedor, así que se iban todos a la pieza y yo me quedaba sola en el comedor. Porque mi casa no es muy grande viste.

E: Claro, claro hay que saber repartirse los lugares. ¿Qué ropa solés usar para las clases? ¿holgada, ajustada, calzas? ¿Con qué te sentís bien?

A: Voy de calza larga o voy de short y con musculosa o remera. Si suelo usar esas musculosas sudaderas.

E: ¿Te gusta que haya espejos en el gimnasio por ejemplo?

A: Sí, sí, me encanta mirarme. Sí, sí.

E: ¡Ah! ¿te gusta mirarte? Y en tu casa ¿solés usar los espejos?

A: Tengo un espejo en la pieza que lo he intentado sacar porque ahí no va, pero no puedo porque es como que me falta algo.

E: [risas] ¿Qué parte del cuerpo te solés mirar?

A: Me gustan mucho las piernas

E: ¿Por qué?

A: No sé, pero me encantan, me gustaría hacerme un tatuaje, pero por ahí por mi edad no, pero me encantaría.

E: ¿Qué edad es que tenías?

A: Cuarenta y tres años

E: A, pero estamos ahí, yo tengo cuarenta y uno, todavía podemos. Y a parte de ir al gimnasio, si pudieras hacerte algo de estética, o a lo mejor lo haces. ¿irías a un centro de estética?

A: Sí, sí, es más te cuento que hace no sé cuánto que estoy juntando plata, nadie sabe, pero es porque me quiero hacer las lolas. Pero cada vez que voy me aumenta la cuota. Sí, sí, me aumenta el precio.

E: ¿Sería estética lo único que te gustaría hacerte o algo más?

A: No, no me gusta hacer gimnasia otra cosa no, por ejemplo, no me haría criólisis esas cosas no.

E: ¿Alguna vez te sentiste disconforme con alguna parte de tu cuerpo?

A: Sí, sí, con los dientes, porque tenía dos colmillos y no me podía reír bien, después me lo sacaron y se me acomodaron los dientes; y ahí me empecé a reír [risas]. Si no estaba todo el tiempo así (gesto tapándose la boca).

E: ¿Hace mucho tiempo de eso?

A: Y más o menos unos diez años, si cuando me sacaron los dientes se me acomodaron todos los dientes.

E: En cuanto a cómo nos percibimos nosotros, ¿pensás que los medios de comunicación influyen en la manera de cómo nos percibimos?

A: Y si capaz que pueda llegar a ser porque ahora hay muchas mujeres estéticas, pero no, me parece que eso depende de uno, de cómo tengas tu autoestima.

E: O sea que para vos no sería un factor que influye.

A: No, no para nada

E: Y... ¿solés comparar tu cuerpo con el de otras personas del gimnasio?

A: No. Somos todas distintas, es más viste.... Cuando yo veo que ingresa una persona al gimnasio y después de un tiempo se nota un cambio, me gusta decirle: mira que bien que te hizo, me gusta decirle eso.

E: ¿O sea que sos de observar los cambios de otras personas?

A: Sí, sí, cuando veo cambios así me encantan.

E: Está bien. En este tiempo que llevas haciendo actividad física y yendo a los gimnasios debes haber visto imágenes relacionadas a ropa o bebidas energéticas y esas cosas. ¿Quisiera saber que te generan esas imágenes?

A: Yo respeto a la gente que la consume y que se la pone, si a mí me gusta como le queda le digo: ¡mira qué lindo que te queda! Pero yo no. Ósea se diferenciar que a otra persona le puede quedar bien y a mí no. Y con respecto a los energizantes todo bien, pero es como yo te digo: yo no creo en esas cosas, si está bien uno está bien todo.

E: Claro, yo opino lo mismo, pero ¿el ver esa imagen te produce algo? ¿Ósea es como un ideal a seguir?

A: No, no.

E: ¿Te gusta salir con tus amigos o familia por lo que me comentabas no?

A: Si me encanta, una vez a la semana me junto con mis amigas. Sí, somos cuatro amigas y después con otras chicas nos juntamos una vez al mes. Y con mi marido tenemos un grupo de amigos y también siempre nos juntamos. Si soy muy de juntarme.

E: Perfecto entonces sos súper sociable. La última pregunta: Si vos tuvieras que describir el cuerpo de una mujer perfecta ¿Cómo sería? Si tenés algún referente o algo.

A: No, lo que me pasa es que no me fijo mucho en los cuerpos, a mí me parece que cuando yo hablo con las personas si me llama la atención algo del cuerpo, y entramos en conversación ahí le puedo llegar a decir que lindo cuerpo; pero nada más. Pero si no charlo con ella y me fijo mientras hablamos no soy de fijarme en eso.

E: Claro, entonces vos no tenés un ideal de cuerpo femenino digamos.

A: No, no.

Entrevista N° 6: A

E: Te voy a hacer unas preguntas en relación a la actividad que haces, para ir recopilando información. Es una investigación cualitativa la que estamos haciendo nosotras para ver cómo se sienten ustedes como parte de las clases que hacen y por todas las cuestiones que giran en torno a las que consideramos exigencias para las mujeres a nivel social. Pensamos que hay todavía cierto peso sobre la imagen de las mujeres y que la exigencia no ha disminuido y a su vez también nosotras nos autoexigimos

A: Claro si, llega un punto de inflexión... Yo te digo, empecé hace como 3 años porque estaba muy excedida de peso. O sea, fui bajando de peso. En un año y medio bajé 15 kilos con actividad y un poco de dieta, muy progresivo. Empecé porque veía que ya la ropa me empezaba a ajustar y dije “tengo que hacer algo”. Así que empecé a ir 5 días al gimnasio hasta 2 horas por día, pero porque me gustaba ya, me sentía bien. No era por buscar un físico porque no lo vi como exigencia de la sociedad que te pone ser 90-60-90, sino que lo vi desde el punto de vista de la salud. Y cuando te empezás a sentir más ágil, porque imaginate de tantos años de no hacer nada es como que te entusiasma y decís “puedo un poco más” y vas avanzando.

E: claro

A: Y... fue más por ese lado que por decir “quiero ponerme los jeans de tal talla” yo lo veía desde la salud

E: ¿Y vos dijiste que empezaste hace 3 años y antes habías hecho alguna actividad física?

A: No, no... Hice natación, pero corté 4 /5 años.

E: Y esos 3 años, ¿5 días a la semana seguro ibas?

A: Si, al principio empecé tranqui 2 o 3 veces con zumba, tres meses hice eso. Después empecé power con pesas y ahí ya fui todos los días una hora durante ese año y fui aumentando las horas una vez que ya bajé de peso y me sentía más ágil. Me empecé a sentir con energía, la música, el grupo de gente, vas con unas charlas con otra... y la música es como si fuera un boliche. Es como que tiene toda una lógica porque fijate que la música te atrapa un poco de por ahí lo que estás sufriendo y te engancha (risas).

E: (Risas): Claro y ahora en este año... ¿tomaste clases on line también?

A: Claro, sí, sí, yo seguí todos los días.

E: O sea que hacías todas las semanas una hora...

A: Una hora, ponele. Hacía menos algunos días porque no podía en el horario, pero en general mantenía la actividad. Sí, sí.

E: Y ¿solés ser constante? ¿no has dejado?

A: No, no dejé porque es un ámbito que está bueno, tenés tus amigas, se hacen los grupos, ya te juntas a festejar y es como una red desde el punto de vista social. Está bueno tener otra gente que no es de tu trabajo...

E: O sea que hiciste un núcleo de amistades ahí dentro también...

A: Sí, sí. Se dio con el tiempo, nos juntamos a festejar los cumpleaños, te cuentan sus cosas y nos ayudamos entre todas

E: O sea que disfrutas de ese núcleo y ¿también te gusta salir con tu familia o tus amigos de antes?

A: Si, totalmente porque necesitas siempre una red que te contenga

E: Y de las clases que haces... ¿por qué elegís GAP?

A: Eh... fui por todas. Lo que menos me atrae es zumba, pero te diría que GAP está bueno, pero si pudiera elegir... elegiría primero power que es con pesas y antes estaba X-55 y mini trump. La que menos elegía era la de funcional, pero creo que me gustan todas. GAP está bueno porque yo por ejemplo tengo más adiposidad en las caderas y como que bajás eso y calculo lo reducirás en algún momento [risas]...

E: Y si le pudieras dedicar más tiempo a esas que te gustan... ¿lo harías?

A: Sí... cuando me quedaba 2 horas me gustaban las 2 clases y cuando lo pude hacer lo hice

E: Bien... ¿y por qué razón? ¿Qué te motivaba a hacer doblete?

A: Primero porque cuando terminaba una clase me quedaba con pilas y decía “y esta clase la hago”. Me quedaba enchufada y me sentía con pilas que podía seguir gastando más energías y después me dolía todo al otro día, pero no me importaba

E: [Risas]

A: Lo otro es que yo vivo sola, no tengo hijos ni marido entonces tengo tiempo disponible y lo uso para mí y digo “me quedo en otra clase”. Es como que lo invertís en algo que te gusta, pero si tuviera otras responsabilidades, capaz no lo podría hacer o lo haría una hora... o no todos los días... Pero ahora con todo el protocolo voy 3 veces por semana 45 minutos nada más asique bueno... pero bien, me adapté tampoco fue la muerte

E: Y dentro de los ejercicios que haces, en cualquiera de esas clases, ¿tenés alguno que prefieras y otro que detestes en el entrenamiento?

A: De preferencias mmm... capaz que sentadillas está bueno, ¿viste? porque no es tan complicado de hacerlo. Yo por lo menos piernas soy más fuerte porque viste brazos y toda

la parte de arriba como que te cuesta más, me duele (risa). Estocadas tampoco me molestan porque resisto más

E: Sólo por la resistencia digamos, ¿no porque le veas algún tipo de beneficio extra?

A: Si porque los puedo resistir y me gustan aparte porque no son complicados de hacer. Después los que más detesto son los que menos me salen por ahí. ¡¡¡De equilibrio o los burpees que te matan!!! Porque uno que le cuestan los odia... ese acostada de levantar las piernas y brazos para fortalecer la parte media también te mata

E: Esos no son muy queridos... [risas]

A: Claro, no los hacemos casi nunca entonces esos son como que no te salen tan bien y preferís que no estén

E: [Risas] ¿Y sos muy exigente con vos en el momento de realizar las clases?

A: Sí, yo creería que sí, pero fue como progresivo. Al principio decía “yo hago hasta donde me dé” y hacía con la barra sin pesa. Ahora sí me exijo porque sé hasta dónde puedo llegar y vi el progreso porque digo “uy, antes no llegaba hasta acá” ponele en dominadas. Al principio decía hago, pero tampoco me voy a lesionar, empecé re tranqui con el exceso de peso... mientras bajaba de peso tenía más flexibilidad. O sea, no me voy a lesionar por levantar un peso que no pueda, no, no.

E: O sea que sos exigente dentro de lo que vos reconoces como límite de tu cuerpo digamos, hasta donde sabes que vas a llegar bien sin hacerte daño

A: Claro, exactamente. Ponele hay días que me siento con energías y me cargo la barra al máximo y otros me siento más floja y le pongo 1 kilo menos ponele, pero sé que esos pesos los manejo bien, no me voy a cansar tanto. Y a veces cuando quiero o me siento con energía para cargarlo a full lo hago, pero en ese sentido sí como que tengo mis autoconocimientos y sé mis límites y sé cuándo lo hago lo liviano o pesado

E: Está bien... o sea que vas teniendo una idea de las sensaciones de tu cuerpo. Está perfecto

A: Claro, sí, sí.

E: Y ¿solés ubicarte en algún lugar específico de la sala cuando haces tus clases o te da lo mismo cualquier parte?

A: No. yo ahora en cualquier lado [risas]. Ahora siempre llego al límite y donde me toca no tengo problema porque como ya se los ejercicios entonces no me hacen falta mirar tanto... El año pasado, que íbamos todos los días como una escuelita por ahí sí teníamos lugares, pero nos conocíamos, pero si estaba ocupado te ponías en otro lado. El año pasado cada una tenía su lugar, pero soy muy relajada en ese sentido

E: Y este tiempo que hiciste en tu casa. ¿Elegías algún lugar en particular?

A: Sí, en el único lugar que tengo espacio ahí, en el living porque en otro lugar no podía desplazarme tanto. Me las ingeniaba en ese espacio y tengo pocas opciones donde hacerlo

E: Y dentro de la sala o en tu casa... ¿Qué opinas de los espejos en el gimnasio o si lo usas en tu casa?

A: Espejo tengo en la habitación para ver cómo me queda alguna ropa que se yo... pero para hacer gimnasia no... Había espejos cuando empezamos y se terminaron rompiendo. Un poco te mirabas para ver hasta dónde llegabas, si estabas derecha... por ahí te sirve para corregir posiciones y ahora sólo tenemos espejo atrás, o sea que no te ves directamente y ya me acostumbré

E: Y en la época que tenías el espejo de frente. Si bien lo usabas para corregir la postura, ¿en algún momento se te cruzó mirar alguna parte del cuerpo que no te agrada o estés disconforme?

A: ¡Ah... obvio que sí más vale! Siempre uno se va a mirar la parte que no te gusta (risas)

E: [Risas] ¿Y qué zona de tu cuerpo no te gusta?

A: (Muy firmemente) las caderas! Porque yo soy muy chiquita de arriba y después en piernas sí tengo mucha cadera y cola y siempre tiendo a trabajar esa parte

E: Y ¿solés comparar tu cuerpo con el de otras personas que asistan al gimnasio?

A: Sííí, obvio uno se compara siempre o dice ahhh tiene menos caderas que yo [risas]

E: O sea que la parte que comparas es esa...

A: Si. obvio

E: ¿Y alguna otra cosa más?

A: Y uno dice bueno me hago una lipo... ¡Pero no me la hago porque no me animo! No me animo a la anestesia, no pasaría por una cirugía. Y siempre trato de ir a la cosmética que te hacen tratamiento, que la criolipólisis, que la meso no sé cuánto... ¡Todos! ¡Todos estos tratamientos yo me los hago! [risas]

E: ¿Ah te lo solés hacer todos los años?

A: Todo el... Este año empecé al principio. Generalmente lo hago en agosto-septiembre ya cuando viene el verano viste... pero sí hace ya 3 años me lo hago en el segundo semestre del año. Los hago hasta diciembre y después empiezo en agosto de nuevo como para mejorar... viste que ya viene el verano y que se yo. Aparte es como genético porque aparte de hacer ejercicio, comer bien, controlarme y todo eso, es como que la adiposidad tiende ahí y después te duele entonces es todo una...los tratamientos van moviendo toda esa grasa de ahí... Yo digo, si no haría todo lo que hago, más o menos comer bien, ir al gimnasio... ¡No sé qué haría con 200 kilos! [risas]

E: ¡Ehh... no creo!

A: Pero sí me cuido en ese sentido, hago todos los tratamientos corporales, de celulitis, de reducción. No es que soy fanática, pero trato lo que puedo, de mantener

E: Y por ejemplo cuando vas a clase, ¿usas algún tipo de ropa más particular o te da lo mismo?

A: No, siempre calza y uso una remera que no sea tan corta o ajustada. Algo que me sienta cómoda, pero ponele si me tengo que poner la remera holgada me la meto dentro de la calza, no tengo problema

E: Está bien.... ¿Y pensás que el entorno, los medios de comunicación o las redes, influyen en la forma que nos vemos nosotras mismas?

A: Sííí, yo creo que sí, y más por esta edad 40. Influye porque te muestran... porque no sé hasta qué punto porque las más jóvenes no sé si le dan tanta bola. Creería que les influye, pero... hay algunas que son gorditas, están excedidas y como que no les importa. Yo diga ni en pedo me pondría una calza con algo corto y ellas andan así... O por lo menos yo, por ejemplo, hay veces que he ido a Nueva Córdoba a la noche y yo hablaba con mis amigas que somos de la edad, que hacemos gimnasia para mantener la misma onda... yo digo yo ni en pedo me pongo esos shortcitos ¡¡¡pero con unos rollos!!! (despectivamente) pero chicas que están... y me dicen bueno, pero... la sociedad, ponete a analizar un poco. ¡¡¡Pero digo le queda mal!!! Pero no sé si es algo que uno construye, pero ya hay un límite que no sé. Que va al buen gusto, pero vas a decir qué es el buen gusto... que se yo

E: Claro.

A: ¿Por qué -me dice mi amiga- si eso mismo se pone una flaca, no las criticás? -me dicen. ¡Por qué una chica gordita de 100 kilos, ponele que anda con unas minis, pero la panza o los rollos!!!... vos decís no está tan bueno. Pero si se lo pone una que es flaquita y le queda bien, y está ese dilema... ¿por qué la chica que tiene 100 kilos no se puede poner eso? Pero es algo como que uno construyó y dice no a ella le queda mal y a la de 50 kg le queda bien ¿me entendés? No sé si es algo a deconstruir porque ella tiene derecho a ponérselo si quiere, pero yo ni en pedo me pondría algo así, tengo 42 años, pero estas chicas que tienen 18 veo que no tienen problema con su cuerpo y digo ¿no les afectó esto de lo social que te

imponen? O si somos nosotros los más viejos que quedamos con esa estructura y los más jóvenes la captaron y hacen su vida, son más libres con su cuerpo... puede ser eso

E: Sí, yo creo que es parte de una construcción social que vamos haciendo y cosas que vamos incorporando inconscientemente porque quizás las nuevas generaciones estén liberadas de esa presión porque uno se está midiendo.

A: Están como más inmunizadas a pesar del bombardeo mediático. Capaz los padres quisieron revertirles ese orden social y les transmitieron “no, vos te podés poner lo que vos quieras”. Está bueno seguir estos parámetros, pero después también alguien que está excedido de peso está el tema de la salud. Porque después pesás 200 kg y decís soy libre, hago lo que quiero... también está el límite...

E: Como que todos los extremos son malos...

A: Exactamente.

E: Y bueno ya que estamos hablando de imágenes... en el tiempo que vos llevás recorriendo gimnasios, supongo que te debes haber encontrado con fotos o banner de cuerpos de chicas o varones promocionando ropa, bebida... ¿Qué te produce eso? ¿Qué pensamientos se te cruzan por la cabeza?

A: Así de perfecto ¡qué sé yo!... y como que estos son uno en un millón, ¿quién tiene ese cuerpo? O sea... no es muy real, eso no es así. O se logra por poco tiempo porque después no se pueden juntar con amigos a comer una pizza ponele porque tienen que estar fibra al 100%, o sea no tiene vida... O sea, está bien tenés ese cuerpo, pero ¿a costa de qué? Seguramente a costa de un montón de otras cosas. Y sí, lo ves y decís no, me está vendiendo cualquier cosa. No compro la imagen porque sé que no es así.

E: Pero ¿te genera una suerte de incomodidad por lo que describís? Porque lo ves como cruel incluso encontrarte con eso ahí.

A: Claro, si lo noto como irreal, como que no es lo real, ficticio a parte debe tener photoshop, ni siquiera es una foto 100% verdadera.

E: Y ¿vos crees que esa imagen puede influir en las personas que ves dentro del gimnasio?

A: Obvio.... Estoy segura de que eso influye porque hay alguna que va a querer tener la cinturita cuando jamás en su vida la va a tener genéticamente o la cola parada porque te tenés que ir a meter a un quirófano para tener ese cuerpo. Pero vos si ves la foto con la gaseosa o la bebida que te quieren vender y ves el cuerpo... tenés que nacer de nuevo básicamente, nacer en otro cuerpo porque es irreal. O sea, tengo que amoldarme y vestirme como mejor me favorezca y nada más y sino decir por ella, qué bien que tiene ese cuerpo...

E: [Risas] Y si tuvieras que describir un cuerpo femenino que consideraras perfecto, ¿cuál sería el cuerpo de una mujer perfecta para vos?

A: ¿Perfecta? No sé... no sé si hay cuerpos perfectos porque para mí sería un cuerpo sano, tenga la forma que tenga. No te diría 60-90-60 ese prototipo que otra no lo va a tener. Sería un cuerpo sano, no importan las medidas, porque si estás sano estás bien. Para mí es aquel que no le hace falta modificación, hasta te diría de postura. Imaginate, podés tener 60-90-60 que es lo que te vende el mercado y tener una escoliosis...

E: O sea que lo relacionás más con la salud orgánica...

A: Claro, para mí no hay un cuerpo perfecto porque quedaría un montón de gente afuera porque no hay un molde... y después tiene que ver la belleza. Si te ves atractivo queda en otro ámbito. Uno puede percibir que un cuerpo sea más lindo que otro, pero eso es cultural y tiene que ver cómo estás reseteado y qué chip tiene

E: Y así dentro de todos los bombardeos que tenemos... ¿a quién considerarás bella? Ya que nombraste belleza...

A: Es como que caería nuevamente en la salud, creo que un cuerpo bello sería aquel armonioso

E: Y esa armonía ¿qué sería?

A: Que esté todo más o menos compensado, que no haya nada que esté en exceso que sería de peso ponerle... y lo mismo pasa con los rostros, uno dice alguien es lindo porque si tenés cierta geometría, tu mente lo traduce en algo lindo. Pero después si lo ves detenidamente sabes que los ojos son lindos, los labios, una buena piel...

E: Claro, la belleza siempre es relativa, desde los ojos de quien mira más allá de la influencia cultural y de lo que mira uno y qué es para uno esa belleza y no necesariamente tiene que responder a los cánones impuestos

A: Claro, sino imagínate cuánta gente quedaría excluida de los parámetros de belleza, de ser atractivo. Es muy subjetivo, tiene que ver con la cultura, con la educación, con qué les decía a los chicos: esto es lindo, esto feo, porqué es feo y hay que tratar de cambiarlo porque después todo el mundo quiere ser flaco o quiere un cuerpo que nunca va alcanzar, pero es complicado. Por eso me llamó la atención los más jóvenes que no están tan contaminados de eso, y digo capaz somos los más viejos que nos bombardea lo mediático.

E: Claro, el hecho de que parezca que no les afecta por un lado está bueno porque no tienen tanta presión, pero por el otro hay que ver qué pasa por dentro de ellos. Porque no suelen expresar mucho lo que sienten...

Entrevista N° 7: L

E: ¿Hace cuánto realizas entrenamiento físico? ¿Qué te motiva a realizarlo?

L: Hace ocho años que hago más o menos, empecé por empezar nada más.

E: [Risas] Y después de ese tiempo ¿Qué te motiva ahora a realizar actividad física?

L: Y ahora voy porque me hace sentir bien, me siento mejor haciendo actividad que no haciendo nada.

E: O sea que en parte sería por cuestión de salud y en parte por cuestión de estética. ¿O más una que otra?

L: Más por salud que por estética, pero cuando se ven resultados también es lindo.

E: Está bien eso es importante, ¿cuánto tiempo le dedicas al entrenamiento y cuantas veces a la semana?

L: Y bueno eso va cambiando según las ganas [risas], pero ahora voy tres veces a la semana una hora. Pero también he hecho todos los días, incluso dos horas... voy cambiando.

E: Y en tu práctica ¿Solés ser constante, o tenés bajas en algunos periodos del año?

L: Eemm... no suelo ir todo el año, ahora con la cuarentena abandoné un poco; con las clases virtuales, pero ahora que volvimos al gimnasio estoy bien.

E: Está bien, esta pandemia nos sacudió a todos. ¿y por qué elegís las clases de GAP?

L: Sí en el gimnasio la profe daba variado en realidad, un día de GAP, otro crossfit, otro power o barras.

E: Ah bien ¿Las otras actividades en qué consisten?

L: Crossfit es como si fuese entrenamiento funcional es más general, y power es más que todo con pesas para las piernas más que todo.

E: ¡Aaah, mira no conocía esas nomenclaturas! ¿Si pudieras dedicarle más tiempo a tu entrenamiento, lo harías?

L: Sí yo creo que si

E: ¿Por qué?

L: porque son lindas las clases, y una vez que te acostumbras después las seguís.

E: Claro ¿Y tenés algunos ejercicios que prefieras o alguno que detestes de tu entrenamiento?

L. que deteste burpees [risas]

E: ¿Por qué razón?

L: porque me cuesta. Me cuesta un poco más, levantarme y ahí nomás pegar el salto, es como que cuesta. Y que prefiera... me gustan mucho las estocadas por ejemplo y los abdominales también.

E: ¡Aaah! ¿sí? ¿Por qué?

L: Porque los siento cómodos para hacer.

E: Y a la hora de hacer tus clases ¿Te consideras exigente con vos misma?

L: Eee sí, hay veces que sí. Hay veces que no quiero frenar, aunque me esté muriendo digamos.

E: ¿Por qué?

L: y porque me parece que, si vos te exigís más, vas a poder más. Entonces trato de no frenar, de no frenar nunca.

E: Bien y ¿Soles ubicarte en algún lugar específico de la sala o te da lo mismo en cualquier lugar?

L: Siempre voy al mismo lugar, siempre me ubico en el mismo lugar.

E: Y más o menos ¿Dónde es en el salón? ¿Al costado, adelante o atrás?

L: Adelante en el costado izquierdo.

E: ¿Y por qué te gusta ese lugar en particular?

L: porque veo bien y tengo mucho lugar para mí. Porque casi todas se ponen del otro lado, ósea más a la derecha y yo me pongo al otro lado [risas].

E: Y en este tiempo de pandemia ¿Hiciste actividad vía web o zoom, esas cosas?

L: Claro, sí. Hice las clases virtuales, digamos.

E: ¿Elegías algún lugar particular de tu casa para entrenar?

L: Iba cambiando, pero hacía mucho en el patio.

E: Aaah, claro para disfrutar un poco el aire libre.

L: Claro si Ese se respiraba mejor [risas]

E: ¿Solés usar alguna ropa en particular? ¿Cómo calzas, tops, remeras esas cosas o te pones lo que encontrás?

L: Sí, encontrás calzas y remeras... así nomás.

E: ¿Te gusta que haya espejos en el gimnasio?

L: Sí, yo creo que sí. Porque aportan, yo a veces me miro para ver si lo estoy haciendo bien, creo que son buenos a veces.

E: Y en tu casa ¿Los solés usar mucho o no le das bola?

L: No, en mi casa no, en el gimnasio nomás.

E: Y en el gimnasio ¿Solés mirarte alguna parte de tu cuerpo en particular mientras haces los ejercicios?

L: No, me puedo llegar a mirar mientras hago los ejercicios, cuando estoy haciendo las planchas como para ver si no estoy levantando mucho, si estoy bien recta... cosas así.

E: O sea que lo usas para corregir los ejercicios que haces.

L: Claro si encontráis

E: ¿Aparte de ir al gimnasio si pudiera hacer algo de estética, te lo harías?

L: Sí, he ido a hacerme electrodos.

E: ¿Y en qué zona te lo haces?

L: Abdomen y piernas... Ah, y glúteos también.

E: Bien. ¿Has estado haciendo hasta ahora, hace un tiempo o ya no lo haces?

L: No, no lo hice el año pasado; lo empecé para probar y después me gustó. Lo seguí haciendo un par de veces y después no lo hice más, en realidad cuando empezó la pandemia no lo hice más.

E: Claro, cuando empezó la pandemia cambiaron mucho los planes.

L: Sí, ahí cambió todo.

E: ¿Alguna vez te sentiste disconforme con alguna parte de tu cuerpo?

L: Eemm, sí, con la panza más que todo. Cuando ya me veo más panza, ahí es cuando me traumo un poco. Pasa que no me cuido en las comidas, entonces es imposible. Si el tema es complicado viste.

E: Si claro depende de muchas cosas, pero me parece que hay que comer un poco de todo.

L: Sí, eso, después compensamos con el gimnasio.

E: Claro [risas] ¿Pensás que los medios de comunicación, las redes, la televisión influyen en cómo nos percibimos a nosotras mismas?

L: Sí, sí, vemos muchos cuerpos lindos en la tele [risas]

E: ¿Cuándo vas al gimnasio alguna vez te pasó que comparaste alguna parte de tu cuerpo con alguna persona que se encuentra ahí en la sala?

L: Sí, sí, todo el tiempo

E. ¿Qué parte?

L: Sí, soy de mirar las piernas, si las piernas. Yo soy flaquita, entonces miro a las que tienen buenas piernas; y le digo “yo quiero esas piernas” [risas]

E: Y en el tiempo que hace que vas al gimnasio, supongo que has visto los banners. Las fotos de publicidades con chicos y chicas con bebidas energéticas o ropa ¿Que te genera esas fotos?

L: Eemm... Al principio cuando empecé creo que era más frustración de ver esos cuerpos y compararlo con el mío... Y ahora ya es como que no me genera nada.

E: Me parece que no te pregunte cuantos años tenés.

L: Treinta, no, no me había preguntado.

E: O sea ese cambio o esa tranquilidad, es una tranquilidad que uno puede desprenderse de esa comparación. Porque es agresivo ir y ver eso y vos querés alcanzar eso y decís no llego no llego. ¿Cuándo te empezó a pasar de decir? “¡ma, sí, no me importa nada!”.

L: No sé [risas] la verdad, pero trato, pero hará cuatro o cinco años ponele.

E: O sea que después de los veinticinco años más o menos.

L: Sí, sí, llegó un momento que me acepte así nomás. Lo único que me molesta es la panza cuando empieza a crecer, pero si no dejo de comer... [risas]

E: [risas] Bueno un poquito de panza a veces es sexy [risas]. Bueno ya estoy hablando macanas ¿En tu tiempo libre salís a comer con tu familia o amigos?

L: Sí, sí, me encanta juntarme con mis amigos a tomar mates y comer algo [risas]

E: Está bien, bueno solo me queda una pregunta más... Si describieras el cuerpo de una mujer perfecta, ¿cómo sería? ¿Tenés a alguien como referente?

L: A ver. Bueno el cuerpo de la profe es un cuerpo lindo, y ahora que se ha puesto lolas es como que le cambió el cuerpo. Ahora está más gordita de piernas, antes estaba muy flaca. Ahora está más gordita, más armoniosa por decirlo así.

E: Claro, ella es una referente para vos. Esa armonía que ves en ella ¿La podés describir un poquito más profunda?

L: La profe tiene gambas gordas y grandes [risas]... La panza chatísima y bueno, ahora las lolas le quedan re bien también.

E. Bien ¿o sea que ella sería un referente en tu vida?

L. Claro, sí, sí, como para nombrar a alguien normal, las otras no sé qué tantas cirugías tienen, las famosas así que no. [risas]

Entrevista N° 8: B

E: ¿Hace cuánto que realizas ejercicios físicos y por qué?

B: Yyyy... Hace... mucho; pero, he tenido, así como intervalos. Emmm, no, ¿por qué? principalmente por la estética. Sé que me hace bien a la salud; principalmente por el tema postura, y, y... cuestiones que me molestan; pero...pero siempre he tenido así, un problemita con, con el peso. Entonces sé que eso me ayuda un poco a, a luchar con el tema del peso.

E: ¿O sea que tu motivación para realizar actividad física sería en mayor proporción la parte estética o la parte saludable? En este momento de la vida, sobre todo.

B: Sí, estético, Sí.

E: Bien... O sea, ¿le dedicás mucho tiempo por día, por semana, al entrenamiento; o sea, ¿cuánto entrenás?

B: dos veces por semana.

E: Bien... ¿Y sos constante? ¿O tenés así, como franjas en el año?

B: No... No... sé tener períodos de ausencia; pero trato de ser constante.

E: O sea que, más allá de los inconvenientes que vos tengas, tenés una continuidad en el año para hacer actividad, más allá de que tengas huecos.

B: Sí, sí. Eso sí.

E: ¿Y por qué elegís las clases de GAP?

B: Emm, bueno porque ... sería... tengo como ganas de... mejorar el tema de... Bueno... de la estética de las piernas, glúteos y el abdomen. Entonces creo que esa opción es la que mejor me ayuda... a los fines de la estética por esas áreas.

E: Bien... ¿Y si pudieras... le dedicarías más tiempo a ese entrenamiento, o crees que está bien?

B: Sí... No, no... Sí, sí, lo que pasa es que yo llevo un ritmo de vida bastante agitado; entonces hago los huequitos que puedo para hacer ejercicio.

E: Claro... O sea que sería en la disponibilidad que estás teniendo; si no, harías más, si pudieras.

B: Sí, sí, sí, sí.

E: Perfecto... yyy... emm ¿dentro de los ejercicios que vos solés hacer, preferís alguno que no esté en el entrenamiento que elegís?

B: Emm, me gusta mucho, por ejemplo, todo el tema del stretching... que, a lo mejor en GAP, no se da mucho.

E: Bien... o sea que a vos te interesaría un poco incluirlo dentro de tus clases.

B: Sí.

E: Perfecto. ¿Y a la hora de entrenar o de hacer tus clases, vos te considerás exigente con vos misma?

B: Eemm, trato. Sé que puedo dar más: pero bueno... no es que, como a la primera, abandono. Por ahí, sé que uno siempre, por ahí, puede dar un poco más de lo que da.

E: ¿y por qué razón crees eso vos?

B: Porque cuando digo: ya estoy, es como que estoy al límite del cuerpo. No es que, al primer ejercicio es como que digo: No, bueno, ya está. Pero bueno, sé que uno siempre se puede esforzar un poquito más.

E: ¿Y eso, por qué lo pensás? O sea, eso de que te podés esforzar un poquito más... ¿a qué viene... o de dónde viene?

B: Bueno... ¡Uy... ¡Qué tema! Ehmm, yyy... porque por ahí veo personas que se esfuerzan más que yo, entonces... pienso, por ese lado, que puedo dar más y no lo doy. Pero bueno, capaz que son las limitaciones de cada uno... No sé...

E: Mmm... ¿Y vos creés que eso es algo que se da así por compartir un espacio social, o eso? O sea, ¿vos pensás que la gente que va con vos al gimnasio piensa parecido respecto a eso?

B: Emmm... No, no sé de dónde puede venir [risas]

E: Claro, pero... ¿lo escuchaste de algún lado, a esa frase de que el cuerpo puede dar más?

B: Sí, no, no. Creo que también, hoy en día está como el speech de “esforzate, esforzate, esforzate” y bueno, uno... es como que le va haciendo mella en la cabeza. No sé si le pasará así a todo el mundo.

E: ¡O sea que sentís que hay como una suerte de “picasesos” a la vuelta!...

B: Sí, sí, totalmente [Risas]

E: Y ahí, cuando vas a clases, ¿Solés ubicarte en algún lugar específico de la sala o te da lo mismo cualquier parte?

B: No... Siempre el mismo lugar... tengo un... espacio marcado.

E: Y, por ejemplo, ¿suele ser una zona particular, te ponés cerca de las ventanas, de los espejos?

B: Ehhh... (silencio pensativo) ... eh, cerca de los espejossss, no. O sea, delante de las clases... nunca... como más arrinconada.

E: ¿Más arrinconada?

B: [risas] Sí, totalmente.

E: Y más allá de ese lugar que elegís, ¿qué consideras sobre los espejos, más bien, ¿cómo los consideras? ¿te da lo mismo que estén, que no estén?

B: Me parece que los espejos te ayudan con el tema de verte para saber si estás haciendo bien el ejercicio; por postura y ese tipo de cuestiones. Eso sí, me parece que es funcional para eso.

E: ¿Y sos de observar lo que pasa en la clase o sos de meterte ahí, en lo que estás haciendo?

B: Eh... No, sí, observo... O sea, trato de enfocarme, pero sí, soy de observar el resto.

E: ¿Y qué es lo que solés observar?

B: Eh... A ver... bueno... bueno, en general... no, sí, bueno... El cuerpo de los otros. Sí [risas]

E: ¿Por qué?

B: Y, por quéeee... Hay veces como que uno tiene inseguridades con el cuerpo, chusmea para ver cómo... cómo es el cuerpo de los otros y si... responden sus cuerpos a los ejercicios; si son las personas que más se esfuerzan las que tienen mejor cuerpo.

E: O sea que, en cierta forma es como que los tomás como parámetro...

B: Sí, sí... Puede ser.

E: Y, cuando vas a las clases ¿Solés usar alguna ropa en particular; sueltas, calzas?

B: Calzas y remera larga... suelta. Con eso me siento cómoda.

E: Así te sentís cómoda

B: Yesssss.

E: Bien... y aparte de ir al gimnasio, si tuvieras tiempo... ¿Irías a hacer algo relacionado a la estética, o algo de esas cosas?

B: Sí, sí... si tuviera tiempo y plata [risas]... Sí me haría tratamientos estéticos, o sea todo lo que ayude: Sí.

E: Bien...

B: Empezaría a hacer también... Bah, ¡no sé! Porque, también el tema, aunque no sé si funciona o no, el tema de los electrodos. Como que supuestamente ayudan con el tema de la musculación. Pero bueno, no sé si realmente... Porque viste que está la gimnasia con electrodos, ¿viste? Pero bueno, no sé... si es funcional o ayuda... medio loco.

E: Y en relación a lo que me venís contando, ¿sentís algún tipo de disconformidad con alguna parte de tu cuerpo?

B: Emm, Bueno...[risas] ¿tenemos tiempo? No, bueno... el temaaaa, glúteos... absolutamente. El tema pantorrillas, bueno, ssssí, son gorditas ¡por qué yo quizá siento disconformidad coooon mis pantorrillas? Porque, cuando por ejemplo quiero ponerme una bota caña alta, no consigo. O sea, si a lo mejor no tuviese esa dificultad, no la padecería tanto. Y bueno, sí, el abdomen también.

E: Mhmm. y en cuanto a esa sensación que vos tenés, ¿Pensás que el entorno y los medios de comunicación influyen en cierta forma en cómo nos percibimos a nosotras?

B: sí, absolutamente. Siempre te meten la perfección. A ver, me parece que, si uno lo piensa objetivamente, tampoco es la perfección. Son cuerpos absolutamente flacos, eh, extremos [risas]. No sé si eso puede ser considerado perfección. Pero es como lo que se considera, lo, lo correcto. Entonces bueno, como que uno se esfuerza y trata de llegar a eso... y se complica y se frustra.

E: [risas] Es cierto, es cierto.

B: [risas] Es como complejo.

E: Bueno... y dentro de esas cuestiones que nos bombardean y en esto que ya me habías contado un poco que sos de observar y de por ahí, tener como en cierta forma como parámetro los cuerpos que ves en el gimnasio, ¿solés comparar alguna parte de tu cuerpo con lo que ves?

B: Sí, absolutamente... Obviamente que me enfoco en las partes con las que tengo disconformidad y con eso puedo hacer una comparación.

E: ¿Y ahí donde vas, hay imágenes de cuerpos, fotos o esas cosas?...

B: ¿cómo para qué... claro como imágenes... de cuerpos torneados? No, no... bah, como que no le he prestado atención

E: ¿pero, o sea, viste al pasar?

B: Sí, sí, pero no, como que en los gimnasios es re común que esté la tipa con el top cortito, toda transpirada, con los abdominales súper marcados; y el hombre también.

E: ¿y qué te genera eso... ese tipo de imágenes?

B: y eso. como que me genera... como una mezcla de incentivo y frustración porque [risas] capaz si hago ese ejercicio, puedo mejorar; pero bueno, esos los veo como medio inalcanzables también... más o menos.

Eh, me interesó esa respuesta: como incentivo y frustración; es interesante. Y aun así vos lo seguís eligiendo.

B: Sí, porque tampoco hay muchos espacios donde eso no exista. O sea, no sé si es una elección. Es como que ya está implantado.

E: Claro. O sea, volvemos a la parte está de que tenemos un bombardeo de imágenes por todos lados, ¿dirías vos? Y en ese bombardeo, ¿no? quizá nos vemos influenciados, pero, si tuvieses que describir el cuerpo de una mujer perfecta: ¿cómo sería? ¿tenés referentes estético? ¿Hay algo así que vos digas, me gustaría...?

B: ¿La perfección en cuerpo? No, lo que pasa es que es una locura porque si uno piensa... ¡oh, perfección! Pensás en... no sé, Pampita [risas] y todos esos personajes, pero, si vos te pones a pensar, es puro hueso. Son personas recontra flacas y no sé si tengo como un parámetro. Sí, a ver... no me gustaría tener como... celulitis. ¡no, que se yo! Bueno, un cuerpo como homogéneo. Ahora lo bueno es que, si he visto, por ejemplo, modelos que son más gorditas y tienen unos cuerpos, o sea... pero muy homogéneos, o sea, con buena cintura, con buenas piernas; que eso me parece como...saludable. Eh... pero, pero bueno... quizá yo me condiciono por mí... mis complejos. Pero... si, o sea, una buena cola... parada [risas], una panza dentro de todo chata... después, lo demás, manejable [risas].

E: 'Ta bien. Quizá esto es una pregunta indiscreta, tal vez. ¿Sos de... te gusta salir, en tu tiempo libre con amigos o con tu familia; más allá esto de dedicarle tiempo al gimnasio?

B: Sí. En ese sentido sí. Tengo bastante vida social.

E: ¿Y qué tipo de salidas solés hacer? ¿vas a comer, a bailar?

B: No, solemos ir a comer o a tomar algo. O si no, hacemos reuniones entre amigos; nos reunimos en casa. Bueno, ahora está complicado.

E: ¿Y cómo te sentís estando en tu casa, independientemente de la pandemia?

B: En mi casa, me siento cómoda. Es un lugar donde estoy bien.

E: ¿Y sos de pasar mucho tiempo en tu casa?

B: Ehhh Mmm, a ver, cuando vuelvo del trabajo sí, me gusta quedarme así. Es como que no quiero salir. Por eso, como que trato de hacer todas las actividades cuando, sería de última, salgo del trabajo, entro a mi casa y es como que no me dan ganas de volver a salir.

E: Es como desenchufarte de tu actividad diaria, de tu trabajo. De ahí, por lo demás te gusta juntarte con amigos y disfrutás de ello.

B: Sí, sí, me gusta. No soy ermitaña. Me gusta estar en contacto con la gente

E: Y dentro de tu casa, ¿tenés espejos?

B: Sí.

E: ¿Qué uso le das al espejo?

B: Solamente, ¿vos sabés? tengo solamente en el baño. No tengo más espejos.

E: O sea qué...

B: Qué... me preguntás, ¡chan! Porque nada, a veces uno se quiere ver de cuerpo entero con una ropa y nunca me planteo de ponerme uno. Capaz que uno le escapa [risas] a la imagen completa...

E: No, bueno, ¿pero por qué decís que le escapás a la imagen de cuerpo completo?

B: y no, porque bueno; por las inseguridades que uno tiene, por ahí le cuesta ver lo que le devuelve el espejo...

E: Y, pero... ¿por ahí no lo pensaste que por ahí no te interesa tanto lo que te devuelve el espejo entonces?...

B: hmmm, sí, puede ser. A lo mejor, inconscientemente ni me lo planteaba antes por eso mismo. Pero no sé... sería un dilema por ese lado... no sé. ¡Qué sé yo! O sea, no soy una persona que se mire constantemente al espejo, en el espejo que tengo.

E: Bien, o sea, eso ya está dando una respuesta; en cierta forma, así que está todo bien si no hay más espejos.

B: Sí. [risas]

E: Bueno, eso era todo, B. Así que muchas gracias por tu colaboración.

B: De nada. Para lo que necesites.