

SIGNIFICADO DEL CUERPO EN PRACTICANTES DEL FITNESS

ANGIE XILENA SUAREZ HUERTAS

DEISY PAOLA HERNÁNDEZ CARDEÑA

TRABAJO DE GRADO PARA OPTENER EL TITULO D PSICÓLOGAS

Asesor

EMERSON HIPOLITO CHINDOY LUNA

Magister en Posología

UNIVERSIDAD DE ANTIOQUIA

FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES Y HUMANAS

DEPARTAMENTO DE PSICOLOGÍA

MEDELLÍN

2019

Tabla de contenido

Resumen.....	7
Introducción	8
1. Planteamiento Del Problema	10
2. Justificación.....	13
3. Antecedentes.....	15
4. Objetivos.....	18
4.1. Objetivo general.....	18
4.2. Objetivos específicos.....	18
5. Preguntas directrices.....	19
6. Marco Teórico.....	20
6.1. Cuerpo en el psicoanálisis.....	20
6.2. Esquema corporal.....	25
6.3. Imagen del cuerpo.....	26
6.3.1. Constitución de la imagen del cuerpo.....	28
6.3.2. Imagen del cuerpo y esquema corporal: interacción.....	29
6.4. Narcisismo en el psicoanálisis.....	30
6.4.1. Del mito de Narciso a una incipiente noción del narcisismo.....	30
6.4.2. Conceptualización de narcisismo.....	31
6.5. El Fitness.....	34
6.5.1. Trasegar del concepto.....	35
6.5.2. Qué es el Fitness.....	36
7. Marco Metodológico.....	39
7.1. Enfoque metodológico.....	39
7.2. Diseño metodológico.....	39

7.3. Población.....	40
7.4. Procedimiento.	40
7.5. Muestra.....	41
7.6. Criterios de selección.	41
7.7. Técnicas de recolección de información.	41
7.7.1. Observación.....	41
7.7.2. Entrevista semiestructurada.	42
7.7.3. Test gráfico “dibujo del sí mismo”, adaptación del Test del dibujo de la Figura Humana.	43
8. Análisis y Resultados.	45
8.1. Representación del Fitness.....	46
8.1.1. Motivo: Búsqueda de cambio.....	46
8.1.2. Función: Cambio obtenido.	48
8.2. Análisis sobre la representación del Fitness.	50
8.3. Concepto del cuerpo.....	51
8.3.1. Descripción del cuerpo.....	51
8.3.1.1. Físico/Estético.	52
8.3.1.2. Emocional.....	53
8.3.1.3. Saludable.	53
8.3.2. Crítica.	54
8.3.2.1. Crítica Física.	54
8.3.2.2. Crítica Psicológica.....	55
8.3.3. Meta (proyección).	55
8.3.3.1. Salud (meta).	56
8.3.3.2. Físico/Estético (meta).....	57
8.4. Análisis concepto del cuerpo.	57
8.5. Relación con el cuerpo.	58

8.5.1. Cuerpo que comunica.....	59
8.5.2. Cuerpo inherente.	60
8.6. Análisis de las formas de relación con el cuerpo.	60
8.7. Características del Fitness y concepto del cuerpo.....	61
8.7.1. Salud y Bienestar.....	62
8.7.2. Estilo de vida.....	62
8.8. Análisis características del Fitness y concepto del cuerpo.	63
9. Discusión y conclusiones.....	64
10. Recomendaciones y Limitaciones	70
11. Referencias	71
Anexos.....	75
Figura del sí mismo.....	75
Participante 1.....	75
Participante 2.....	76
Participante 3.....	77
Participante 4.....	78
Participante 5.....	79
Participante 6.....	80
Entrevista semiestructurada.	81
Consentimiento informado.....	82

Índice de ilustraciones

<i>Ilustración 1 Mapa axial. Programa Atlas Ti.....</i>	<i>46</i>
<i>Ilustración 2 Motivo: Sentimiento de búsqueda de cambio.....</i>	<i>47</i>
<i>Ilustración 3 Recursos de afrontamiento, según el cambio obtenido.....</i>	<i>49</i>
<i>Ilustración 4 Función del Fitness: Espacio compartido.....</i>	<i>50</i>
<i>Ilustración 5 Tipos de descripciones del cuerpo (actuales/pasadas).....</i>	<i>52</i>

Ilustración 6 Tipo de crítica corporal.....	54
Ilustración 7 Tipos de proyección (metas).....	56
Ilustración 8 Formas de relación con el cuerpo.	59
Ilustración 9 Tipos de Significado de la práctica Fitness.	62

Agradecimientos

El presente trabajo investigativo lo dedicamos principalmente a Dios, por ser el inspirador y darnos fuerza para continuar en este proceso de obtener uno de los anhelos más deseados.

A nuestros padres, por su amor, trabajo y sacrificio en todos estos años, gracias a ustedes hemos logrado llegar hasta aquí y convertirnos en lo que somos. Ha sido un orgullo y un privilegio ser sus hijas, son los mejores padres.

Agradecemos a la Universidad por haber compartido sus conocimientos a lo largo de la preparación de nuestra profesión, de manera especial, al master Emerson Chindoy Luna, asesor de nuestro proyecto de investigación quien ha guiado con su paciencia, y su rectitud como docente, todo nuestro proceso en la formación de psicología.

Finalmente, pero no menos importante, agradecemos a nuestras parejas Mario y Juan, porque no fue sencillo culminar con éxito este proyecto, sin embargo, siempre fueron grandes motivadores y esperanzadores. Siempre creyeron que lo lograríamos perfectamente.

¡Muchas gracias!

Resumen

El presente trabajo tiene como propósito analizar el significado del cuerpo psicológico que tienen los practicantes de Fitness, del gimnasio Zona Fitness Wellness, de la ciudadela Robledo de la Universidad de Antioquia, en la ciudad de Medellín, a través de un diseño de investigación cualitativo. Para la metodología de la investigación se utilizaron instrumentos evaluativos y la observación de campo, con el objetivo de comprender el contexto y el significado de la cultura fitness. Los resultados de la investigación contribuyeron a un marco comprensivo sobre la relación que existe entre el concepto del *cuerpo psicológico o ser cuerpo* (OPD-2) y *cuerpo biológico o tener cuerpo* (OPD-2); con la orientación de la psicología dinámica.

Palabras Claves: Cuerpo psicológico; Cuerpo biológico; Fitness; Psicología Dinámica; OPD-2.

Abstract

The main purpose of this work is to analyze the meaning of the psychological body that have people from Fitness Zone Wellness gym, of the Robledo citadel of the University of Antioquia, in the city Medellin, through a qualitative research design. For the research methodology evaluative instruments and field observation were used, with the aim of understanding the context and the Fitness culture. The results of the research contributed to a comprehensive framework about the relationship between the concept of the psychological body or be a body, and biological body or have a body; with the orientation of the dynamic psychology.

Keywords: Psychology body; Biological body; Fitness; Dynamic psychology; OPD-2.

Introducción

La presente investigación tiene como propósito analizar el significado del cuerpo psicológico que tienen los practicantes de Fitness, del gimnasio Zona Fitness Wellness, de la ciudadela Robledo de la Universidad de Antioquia, en la ciudad de Medellín, que parte del marco contextual de un fenómeno contemporáneo en gran auge tanto a nivel internacional como nacional: se trata de la cultura y el estilo de vida Fitness, donde conceptos como la salud, el bienestar, y el cuerpo representan los componentes que caracterizan a dicha tendencia, y que delimitan las bases que impulsan el desarrollo de este estudio.

Así, los componentes anteriores pueden ser abordados desde ámbitos diversos, por ello el quehacer o las competencias de la disciplina psicológica no se halla distante de aportes con los que pudiere contribuir para la comprensión de alguno de dichos conceptos, siendo tales conceptos de los cuales la disciplina se ha venido ocupando, de forma que abre la posibilidad de explorar la relación de la práctica Fitness con tópicos propios de esta área.

En este sentido, se pretende también aportar una visión analítica a la práctica Fitness, desligándola necesariamente de ser considerada meramente como práctica deportiva, para pasar a dar un abordaje como experiencia vivencial característica de un conjunto de individuos que acuden a ella, permeados tanto por su propia subjetividad, como por la intersubjetividad con la que están en constante contacto.

La investigación se halla entonces centrada en la indagación del concepto del cuerpo de sujetos permeados por una cultura específica, a la luz de teorías y autores psicodinámicos que han brindado esclarecimientos teóricos que proporcionan las bases para el análisis de tal significado; apoyada en un diseño metodológico cualitativo con

enfoque hermenéutico, que permite obtener aproximaciones a experiencias vivenciales, construidas colectivamente, y llevar a cabo un proceso de interpretación de las mismas.

Por ello, el lector podrá encontrar a lo largo de las siguientes páginas, inicialmente las consideraciones que componen el planteamiento de la problemática donde se exponen los aspectos más relevantes de la misma, pasando por la revisión del estado actual de la cuestión a nivel científico, y posteriormente el desarrollo de la estructura investigativa que posibilitó la producción de los resultados del estudio: es decir, la descripción de cuatro objetivos específicos vinculados con uno general que representa la directriz hacia donde fueron direccionados otros aspectos tales como la metodología más acorde, la selección de la muestra poblacional, los instrumentos a utilizar, y el método de análisis pertinente.

1. Planteamiento Del Problema

La industria Fitness es un sector de la economía que crece exponencialmente en diferentes partes del mundo. Actualmente, en países de Europa como España (Sánchez, 2015), de América del Norte como Estados Unidos (Florida, 2018), y enormemente en algunos países de América Latina como Chile (Hernández, 2014), México (Navarro, 2017), y Colombia (Murcia, 2018) viene tomando fuerza y teniendo un gran impacto en la vida de los individuos que están inmersos en ella.

El impacto de esta industria se debe en gran medida a que se ha desarrollado como un fenómeno socio-económico. Económico en tanto se trata de un activo para la gran industria, y social en cuanto ha provocado la construcción de una cultura enmarcada en un nuevo concepto de salud y bienestar.

En lo que respecta a este fenómeno en el contexto colombiano, distintos medios de comunicación (Vivir, 2014) manifiestan que se trata de una tendencia que está impactando fuertemente a este país comparado con otros de Latinoamérica. El periódico El espectador (Vivir, 2014) señala que según un informe de la Asociación Internacional al servicio de la salud y los gimnasios IHRSA, por sus siglas en inglés, el mercado de la industria Fitness tiene aproximadamente 1.300 centros de salud y gimnasios que producen más de US\$220 millones al año.

La cultura Fitness, generadora de una tendencia basada en un nuevo estilo de vida generalizado que parece estar pasando de ser una moda a tornarse como costumbre social, promueve el discurso de la búsqueda de bienestar físico y mental en torno al ideal de mantener una vida saludable que se logra a partir de una buena alimentación, del uso de productos para la imagen corporal y la práctica del ejercicio físico que permite trabajar el cuerpo.

Esta tendencia está orientada en el marco de una sociedad en la que se valoriza la actitud de interés por el cuidado y la atención de la propia salud, asunto que se viene promoviendo por los mismos gobiernos de los países del mundo. En Colombia, por ejemplo, el gobierno se ha encargado de fomentar el deporte y la actividad física en las escuelas, empresas y en las comunidades mediante la adecuación del espacio público (Vivir, 2014).

Ahora bien, a raíz de la tendencia hacia la apropiación de la cultura Fitness nace además un culto hacia el cuerpo, el cual se caracteriza por ser hegemónico y estar legitimado masivamente (Crespo, 2015).

La imagen corporal física o el cuerpo no es una cuestión que corresponda a ésta época exclusivamente, pues durante toda la historia de la humanidad han existido valores estéticos que lógicamente han variado de una época a otra, sin embargo, se dice hoy que el cuerpo ocupa un lugar central en la sociedad dentro de una categoría de valor. La preocupación de los individuos por su apariencia física es más usual de lo que antes era: el aumento considerable de consumo en productos para cuidados del cuerpo, la proliferación de espacios deportivos como los gimnasios, y el gasto económico en alimentos de tipo “*light*”, son el reflejo de ello.

El cuerpo es una categoría esencial en el estilo de vida Fitness en tanto el significado otorgado al cuerpo o a la estética del mismo se convierte en el objetivo principal de la práctica Fitness, y ya no tanto el discurso de salud el cual pasa a ocupar un segundo plano.

Sánchez (2015) plantea el desarrollo del Fitness como un hecho simultáneo a la importancia atribuida al cuerpo, desde el cual se forja el culto hacia el mismo a causa del interés por el cuidado de éste y del aspecto personal, asuntos que son primordiales en el propósito de mantener el cuerpo en forma.

En consecuencia, una nueva concepción del cuerpo y nuevas formas de relación con éste surgen a partir del culto hacia el mismo. Crespo (2015) sugiere que el cuerpo se ha

transformado en una superficie de diseño en la cual el sujeto gasta dinero e invierte esfuerzo en pro de obtener unos resultados. La autora sustenta que en cierto sentido la cultura del cuerpo impone a las personas una determinada manera de ser y estar, mediada por la apariencia corporal, y condicionada a su constante reactualización según lo determine el mercado. Además, agrega que la idea de salud propuesta y difundida por la tendencia Fitness, está orientada al embellecimiento de los cuerpos más no al trato del organismo propiamente.

En efecto, como ya se ha mostrado, la tendencia Fitness constituida en base a discursos económicos, sociales y biomédicos que atraviesan lo corporal, comprende una noción de salud diferente que se forma en la inauguración de nuevos modos de relación con el propio cuerpo (Napolitano, 2012).

Estas nuevas formas de relación con el cuerpo forjan un significado de cuerpo social que busca alcanzar objetivos en gran medida impuestos, de tal forma que el verdadero significado de lo que es propio, las particularidades tanto físicas como mentales, o los procesos históricos culturales que anteceden a una persona se van desvaneciendo, al mismo tiempo que el cuerpo biológico aparentemente visualizado en los entornos que promueven la cultura Fitness (Napolitano, 2008).

Como se ha mostrado y para sintetizar, hoy la problemática del fenómeno del Fitness en la sociedad colombiana ejerce un gran impacto a nivel psicológico en sus practicantes, sostenido por el surgimiento de una necesidad mayor por el cuidado de la apariencia física, y que provoca la reestructuración de la imagen del cuerpo del individuo y su relación con él.

Por ello lo anterior nos convoca a preguntarnos ¿cuál es el significado del cuerpo psicológico que tienen los practicantes de Fitness de la ciudad de Medellín?, pregunta que se espera poder responder a lo largo de esta investigación.

2. Justificación

Teniendo en cuenta el impacto que la práctica Fitness tiene en los sujetos inmersos en ella, se indagará en esta investigación por los aspectos de índole psicológicos asociados a la construcción de esta nueva manera de entender, vivenciar, y percibir el propio cuerpo. De esta forma se pretende que desde la disciplina psicológica se dé una mirada a dicho fenómeno, abordando factores que corresponden al área mental y que bien pueden explicarse y describirse desde allí.

Este estudio pretende explicar y describir los significados que tiene el cuerpo psicológico para las personas que siguen el estilo de vida Fitness, como una razón para responder a la demanda de explorar características psicológicas comprometidas en dicha práctica deportiva.

Por otro lado, las ciencias sociales y entre ellas la disciplina psicológica, desde hace varios años se han encargado de estudiar los vínculos entre el cuerpo y la cultura, o el cuerpo y la identidad (Kogan, 2005, p. 152), o si se quiere, específicamente la relación entre actividad física y variables psicológicas como la motivación y el autoconcepto (Cuevas, 2013). Sin embargo, en el contexto de esta nueva tendencia Fitness son pocos los estudios que se han realizado, al menos en lo que respecta a la relación entre cuerpo y significado del mismo.

Por esta razón, abordarlo contribuye a la psicología en la medida en que aporta una mirada a la relación entre cuerpo e imagen del mismo, desde un acercamiento a un fenómeno contemporáneo que hoy impacta la psiquis de la población.

Así mismo, a partir de este estudio es posible ofrecer un modelo explicativo que contribuya al entendimiento del fenómeno, que sirva además, a profesionales de disciplinas aledañas interesados en conocer sobre esta temática.

Y finalmente, con la investigación se pretende cumplir con unos de los requisitos académicos para culminar el proceso de formación académico.

3. Antecedentes

Se llevó a cabo un rastreo bibliográfico de antecedentes investigativos, en el cual se utilizaron cinco estrategias de búsqueda que se aplicaron en cuatro bases de datos bibliográficas; estas fueron: Dialnet, Apa Psyc Net, Science Direct, Scielo. Y, además, se determinó para la misma indagación un rango temporal de once años, es decir, fueron tomados en consideración los estudios publicados a partir del año 2008 hasta el año actual (2019).

Las estrategias de búsqueda usadas fueron las siguientes: "*Psicología AND Fitness*", de la cual fueron recopilados 24 artículos investigativos y una (1) tesis; "*Psicología & Cuerpo & Fitness*", de la cual se recopilaron 13 artículos investigativos y una (1) tesis; "*Psicología del cuerpo & actividad física*", de la cual se seleccionaron 14 artículos investigativos y dos (2) tesis; "*Psicología del cuerpo & Fitness*", de esta estrategia de búsqueda no se encontraron resultados; e "*Imagen corporal AND Fitness*", de la cual se recopilaron 12 artículos investigativos y dos (2) tesis.

Vale señalar que la gran mayoría de los documentos investigativos encontrados, fueron reiterativos entre una y otra base de datos bibliográfica.

Fueron hallados entonces un total de 69 documentos investigativos, de los cuales fueron seleccionados únicamente tres (3) por su relevancia y cercanía con el tema de la presente investigación, pertenecientes a los resultados que mostró la estrategia de búsqueda "*Imagen corporal AND Fitness*", y "*Psicología del cuerpo & Fitness*".

Los demás no fueron tenidos en cuenta debido a que las variables consideradas se encontraban referidas generalmente hacia la relación entre la actividad física y el estado físico, motivación y actividad física, consideraciones multidisciplinarias sobre la imagen corporal, o la relación entre la condición física y el autoconcepto físico, en su mayoría con población adolescente o infantil, alejándose, por ende, mucho más del tema investigativo

en cuestión, que los cuatro (4) seleccionados. A continuación, se exponen éstos últimos, siendo uno de ellos una tesis:

En la tesis realizada por Mendo (2017) *Actividad físico-deportiva, factores motivacionales y satisfacción con la imagen corporal de los usuarios de los centros de fitness en Extremadura*, el autor tuvo como objetivos conocer en primer lugar, qué modalidades de fitness practicaban las personas que acudían a los centros de fitness, así como estudiar la regulación de las motivaciones y los motivos de práctica físico-deportiva de estos usuarios en función del sexo, la edad, el nivel de estudios, la antigüedad como usuario y el tiempo de práctica a la semana. Además, estudió la asociación entre la regulación de las motivaciones y los motivos de práctica físico-deportiva con la autopercepción de la satisfacción corporal y el propósito de ser físicamente activo en el futuro. Para esto realizó un diseño metodológico descriptivo, transversal, e inferencial, apoyado con métodos como la encuesta. Contó con una población total de 510 usuarios, de los cuales el 58,9% fueron mujeres, y el 41,1% fueron hombres.

Entre los resultados más destacables, se encuentra que las puntuaciones más altas en la regulación de las motivaciones se dieron en la intrínseca-integrada y en la identificada. Así mismo, todos los motivos de práctica arrojaron una puntuación alta, aunque el que mayor puntuación obtuvo fue el fitness. Y, además, la percepción con la satisfacción corporal variaba en función del sexo, la edad y la antigüedad en los centros de fitness.

Por su parte los autores Schubert, Janeiro, Casonatto y Sonoo (2013), en su estudio *Imagem corporal, estado nutricional, força de resistência abdominal e aptidão cardiorrespiratória de crianças e adolescentes praticantes de esportes*, de carácter exploratorio descriptivo de corte transversal, se plantearon como objetivo verificar si

existe una asociación entre el nivel de condición física, la imagen corporal, y el estado nutricional en niños y adolescentes.

La muestra poblacional estuvo compuesta por 401 estudiantes (236 niños y 165 niñas) de 8 a 16 años de edad, que participaban en deportes en los clubes locales. Los resultados les permitieron concluir que la insatisfacción con la imagen corporal se asocia con el índice de masa corporal y también con las otras variables tenidas en cuenta, es decir, aptitud física, fuerza de resistencia abdominal y aptitud cardiorrespiratoria.

En el estudio realizado por Gustavo González y Javier Fernández (2017), *Perspectiva cualitativa y cuantitativa del autoconcepto físico y la imagen corporal de los diferentes profesionales de la actividad física y del deporte*, se tuvo como objetivo analizar, a partir de un enfoque investigativo mixto cuantitativo-cualitativo, de qué forma el auto concepto físico y la imagen corporal determinan el desarrollo de la identidad de los profesionales de la actividad física y el deporte, por lo que la población investigada estuvo comprendida por entrenadores personales, monitores, maestros y profesores de Educación Física, para un total de 481 personas. Este estudio mostró entre sus resultados cuantitativos principales, que existen diferencias significativas en la imagen corporal, la competencia deportiva, la condición física o la competencia física general entre estos grupos y la población general.

En cuanto a sus resultados cualitativos, se concluyó que en los rasgos físicos identitarios de la profesión, el vínculo entre la imagen corporal y la profesión y la relación entre la cultura del consumo, la imagen corporal y la profesión hay diferencias entre los profesionales del fitness y los docentes, puesto que para los primeros la imagen corporal es un rasgo identitario mucho más fuerte que depende de ellos, de factores externos, y que resultan ser muy dependientes de la cultura del consumo.

4. Objetivos

4.1. Objetivo general.

Analizar el significado del cuerpo psicológico que tienen los practicantes de Fitness, de la ciudad de Medellín.

4.2. Objetivos específicos.

1. Examinar las experiencias de los participantes con la práctica del Fitness.
2. Identificar la concepción del cuerpo que tienen los practicantes del Fitness.
3. Describir las formas de relación con el cuerpo que tienen los practicantes del Fitness.
4. Reconocer las principales características de la práctica Fitness que influyen en la construcción de la concepción del cuerpo.

5. Preguntas directrices.

Para el presente trabajo de investigación se construyeron una serie de preguntas directrices cuyo objetivo fue el de orientar la búsqueda de los datos en el trabajo de campo. A continuación, se presentan:

- ¿Por qué ésta práctica (fitness) tiene tanta difusión, qué hace a la práctica atractiva para las personas?
- ¿Cuáles son las primeras experiencias en esta práctica, cuál es el sentir con estas primeras experiencias?
- ¿Qué es lo más significativo de esta práctica para las personas?
- ¿Qué tipo de aportes hace la práctica a las personas?
- ¿Qué se busca a partir de la práctica?
- ¿Qué importancia emocional estas personas le dan a su bienestar corporal?
- ¿Qué placer encuentran los practicantes al realizar actividad física?
- ¿Cómo es la relación general con el cuerpo?
- ¿Qué significa el cuerpo para esta población?
- ¿Cómo los practicantes se comunican mediante su cuerpo?
- ¿Cuál es la relación emocional con el cuerpo que tienen los practicantes?
- ¿Cómo es la identidad corporal de los practicantes?
- ¿cómo se constituye la autoimagen de los practicantes?
- ¿Cuál es la representación de cuerpo para los practicantes?
- ¿Qué afectos asignan los practicantes a su vivencia corporal?
- ¿Cuál es el ideal del yo para las personas?
- ¿Cuáles son los cambios que genera la cultura Fitness?
- ¿En qué influencia el fitness para la percepción corporal?
- ¿Cuál es la representación cultural o de identidad que brinda la práctica?

6. Marco Teórico

6.1. Cuerpo en el psicoanálisis.

El cuerpo puede ser un lugar de encuentro, de intersección entre las disciplinas de diversas áreas del conocimiento, que permite una amplia gama de abordajes frente a éste, no obstante, el cuerpo también puede ser un lugar para las diferencias desde las cuales se bifurcan caminos distintos.

Para definir nuestra concepción de cuerpo partiremos de una diferenciación necesaria respecto a la corporalidad, teniendo en cuenta la distinción que hace Cierpka (2008) en el Manual de Diagnóstico Psicodinámico Operacionalizado, sobre dos tipos de corporalidades; una corporalidad objetiva (Körper) que designa el cuerpo somático/biológico nombrado como *tener cuerpo* (Cierpka, 2008, pág. 543), y otra corporalidad subjetiva (Leib) que se refiere a una concepción psicológica, nombrada como *ser cuerpo* (Cierpka, 2008, pág. 543), correspondiendo esta última a la conceptualización teórica de interés para esta investigación.

García (como se citó en Goldfarb, 1998), en lo que refiere al concepto de cuerpo biológico nos habla de un cuerpo natural, dotado de una estructura y de una forma de articularse con el mundo que es independiente del lenguaje, es decir, un cuerpo diferenciado de la dimensión simbólica. El cuerpo natural es entonces campo de investigación de la biología, y no por ejemplo de otras disciplinas como la psicología.

La psicología es la disciplina que enmarca nuestra investigación, por ello haremos un recorrido acerca de cómo se teoriza el concepto de cuerpo en ésta y en el psicoanálisis y sus derivados, luego intentaremos desarrollar algunos conceptos concernientes al post psicoanálisis que confluyen para dar una explicación de la construcción de representación del cuerpo.

Las distintas conceptualizaciones exploradas actualmente en el campo de la Psicología no siempre muestran coincidencias, pues ello depende del enfoque teórico desde el cual se aborde. Sin embargo, estas conceptualizaciones frecuentemente asocian al cuerpo como una representación apoyada en un proceso de elaboración psíquico básico, pero que no necesariamente guarda relación con un cuerpo biológico/orgánico.

En lo que respecta a la conceptualización de cuerpo en el psicoanálisis se debe partir por comprender que alude a uno que es simbolizado, un cuerpo que se construye a través del lenguaje, el cual ejerce efectos sobre el soma. La existencia de un cuerpo no implica simplemente el *tener cuerpo* en términos de organismo, sino que supone para que éste exista, la palabra, por tal razón es necesario ser nombrado por el Otro.

Diversos son los autores que han realizado sus aportes al concepto, uno de los pioneros fue Sigmund Freud quien desde sus estudios a partir de la clínica explora la corporalidad en el sujeto.

Sigmund Freud, quien desde sus estudios a partir de la clínica explora la corporalidad en el sujeto. Como consecuencia de esta exploración psicológica Freud se encuentra con un enlace indiscutible entre lo somático y lo psíquico, a través del análisis de los comportamientos histéricos de sus pacientes, que ponían en evidencia que sus afectaciones físicas guardaban una relación inconsciente con un malestar psíquico.

Ante estos hallazgos, Freud introduce el concepto de pulsión, como el elemento que permite la articulación de lo corporal a lo psíquico. Dicho concepto a lo largo del recorrido teórico realizado por el autor, presenta variaciones y posteriores reactualizaciones, como lo hizo en su primera tópica y posteriormente en la segunda.

En un primer momento, correspondiente a la primera tópica freudiana, la cual comprendía gran influencia en el aspecto biológico, dejado en evidencia en su trabajo *Proyecto de Psicología para neurólogos* (Freud, 1895), y con mayor claridad en *Pulsiones*

y *destinos de pulsión* (Freud, 1915), se plantea la pulsión como la representación de las excitaciones somáticas. Pero al emerger la segunda tópica freudiana el concepto varía, como se puede observar a partir de sus escritos en *Lo inconsciente* (Freud, 1915), y *La represión* (Freud, 1915), desde los cuales la pulsión está representada en lo psíquico a través del representante representativo y el quantum de afecto.

Para Freud los últimos términos anteriormente enunciados, se refieren respectivamente a aquello susceptible de ser significado y que halla su expresión en lo representado, y, por otro lado, a que las tensiones surgidas en las necesidades internas tienen un efecto de continuidad hasta que alcanzan su satisfacción por medio del otro (cuidador u otra figura).

La pulsión entonces se comprende como un proceso dinámico en el que un impulso interno empuja la libido, es decir la energía psíquica, hacia el organismo para que alcance un fin último que es en sí mismo, la descarga, que se dirige hacia el encuentro con el objeto. En este sentido, se trata de un concepto límite entre lo somático y lo psíquico, en tanto tiene una génesis en lo biológico y se satisface en lo psicológico.

Como impulso, la pulsión tiende a la repetición en busca de la dualidad satisfacción-significación, que encuentra la resolución de manera singular en cada sujeto y situación. No obstante, la pulsión es distinta al instinto porque en este último hay una predisposición base.

Freud propone a la pulsión como representante, especie de delegación de lo somático a lo psíquico, es decir, la relación entre ambos no se concibe como causalidad o paralelismo, sino como lo refieren Laplanche y Pontalis (1968) se puede entender metafóricamente como la relación existente entre un delegado y su superior.

Por ello la pulsión como representación puede prescindir en ocasiones de la sensación corporal que la originó, dando cabida a su expresión mediante la elaboración de

contenidos inconscientes, ubicándonos en la dimensión inconsciente vinculada con lo psíquico y lo corporal.

Así, el cuerpo comprendido desde Freud adscrito al psicoanálisis, no es el cuerpo biológico o el de la psicología de conciencia, sino una representación consciente e inconsciente del cuerpo, que puede expresarse en las representaciones simbólicas que son las palabras, o metaforizarse en expresiones que se vuelven síntomas.

Siguiendo esta misma línea sobre la conceptualización del cuerpo, Freud nos ofrece otro concepto importante como lo es el Yo, abordado en gran medida en el libro *Introducción al Narcisismo* (Freud, 1973), planteando que el yo es, antes que cualquier otra cosa, una esencia cuerpo; en ese sentido, no es sólo una esencia superficial, sino en sí mismo la proyección de una superficie, con lo que busca mostrar que la superficie corporal del yo, y sus representaciones, hacen una diferencia marcada desde lo biológico, a lo psíquico, evidenciando el cuerpo real, y haciendo una transición al cuerpo como representación.

El cuerpo en la obra de Freud no sólo es erógeno, él reconoce un organismo que nos afecta por mociones internas no relacionadas con los órganos o funciones de éstos y que pueden ser modificadas por efecto de la palabra; un cuerpo que se particulariza en la historia individual (Giraldo y Zuluaga, 2008).

Pero otros autores como Sami-Ali (1986), también enmarcados en el psicoanálisis, dan otra mirada a la conceptualización de cuerpo, que permite abordar la circunstancia ambigua de que el cuerpo pertenezca a lo real y a lo imaginario:

Sami-Ali refiere que “En efecto, lo que yo llamo propio cuerpo no es ni el cuerpo que poseo en cuanto sujeto consciente y del cual puedo cobrar más conciencia en virtud de una técnica apropiada, ni el cuerpo que yo puedo aprehender en mí y en los demás como objeto” (Sami-Ali, 1986, p.77).

En ese sentido el cuerpo no es ni objeto ni sujeto, por tanto, no es aprehensible en sí, a pesar de una insistente ilusión que se remonta a la psicología introspectiva. Más aún, el propio cuerpo no puede comprenderse como separado de una red de comunicaciones de la cual él es “el centro y la periferia” (Sami-Ali, 1986, p.78), puesto que si se hiciera ocultaría la dimensión epistemológica de la experiencia corporal.

En efecto, el hecho de poseer un cuerpo que desde el principio se encuentra cubierto por un conjunto de relaciones identificadoras, se convierte a posteriori en la formación de un espacio en el que se permite distinguir un adentro y un afuera, consistente en reproducir en la dimensión de la percepción externa la realidad corporal. Dicha discriminación simboliza que “el cuerpo se cierra en sí mismo sin dejar por ello de abrirse a un espacio que él delimita y por el que está delimitado” (Sami-Ali, 1986, p.78).

El autor nombra a este espacio de experiencia perceptiva como “espacio de inclusiones recíprocas” (Sami-Ali, 1986, p.78), análogamente similar a los muñecos rusos que encajan unos con otros, un espacio que se reduce a los ejes del propio cuerpo, y que da lugar al “espacio corporal” (Sami-Ali, 1986, p.78), de forma tal que el cuerpo está inmerso en él: lo abarca y éste a su vez a él.

Es decir, el cuerpo, alcanzado por vías de su capacidad de estructuración sólo es perceptible en tanto forja un adentro y un afuera, y modela objetos que forman parte de sí mismo. Por ello su génesis es proyectiva, y se puede deducir partiendo de las huellas dejadas en la base de lo real.

De esta forma se puede conceptualizar el cuerpo como un esquema de representación que tiene como finalidad la de estructurar la experiencia del mundo en tres niveles: consciente, preconscious e inconsciente, sirviendo como función sintetizadora de una proyección que destaca los momentos esenciales. Dicho proceso proyectivo es en primera instancia sensorial, es decir, en vigor de las primeras relaciones objétales,

mediante el desarrollo sensorio-motriz que se genera de forma lenta y antes de introducir los objetos imágenes del cuerpo.

Es así pues como para el psicoanálisis, la experiencia del propio cuerpo no constituye una región que pueda separarse del entretejido de intercambios conscientes e inconscientes que ponen en contacto al sujeto encarnado con los demás.

En los siguientes apartados se hará referencia a las explicaciones teóricas de Françoise Dolto, quien nos ofrece luces respecto a la conceptualización de imagen del cuerpo, esquema corporal, y su pertinente distinción y relación entre ellos, resaltando de manera enfática la necesidad de no confundir ambos términos.

6.2. Esquema corporal.

El esquema corporal es eso que identifica al individuo como ser humano, inicialmente es lo mismo para todos, es decir, “especifica al individuo en cuanto representante de la especie” (Dolto, 2005, p.21), se construye a través de la experiencia y el aprendizaje dando como resultado la abstracción de una vivencia de un cuerpo atravesado por tres dimensiones de la realidad: “en parte es consciente, preconsciente, y un poco inconsciente” (Dolto, 2005, p.21), funcionando en gran medida de forma adaptativa al consciente del sujeto.

Dolto (2005), sugiere que el esquema es un instrumento mediador entre el sujeto y el mundo, porque es una realidad de acción que permite la vivencia corpórea de tener un cuerpo al contacto con su mundo físico. Además, puede categorizarse como el vehículo de las relaciones con el otro, puesto que es el intérprete activo o pasivo de la imagen del cuerpo, que significa en otras palabras, el facilitar la objetivación de la intersubjetividad generada gracias al vínculo emocional formado por el lenguaje. No obstante, puede existir independiente de éste.

6.3. Imagen del cuerpo.

Para Dolto (2005), la imagen del cuerpo es propiamente simbólica e inconsciente, sin embargo, puede llegar a ser preconscious cuando esta es permeada por el lenguaje consciente (verbal), se puede obtener por medio de cualquier expresión basada en el lenguaje, dibujo, modelado, invención musical, mímica.

Cada individuo construye una imagen de su cuerpo que es propia, en tanto está atravesada por la historia personal, y es por tal razón que dicha imagen se constituye desde los discursos y significantes generados a partir del vínculo emocional establecido con el otro significativo (cuidadores).

Gracias a la imagen del cuerpo portada y entrecruzada con el esquema corporal, es que se puede entrar en comunicación con el otro. En el contacto con el otro, la imagen del cuerpo, cargada narcisísticamente, y que habla de la memoria relacional pasada en la relación del presente.

Esta imagen del cuerpo es naturalmente dinámica debido a que se forja desde la interacción relacional actual y pasada del sujeto, recopila sus experiencias emocionales inconscientes y al mismo tiempo narcisistas, que son vividas por medio de las sensaciones erógenas electivas, arcaicas o actuales.

La autora propone que la imagen inconsciente del cuerpo empieza a estructurarse antes de que el individuo empiece su proceso de reconocimiento del Yo. Dolto propone que el infante desde su nacimiento cuenta con una representación psíquica de su cuerpo que ofrece un sentimiento de unidad que lo identifica y lo representa, ante lo cual concluye que esta imagen es un vehículo de relación del niño consigo mismo y el mundo: *“La imagen del cuerpo representa en cierto modo el soporte psíquico imaginario del sentimiento de unidad y juega para el niño en los registros descritos por Lacan en un estadio más tardío: contiene y aliena al niño en sí mismo”* (Dolto, 2005, p.43).

A partir de la relación con el otro y del deseo propio y auténtico con el que el niño nace (deseo autónomo de asumirse en su condición de tercer sujeto), el cuerpo y el sujeto constituyen el deseo propio que en sí mismo es deseo del otro. Entonces, lo que se construye no es el sujeto en sí sino la relación de él con su deseo, y en torno del concepto de sujeto se organiza el deseo que conforma mediante la organización de diversas zonas erógenas, una formación psíquica del niño particular.

En cuanto al deseo, éste emerge en la interacción con el otro, usualmente a raíz del vínculo madre-lactante, de donde resulta la satisfacción de las necesidades fisiológicas y emocionales básicas de todo ser humano: comida, aseó excrementicio, las palabras de la madre, holding y halding, etc.

Dolto (2005), introduce el término castración simbólica para explicar el proceso a través del cual se generan cambios de objetos para buscar la satisfacción del deseo siempre que éste no pueda ser satisfecho de la misma forma. Las castraciones simbólicas son entonces pruebas reestructurantes que en ocasiones logran su objetivo, y a veces fallan, las cuales tienen efectos patógenos o simbólicos promocionantes. Estas posibilitan la simbolización y simultáneamente contribuyen a modelar la imagen del cuerpo en la historia de sus reelaboraciones sucesivas.

A continuación, se enuncian los cinco tipos de castraciones propuestos por Dolto:

- Castración umbilical.
- Castración oral.
- Castración anal.
- Castración especular.
- Castración fálica.
- Castración Edípica

6.3.1. Constitución de la imagen del cuerpo.

Dolto plantea tres aspectos fundamentales que constituyen a la imagen inconsciente del cuerpo, estas tres imágenes están interrelacionadas por el deseo del hombre de ser e insistir en un devenir que la autora denomina *Substrato* o *Imagen dinámica* (Dolto, 2005, p.42). Este es un deseo que encarna el verbo “ir”, que significa en un sentido estricto un yendo deseante que da cuenta de la imagen del cuerpo como un proceso en construcción continuo.

Brindaremos una breve descripción de cada una de ellas:

Imagen de base: Se constituye como el primer componente de la imagen del cuerpo. Es lo que permite al niño experimentar la mismidad de su ser, es decir, encontrarse como ser que existe en un continuo espacio-tiempo. La autora propone que, en cada estadio evolutivo el niño modifica las representaciones que puede tener de su imagen de base, por eso plantea tres tipos: la imagen respiratorio-olfativa-auditiva, la imagen de base oral y la imagen de base anal (Dolto, 2005).

De la imagen de base se fundamenta una noción de continuidad narcisista desde el cual el cuerpo se haya vinculado a un narcisismo primordial:

"Aquí se sitúan los desórdenes, que caben interpretarse como auténticas caídas o fallas del narcisismo, susceptibles de provocar, por pulsiones de muerte localizadas en regiones del cuerpo súbitos ataques orgánicos, como el infarto o las úlceras, a raíz de choques emocionales. " (Dolto, 2005, p.42).

Para que la imagen de base garantice su cohesión narcisista, es menester:

1. Que la imagen funcional posibilite una utilización adaptada del esquema corporal.
2. Que la imagen erógena disponga al sujeto a la vía de un placer compartido, humanizante, puesto que tiene valor simbólico y que puede hallar expresión no sólo en la

mímica y la acción sino con palabras expresadas por un otro, memorizadas en situaciones por el niño, quien se servirá de ellas con claridad cuando hable (Dolto, 2005).

Imagen funcional: Es una imagen activa, es la imagen de las pulsiones en busca de objetos simbólicos para la satisfacción del deseo. Aquello que pasa por la mediación de una demanda localizada, dentro del esquema corporal, en un lugar erógeno donde se hace sentir la falta específica, es lo que provoca el deseo (Dolto, 2005).

Imagen Erógena: Esta imagen se encarga de sostener al cuerpo en la búsqueda del complemento, está relacionada a determinada imagen funcional del cuerpo, el lugar donde se centra placer o displacer erótico en la relación con el otro (Dolto, 2005).

6.3.2. Imagen del cuerpo y esquema corporal: interacción.

Como ha quedado evidenciado, imagen del cuerpo y esquema corporal son dos conceptos distintos, que, no obstante, se articulan a través del narcisismo, originado en la carnalización del sujeto en su nacimiento.

Pero también están relacionados entre sí de forma directa. Ello se puede entender mediante la siguiente aclaración: una validación del esquema corporal valida la imagen del cuerpo, por eso una imagen del cuerpo puede invalidar un esquema corporal sano; por ejemplo, un ser humano puede no haber estructurado una imagen de su cuerpo en el transcurso del desarrollo de su esquema corporal debido a afectaciones orgánicas o físicas, pero también puede deberse a que no haya forjado un vínculo humanizador con la figura significativa, por lo que el resultado sería nada más que una mera comunicación de satisfacción de necesidades (Dolto, 2005).

La imagen está del lado del deseo, da cuenta de la falta en el ser que el deseo apunta a colmar, y allí es donde la necesidad se direcciona a llenar desde el esquema corporal, por eso la necesidad debe ser satisfecha en el cuerpo. Más aún, el deseo es difícil de satisfacerse completamente, no lo hace ni en la palabra, las imágenes, o los fantasmas.

Por eso la repetición constante de las formas de la necesidad, seguidas por el olvido casi completo de las tensiones que la acompañaban, enfatiza en el hecho de que el individuo vive mucho más narcisistamente las emociones de deseo, asociadas a su imagen del cuerpo, que las sensaciones de placer y de sufrimiento, ligadas a las excitaciones de su esquema corporal, siendo la fuente de las pulsiones es el esquema corporal, y el lugar de la representación de éstas la imagen del cuerpo.

6.4. Narcisismo en el psicoanálisis.

6.4.1. *Del mito de Narciso a una incipiente noción del narcisismo.*

Freud (1905) sostiene en una nota a pie de página el privilegio que el griego tenía de la pulsión sobre el objeto. Lo que en realidad era relevante era la posición misma de amante antes que la del objeto destinatario del amor; ya que el amar apasionadamente engrandece al sujeto. Las pulsiones en estado escópico e invocantes, son las más cercanas a la experiencia de lo inconsciente, en tanto concierne al deseo del otro.

El mito de narciso enmarca consigo una dimensión materna que muestra una pérdida, una transformación que indica que algo se ha de desprender del cuerpo para que el yo se constituya, la mirada propia cae en el juego de presentarse como lo que no es, narciso no se reconocía en su imagen y en su mismidad, se ofrece como señuelo para despertar, lo que él cree, como un deseo en el otro. Se reconoce a ese otro y se carga un deseo en él, en otro cuerpo; en esa interacción se produce un reconocimiento como cuerpo, dándole paso a la construcción o complemento de ese yo.

Narciso, proviene del antiguo mito griego, relata a un joven de especial hermosura, quien se enamoró insaciablemente de su propia imagen reflejada en el agua. Narciso, cautivado por su propia imagen, en rigor se enamora de quien *él mismo es*, introduciendo el tipo narcisista de elección de objeto que Freud plantea, Elección de objeto narcisista. Narciso es yo. Un yo libidinizado, un yo que hace de objeto: de único objeto de amor. Yo

egoísta, enamorado; yo que no deja espacio para otro objeto; yo que, amado, no será amante.

En este relato mítico el significante muestra su dimensión mortífera y, al mismo tiempo, su poder creador en tanto funda una presencia simbólica. La ausencia del cuerpo de Narciso no impide que aún viva entre nosotros ese deseo de la búsqueda del amor insaciable puesto en el otro, pero arraigado en la mismidad. Vida y muerte se juegan entre el sujeto y el significante, y entre Narciso y el narciso.

Freud señaló de manera magistralmente exacta una conducta de ciertos hombres, de ciertas mujeres, presente en niños incluso, que refiere a un amor egoísta y vanidoso, un amor que prescinde de cualquier otro, un amor que desprecia cualquier ofrecimiento: Narciso se ha recostado y ha comenzado a contar su historia, de esta forma vemos que la teoría del Narcisismo fue inaugurada por Freud en 1914, pero que toma como referencia un mito que le dará un esbozo a nuevas posibilidades en cuanto a la comprensión de los fenómenos psíquicos. Sin embargo, este término ha sido polisémico, se ha conceptualizado por autores diversos que aportan una noción distinta de la de Freud.

6.4.2. Conceptualización de narcisismo.

Para Freud el narcisismo es un estado que concierne al niño recién nacido, este posee libido narcisista pues lo único que le interesa es su propio ser, restándole el mundo exterior totalmente indiferente. Por ello la libido, de naturaleza narcisista, se da al cuerpo, en un principio, como un ente total.

Dicha etapa narcisística deriva en lo que Freud llama narcisismo primario originado por un vínculo fusional con otro de donde provienen los suministros narcisísticos. Por tanto, el narcisismo constituye una fuente de reservas que envía parte de su contenido (energía pulsional) hacia los objetos (personas amadas), energía que es susceptible de ser recobrada en cualquier momento.

Pero Kohut (1990) realiza un cambio teórico sustancial con relación a lo postulado por Freud acerca de este tema, al considerar que el narcisismo tiene un desarrollo independiente del desarrollo libidinal. Así, un aporte fundamental al tema hecho a partir de los postulados que plantea en su teoría sobre el desarrollo del Self, es su comprensión del narcisismo como un elemento normal en la vida de los adultos y no sólo en la de los niños.

Según esta conceptualización el narcisismo madura y sufre transformaciones a lo largo del desarrollo, por tal razón no desaparece en las relaciones objéales adultas, perdiendo de este modo la categoría de etapa libidinal postulada por Freud. Dicha ampliación implica considerar la persistencia del narcisismo a lo largo de toda la vida de un individuo.

Respecto a ello, Kohut (1990) distingue la libido de objeto y la libido narcisista, ambas diferenciadas por el tipo de objeto en el que la energía se deposita. La libido de objeto se dirige hacia objetos externos mientras que la libido narcisista hacia los objetos del Self, es decir, se vuelca en las representaciones internas y también inviste a los objetos externos del Self.

Ambas libidos interactúan como parte del desarrollo evolutivo. En cuanto a ello, Kohut (1990) propone dos líneas evolutivas de desarrollo en las cuales aquellas están implicadas: la narcisista y la instintivo-objetal, influidas por la interacción del niño con su medio. Explica que los padres a veces se relacionan con su hijo de dos formas posibles: de forma empática generando una fusión narcisista, y en otras ocasiones, tratan al niño de forma independiente invistiéndolo con libido objetal.

Los objetos del Self, que corresponden a objetos externos representados por los padres y sus funciones, son el tipo de objeto con el que el individuo establece un vínculo narcisista. Kohut (1990) considera que el niño al nacer inviste a sus primeros objetos con

catexias narcisistas, estos son vividos como parte del Self y están al servicio del mismo mediante experiencias narcisistas intensas.

Y una vez internalizadas sus funciones a partir de las respuestas empáticas brindadas por ellos, permite la constitución del Self. Estos objetos pueden por tanto ser de dos tipos: Un objeto de Self grandioso, que brinda las ambiciones y metas, y otro llamado imago parental idealizada, de cuya internalización surgen los ideales del Self.

Posteriormente el concepto se va ampliando a otra dimensión. Hacia 1978, el autor plantea que el Self se constituye como el núcleo de nuestra personalidad; teniendo en cuenta los dos tipos de objetos de self, el resultado del sí mismo es en sí una estructura bipolar. Así, cabe la posibilidad, según el tipo de relaciones objétales primitivas, que una persona tenga altamente catexizada la representación de sí-mismo grandiosa, y contrariamente, el polo idealizado sea débil. Entre ambos polos se establece una relación de tensión que determina las actividades básicas de un sujeto a las que se ve orientado a seguir a partir de sus ambiciones y sus ideales.

Así pues, el narcisismo entonces constituye catexias del Self, y seguidamente da paso a un orden integral de funciones psíquicas, que a través de su desarrollo permite la adquisición de aspectos adaptativos, maduros, y culturalmente valiosos, pues evoluciona desde las formas primitivas hasta las maduras.

Pensado de esta forma el narcisismo sufre transformaciones, pero no desaparece o se conforma con cargar el ideal del yo. El resultado de dichas transformaciones se verá reflejado en la adquisición de distintas aptitudes y capacidades que hacen a la esencia misma de la vida humana, por lo cual dice Kohut (1990): “(...) *deben evaluarse no sólo como transformaciones del narcisismo sino más bien como logros del yo y aptitudes y logros de la personalidad*” (p. 385).

6.5. El Fitness.

En primer lugar, hay que decir que la idea de fitness proviene del campo de la biología, se trata de una categoría estrechamente ligada a la naturaleza, a la genética y en el fondo a la teoría de la evolución, extrapolada luego de unos años hacia el mundo de lo social con un significado y unas características que conservan mucho de su campo de origen, aunque con algunas variaciones.

Rodríguez (2014) refiere al respecto que el fitness se encuentra a mitad de camino entre cuerpos y capacidades que incluye tanto lo biológico como lo social, donde la idea central está relacionada con el cómo los organismos y sus cuerpos se adaptan al entorno que los rodea. En el campo estrictamente social el término fitness también se ha mantenido en su expresión original en inglés para hacer alusión a los modos en que los cuerpos de las personas se adaptan mediante prácticas diversas a entornos sociales que requieren cuerpos “en forma”, listos y preparados, términos que parecen conjugar en sí cualidades de lo más diversas que van desde la belleza hasta la delgadez, pero pasando por el bienestar o la saludabilidad.

El fitness se ha intentado definir desde diversas perspectivas, por ello es complejo apuntar a una única y válida. Se trata de una noción que además de tener una difícil definición también comprende una compleja traducción.

Por un lado, ha sido transcrita al castellano, dentro del campo de las ciencias naturales, como “aptitud”, “adecuación biológica” o “eficacia biológica”. Sin embargo, esas nociones no coinciden exactamente con lo que los biólogos consideran fitness propiamente, por lo que el anglicismo se ha hecho popular en el idioma castellano.

Por otro lado, ha sido transcrita dentro del campo de las ciencias de la salud. El concepto actualmente no forma parte del diccionario de la Real Academia Española

(RAE), pero sí es definido por el diccionario de Cambridge como “*la condición de ser físicamente fuerte y saludable*”, y que traduce al castellano estar “en buena forma física o saludable” (Funk y Wagnalls, 1970), siendo estos significados los asociados con el anglicismo.

6.5.1. Trasegar del concepto.

Su difícil definición se debe en gran medida a que el término ha ido teniendo variaciones conceptuales a lo largo de los años (Kilgore y Rippetoe, 2007). En un primer momento (1970), desde el campo de la salud, fue definido mediante una explicación operacional simple y abarcativa en donde cualquier cosa podría ser incluida, como lo expresó Clarke (citado en Kilgore y Rippetoe, 2007) “*la capacidad de llevar a cabo tareas diarias con vigor y alerta, sin sentir fatiga, y con amplia energía para disfrutar del tiempo libre y enfrentar emergencias imprevistas*”.

A medida que pasaron las décadas, no hubo un desarrollo más elaborado y funcional del concepto. De hecho, algunos grupos de profesionales del ejercicio, como la Asociación Nacional de Fuerza y Acondicionamiento (NSCA), no incluyeron e incluso no definieron al fitness en sus fuentes de práctica. Así mismo el Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos (USDHHS) y el Colegio Americano de Medicina del Deporte (ACSM) en sus estándares de doctrina práctica orientaron la definición de 1970 a una versión más superficial (1996), pasando el fitness de ser entendido como una “capacidad” en términos de funcionalidad a “una serie de atributos” en términos de características específicas: una serie de atributos que las personas poseen o logran, relacionadas a su capacidad de realizar actividad física (Kilgore y Rippetoe, 2007).

Pasaron 10 años para que estas mismas organizaciones propusieran una nueva definición, más específica pero larga, refieren Kilgore y Rippetoe (2007), citando a American College of Sports Medicine (2006):

Un concepto multidimensional que ha sido definido como una serie de atributos que posee o alcanza la gente, que están relacionados a la capacidad de realizar actividad física y está compuesto de aspectos fisiológicos, relacionados a la habilidad, y a la salud. Los componentes de la aptitud física relacionados a la habilidad incluyen a la agilidad, equilibrio, coordinación, velocidad, potencia y tiempo de reacción y están principalmente asociados con el deporte y el rendimiento en las capacidades motoras. La aptitud física relacionada a la salud está asociada con un bajo riesgo de desarrollo prematuro de enfermedades hipocinéticas. Los componentes de la aptitud física relacionados a la salud incluyen a la resistencia cardiovascular, fuerza y resistencia muscular, flexibilidad, y composición corporal. La aptitud física fisiológica difiere de la aptitud física relacionada a la salud, debido a que incluye componentes que no están relacionados al rendimiento, que están relacionados a sistemas biológicos influenciados por la actividad habitual. La aptitud física fisiológica incluye: (a) aptitud física metabólica: nivel de los sistemas metabólicos y variables predictivas del riesgo de padecer diabetes y enfermedades cardiovasculares; (b) aptitud física morfológica: nivel de los factores de la composición corporal, tales como el perímetro del cuerpo, contenido de grasa corporal, y distribución local de la grasa, (c) integridad ósea: nivel de densidad mineral ósea. (p.2).

6.5.2. *Qué es el Fitness.*

Así pues, la aptitud física o el Fitness implica *“la posesión de adecuados niveles de fuerza, resistencia y movilidad para proporcionar la participación exitosa en esfuerzos ocupacionales, actividades recreacionales, obligaciones familiares, y que es consistente*

con la expresión fenotípica funcional del genotipo humano” (Kilgore y Rippetoe, 2007, p.3).

En ese sentido el Fitness sería una combinación de cualidades que persigue el propósito de permitir dar al individuo su máximo potencial a la hora de realizar cualquier actividad física, que implica poseer un cuerpo funcional, un cuerpo que se propende mejorar o mantener en buenas condiciones.

Para ello es fundamental la intervención y rendimiento de diferentes sistemas del cuerpo, donde entran en juego el corazón, los pulmones y los músculos. En el entrenamiento físico se trabaja la resistencia cardiorrespiratoria, la fuerza, resistencia y estructura muscular, la composición y flexibilidad corporal, de forma que alude a ejercicios que apuntan tanto a lo estético (tonificar los músculos, eliminar grasa, etc.) como a la salud (combatir el sobrepeso y mejorar la capacidad cardiovascular)

A continuación, se describen los atributos que requiere un cuerpo en forma:

1. Resistencia cardiovascular y respiratoria: capacidad de obtener, procesar y entregar oxígeno de manera continuada.
2. Resistencia muscular: capacidad de procesar, almacenar y utilizar energía por parte de tus músculos, a través de múltiples contracciones.
3. Fuerza muscular: capacidad de un músculo o grupo muscular de aplicar fuerza.
4. Flexibilidad: habilidad de maximizar el rango de movimiento de las articulaciones.
5. Potencia muscular: capacidad de un músculo o grupo muscular de aplicar fuerza en un tiempo reducido.

6. Velocidad: capacidad de tiempo requerido para realizar un movimiento repetido.
7. Coordinación: capacidad para combinar distintos movimientos singulares en un patrón de movimiento más complejo.
8. Agilidad: capacidad de minimizar el tiempo de transición entre un tipo de movimiento y otro diferente.
9. Equilibrio: habilidad para controlar el centro de gravedad del cuerpo en relación a su base de soporte.
10. Precisión: habilidad de controlar el movimiento en una determinada dirección o intensidad. (Marcos, 2011, p. 1)

Existen distintas modalidades de Fitness, algunas son más exigentes y requieren la asistencia y la guía de un preparador físico o entrenador. Sin embargo, cualquier persona puede realizar ciertos ejercicios asociados con el Fitness de manera espontánea y sin una gran preparación, como caminar treinta minutos diarios. Correr, levantar pesas, hacer abdominales y utilizar máquinas de ejercitación son algunas de las acciones que suelen enmarcarse en el Fitness. Pero también una cultura deportiva que incluye competencias donde los participantes exhiben su forma física se enmarca en la práctica.

Los expertos en el ámbito del Fitness aseguran que el secreto del éxito se encuentra en la constancia y en el equilibrio entre los momentos de ejercicio físico y los de quietud. Por ejemplo, no es muy productivo hacer un entrenamiento frecuente intercalado de decenas de horas de inactividad, y por eso tanta gente dedica mucha energía a planes de adelgazamiento o tonificación muscular pero no obtiene los resultados que busca.

7. Marco Metodológico

7.1. Enfoque metodológico

Esta investigación se enmarca en el enfoque cualitativo, caracterizado por la flexibilidad procedimental, y el planteamiento de hipótesis o preguntas investigativas que anteceden, o preceden, a la recolección y análisis de los datos. Es decir, se trata un proceso “*circular*” (Sampieri, 2010, p.7) en el que no hay una secuencia determinada, sino que varía según cada estudio.

En la búsqueda cualitativa el investigador inicia examinando los hechos en sí, y en el proceso desarrolla una teoría coherente para representar lo que observa.

7.2. Diseño metodológico

Esta investigación tiene como diseño metodológico la fenomenología hermenéutica concerniente a una de las modalidades de investigación cualitativa propia de una perspectiva interpretativa, puesto que se centra en el estudio del significado de un fenómeno como lo es el cuerpo para los practicantes del Fitness. Se interesa por realizar una interpretación de la experiencia que éstos tienen sobre su propio cuerpo, atravesado por el impacto que la práctica tiene sobre éste.

Se parte de un fenómeno investigativo que se pretende describir a partir de un material vivencial que son las experiencias vividas por los participantes, recolectadas mediante métodos instrumentales como la entrevista conversacional, la observación, y el test gráfico “*Dibujo de sí mismo*”, adaptación del Test Proyectivo Figura Humana, de donde surge a través del análisis categorías con las cuales se lleva a cabo un proceso interpretativo.

Por lo tanto, esta investigación responde a un diseño metodológico que procura enfocarse en las experiencias individuales, y construidas colectivamente, de un grupo de personas que pertenecen a una misma población, pretendiendo describir y entender el

fenómeno en cuestión desde el punto de vista de cada una de estas personas, basándonos en el análisis de discursos y temas concernientes al problema, así como en la búsqueda de sus posibles significados.

7.3. Población.

La población para esta investigación está compuesta por un grupo de 13 estudiantes universitarios de semestres avanzados en carreras relacionadas con el deporte. Los estudiantes son practicantes del Fitness que asisten al gimnasio Zona Fitness Wellness, de la ciudadela Robledo de la Universidad de Antioquia, y del cual son también monitores. Este gimnasio tiene como fin promocionar el bienestar de los estudiantes a través de un óptimo y adecuado estado físico, siendo una de las prácticas elegidas, el fitness.

7.4. Procedimiento.

Se hizo un rastreo digital de gimnasios que tuvieran incluidas las prácticas afines, a lo que se encontró que la universidad de Antioquia contaba con uno, se procedió a hacer el contacto con la universidad para solicitar permisos, y darle paso a la investigación. Una vez contactada el área de bienestar, de la sede de esta universidad, en Robledo, se hizo el enlace con la coordinadora del programa de deportes, responsable del gimnasio, se realizó el procedimiento de la bola de nieve, a través de la coordinadora y uno de los participantes contactados por las investigadoras, se dio paso al contacto con el resto de los estudiantes, lo cual primero se hizo vía telefónica, estos facilitados por la coordinadora, y en donde se le hacía preguntas sobre los criterios que ellos deberían cumplir para participar de la investigación. Una vez contactados, los reunimos y les contamos el proceso de la investigación, haciéndoles saber también que se contaba con un proceso legal, el cual ellos debían formar para poder participar.

7.5. Muestra

Aunque el grupo de monitores pertenecía a un número de 13 estudiantes, solo 7 de estos fueron seleccionados luego de instaurar los criterios. Una vez aplicados los instrumentos utilizados para la investigación, las profesionales en formación encargadas de esta, de la mano del asesor académico, seleccionaron 6 de los 7 integrantes, creyéndolo suficiente para la investigación, lo cual es posible por esta ser de tipo cualitativa.

7.6. Criterios de selección.

Para la selección de la población se determinaron los siguientes criterios, teniendo en consideración la información recogida teóricamente en torno a la práctica Fitness:

- Tiempo en la práctica: Mínimo 6 meses.
- Tiempo semanal de práctica: Entre 3 y 4 veces.
- Que el individuo llevara a cabo una dieta saludable (alimentación).
- Que la definición del participante sobre su práctica Fitness concordara con la seleccionada por las investigadoras.

Los seis entrevistados practicaban entre 4 y 5 veces en la semana, y llevaban más de 6 meses en la cultura Fitness.

7.7. Técnicas de recolección de información.

A continuación, se presentan los tres instrumentos que fueron elegidos y utilizados como métodos para la recolección de los datos de la investigación:

7.7.1. Observación.

El método de la observación es una práctica que se utiliza como herramienta metodológica consistente en ahondar vivencialmente el contexto de los participantes de la investigación, que implica conocer su lenguaje y sus formas de vida a través de una continuada interacción con ellos en sus prácticas respectivas.

Se utilizó como un método complementario para la identificación, comprensión y descripción de la dinámica social-cultural de la práctica Fitness, así mismo los comportamientos o conductas de los participantes en dicho entorno, y los tipos de relaciones interpersonales establecidas y generadas.

Por lo tanto, la información recogida a través de la observación fue útil para aportar al análisis de los objetivos específicos 1 y 2 de la investigación.

Vale resaltar que se hizo uso de un diario de campo en el cual se registraron datos etnográficos detallados y percepciones de las observadoras con la finalidad de recrear mediante palabras el comportamiento observado de los integrantes del grupo Fitness en cuestión, y de la dinámica grupal del mismo.

7.7.2. Entrevista semiestructurada.

La entrevista es la técnica más empleada en las distintas áreas del conocimiento. En un sentido general, se entiende como una interacción entre dos personas, planificada y que obedece a un objetivo, en la que el entrevistado da su opinión sobre un asunto y, el entrevistador, recoge e interpreta esa visión particular. (Valles, 2000).

En esta investigación se implementó la entrevista semiestructurada como método para recolectar los discursos de los participantes que posteriormente serían analizados. Ésta se caracterizó por una apertura clara en la que el entrevistado, se expresó de forma abierta. Y fue elegida como instrumento metodológico debido a que se trata de un recurso mixto, flexible y dinámico que, gracias a su componente estructural y libre al mismo tiempo, aporta un grado mayor de riqueza en los datos que permite recoger; a través de ésta se obtuvo mayor profundidad en los contenidos vivenciales, subjetivos, y experienciales de los practicantes, facilitó una mejor evaluación de lo que éstos consideran, creen, y sienten sobre su cuerpo, y en relación a la práctica Fitness.

En total se realizaron 6 entrevistas, que tuvieron una duración aproximada de 30 minutos cada una. Se diseñó y planificó de acuerdo a los cuatro objetivos específicos establecidos para la investigación, preparando un guión temático, con preguntas abiertas, en donde el entrevistado pudo expresar sus opiniones. Se tuvo claro que era posible la elaboración de nuevas preguntas que pudieran surgir a partir de la conversación.

El tipo de preguntas utilizadas fueron de tipo sensitivas, de antecedentes, y preguntas de estructura. Estuvo diseñada con preguntas generales asociadas con la experiencia de los participantes en su práctica Fitness, pasando por preguntas más sensitivas relacionadas con aspectos propios de su cuerpo, y finalmente con preguntas de cierre referidas hacia los cambios percibidos en su cuerpo a partir de la práctica. No obstante, vale aclarar, que la entrevista de campo no se llevó a término de forma lineal, sino más bien, por su carácter semiestructurado, variable y móvil.

Se tuvo a la mano para el momento de las entrevistas: Bolígrafo, cuaderno de notas, guión temático, grabadora para realizar la grabación de la misma, para facilitar la posterior transcripción de ésta.

7.7.3. Test gráfico “dibujo del sí mismo”, adaptación del Test del dibujo de la Figura Humana.

El cuerpo o el Yo es el punto de referencia más similar que tiene una persona en cualquier actividad creativa que haga. Durante el proceso de desarrollo normal los seres humanos asocian las sensaciones, emociones y percepciones con la imagen de su cuerpo, imagen que va dando lugar a la conformación del Yo, de forma tal que al plasmar la imagen de “una persona” por medio de los procesos de proyección e introyección se seleccionan de algún modo los rasgos individuales (Luna, 2018).

Así, ante la consigna “dibuja una persona”, los sujetos parten de sí mismos y revelan, por lo tanto, aspectos importantes de su mundo psíquico, al mismo tiempo que

proyectan la imagen de su cuerpo, sus necesidades y conflictos. Por ello, el test de la Figura Humana de Karen Machover, fue útil en la medida en que se convirtió en la fuente de información que aportó al descubrimiento e interpretación de las representaciones subjetivas que tienen los participantes de la investigación sobre su propio cuerpo, permitió obtener un acercamiento a la percepción que tienen de éste, y a las diversas formas de relación que tienen con los otros, a través del mismo. Es decir que este Test Proyectivo se utilizó como método que permitió abordar los objetivos específicos 2,3, y 4 propuestos a desarrollar en la investigación.

Mediante el lenguaje gráfico y la actividad creadora hay menos posibilidades de controlar la información proveniente del mundo interno, y ello nos brinda, por demás, una aproximación más significativa a contenidos inconscientes de los sujetos, los cuales son útiles para el contraste con la información recogida de la entrevista semiestructurada, aplicada en la investigación.

Así pues, este test representa una herramienta que recolecta información más veraz sobre la persona y ofrece una gama amplia de los rasgos significativos sobre su personalidad.

Vale aclarar que este instrumento no se utilizó con fines clínicos, por tal razón se realizaron ajustes, entre ellos a la consigna, la cual fue “dibújese a usted mismo”, y además, no se analizaron todos los ítems que componen la interpretación clínica del test, sino que se realizó la selección de los principales asociados al plano de contenido y de forma.

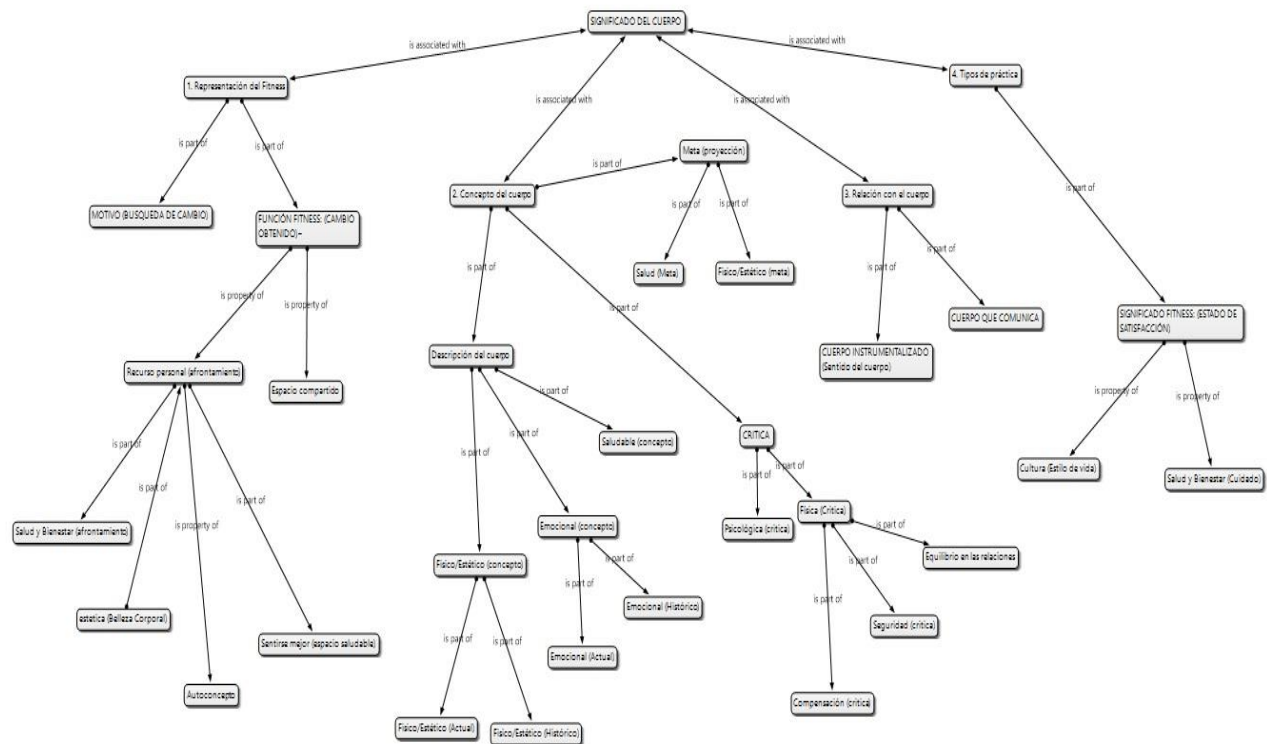
Fue administrado a los 6 participantes de la investigación, posterior a la realización de la entrevista semiestructurada.

8. Análisis y Resultados.

Para el análisis cualitativa de los datos se implementó el procedimiento de la triangulación de los resultados, los cuales provinieron de la información recogida por la entrevista semiestructurada, el test gráfico “dibujo del sí mismo”, adaptación del Test de la figura humana, y los datos observados en el contexto donde se desenvuelven los participantes. Se utilizó el programa Atlas Ti versión 7, herramienta que permitió realizar una detallada sistematización y selección de las respuestas más relevantes de cada participante, las cuales fueron ubicadas por códigos generados según criterios de discriminación asociados con puntos directrices correspondientes a los objetivos específicos de la investigación.

Los códigos permitieron la distinción entre puntos de similitud y/o diferenciación de las respuestas dadas respuestas entre uno y otro participante. Así mismo estos códigos permitieron seguidamente el diseño de una red sistémica axial que tuvo como punto de partida los objetivos planteados en el proyecto investigativo, y desde los cuales se pudo establecer las diferentes relaciones entre los datos y dar inicio así al análisis relacional generado entre códigos y subcódigos que correspondían a una misma o distinta unidad hermenéutica.

Así pues, de acuerdo con la sistematización y codificación axial de los datos obtenidos a través de la triangulación de los mismos, se identificaron las siguientes unidades de análisis presentadas a continuación, que están constituidas como partes de la unidad hermenéutica generada del análisis nombrada como *significado del cuerpo*, que alude al objetivo general de la tesis, y que parte de la pregunta investigativa ¿cuál es el significado del cuerpo en practicantes del Fitness, del gimnasio Fitness Wednells, de la Ciudad de Medellín?.



*Ilustración 1 Mapa axial. Programa Atlas Ti
Fuente: elaboración propia*

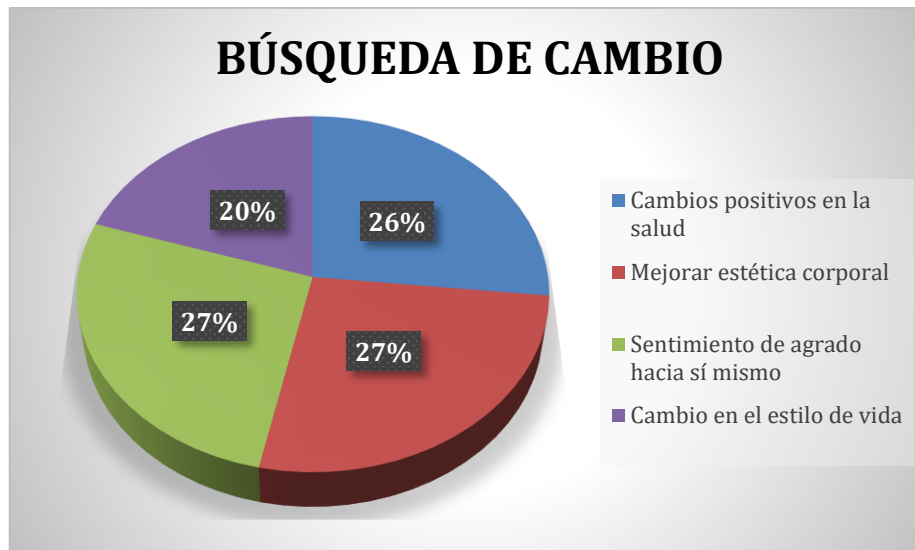
8.1. Representación del Fitness.

Esta unidad de análisis alude a las atribuciones que los 6 participantes hacen con respecto a lo que para ellos es la experiencia subjetiva que han tenido de su práctica Fitness. Los resultados que aparecen en la codificación axial, permiten categorizar de forma precisa dicha representación a partir de los motivos que condujeron a los participantes a iniciar la práctica, y de la función que ésta cumple en pro de esos motivos.

8.1.1. Motivo: *Búsqueda de cambio.*

Los motivos que los participantes manifiestan tener para llevar a cabo su práctica Fitness, están relacionados esencialmente con el sentimiento de una búsqueda de cambio, que estuvo guiada de forma subjetiva por diversos aspectos, entre ellos el buscar ejercer cambios positivos en la salud, mejorar la estética corporal, y propender alcanzar un sentimiento de agrado hacia sí mismos. Estos tres factores son las razones que más

influyen a la hora de iniciar la práctica Fitness en la mayoría de los participantes, tal como se puede apreciar en la figura *Motivo: Sentimiento de búsqueda de cambio*.



*Ilustración 2 Motivo: Sentimiento de búsqueda de cambio.
Fuente: elaboración propia*

Los participantes que señalan el deseo de mejorar su salud, pretenden hallar con la práctica un estado físico óptimo que les permita desempeñarse en sus labores diarias sin ningún tipo de dificultad, como se ve reflejado en la siguiente expresión *“Pues físicamente no era inicialmente un objetivo estético sino un objetivo de salud, en cuanto a estructuralmente estar bien, estar saludable, estar en capacidad de cumplir mis actividades diarias sin ninguna dolencia”* Participante 2; entrevista.

Por otro lado, en lo que respecta a la estética corporal, no todos los participantes lo enuncian como razón principal de sus motivaciones, sin embargo, el 27% sí lo hacen, como se puede ver mediante la siguiente cita *“como también por si no voy a hacer deporte, si no voy a competir, si no voy a poder ir a entrenar así rigurosamente, pues empezamos haciendo barritas también como por la parte estética”* Participante 1; entrevista.

Así mismo, otro 27% tienen claro que su gran motivación en la práctica está guiada por el deseo de procurar un mejor sentimiento consigo mismo, que implican actitudes tales como compromiso personal, y la representación del Fitness como el apoyo para lograrlo.

Finalmente, el objetivo de buscar un cambio en el estilo de vida también se halló dentro de los resultados, sin embargo, no tuvo tanta primacía entre los otros motivos mencionados, ocupando un tercer plano en los aspectos que se querían alcanzar con la práctica Fitness.

8.1.2. Función: Cambio obtenido.

Los resultados permiten dar cuenta que para los participantes el Fitness representa en primer lugar un recurso de afrontamiento que responde a motivos subjetivos diferentes, como se puede observar en la descripción de los datos en el gráfico de barras *Recursos de afrontamiento, según el cambio obtenido*.

Estos recursos de afrontamiento, aluden principalmente a hallar en la práctica un espacio en donde ellos *se sienten mejor*, es decir, que en el Fitness encuentran un lugar que les es útil para tramitar sentimientos y emociones de su cotidianidad, manifestado por ellos como: *“cuando tengo como estrés, ira, o no, rabia por una situación, por algo, voy allá y tengo la posibilidad de no sé si desahogarme, o de sacar eso, mediante la relación del ejercicio”* Participante 1; entrevista.

De la misma forma, el Fitness representa un recurso de afrontamiento para la mejora del autoconcepto de los participantes, los cuales hacían mención en cómo la práctica se puede convertir en un instrumento que les permite crear cambios significativos en sí mismos, como se puede evidenciar en el siguiente fragmento *“Pues yo creo que ha creado mucho disciplina, también un estilo de vida, y sobretodo me ha dado más confianza en mí mismo, porque si yo me miro en el espejo ya hoy en día puede que no*

tenga el mejor cuerpo pero yo me miro, por ejemplo si me miro desnudo a mí me gusta lo que veo, no tengo pues problema” Participante 4; entrevista.

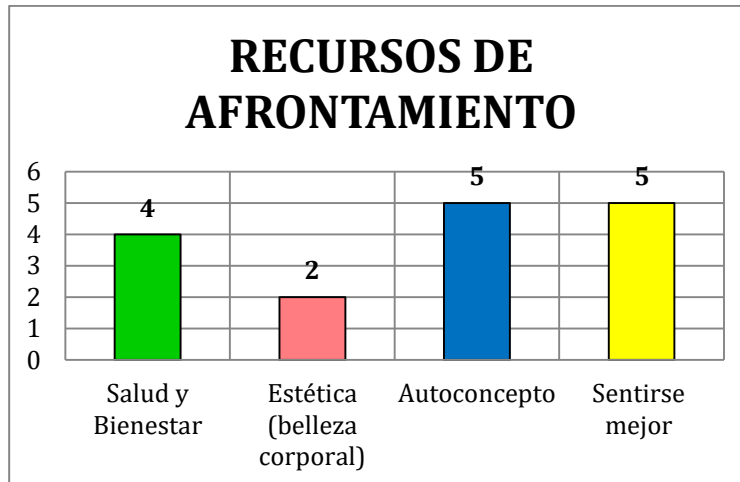


Ilustración 3 Recursos de afrontamiento, según el cambio obtenido.
Fuente: elaboración propia

Seguidamente, pero en menor significancia, otra estrategia de afrontamiento evidenciada en los discursos de los participantes, hace referencia al impacto en la salud y el bienestar, debido a que ellos manifiestan que ejercer la práctica disminuye el riesgo de desarrollar diversas patologías orgánicas a causa de obtener un estado saludable mediante ésta. Así mismo, la práctica aparece como un recurso para obtener cambios en la estética corporal, siendo este el de menor frecuencia entre los participantes.

Por otro lado, y en segundo lugar, el Fitness cumple como función para la gran mayoría de los participantes, el proporcionar un espacio compartido donde se llevan a cabo pautas de socialización que le dan sentido a la práctica e inciden positivamente en su sí mismo, tal como se puede observar en la gráfica *Función espacio compartido, según el cambio obtenido*, y a través de la siguiente expresión “es un lugar donde puedo estar con amigos, con personas que también tienen como esa idea de ir a ese espacio a disfrutar,

que no sólo se trate de hacer un ejercicio físico para la salud, sino también un espacio de socialización” Participante 1; entrevista.

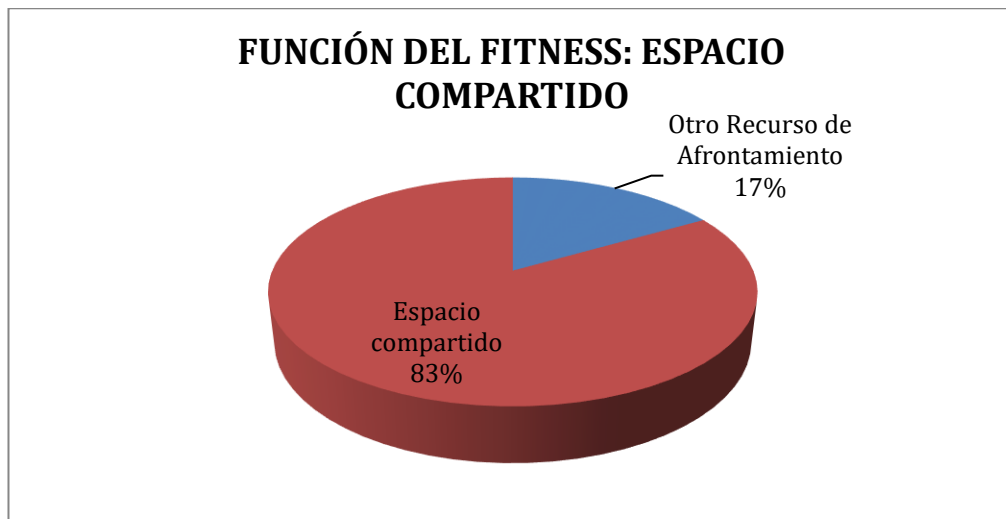


Ilustración 4 Función del Fitness: Espacio compartido.
Fuente: elaboración propia

8.2. Análisis sobre la representación del Fitness.

Los anteriores resultados permiten dar cuenta que la experiencia de los practicantes del Fitness, se encuentra compuesta por los motivos y las funciones que para éstos representa su práctica. Esta población entrevistada parte de unas motivaciones característicamente intrínsecas y extrínsecas, que, si bien son individuales, se encuentran permeadas por factores contextuales asociados con la práctica de actividad física, asunto que explica la elección de implementar esta práctica y las conductas que de ella se derivan.

Dan cuenta que sus motivaciones responden a necesidades subjetivas tales como mejorar la salud, la estética corporal, y el autoconcepto, ordenadas respectivamente según el grado de importancia que muestran los resultados. Dichas necesidades conllevan a la búsqueda de ser satisfechas mediante el Fitness, el cual representa el medio por el que al parecer alcanzan éste objetivo, siendo este un recurso de afrontamiento utilizado por los practicantes para exteriorizar situaciones subjetivas que son significativas para ellos.

Por tales razones, respecto a la experiencia en la práctica Fitness, se ve evidenciado que los participantes convierten las necesidades iniciales en resultados que luego aparecen

de la misma forma reflejados como cambios obtenidos, es decir, cuando se indaga a los practicantes por los cambios que han tenido en la práctica Fitness, vuelve a surgir lo que fue nombrado antes como necesidad, ahora como una solución.

Por lo tanto, haciendo una lectura de lo anteriormente expuesto, es posible considerar que la experiencia Fitness implica para los participantes un proceso de transformación, que se ve reflejado a través de motivaciones que, aunque son de carácter individual, emergen posteriormente como necesidades colectivas.

8.3. Concepto del cuerpo.

Esta unidad de análisis responde al segundo objetivo específico planteado por la investigación, y está asociado con el concepto que los participantes de la investigación tienen de su cuerpo. Dicho concepto se encuentra compuesto por tres instancias que son la descripción, la crítica, y la proyección, atravesado por la incidencia de los cambios que la práctica Fitness tiene sobre el cuerpo, de forma tal que a partir de estas instancias se construye la definición del mismo, teniendo en cuenta para el análisis los resultados obtenidos de parte de las entrevistas y del instrumento Test gráfico “dibujo del sí mismo”, adaptación del Test de la figura humana.

8.3.1. Descripción del cuerpo.

La descripción del cuerpo que realizan los participantes está constituida por una descripción físico/estética, emocional, y de un cuerpo saludable, teniendo mayor trascendencia la emocional, y en segunda instancia la físico/estética. A continuación se presenta la explicación de cada una de estas formas, apoyada por la figura *Tipos de descripciones del cuerpo (actuales/pasadas)*.

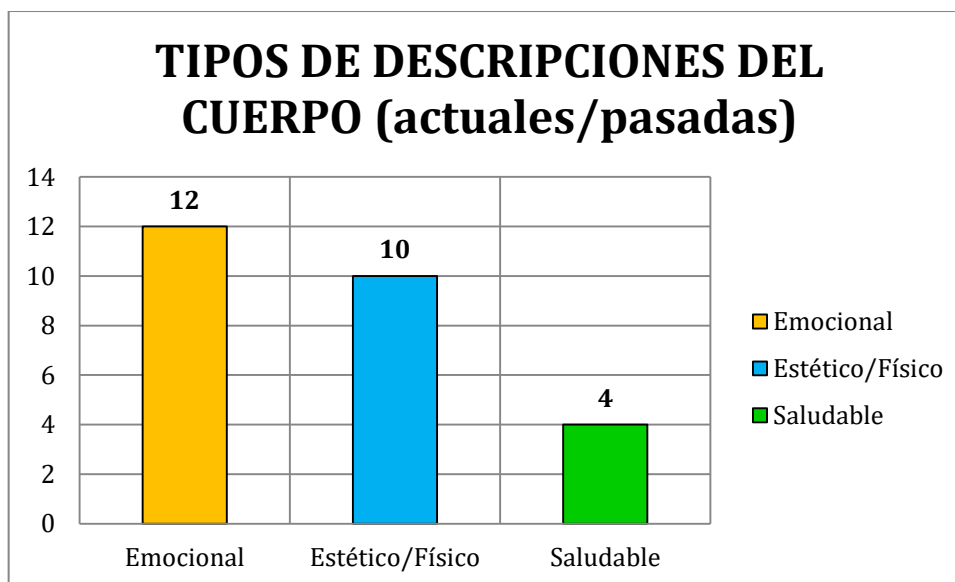


Ilustración 5 Tipos de descripciones del cuerpo (actuales/pasadas)

Fuente: elaboración propia

8.3.1.1. Físico/Estético.

En este apartado los participantes describen su cuerpo haciendo referencia al aspecto físico de éste, y la relación que tiene con la estética, mediada por los cambios temporales (actual/pasada) generados por la práctica del Fitness. Ellos resaltan en su descripción actual adjetivos tales como “se ve bien”, “cuerpo atractivo”, “lindo”, “fuerte”, entre otros, o considerando una descripción de su cuerpo propiamente física, por ejemplo *“Hoy por hoy, el mismo 1.91, pesando 85 kilos, y llegado a pesar hasta 90 kilos”* Participante 2; entrevista.

En lo que respecta a la descripción histórica (pasada) de sus cuerpos, ésta no difiere en gran medida de la actual en tanto continúan haciendo alusión a aspectos físicos/corporales. No obstante gran parte de las descripciones están orientadas hacia calificativos negativos, tales como *“yo era muy, muy flaco, y sufría de bullying”* Participante 5; entrevista, *“pesaba 60 kilos, estaba literalmente parado en las ganas de vivir”* Participante 6; entrevista, *“muy delgado, con tendencias a lesiones por el deporte”* Participante 2; entrevista.

8.3.1.2. Emocional.

La descripción emocional que los participantes hacen de su cuerpo está asociada con el sentimiento que han generado hacia éste, que refleja diferencias anteceditas a la práctica Fitness y después de ésta.

En la actualidad, la descripción emocional del cuerpo que hacen los practicantes da cuenta en su totalidad de un sentimiento de satisfacción hacia éste, señalando agrado, comodidad, y complacencia por lo que es su cuerpo ahora, así como se puede observar con las siguientes citas "*muy bien, muy agradecido, me siento literalmente sexy*" Participante 6; entrevista, "*un cuerpo que se ha encontrado, que ha tratado de ser muy completo en todo*" Participante 1; entrevista, "*con el que me siento cómodo en estos momentos, me siento mucho más seguro de mis capacidades*" Participante 2; entrevista.

Por otra parte, en la descripción emocional del cuerpo pasada, la mitad de los practicantes confieren sentimientos de disgusto y desagrado con su cuerpo, como por ejemplo "*yo me sentía como Betty la fea antes de empezar*" Participante 6; entrevista, "*un cuerpo perdido que necesitaba encontrarse*" Participante 1; entrevista. Y la otra mitad alude a una conformidad momentánea generada por la utilidad que les brindaba su cuerpo en años anteriores, "*era flaco, pero estaba contento con mi cuerpo, no había problema, estaba bien con mi cuerpo*" Participante 3; entrevista.

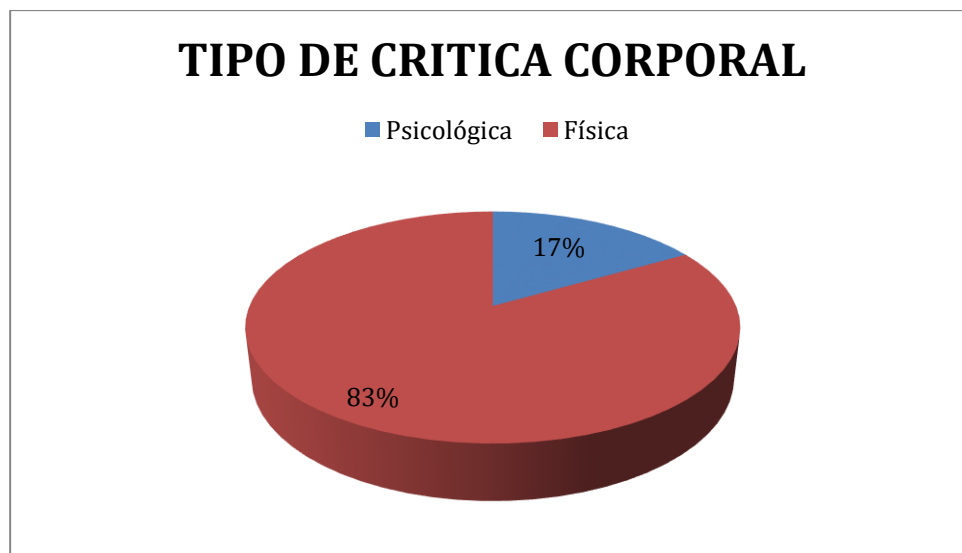
8.3.1.3. Saludable.

Un número mayor a la mitad de los entrevistados, centró su descripción a partir de adjetivos calificativos relacionados con aspectos saludables de su cuerpo, "*mi cuerpo, mi cuerpo es un cuerpo saludable*" Participante 3; entrevista, sin embargo ninguno de los

participantes desligó esta descripción de los otros aspectos y momentos (tiempo) que atraviesan el cuerpo.

8.3.2. Crítica.

Los resultados de la entrevista y del Test gráfico “dibujo del sí mismo”, adaptación del Test de la figura humana, dan cuenta que los participantes construyen apreciaciones conscientes e inconscientes hacia su cuerpo, que van desde aspectos de índole físicos hasta psicológicos, siendo el primero el de mayor significancia con un 83%, y el último el de menor relevancia, correspondiendo al 17% del total de la población entrevistada, tal como se aprecia en la figura *Tipo de crítica corporal*.



*Ilustración 6 Tipo de crítica corporal.
Fuente: elaboración propia*

8.3.2.1. Crítica Física.

Más de la mitad de los participantes refiere críticas hacia su cuerpo que están dirigidas al aspecto físico de éste, señalando partes de su cuerpo con las que se encuentran en algún grado de insatisfacción, entre ellas “*siempre que me miro a los ojos hay algo que*

no me gusta” Participante 5; entrevista, *“entonces para mi falta tener un poco más de masa muscular, unos brazos más grandes, unas piernas más grandes, y un abdomen más definido”* Participante 4; entrevista, *“así sin tirarle duro, la zona abdominal, siempre se me ha acumulado grasa”* Participante 6; entrevista.

Sin embargo, los resultados del Test brindaron aportes que ofrecieron otras miradas a la crítica física, debido a que permitió contrastar los hallazgos conscientes con otros de carácter inconscientes.

Entre los resultados arrojados por el Test, tomando en consideración los aspectos físicos criticados por los participantes, se muestra que en menos de la mitad de la población existe una necesidad de encontrar en el medio una seguridad ausente en el sí mismo, hallada a través de la práctica Fitness. Así mismo, en el igual número de entrevistados, es decir 2 de los 6, se presentan comportamientos compensatorios asociados con conflictos pasados, y con la necesidad de alcanzar un equilibrio en las relaciones interpersonales.

8.3.2.2. *Crítica Psicológica.*

En un menor porcentaje, los entrevistados realizan una crítica de índole psicológica hacia su cuerpo, relacionada con vivencias subjetivas de sí mismo, como se puede observar en la siguiente expresión *“no, que sea un cuerpo más libre, que sea un cuerpo más tranquilo, más suelto, que sea ese cuerpo que pueda ser lo que quiera ser”* Participante 1; entrevista.

8.3.3. *Meta (proyección).*

Los resultados obtenidos de la entrevista dieron cuenta de que los participantes expresan metas en relación al ideal que tienen de su cuerpo a largo plazo, enmarcado

dentro del contexto de la práctica Fitness. Estas metas están orientadas a alcanzar objetivos de carácter estético y de salud, siendo esta última la que resulta ser la más importante y trascendental para la gran mayoría de los practicantes, como se describe en la figura *Tipos de proyección (metas)*.

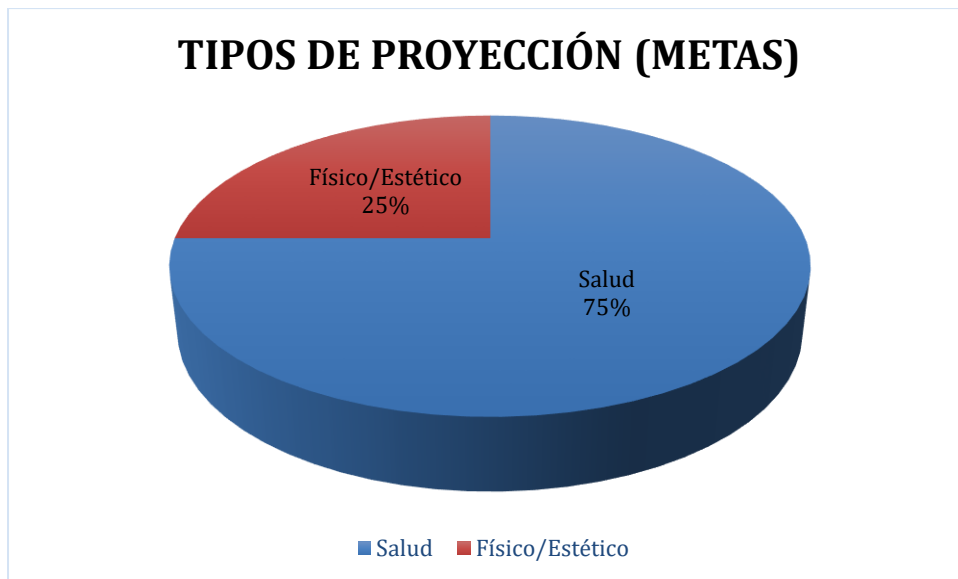


Ilustración 7 Tipos de proyección (metas)
Fuente: elaboración propia

8.3.3.1. Salud (meta).

El 75% de los participantes determina como meta primordial a largo plazo una optimización de su cuerpo con relación a tener un estado físico saludable, que le permita estar en perfectas condiciones para obtener desempeños adecuados en la vida cotidiana, minimizando las posibilidades de desarrollar afecciones o patologías orgánicas. Algunas de las expresiones que fueron más usuales son “*si uno adapta el entrenamiento para la salud, yo creo que en 10 años estaría en perfectas condiciones*” Participante 3; entrevista, “*tener un cuerpo saludable, siento que debo trabajarle más a eso*” Participante 5; entrevista.

8.3.3.2. Físico/Estético (meta).

El 25% de los participantes considera como meta secundaria trabajar en la construcción estética de su aspecto físico, para procurar verse mejor, sin obviar que su objetivo principal es alcanzar un estado de salud óptimo.

8.4. Análisis concepto del cuerpo.

Considerando el cuerpo como lugar de encuentro entre las corporalidades objetivas y subjetivas según Cierpka (2008), se analiza a la luz de estas la concepción del cuerpo mostrada por los practicantes del Fitness.

Habría que señalar que la corporalidad en ellos inicialmente está mediada por una forma consciente de *tener un cuerpo*, es decir, el concepto de un cuerpo biológico/orgánico diferenciado de una dimensión simbólica, como lo sustenta García (2014), que se ve reflejada en las descripciones que confieren sobre éste. Sin embargo, cuando se toma en consideración analítica la opinión que estos tienen sobre su cuerpo, y las proyecciones ideales sobre éste, se evidencia que realmente los practicantes aluden a un concepto del cuerpo bajo una perspectiva subjetiva, constituida por lo simbólico y referida hacia la condición de *ser un cuerpo*, que se caracteriza por descripciones emocionales, puesto que los participantes acompañan sus descripciones con calificativos positivos en la actualidad, y negativos antes de iniciar la práctica.

Pero en la búsqueda del establecimiento del concepto de cuerpo subjetivo, aparece una transformación en éste provocada como consecuencia de los cambios que tienen en torno al esquema e imagen corporal personal, que se dan posterior al inicio de la práctica, lo cual reitera que los participantes llegan con un concepto de cuerpo meramente físico/biológico que se ve modificada después.

Los practicantes llegan con un esquema corporal comprendido por unas faltas o necesidades internas que se exteriorizan a través de las críticas físicas que manifiestan

sobre aspectos puntuales de su cuerpo. Sin embargo, estas faltas están relacionadas con la imagen funcional inconsciente construida por ellos hasta ahora, llamada así por la autora Dolto, imagen funcional que es un componente de la imagen corporal del sujeto, pero que se caracteriza por cambios puntuales que se buscan, y en los que el participante centra su necesidad de satisfacción.

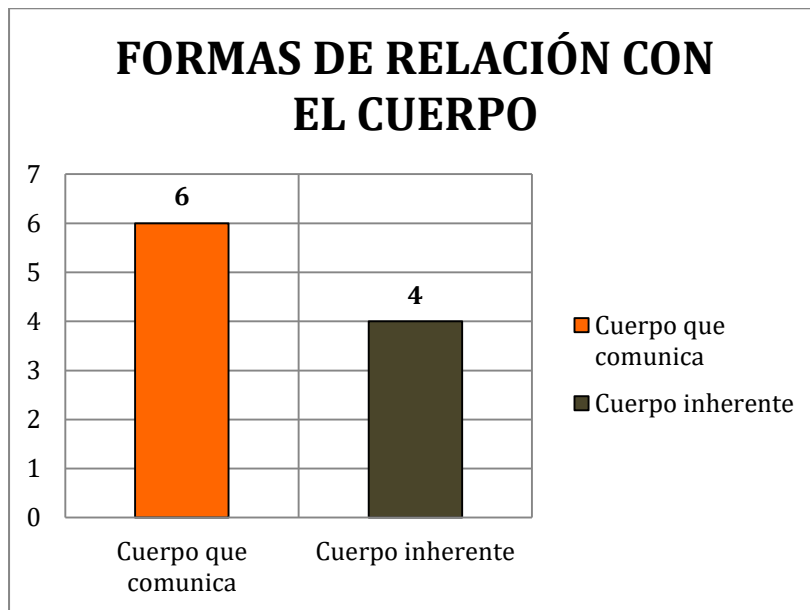
Pero como lo refiere Dolto, la imagen corporal que es dinámica, continua, y se reactualiza (actual y pasada), constituida por las experiencias emocionales narcisistas e inconscientes, asociadas con la historia personal del sujeto, muestra el por qué los practicantes proyectan un cuerpo ideal con metas a alcanzar dentro de la misma práctica, puesto que hay una necesidad de deseo que es difícil de satisfacer completamente debido a que la imagen corporal funcional se reconstruye constantemente.

En otras palabras según Dolto (2005), y el OPD-2 , se podría definir el esquema corporal como la representación mental que las personas hacen sobre la vivencia de *tener un cuerpo*, y la imagen corporal como la vivencia de *ser un cuerpo*, en donde es claro que los participantes a la hora de conceptualizar su cuerpo psicológico no pueden desligarse de sus vivencias circunstanciales, lo cual implica un concepto que es móvil y dinámico, en donde tanto la imagen como el esquema corporal son también variables.

8.5. Relación con el cuerpo.

Relación con el cuerpo es la unidad de análisis que responde al tercer objetivo específico de la investigación, que da cuenta de la descripción de las formas de relación que los practicantes establecen con su cuerpo a partir del sentido que le atribuyen a éste, hallando dos grandes formas de vinculación, en donde el cuerpo como un medio de comunicación representa el sentido por excelencia que los participantes manifiestan, y siendo menos relevante la representación del cuerpo como un instrumento. Todos estos

resultados obtenidos a partir de las entrevistas semiestructuradas. A continuación se presenta la Figura *Formas de relación con el cuerpo*.



*Ilustración 8 Formas de relación con el cuerpo.
Fuente: elaboración propia*

8.5.1. *Cuerpo que comunica.*

En su totalidad, los participantes encuentran con la práctica Fitness la posibilidad de que su cuerpo sea una herramienta para comunicar, transmitir, e interactuar con el medio a través de la mismidad del sujeto. Es decir, se establece una relación con el cuerpo en la que éste representa una puerta que comunica el mundo interno del practicante con el mundo externo que le rodea. Los participantes lo expresan de diversas formas tales como “*pues es un cuerpo que le gusta transmitir, es un cuerpo que transmite, que siempre trata como de irradiar cosas buenas*” Participante 1; entrevista, “*es la forma en la que la gente me puede ver*” Participante 3; entrevista, “*mi cuerpo es eso que me permite conectarme con lo que está afuera*” Participante 1; entrevista.

8.5.2. Cuerpo inherente.

Para 4 de los participantes la relación que establecen con su cuerpo está guiada por la representación que tienen de éste como elemento inseparable de su propia mismidad, es decir, que no hay vivencia de sí mismos, si ese sí mismo no vivencia la corporalidad. La gran mayoría de los sujetos tuvo la necesidad de expresar dicha relación a través de la creación de metáforas tales como *“y es que el cuerpo es como mi casa, como mi hogar, si yo siento que mi cuerpo está mal, si mi cuerpo tiene algún dolor, yo voy a estar mal”* Participante 4; entrevista, *“el cuerpo es como un vehículo y afuera hay una persona, el vehículo puede ir a la velocidad que quiera, pero uno no va a querer que ese vehículo se choque”* Participante 5; entrevista.

8.6. Análisis de las formas de relación con el cuerpo.

Para el psicoanálisis la experiencia del propio cuerpo no constituye una región que pueda separarse del entretejido de intercambios generados en la intersubjetividad con los otros, asunto que es reflejado en la forma de relación principal que los participantes manifiestan con su cuerpo, la cual se encuentra asociada con la representación de éste como un medio de comunicación, puesto que como refiere Sami-Alí (1983), el cuerpo está unido a una red de comunicaciones que conecta con el mundo interno y externo del individuo, ocupando un espacio que está delimitado por él mismo y por los otros, por lo que esto se pudo constatar en los resultados que la gran mayoría de los participantes mostró, en donde se pudo ver reflejado la importancia de la relación que se establecía con el medio y con los otros, como parte de la relación misma con el cuerpo.

Por otro lado, las formas de relación con el cuerpo, no solo están determinadas por la comunicación interna y externa que posibilita el cuerpo en un espacio determinado, sino también en cómo se representa en estos espacios, lo que permite mostrar ese

establecimiento de relación inherente con el cuerpo que los practicantes evidencian en segunda instancia, que traduce en la esencialidad que representa por sí mismo el esquema corporal para la constitución del cuerpo en estos sujetos, en tanto la vivencia de *tener un cuerpo* es el medio principal por el cual éstos interpretan activamente su propia imagen corporal.

En definitiva, aunque parezcan dos formas de relación distintas dadas por la experiencia vivencial de un cuerpo, ambas coinciden en que no se pueden considerar sin la influencia de la mirada de un otro; es decir no se puede hablar de esa relación con el cuerpo, sino es atravesada por la función simbólica que encarna el lenguaje como parte de la subjetividad e intersubjetividad, y que permite metaforizar el cuerpo.

8.7. Características del Fitness y concepto del cuerpo.

Este apartado da cuenta del último objetivo específico de la investigación, que se refiere a la identificación de las principales características de la práctica Fitness, y la influencia de éstas en la concepción del cuerpo de los practicantes. Los resultados muestran el significado que la práctica tiene para los participantes, el cual está integrado por los cambios que han surgido en ellos luego de la iniciación de ésta, evidenciando los aspectos de mayor trascendencia que las personas han sustraído de la cultura Fitness. A continuación se describen los dos significados globales del Fitness que los practicantes han expresado. La figura *Tipos de significado de la práctica Fitness*.

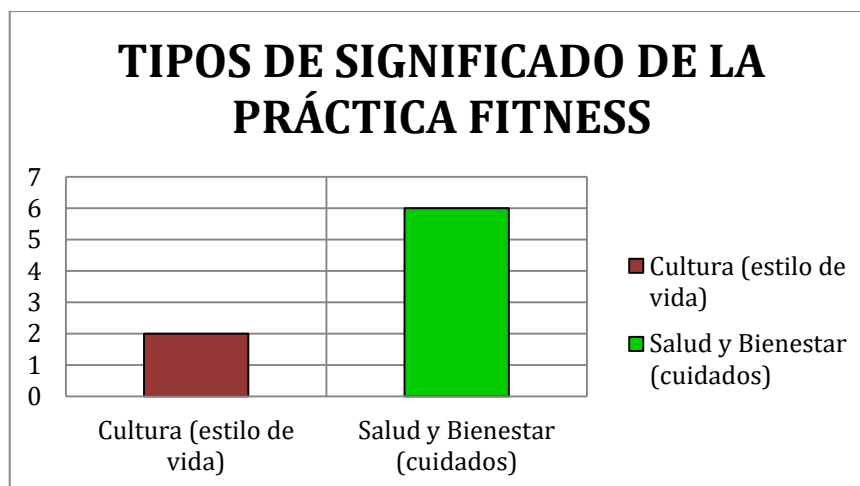


Ilustración 9 Tipos de Significado de la práctica Fitness.

Fuente: elaboración propia

8.7.1. Salud y Bienestar.

Para la gran mayoría de la población entrevistada, el significado de la cultura Fitness está definido a partir de una dimensión de salud y bienestar, éste último asociado con los cuidados que procuran tener no sólo con su cuerpo, sino con la integridad de sí mismos. Salud y bienestar corresponden entonces a las principales características que ellos resaltan de la cultura, las cuales están correlacionadas con los cambios que la gran mayoría ha obtenido a raíz de su práctica en ésta.

Así, los practicantes se refieren a la cultura dando cuenta de un grado de satisfacción hacia ella, como *“uno se empieza a ver mejor, se empieza a sentir mejor con el cuerpo, uno se mira al espejo y se siente más cómodo”* Participante 2; entrevista.

8.7.2. Estilo de vida.

Otro gran número de participantes, pero en menor medida que en la categoría anterior, a partir de la definición que hacen sobre la cultura Fitness, resaltan en segunda instancia como característica de ésta un estilo de vida, en donde encuentran un espacio de *“entrenamiento para la vida”* Participante 2; entrevista, que les permite potencializar habilidades como la disciplina y la capacidad de socialización.

Así mismo, un espacio de apertura a su subjetividad como se puede observar con en la siguiente expresión de uno de los practicantes: *“estilo de vida, uno después de pasar un día estudiando, de estar con problemas de pronto externos a tu día a día, es como venir a entrenar, sacarte de la mente todos esos problemas”* Practicante 3; entrevista.

8.8. Análisis características del Fitness y concepto del cuerpo.

La influencia que la práctica Fitness ha tenido sobre la concepción del cuerpo es aquella que se refiere a la concepción construida por ellos después del inicio de la misma, pero tomando en consideración el significado que tiene para la gran mayoría de los participantes, la cultura Fitness.

En ese sentido, las ventajas en cuanto a los cuidados que la práctica puede brindar tanto en la corporalidad física como emocional, ofrecen al concepto del cuerpo sentimientos de satisfacción por el mismo, sentimientos de complacencia que han sido nombrados por los practicantes a través de características tales como mejora en la salud, búsqueda de un bienestar, mejora en la estética, y la incorporación de un estilo de vida, que representan los aportes que el Fitness ha tenido en ellos.

Lo anterior entonces influyó en la transformación del concepto del cuerpo que los participantes experimentan dentro de la cultura Fitness, y que permite una vivencia real de lo que es la práctica, debido a que ellos sólo a partir de los cambios en su concepto corporal emprenden una búsqueda proyectiva de un cuerpo ideal enmarcado en los principios que rigen el concepto de Fitness, referido como una combinación de cualidades que persigue el propósito de permitir dar al individuo su máximo potencial a la hora de realizar cualquier actividad física, que implica poseer un cuerpo funcional, un cuerpo que se propende mejorar o mantener en buenas condiciones (Kilgore y Rippetoe, 2007), tal cual son los ideales a futuro que los practicantes entrevistados manifiestan.

9. Discusión y conclusiones

La investigación tuvo como objetivo general analizar el significado del cuerpo psicológico a la luz de cuatro objetivos específicos, con los cuales se pudo evidenciar a partir de los resultados la correlación entre unos y otros para la conceptualización de lo que es el significado de dicho cuerpo.

En ese sentido, los hallazgos más significativos con relación a la experiencia subjetiva de los participantes en su práctica, es el uso del fitness como recurso de afrontamiento psicológico que les permite gestionar demandas internas y externas asociadas con necesidades que desean cambiar en su sí mismo, principalmente relacionadas en un 26% con cambios positivos en la salud, en un 27% en mejorar la estética corporal, y en otro 27 % con procurar un sentimiento de agrado hacia el sí mismo.

Así mismo, estos recursos de afrontamiento se ven fortalecidos por la función de socialización que la práctica le brinda al 83% de los entrevistados, los cuales resaltaron esta característica como una de las más significativas en su experiencia por el hecho de encontrar allí un espacio para compartir con personas que tienen actividades afines, y con las que se sienten a gusto.

Por lo tanto, la experiencia subjetiva de estos practicantes de Fitness, se encuentra mediada por la búsqueda de cambios que no están exclusivamente orientados hacia el cuerpo físico, sino también, y en mayor medida, hacia la vivencia emocional que tienen de éste.

En consecuencia, la conceptualización del cuerpo que prevalece en los participantes es de índole emocional, aludiendo a características propias de un cuerpo psicológico. Sin embargo, los resultados dieron cuenta que éste no puede ser abordado sin la consideración de un cuerpo biológico, referido por los participantes a partir de la

vivencia del *tener un cuerpo*, que al final mostró para la investigación como uno de los hallazgos más significativos la relación inherente que existe entre la vivencia corporal del *tener un cuerpo y ser un cuerpo* (Cierpka, 2008), componentes del cuerpo psicológico, siendo la primera el medio principal por el cual los participantes llevan a cabo una interpretación activa de su propia imagen corporal.

Otra deducción que se encontró como forma de relación de los participantes con su cuerpo, es como éste es utilizado como instrumento de comunicación, no solo dentro de la cultura fitness, sino también, una vez iniciada esta, ser utilizado como un cuerpo que comunica en otros contextos, debido a que la práctica le otorga beneficios a los participantes en cuanto a habilidades de tipo relacional, puesto que para ellos su cuerpo, inmerso en la cultura Fitness, está unido a una red de comunicaciones por medio de la cual es posible establecer una conexión con su mundo interno y externo.

Por otro lado, el estudio mostró que en estos practicantes dicho concepto de cuerpo subjetivo es de orden circunstancial, puesto que está determinado por sus vivencias eventuales las cuales ejercen efectos simultáneos sobre su imagen corporal y su esquema corporal, de forma tal que este concepto se caracteriza por ser dinámico, transformado por la experiencia de la práctica del Fitness, en donde tanto la imagen como el esquema corporal son variables.

Así bien, es importante dejar plasmada la premisa consistente en que, para conceptualizar el cuerpo, los participantes recurren a unas vivencias que hicieron posible hablar de un cuerpo que existía antes y que es distinto al de ahora; es decir, ese cuerpo constituido y elaborado que se presenta actualmente en los participantes de la investigación, es la reconstrucción de un cuerpo atravesado por historias pasadas.

El estudio permitió así conocer que la transformación en el concepto del cuerpo, está en gran medida influenciada por las faltas manifiestas en la imagen corporal de los

practicantes, que se conocen a través de las críticas hacia aspectos puntuales que ellos hacen de sus cuerpos. El 83% de los participantes realizó una crítica por su aspecto físico, mientras que el 17% manifestó tener una crítica hacia aspectos psicológicos de sí mismo. Ello permitió evidenciar que los momentos vivenciados por sus cuerpos estaban entre un cuerpo con el que no estaban a gusto, uno pasado, y un cuerpo con el que se sienten satisfecho, uno actual, pero que además, las mismas críticas inducen un cuerpo de proyección de donde nace la necesidad de vinculación permanente con la práctica, en donde alcanzar un estado de salud óptimo se convierte en una meta para el 75% de los practicantes, y para el 25% la meta es el aspecto físico/estético.

Igualmente, los hallazgos del estudio permitieron confirmar que la práctica fitness determina el concepto que los practicantes tienen de su cuerpo en la actualidad, e influye en la concepción futura que puedan construir sobre el mismo, pues sobre éste incide en gran medida el significado que para los participantes tiene la cultura Fitness, siendo la salud y el bienestar tanto físico como emocional la característica por excelencia que ellos destacan de ésta, la cual representa los aportes significativos que la práctica hace sobre la concepción propia del cuerpo.

En ese sentido, las ventajas en cuanto a los cuidados que la práctica ha brindado tanto en la corporalidad física como emocional de los practicantes, representan una influencia de índole positiva sobre el concepto del cuerpo, permitiendo que surjan sentimientos de satisfacción y complacencia por la imagen corporal propia.

En otras palabras, las características que la práctica aporta en pro de lo que es un cuerpo, no solo permite el óptimo desarrollo físico de este en la actualidad, sino que también busca mejorar el *ser un cuerpo*, el bienestar del cuerpo psicológico que ya está establecido en los practicantes, es decir, cuando es el factor salud el que más prima en los resultados relacionados con las características de la práctica, no solo hace alusión a una

salud física, sino a una salud mental, que permite la conformación del concepto de un cuerpo integral.

Por lo tanto, el estudio muestra un significado del cuerpo que está sujeto a cambios contextuales y vivenciales, en donde no fue posible obtener una definición concreta de él, sino más bien aproximaciones que evocan las relaciones que el individuo establece con su cuerpo, panorama desde el cual el cuerpo representa tanto un instrumento de comunicación, como la esencia que aporta sentido a la vivencia de *ser un cuerpo*, más que *tener cuerpo*.

Así bien, este significado está mediado por las implicaciones que la práctica ejerce sobre la imagen corporal que los participantes construyen a partir del ejercicio de la misma.

A la hora de hacer un contraste entre los resultados arrojados por la presente investigación y la de los otros autores nombrados en los antecedentes investigativos de este estudio, fue la investigación de Mendo (2017) la más próxima, debido a que se encarga de mostrar en su tesis doctoral la relación que la psicología guarda con distintas prácticas deportivas, en donde hace alusión, no de forma concisa, sino como una variable más de su investigación, a la práctica del fitness, en donde se realiza la correlación entre la satisfacción con la imagen corporal y el tipo de sexo; los resultados de esa investigación concluyen que la satisfacción corporal está dada en función del sexo, mostrando que las mujeres presentaron puntuaciones significativamente más altas que los hombres (Mendo, 2017).

Lo anterior no es posible contrastarlo con los resultados de la presente investigación, debido a que la población escogida para ésta solo responde a un tipo de sexo, siendo este masculino. Sin embargo, es pertinente señalar que los resultados de este

estudio dejan claro que los hombres inmersos en la práctica del fitness tienen un nivel alto de satisfacción corporal.

Por otro lado, Mendo (2017) en los resultados de su investigación también mostró que el fitness representa el tipo de práctica deportiva con mayor grado de motivación en los practicantes, hecho que al ser contrastado con los resultados de la investigación presente, permitiría considerar por qué esta práctica representa el medio en que las personas pueden encontrar una solución integral, no solo desde el campo de lo físico, sino también desde lo mental, siendo así el bienestar integral conseguido consciente o inconscientemente el factor motivacional para elegir la cultura fitness y continuar en ella a futuro, como fue manifestado por los participantes no solamente en este estudio, sino también en la del autor antes nombrado.

Las investigaciones previas al desarrollo de este estudio que se mencionaron en el planteamiento del problema, permitieron un trasegar por lo que ha venido siendo el fitness no solo a nivel internacional, sino también a nivel nacional, por lo que ha sido el impacto de este en la sociedad.

A partir de éstos, el fitness está referido hacia intereses y devenires atravesados por discursos sociales, económicos, y biomédicos, sin tener una aparente relación con los procesos psicológicos internos, aspecto que llevó a las investigadoras a lanzar una hipótesis que parte de considerar que el fenómeno de la práctica fitness, ejerce impactos en los individuos practicantes a nivel psicológico, a causa de una necesidad mayor por el cuidado en la apariencia física, que provoca la reestructuración de la imagen del cuerpo del individuo, y por ende su relación con él.

Sin embargo, esta hipótesis solo se pudo corroborar en la medida en que la presente investigación permitió el contraste de sus resultados con los de los de estudios previos. En ese sentido, a diferencia de lo que Sánchez (2015) plantea respecto a que la

estética del cuerpo es el objetivo principal de la práctica Fitness, este estudio demuestra que la estética corporal es equitativa con otros aspectos como propender por un sentimiento de satisfacción consigo mismo representando un 27%, y que seguidamente está vinculado con aspectos de un porcentaje menos relevante como cambios positivos en la salud con 26%, y cambios en el estilo de vida con un 20%.

Análogamente, la presente investigación demostró que sí, a través de la práctica se lleva a cabo una reestructuración de la imagen del cuerpo, pero no necesariamente como consecuencia de una necesidad mayor por el cuidado en la apariencia física como se planteó en la hipótesis, sino que de las diferentes necesidades subjetivas de los practicantes surge un cuerpo psicológico que está de forma consciente e inconsciente en ellos, y que es el punto de partida para la verdadera reestructuración de la imagen corporal transformada por los cambios que se logran mediante la práctica.

Finalmente, Crespo (2015) sustenta que la cultura del cuerpo impone a las personas una determinada manera de ser y estar, mediada por la apariencia corporal la cual está condicionada por una constancia reactualización según lo determina el mercado. No obstante, aunque el fitness si permite a los practicantes crear una concepción del cuerpo mediada por la vivencia, lo que lo convierte en un concepto que se reactualiza, no impone, ni condiciona una apariencia corporal, sino que más bien permite a las personas que hacen parte de esta cultura, poder encontrar en ella espacios de satisfacción que los lleva a *tener cuerpo, y a ser cuerpo*.

10. Recomendaciones y Limitaciones

Para las investigadoras la experiencia referente a lo que fue el proceso de investigación conlleva a tener un sentimiento de gratificación dado al aporte significativo que este estudio puede llegar a brindar al área de la psicología. También el estudio permitió que se diera una relación un poco más directa entre la psicología y el fitness, aspecto novedoso para la cultura investigativa desde esta dimensión, puesto que como fue reflejado en el apartado de los antecedentes investigativos, se trata de tópicos que están comenzando a emerger científicamente.

Ahora bien, este estudio presenta limitaciones en lo que respecta a las variables tenidas en consideración para su desarrollo, entre ellas las referidas al tipo de sexo, edad, y estrato de los participantes. Por ello se sugiere para próximas investigaciones utilizar más de una variable de las ya nombradas, para que permita contrastes que arrojen resultados mayormente completos.

Por ello, la presente investigación deja abierta la posibilidad de estudiar múltiples variables relacionadas con la psicología y el fitness, entre ellas el abordaje sobre las diferencias entre los tipos de sexo, aspecto que fue observado como necesario a partir de lo analizado ya por otras investigaciones.

Del mismo modo, es relevante continuar estudiando los impactos que a nivel psicológico esta práctica tiene sobre quienes la ejercen, pues como lo muestran los resultados existe una marcada tendencia a prolongar un estilo de vida saludable que deja el cuestionamiento sobre las implicaciones negativas que esto podría tener cuando se excede hacia niveles de uso desajustados, que pudieren tener efectos negativos en la salud mental de los practicantes, como puede ser el desarrollo de un trastorno contemporáneo como la ortorexia.

11. Referencias

Cambridge Dictionary. (s.f.). Obtenido de Cambridge Dictionary:

<https://dictionary.cambridge.org/es/>

Cierpka, M. (2008). *Diagnóstico psicodinámico operacionalizado (OPD-2)*. España: Herder.

Crespo, C. B. (2015). *La cultura del cuerpo en tiempos de globalización. La cultura fitness*.

In 11 Congreso Argentino de Educación Física y Ciencias 28 de septiembre al 2 de octubre de 2015 Ensenada, Argentina. Universidad Nacional de La Plata. Facultad de Humanidades y Ciencias de la Educación. Departamento de Educación Física.

Cuevas, R., Contreras, O., Fernández, J. G., & González-Martí, I. (2014). *Influencia de la motivación y el autoconcepto físico sobre la intención de ser físicamente activo*.

Revista Mexicana de Psicología, 31(1), 17-24.

Dolto, F. (2005). *La imagen inconsciente del cuerpo*. Barcelona, España: Paidós.

Florida, R. (11 de enero de 2018). En mapas: *la revolución del fitness en Estados Unidos*.

Citylab-Latino. Recuperado de: <https://www.univision.com/noticias/citylab-salud/en-mapas-la-revolucion-del-fitness-en-estados-unidos>.

Freud, S. (1992). *Proyecto de una psicología para neurólogos*. Alianza.

Editorial del Cardo. Recuperado de: <http://www.biblioteca.org.ar/>

Freud, S. (1981) *Las pulsiones y sus destinos*. En: Obras completas (4 ed.). Madrid, España:

Editorial Biblioteca Nueva. Tomo II. pp. 2039 - 2052.

Freud, S. (1981) *La represión*. En: Obras completas (4 ed.). Madrid, España: Editorial

Biblioteca Nueva. Tomo II. pp. 2053 - 2060.

Freud, S. (1981) *Lo inconsciente*. En: Obras completas (4 ed.). Madrid, España: Editorial

Biblioteca Nueva: Tomo II. pp. 2061 - 2082.

- Freud, S., & Ardid, R. R. (1973). *Introducción al narcisismo y otros ensayos*. Madrid, España: Alianza.
- Giraldo, H & Zuluaga, C. (2008). *Vigorexia: una exploración en usuarios de gimnasios de la ciudad de Medellín*. Trabajo de grado en pregrado de psicología.
- Goldfarb, D. C. (1998). *Cuerpo, tiempo y envejecimiento*.
- González-Calvo, G., & Fernández-Río, J. (2017). *Perspectiva cualitativa y cuantitativa del autoconcepto físico y la imagen corporal de los diferentes profesionales de la actividad física y del deporte*. *Revista de psicología del deporte*, 26(2), 0105-111.
- Hernández Sampieri, R., Fernández Collado, C., & Baptista Lucio, M. (2010). *El proceso de la investigación cualitativa*. En *Metodología de la investigación* (págs. 361-542). México: McGraw-Hill/Interamericana editores, S.A.
- Kogan, L. (2005). *Performar para seguir performando: la cultura fitness*. *Anthropologica*, 23(23), 151-164.
- Kohut, H. (1990). *La restauración del sí-mismo* (No. 126 K6). Barcelona, España: Paidós Ibérica.
- Laplanche, J., & Pontalis, J. B. (1968). *Fantasy and the Origins of Sexuality*. *International Journal of Psycho-Analysis*, 49, 1-18.
- Luna, E. C. (2018). *El test del Dibujo de la Figura Humana DFH de Karen Machover*. Medellín, Antioquia: Pruebas proyectivas.
- Marcos. (13 de Agosto de 2011). *Fitness Revolucionario*. Recuperado de: <https://www.fitnessrevolucionario.com/2011/08/13/que-significa-fitness/>
- Mendo Puentes, J. (2017). *Actividad físico-deportiva, factores motivacionales y satisfacción con la imagen corporal de los usuarios de los centros de fitness en Extremadura*.

Murcia, N. C. (15 de enero de 2018). *La impresionante cifra que mueven los gimnasios en Colombia. El colombiano*. Recuperado de:

<http://www.elcolombiano.com/negocios/empresas/negocio-de-los-gimnasios-en-colombia-IY8010648>

Napolitano, M. E. (2012). *Discursos de poder en el fitness: El comercio de los entrenamientos que duelen* (Tesis de maestría, Universidad Nacional de La Plata. Facultad de Humanidades y Ciencias de la Educación).

Napolitano, M. E. (2008). *Los cuerpos en las clases de Fitness*. In Jornadas de Cuerpo y Cultura de la UNLP 15 al 17 de mayo de 2008 La Plata, Argentina. Universidad Nacional de la Palta. Facultad de Humanidades Y ciencias de la Educación. Departamento de Educación Física.

Navarro, M. F. (3 de octubre de 2017). *¿Por qué la industria fitness se expande a doble dígito en México?* Forbes México. Recuperado de: <https://www.forbes.com.mx/por-que-la-industria-fitness-se-expande-a-doble-digito-en-mexico/>.

Rippetoe, L. J. (2007). *Redefiniendo al Fitness para los Profesionales de la Salud y la Aptitud Física*. Journal PubliCE.

Rodríguez, A. D. (2014). *El fitness es un estilo de vida*. Gimnasios y sociabilidad en una perspectiva crítica. Buenos Aires, Argentina: VIII Jornadas de Sociología de la UNLP.

Sami-Ali, M., & Bixio, A. L. (1986). *Cuerpo real, cuerpo imaginario: para una epistemología psicoanalítica*. Buenos aires, Argentina: Paidós.

Sánchez Fernández, B. (2015). *Tendencias Fitness: Consumo de productos para la imagen personal*. Trabajo Fin de Grado en Publicidad y Relaciones Públicas.

Schubert, A., Januário, R. S. B., Casonatto, J., & Sonoo, C. N. (2013). *Imagem corporal, estado nutricional, força de resistência abdominal e aptidão cardiorrespiratória de crianças e adolescentes praticantes de esportes*. Revista Paulista de Pediatria, 31(1), 71-76.

Valles, M. S. (2000). *Técnicas cualitativas de investigación social*. Madrid, España: Editorial Síntesis.

Velásquez, A. M. Q. (2011). *Diseño de proyectos de investigación cualitativa*. Revista Tendencias & Retos, (16), 313-316.

Vivir, R. (20 de septiembre de 2014). *La industria fitness pisa fuerte*. El Espectador.

Recuperado de: <https://www.elespectador.com/noticias/salud/industria-fitness-pisa-fuerte-articulo-517895>

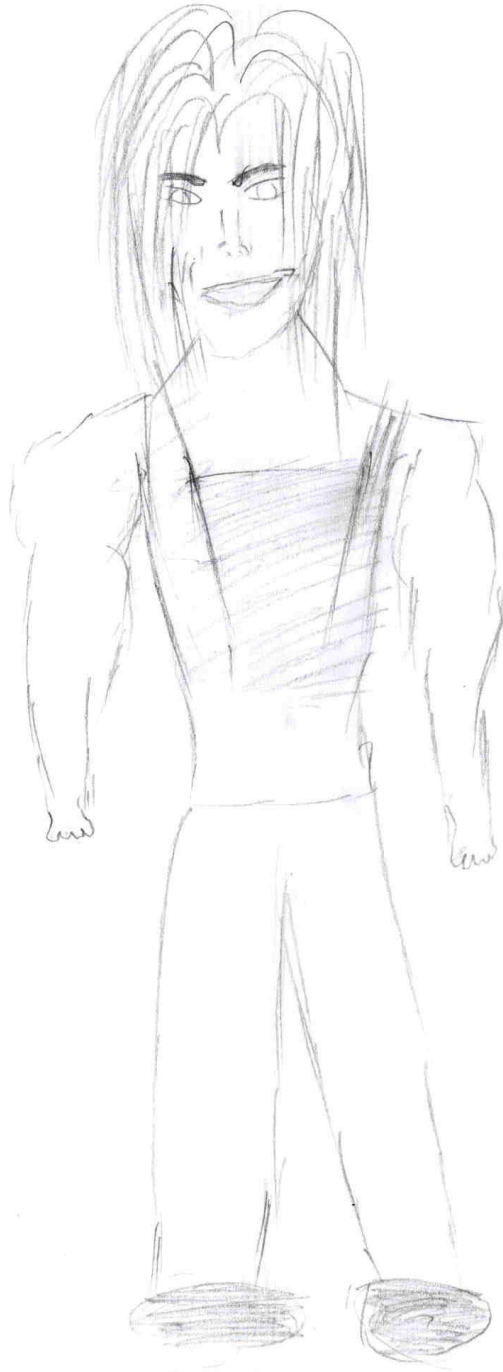
Anexos

Figura del sí mismo.

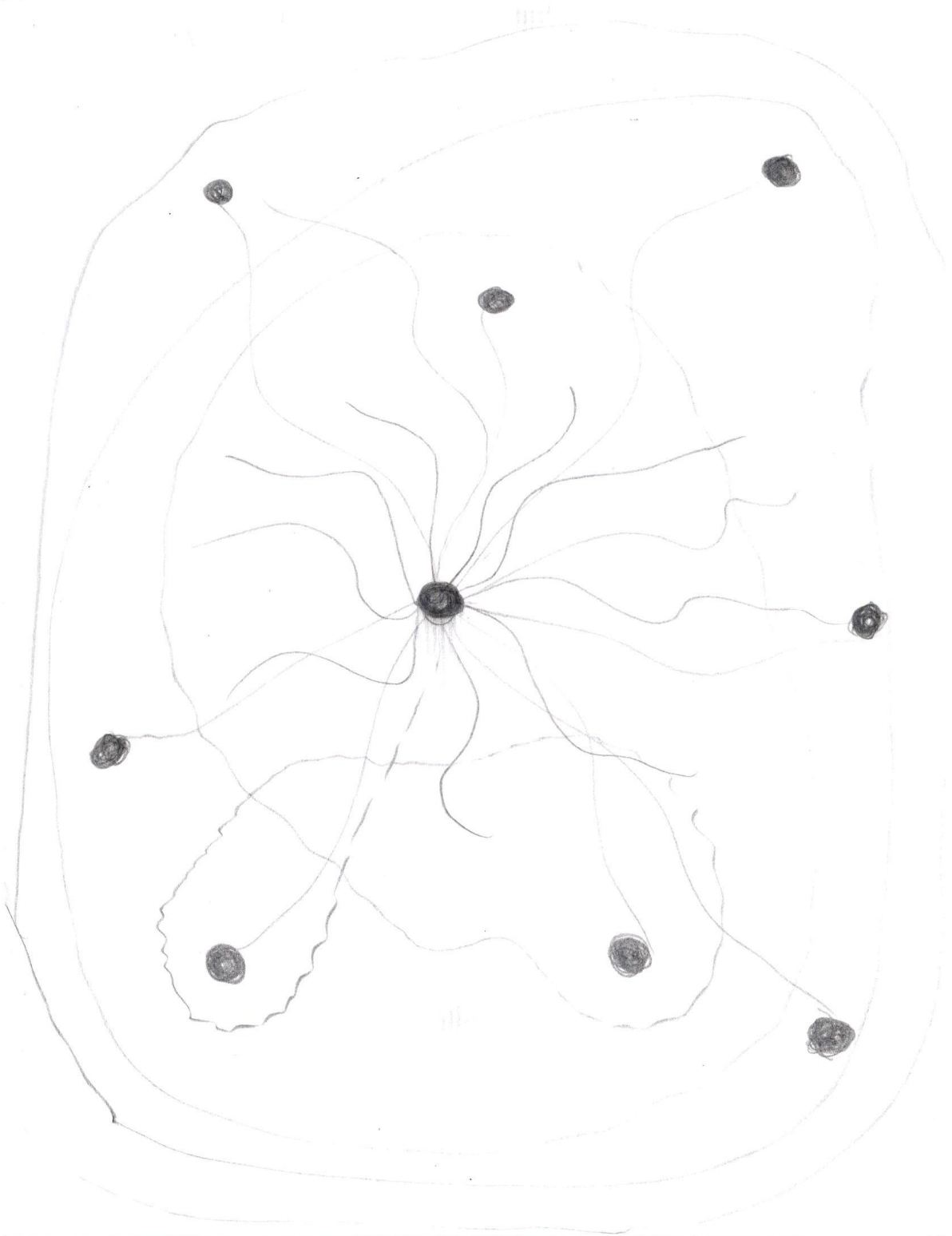
Participante 1.



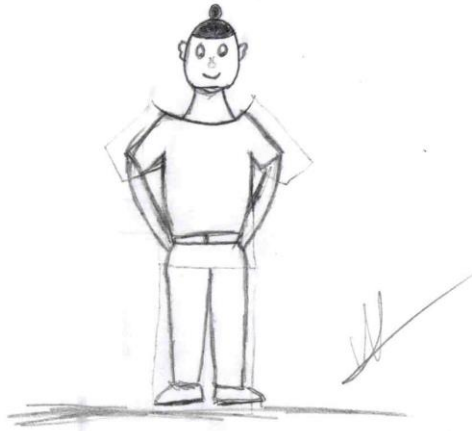
Partecipante 2.



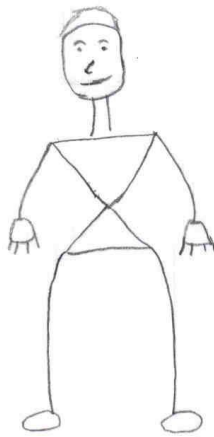
Partecipante 3.



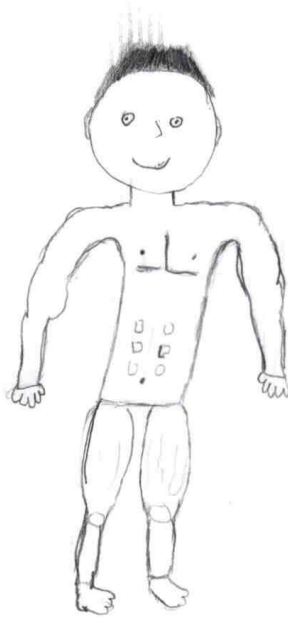
Partecipante 4.



Partecipante 5.



Partecipante 6.



Entrevista semiestructurada.

- ¿Qué te motivó a iniciar la práctica del Fitness?
- ¿Qué cosas has encontrado en la práctica Fitness que sean significativas para ti?
- ¿Consideras que hay efectos que la práctica Fitness puede generar en tu salud? (modificación)
- ¿Cómo ves tu cuerpo en diez o veinte años?
- ¿Qué significa para ti la cultura Fitness?
- ¿Cómo era tu cuerpo antes de iniciar la práctica Fitness?
- ¿Cuál es el concepto personal de tu cuerpo en la actualidad, luego de la práctica Fitness?
- ¿Qué sentido le das a tu cuerpo?
- ¿Cómo te sientes con tu cuerpo?
- ¿Qué cambios percibes con la práctica del Fitness?
- ¿Crees que tu cuerpo es un medio para comunicarte con los demás? Si es sí, ¿de qué forma?
- ¿Qué críticas de tu cuerpo? ¿Por qué?
- Si tuvieras que describir tu cuerpo ¿Cómo lo describirías?
- ¿Cambiarías algo de tu cuerpo? ¿Si es así, qué cambiaría y por qué?

Consentimiento informado

CONSENTIMIENTO INFORMADO

Yo _____, identificado con CC. _____; declaro conocer el contenido de la investigación titulada: "El significado del cuerpo psicológico en adultos jóvenes practicantes de Fitness", y como participante acepto la invitación de forma libre y voluntaria. De igual manera estoy de acuerdo con la aplicación de una entrevista, un test psicológico y la observación de campo que la investigación lo requiera, autorizando la recolección de los datos a través de grabaciones, transcripciones y registros.

Estoy en conocimiento de todos los protocolos éticos establecidos en los estatutos legales para el ejercicio, formación e investigación de la profesión de Psicología, en la cual se desarrollará la investigación. Así mismo de la libertad de retirarme voluntariamente de la investigación o de restringir alguna información cuando así lo crea pertinente. También se me ha informado sobre el derecho que tengo a la privacidad en todo momento del uso de mis datos.

Autorizo a las investigadoras para la programación de una segunda entrevista, de ser necesario para complementar y/o aclarar los datos recolectados.

Firmado el día _____, mes _____, año _____.

Nombre:

C.C.