



**Configuración de la imagen corporal en personas que realizan ejercicio físico en gimnasios  
del municipio de Bello, Antioquia**

Esteban Aguilar Flórez

Trabajo de grado presentado para optar al título de Psicólogo

Tutora

Luz Adriana Muñoz Duque, Doctora (PhD) en Salud pública

Universidad de Antioquia  
Facultad de Ciencias Sociales y Humanas  
Psicología  
Medellín, Antioquia, Colombia  
2021

## **Agradecimientos**

Quiero expresar mis más sinceros agradecimientos al gimnasio Training Box del municipio de Bello, lugar donde surgió mi interés por la práctica del ejercicio físico y la pregunta por los cambios y fenómenos que este genera en las personas que lo practican. Igualmente, a los participantes, por su disposición e interés en hacer parte de esta investigación y por el gusto y pasión con el que se expresaban acerca de los fenómenos estudiados. Finalmente, pero no menos importante, a mi asesora, la docente Luz Adriana Muñoz Duque, pues durante todo este proceso estuvo presta a acompañarme, corregirme, motivarme y reconocerme; fue un proceso largo, pero cuyos resultados me llenan de satisfacción y alimentan mi interés por estos fenómenos y por compartir en los entornos que se asocian a ellos los conocimientos que he construido y seguiré construyendo.

## Tabla de contenido

Resumen.....	6
Abstract.....	7
Introducción .....	8
Planteamiento del problema.....	11
Justificación .....	17
Objetivos.....	18
Objetivo general.....	18
Objetivos específicos .....	18
Referente conceptual.....	19
El cuerpo.....	19
Percepción del cuerpo.....	25
Esquema corporal.....	26
Autoconcepto físico .....	26
Imagen corporal .....	28
Actividad física .....	32
Ejercicio físico .....	33
Metodología .....	34
Enfoque.....	34
Método .....	34
Técnica de recolección de información .....	37
Proceso de análisis de la información.....	38
Participantes del estudio .....	40
Caracterización .....	40

Criterios de selección de los participantes .....	40
Proceso de selección de los participantes .....	41
Consideraciones éticas .....	42
Descripción de hallazgos .....	47
Características y capacidades físicas y personales previas a la práctica del ejercicio físico ....	47
Características y capacidades físicas .....	47
Características personales y valoraciones subjetivas .....	48
Hábitos alimenticios y estado de salud .....	50
Motivaciones y objetivos .....	51
Motivaciones.....	51
Objetivos.....	52
Factores que dificultan o limitan la práctica del ejercicio físico .....	54
Factores que facilitan la práctica del ejercicio físico .....	55
Características, capacidades y cambios derivados de la práctica del ejercicio físico .....	56
Cambios en las características y capacidades físicas .....	57
Cambios en las características personales y las valoraciones subjetivas .....	59
Cambios en los hábitos alimenticios y el estado de salud .....	62
El papel de la mirada.....	65
Concepciones del ejercicio físico.....	71
Discusión.....	74
Consumo en torno al ejercicio físico .....	74
Construcción social y subjetiva del cuerpo y la imagen corporal.....	78
Adecuación e inadecuación de la imagen corporal.....	82
Beneficios del ejercicio físico.....	84
Limitaciones y recomendaciones .....	87

Referencias.....	89
Anexos .....	94
Anexo 1. Formato de consentimiento informado para la participación en la investigación.....	94
Anexo 2. Guía de preguntas para la entrevista .....	97

## Resumen

Durante los últimos años se ha hecho evidente el crecimiento de la industria *fitness* y de los productos y servicios que procuran el cuidado y mantenimiento del cuerpo, la juventud y la belleza, sostenido sobre las lógicas de mercado y amparado en la promulgación de la salud y el bienestar. Sin embargo, sigue habiendo en torno al cuerpo y la actividad física, múltiples factores asociados, como la cantidad e intensidad de la práctica, así como los hábitos alimenticios que se adquieren con el fin de tener determinados resultados e incluso se siguen presentando problemáticas respecto a estos, como el sobre entrenamiento, los trastornos de la conducta alimentaria, que se pueden plantear como conductas derivadas de la percepción y valoración que se hace de la imagen corporal. En la presente investigación se problematiza el fenómeno de la imagen corporal, adoptando un enfoque cualitativo, poco común en las investigaciones que han abordado este tema, y pretendiendo, a través del método fenomenológico y de la entrevista narrativa, conocer la perspectiva de los participantes respecto a dicho fenómeno. En los resultados, se da cuenta de las construcciones, significados y experiencias que los participantes tuvieron alrededor del fenómeno de la imagen corporal y la práctica de ejercicio físico; estos hallazgos se ponen en conversación con los antecedentes de investigación, encontrando puntos de convergencia y divergencia y nuevos asuntos por problematizar.

*Palabras clave:* cuerpo, imagen corporal, actividad física, ejercicio físico, transformaciones sobre el cuerpo.

## **Abstract**

In the course of the last few years, it has been evident the growth of fitness industry and products or services around body care, which it is sustained on consumerism and enacts health and wellness' care. Nevertheless, there are many factors associated with body, body image and physical activity and many troublesome around it. This research problematizes body image phenomenon. It has a qualitative approach, and its aim is to know participants' perspective about that phenomenon. Results show participants' meanings and experiences about body image and physical exercise; these findings are contrasted with theory and previous research, finding convergences, divergences and new issues.

*Keywords:* body, body image, physical activity, physical exercise, body's transformations.

## Introducción

En el presente informe se pretende dar cuenta del proceso investigativo llevado a cabo, que partió del planteamiento del problema acerca del crecimiento de la industria *fitness*, sus productos y servicios, lo cual ha contribuido al imperativo de la práctica de actividad física y , a la par y con el impulso de los medios de comunicación, ha difundido e instalado ideales de cuerpo y belleza que influyen en la manera en que las personas se relacionan con sus cuerpos.

Sobre este mismo problema han puesto su mirada múltiples investigaciones que se han desarrollado con diversas poblaciones y en contextos relacionados con el cuerpo y la imagen corporal, interesándose por comprender e intervenir estos fenómenos. Sin embargo, el común denominador de estas investigaciones ha sido su enfoque cuantitativo y un consecuente acercamiento al fenómeno de estudio a través de instrumentos validados y estandarizados. Es por ello que esta investigación pretende comprender cómo es la imagen corporal en hombres y mujeres, entre los 25 y 45 años de edad, que realizan ejercicio físico en gimnasios del municipio de Bello, Antioquia, ahondando en las construcciones y concepciones subjetivas de los participantes.

Con el fin de generar un acercamiento al fenómeno de estudio, se continúa con una conceptualización, desde la sociología y la fenomenología, de lo que es el cuerpo, siguiendo dos líneas teóricas: la funcionalista y la simbólica, en las cuales se destaca la comprensión del cuerpo como posibilidad de relación consigo mismo, con el mundo físico y con el mundo simbólico y social. Se plantea, además, cómo la industria *fitness* y los medios de comunicación contribuyen actualmente en estas comprensiones.

Esta conceptualización continúa incluyendo algunas categorías de estudio alrededor del cuerpo, tales como percepción del cuerpo, esquema corporal y autoconcepto físico, y se centra finalmente en la de imagen corporal, comprendida como la representación mental que el sujeto se hace de su cuerpo, en la que se incluyen los componentes perceptual, subjetivo y conductual.

Finaliza la conceptualización con el acercamiento al fenómeno de la actividad física en general y del ejercicio físico en particular, comprendiendo que este está incluido en aquella y definiéndolo como una acción sistemática, planificada, estructurada y repetitiva, que busca desarrollar diferentes componentes de la aptitud física.



Posteriormente, se presenta la metodología que sigue el estudio, a saber, un enfoque cualitativo y un método fenomenológico que pretenden aproximarse a la perspectiva de los participantes respecto al fenómeno, y profundizar en la comprensión de los individuos en torno a este dentro de una situación natural. Para lograrlo, se hace uso de la técnica de entrevista narrativa, en la que se suscita la narración y exposición de acontecimientos relevantes respecto al área de interés. Igualmente, se plantea el proceso de análisis de la información, desde la propuesta de Strauss y Corbin (2002) y se presentan unas puntualizaciones acerca de las características, criterios y proceso de selección de los participantes.

Se continúa con las consideraciones éticas de esta investigación, teniendo en cuenta diferentes normativas a nivel institucional, nacional e internacional, pero además, generando una reflexión sobre las implicaciones de la investigación para los sujetos que participan en ella, los resultados que se presentan a la sociedad, los criterios que rigen la selección de los participantes, la correspondencia metodológica y la relevancia de la investigación, de la cual se derivan unos criterios y principios transversales.

A continuación, se plantean los hallazgos de la investigación en siete categorías. En primer lugar, se presentan las características y capacidades físicas y personales, previas a la práctica del ejercicio físico y las valoraciones que se hacían de las mismas; lo relatado por los participantes al respecto, dio paso a la categoría de motivaciones y objetivos planteados con esta práctica. Junto con estos, se exponen los factores que facilitaron o dificultaron la práctica del ejercicio físico. De manera sobresaliente, se formulan las características, capacidades y cambios derivados de la práctica del ejercicio físico, que se proponen como *transformaciones objetivas y subjetivas sobre el cuerpo*, es decir, tanto en su composición como en su percepción y valoración, así como en las conductas asociadas. Se propone también de manera relevante, el papel de la mirada, tanto propia como de terceros, y sus funciones en torno a la imagen corporal y el ejercicio físico: vigilancia, comprobación, aprobación, desaprobación, reto y categorización. Finalmente, se enuncian las concepciones, atribuciones y valoraciones que los participantes hicieron sobre el ejercicio físico.

Estos hallazgos se ponen entonces en conversación con el referente conceptual y los antecedentes de investigación, lo que dio lugar a convergencias, divergencias y nuevos asuntos por problematizar. La discusión gira en torno al consumo del ejercicio físico, a la construcción social y subjetiva del cuerpo y la imagen corporal, a los fenómenos de adecuación e inadecuación de la imagen corporal y a los beneficios del ejercicio físico.

Por último, teniendo en cuenta los antecedentes de investigación, la metodología propia de la presente, los resultados y la discusión, se plantean las limitaciones que se presentaron y, a partir de estas, se proponen unas recomendaciones para posteriores investigaciones sobre este asunto.

## Planteamiento del problema

En los últimos años, la industria *fitness* ha tenido un crecimiento muy acelerado a nivel mundial y la preocupación por el cuerpo, la apariencia externa y el seguimiento de los cánones de belleza, mueve grandes cantidades de dinero (Vaquero-Cristóbal *et al.*, 2013). El interés y la preocupación por la juventud y la belleza, han dado paso a una gran industria que procura el mantenimiento del cuerpo, en la que podemos encontrar todas las ofertas y las prácticas en torno al ejercicio físico, el deporte, la alimentación y la estética (Lupton, 2003/2012). Muestra clara de este fenómeno es que en el año 2018 los gimnasios tuvieron manejos financieros por una cifra que, en pesos colombianos, supera los 260 billones. En este crecimiento también es partícipe América Latina, donde países como Argentina, México y Brasil, concentran un elevado número de gimnasios. Solamente en Colombia se encuentra alrededor del 1% de los gimnasios que hay en el mundo y grandes cadenas de centros de entrenamiento están abriendo cada vez más sedes en las ciudades del país (Lozano, 2015; Cubillos, 2018).

Para el mes de enero de 2020, solo las grandes cadenas de gimnasios sumaban 241 sedes en el territorio colombiano y se estima que en el país habían aproximadamente 1800 gimnasios, ocupando el quinto lugar en Latinoamérica, después de Brasil, México, Chile y Argentina (Cubillos, 2018). En este contexto, involucrarse en centros de entrenamiento es cada vez más común y se ha convertido incluso en un imperativo, cuando hace apenas algunos años, estar en un gimnasio implicaba una inversión muy alta y era casi un privilegio. Hoy en día, con el modelo de gimnasios a bajo costo, a cada vez un mayor número de personas se les posibilita realizar actividad física; al respecto, se afirma incluso que el gasto en entrenamiento físico se ha convertido en uno más de la canasta familiar y ha dejado de ser un lujo que se ve afectado por los ciclos económicos (Dinero, 2019); esto va en consonancia con lo que plantea Klein (2019) sobre las sociedades de consumo, ya que en estas el consumismo se aparta de la satisfacción de las necesidades básicas y se traslada a un sinnúmero de bienes y servicios, constituyendo en sí mismos una esfera social y cultural. En este fenómeno contribuyen los medios masivos de comunicación y publicidad, pues implantan la idea de que “todos podemos consumir todo” (Klein, 2019, p. 5) y esto se ve fortalecido con el auge de la democratización de los fenómenos de moda tales como la práctica de actividad física, respecto a lo cual podemos encontrar que, por ejemplo, la cadena de gimnasios Smart Fit

(s. f.) se plantea como propósito “democratizar el acceso a la práctica de actividad física de alto nivel, con planes accesibles y adhesión facilitada”.

Particularmente, la ciudad de Medellín es considerada la capital *fitness* de Colombia y se puede apreciar la amplia variedad de espacios para la actividad física que hay en ella: gimnasios privados y al aire libre, unidades deportivas que cuentan con espacios para la práctica de diversas disciplinas, ciclovías, clases de aeróbicos y “cerros” (Instituto de deportes y recreación de Medellín - INDER, s. f.), donde confluyen personas de todas las edades, condiciones socioeconómicas y condiciones físicas, para realizar actividad física. Incluso, es sede de la organización Expofitness, que a su vez celebra la feria que lleva el mismo nombre y que es una plataforma para negocios de la industria *fitness*, donde se promocionan marcas, accesorios, tecnología y maquinaria deportiva, nutrición y otros eventos y movimientos en torno a esta industria (Expofitness, s. f).

En el ámbito legal, la Ley 729 de 2001 es la que reglamenta los centros de acondicionamiento y preparación física en el país, en la que se determina que estos establecimientos deben realizar actividades relacionadas con las condiciones físicas, corporales y de salud de las personas, llevadas a cabo por profesionales de la salud y el deporte, altamente capacitados, contando de igual manera con instalaciones e implementación en condiciones de salubridad, higiene y aptitud. El control de estos espacios y actividades les corresponde a los entes deportivos municipales.

No obstante, los problemas de salud relacionados a la falta de actividad física y a los malos hábitos alimenticios siguen estando vigentes y pese a que cerca de un millón de usuarios están vinculados a los gimnasios, Coldeportes (ahora Ministerio del deporte, que es la entidad encargada de administrar todos los asuntos relacionados con el deporte, la recreación, la actividad física y el aprovechamiento del tiempo libre en el país) ha estimado que solo el 26% de los adolescentes y el 42% de los adultos, cumplen con los requisitos mínimos de actividad física establecidos por la Organización Mundial de la Salud (Cubillos, 2018).

Sumado a la falta de práctica de actividad física en la población joven y adulta colombiana, encontramos los problemas alimenticios relacionados con la imagen corporal. Y es que los ideales de cuerpo-belleza que se han instalado con el *boom* de la industria *fitness*, legitimados socialmente y ampliamente difundidos a través de los medios de comunicación (Betti, 2004; Melo de Brito & Venâncio, 2004; Kogan, 2005; López-Villar, 2006; Landa, 2009; Beltrán, 2012), han tenido repercusiones en la manera en que cada persona percibe su cuerpo y se siente o no a gusto con él,

y la influencia sociocultural, ejercida especialmente a través de los medios de comunicación, que saturan a las personas de imágenes y presentan un cuerpo ideal y unos valores relacionados con la imagen corporal, modifican los deseos de las personas respecto a su propio cuerpo, generando insatisfacción con la propia imagen corporal (Vaquero-Cristóbal *et al.*, 2013; Klein, 2019), al punto que, incluso en personas con un adecuado nivel de actividad física y que siguen estilos de vida saludables, se pueden encontrar alteraciones en la percepción del cuerpo y en la imagen corporal.

Estas alteraciones pueden evidenciarse en numerosas investigaciones en las cuales se ha indagado con métodos cuantitativos por la correspondencia entre variables antropométricas y los resultados en instrumentos de evaluación de la imagen corporal. En general, personas que realizan actividad física recurrente, incluso de alta intensidad, no tienen resultados acordes en los test que se les realizan, encontrando que el 52% de los hombres y el 38% de las mujeres se autoperciben correctamente, mientras que el 29% de los hombres y el 8% de las mujeres se perciben con menos masa muscular de la que tienen (delgados) o desean ser más fuertes, y el 18% de los hombres y el 41% de las mujeres se perciben con un mayor índice de grasa corporal del que tienen (gordos) y desean ser más delgados (González *et al.*, 2010; Oliveira *et al.*, 2011; Vaquero-Cristóbal *et al.*, 2013; Rossi & Tirapegui, 2018).

Las investigaciones que implican trabajo de campo con sujetos se han llevado a cabo en diversos contextos que tienen relación con la imagen corporal: gimnasios, centros *fitness*, centros de formación deportiva, academias de modelaje y centros de salud, pero también con una amplia población: niños, adolescentes, mujeres, deportistas, modelos, fisicoculturistas, personas con trastornos de la conducta alimentaria, personas con problemas de salud y que han atravesado por cirugías requeridas por salud o realizadas por estética (Acosta *et al.*, 2006; Arbinaga & Caracuel, 2008; Meneses & Moncada, 2008; González *et al.*, 2010; Oliveira *et al.*, 2011; Martins *et al.*, 2012; Schlösser & Vizeu, 2015; Morales & Latorre, 2017; Rossi & Tirapegui, 2018). Esta amplitud de población, métodos y contextos, ha derivado en una proliferación de producción científica sobre el tema.

Sin embargo, hay una dificultad a la hora de abordar la categoría del cuerpo, pues la amplitud de estudios que se han realizado en torno a este, ha derivado en una imprecisión conceptual (Klein, 2019). Son entonces diversos los términos con los que se trabaja y el consenso en las definiciones es poco, utilizándolos a veces de manera indiscriminada para referirse a la

misma cosa o haciendo un uso delimitado de los mismos; así, se pueden encontrar categorías como concepto corporal, imagen corporal, autoconcepto corporal, autoimagen corporal, percepción corporal, imaginarios sobre el cuerpo o representaciones sobre el cuerpo (Baile, 2003).

Los estudios han apuntado no solo a comprender estos fenómenos, sino también a intervenirlos, pues en la actualidad nos encontramos ante una creciente insatisfacción con la imagen corporal, lo cual tiene consecuencias tales como los trastornos de la conducta alimentaria o el hiperconsumo de la actividad física, menos enfocada hacia el aspecto de la salud y más hacia el aspecto estético o de belleza, de manera que el interés por mantener, mejorar y maximizar la condición física, se guía más por el deseo de tener un atractivo superficial que por el de gozar de una buena salud (Lupton, 2003/2012). En esta vía, las prácticas estéticas se han valido del discurso y la proliferación de los estilos de vida saludables para impactar en la sociedad y generar así la multiplicación de espacios dedicados a estas prácticas, pregonando el mejoramiento de la calidad de vida y la prevención de riesgos (Klein, 2019), pero su trasfondo es el de reformar y disciplinar el cuerpo, de manera que este se adapte a la forma e imagen corporal ideales (Lupton, 2003/2012).

Los mismos estudios llaman la atención sobre la necesidad de poner la mirada en tantas conductas asociadas a la imagen corporal que están implicando problemáticas de salud física y psicológica y a nivel social, político y económico (Acosta *et al.*, 2006; Beltrán, 2012; Melo de Brito & Venâncio, 2004; Vaquero-Cristóbal *et al.*, 2013), pues las prácticas estéticas entremezcladas con el discurso de lo saludable, han generado complicaciones que van desde el consumo de sustancias perjudiciales, pasando por los excesos en ejercicio y dieta y llegando incluso al extremo de la muerte por complicaciones en intervenciones quirúrgicas estéticas (Klein, 2019). Aunque bien podría parecer que este fenómeno es propio de nuestra época, es importante tener en cuenta que, como postulan Vaquero-Cristóbal *et al.* (2013), cada periodo histórico y cada cultura han tenido sus propios estándares de belleza y han definido cómo debe ser y cómo se debe adornar el cuerpo.

Por su parte, las investigaciones sobre actividad física como categoría o concepto tienden a ser de diseño cualitativo y la metodología privilegiada es la revisión bibliográfica. Lo que pretenden principalmente es analizar cómo se ha abordado el concepto en diversos autores o corrientes teóricas (Romero, 2003; Díaz, 2004) y analizar la influencia que las ideologías han tenido sobre esta (Díaz, 2004; Pacheco, 2010). Es importante dentro de esas revisiones bibliográficas, tener en cuenta que, en algunas ocasiones hay distinciones y, en otras, usos

paralelos o indiferenciados de términos como actividad física, ejercicio físico y práctica deportiva, pero tienen como punto en común aspectos como la sistematicidad, intensidad, frecuencia y técnica de la práctica de movimientos corporales.

Sobre la actividad física, el ejercicio físico y la práctica deportiva se ha dicho mucho desde las disciplinas que se encargan de estudiarlas, como también por todas aquellas que se interesan por el cuerpo humano, su anatomía y funcionamiento. Con esto se llega a que esta categoría tiene la mirada de la medicina, la fisiología, la anatomía, la ortopedia, las disciplinas asociadas al deporte e, incluso, la salud pública. Estas investigaciones han tomado fuerza e importancia en la comprensión social, la salud pública y la implementación de políticas asociadas, en tanto que los hábitos de vida que llevan las sociedades actuales han derivado en diversos problemas de salud y han incidido en los índices de mortalidad. Movidos por la pretensión de aminorar la problemática, diversos sectores se han interesado por estudiar la actividad física como factor protector y método de promoción de la salud y prevención de otras tantas problemáticas (Caracuel & Arbinaga, 2012; Cordero *et al.*, 2014). Por eso es constante encontrar en las investigaciones el señalamiento de las vías de acción que se derivan de ellas: poner en marcha procesos de salud pública que estén relacionados con la actividad física y continuar con investigaciones que soporten los beneficios que aporta esta práctica a la salud.

No obstante, es importante señalar que las investigaciones en torno a la actividad física y sus repercusiones en la imagen corporal han presentado resultados paradójicos: algunos de los estudios señalan que la práctica de ejercicio físico repercute de manera positiva en la valoración de la imagen corporal, ya que tiene efectos en la mejora de la salud, el aspecto físico, el placer corporal, la diversión y el goce, y se constituyen como un factor protector de la salud; otros tantos estudios señalan, por el contrario, que hay un potencial efecto negativo del ejercicio sobre la imagen corporal y se constituye en un factor de riesgo para el desarrollo de trastornos de la conducta alimentaria, ya que en la relación entre esos dos aspectos, juegan también un papel importante la influencia sociocultural, la ansiedad por el rendimiento deportivo y la valoración de éxito-fracaso (Vaquero-Cristóbal *et al.*, 2013).

Teniendo en cuenta lo anteriormente expuesto, es importante ahondar en la comprensión de los fenómenos que se tejen alrededor de la práctica del ejercicio físico y de la imagen corporal, destacando para este caso el punto de vista de los sujetos. Hay una amplia proliferación de estudios de corte cuantitativo que han indagado por la relación entre la práctica de actividad física, las

medidas antropométricas y la imagen corporal; de igual manera hay estudios cualitativos que se han interesado por comprender cómo personas, en diferentes rangos etarios, contextos sociales, etcétera, perciben su cuerpo ; pero es aún necesario indagar más por las subjetividades respecto a la imagen corporal, por eso esta investigación pretende comprender cómo es la imagen corporal en hombres y mujeres entre los 25 y 45 años de edad, quienes realizan ejercicio físico en gimnasios del municipio de Bello, Antioquia.



## Justificación

La psicología deportiva, como campo aplicado interesado por el estudio científico de las personas y sus conductas dentro del contexto del deporte, el ejercicio y la actividad física (Colegio Colombiano de Psicólogos, 2020), se ha ocupado de problemas como la motivación, las conductas de logro, la planificación psicológica del entrenamiento, el estrés y la ansiedad deportiva, los fenómenos de grupo, entre otros. También, y junto con otras disciplinas, se ha preguntado por el cuerpo, no solo en el sentido físico, sino también como construcción, y desde esta perspectiva se hace el apuntalamiento para llevar a cabo la presente investigación.

Como investigación cualitativa, no se pretende extrapolar o generalizar los resultados obtenidos, pero sí es posible aportar en la comprensión de los entramados que hay alrededor del cuerpo y la práctica de actividad física. Así, se podría aportar al conocimiento de disciplinas, personas e instituciones sobre imágenes, imaginarios, expectativas e ideales del cuerpo dentro de la práctica y de esta manera reevaluar y proponer nuevos abordajes.

Igualmente, esta indagación por la subjetividad de las personas que realizan ejercicio físico en el marco de instituciones (gimnasios), permite comprender expectativas, imaginarios y motivaciones de los usuarios, de manera que se puedan repensar procesos y otros tipos de acompañamiento que redunden en una mayor vinculación y adherencia a los planes de ejercicio físico, así como prácticas saludables, previniendo no solo dificultades en salud derivadas de la falta de práctica de actividad física, sino también aquellas derivadas de una práctica deficientemente orientada.

Finalmente, para mí como psicólogo en formación, esta investigación permite ahondar en el campo aplicado de mi interés y pesquisar líneas de investigación que pueda desarrollar más adelante en el ejercicio de la profesión y en programas de posgrado, además de familiarizarme con la lógica de la investigación.

## **Objetivos**

### **Objetivo general**

Comprender cómo es la imagen corporal, en hombres y mujeres, entre los 25 y los 45 años, que realizan ejercicio físico en gimnasios del municipio de Bello, Antioquia.

### **Objetivos específicos**

1. Indagar por el componente perceptual de la imagen corporal en los participantes del estudio.
2. Explorar las emociones, cogniciones y valoraciones (componente subjetivo) de la imagen corporal en los participantes.
3. Identificar conductas asociadas a la imagen corporal (componente conductual) en los participantes de la investigación.

## Referente conceptual

### El cuerpo

Los estudios alrededor del cuerpo dejan entrever la complejidad del constructo y la dificultad para hacer el abordaje de este; sumado a esto, se puede evidenciar que a lo largo de la historia se han presentado cambios en su conceptualización, lo que señala la vinculación que este constructo tiene con las representaciones sociales, los cambios ideológicos, los procesos discursivos y las luchas por el poder, y que, actualmente, lo vinculan con los movimientos sociales, la cultura de consumo y las teorías del posmodernismo y posestructuralismo (Lupton, 2003/2012). En este sentido, el estudio en torno al cuerpo ha sido amplio y ha tenido sobre sí la mirada de diferentes disciplinas, cada una interesada por distintos aspectos concernientes a este: desde el componente anatómico y biológico hasta las dimensiones sociales, culturales y políticas. El cuerpo humano es entonces objeto de muchas miradas y la proliferación de los discursos y prácticas en torno a él, lo ponen en un lugar “de moda” tanto en el ámbito académico como en la cultura popular (Lupton, 2003/2012).

La antropología y la sociología han contribuido a los estudios sobre el cuerpo con las comprensiones de su carácter histórico y social, mientras que por su parte, la psicología se ha encargado de comprenderlo desde la interacción del sujeto, más allá de lo biológico y lo psicofisiológico, y en esa comprensión se han seguido dos líneas teóricas: por un lado, la funcionalista, que está marcada por la tradición mecanicista y cuya concepción del cuerpo está ligada a su función biológica y fisiológica, en tanto es un instrumento para la expresión de necesidades y el equilibrio biológico; por el otro lado, la línea simbólica, en la que se comprende el cuerpo como un medio para la proyección del yo, una construcción psicosocial atravesada por las construcciones imaginarias y un medio de interacción comunicativa, en el que desde la interiorización de aquellos imaginarios se regulan los intercambios de los códigos culturales y sociales (Pastor, 1993).

Precisamente en la línea teórica simbólica se enmarcan las concepciones que el psicoanálisis ha hecho sobre el cuerpo, concibiéndolo como un medio de articulación simbólica con el mundo y con el significante supremo (Lecman, 1998). No obstante, en la actualidad ese cuerpo se ha “desacralizado” y, por la concepción utilitarista del hombre, se ha encaminado al

aislamiento. El mismo Lecman (1998) toma como referencia a Lacan para referirse al cuerpo como posibilidad de expresión del ideal del yo que conjuga la identidad de lo particular con la identidad universal, es decir, nuevamente lo concibe como punto de articulación simbólica, de manera que incluso los antropólogos han planteado que los rituales que se obran sobre el cuerpo físico son una simbolización de la configuración del cuerpo social, y las nociones físicas e individuales de higiene y limpieza, versus suciedad, están relacionadas con las nociones simbólicas y sociales del orden y el control (Lupton, 2003/2012). Esta misma autora expresa, además, que el sentido de identidad está ligado a la posibilidad de experimentar el fenómeno cognitivo y emocional del yo a través de la carne y lo ha denominado “cuerpo sin órganos”, que se constituye como sitio de inscripción cultural y es susceptible de ser construido a través de los discursos y prácticas que se tejen en torno a él.

Retornando a Lecman (1998), señala que uno de esos discursos que se instaura desde la perspectiva funcionalista es el biomédico, que se liga a los desarrollos tecnológicos, por lo cual considera al cuerpo como una máquina, un equilibrio de fuerzas y una red de comunicación de señales, al punto que los cuerpos se pueden fabricar desde y en pro de los avances que se logran y son susceptibles de escrutinio, mapeo, clasificación, categorización e intervención. Esta concepción del cuerpo lo instaura como “ser viviente” y lo somete a las lógicas de la reproducción y de la conservación, vía las funciones biológicas y fisiológicas.

Para el psicoanálisis, el cuerpo está mediado por el lenguaje y entra en interacción con otros cuerpos humanizados a través de este, de allí que el cuerpo sea una construcción a partir de un proceso de unificación y desde la cual se constituye como un envoltorio o continente de los fragmentos y pulsiones; así como el lugar donde el yo se proyecta, es decir, el cuerpo es libidinal y se configura en interacción con otros cuerpos libidinales; como lo expresa Aulagnier (1994) el cuerpo cumple una función mediadora entre las psiques y entre la psique y el mundo, se comunica con otros cuerpos y es el lugar de una articulación que permite los procesos identitarios, esto es, en el cuerpo está el yo y ese yo tiene tanto unos discursos sobre el propio cuerpo, como unos discursos del cuerpo para sí mismo y es por esto que, a pesar de las modificaciones que se gesten en el cuerpo, permanecen ciertos puntos de referencia para la identificación.

Por su parte, Costa (2008) retoma los planteamientos foucaultianos sobre el cuerpo, que podríamos decir, lo ubican tanto en la perspectiva simbólica como en la perspectiva funcionalista, pues se concibe el cuerpo como un entramado de relaciones simbólicas y de poder que derivan en

una puesta al servicio de los intereses de la producción (cuerpo máquina). En la línea simbólica se propone que los saberes que se tejen alrededor del cuerpo se constituyen en unos que permiten gobernar a las cosas, a los otros y a sí mismos, con el fin de garantizar la inserción simbólica, de manera que a su vez se generan unos requerimientos sociales de pertenencia que derivan en la exclusión simbólica de quienes no se ajustan a ellos (Klein, 2019). Por el lado de la perspectiva funcionalista, Costa (2008) plantea que uno de los dispositivos de control sobre los cuerpos es la biotecnología, que permite manipularlos ya no solo en el exterior, sino adentrándose en ellos, y su intervención apunta al mejoramiento y modificación de toda la información biológica que el cuerpo contiene.

En este sentido, el cuerpo, con el fortalecimiento del discurso científico por sobre cualquier otro discurso cultural o religioso, pasó de ser un objeto unificado y visible solo en el exterior, a ser un objeto hecho de partes, conformado por órganos, que además ya no es solo visible en su exterior, sino también en su interior y cuya fragmentación se fue acentuando paulatinamente, de manera que ya no se estudia el cuerpo como sistema unificado o como conjunto de grandes sistemas, sino que se estudia cada parte que lo compone (Aulagnier, 1994). El conocimiento del cuerpo pasó entonces de ser propio de cada sujeto a ser exclusivo de los especialistas y permitió su escrutinio, mapeo, clasificación, categorización y, a partir de esto, el dominio y el control, a fin de potenciar los modelos deseables y detectar y tratar aquellos que no lo eran (Lupton, 2003/2012). Sin embargo, este control trascendió el nivel individual y de la consulta privada, pasando a ser de interés para la salud pública, de manera que en pro de mantener la salud de la comunidad y de evitar la propagación de la corrupción o contaminación de los otros cuerpos, se confinaban y discriminaban los cuerpos que representaran peligro. Así pues, el control ejercido sobre el cuerpo desde la lógica funcionalista, marcado por el discurso biomédico y los dispositivos biotecnológicos, tuvo repercusiones a nivel social, pues permitía la inclusión o exclusión de determinados tipos de cuerpos y operaba en el cuerpo físico, logrando a su vez una operación simbólica de asepsia en el cuerpo social.

Por otra parte, Lupton (2003/2012) plantea otros dos dispositivos de control: el imperativo de la salud y el *fitness*, que, si bien operan sobre lo físico, adquieren un carácter de facilitadores de la inserción simbólica de la que ya se hablaba. El primero de estos dispositivos exige acoplarse a los requerimientos de gestión de la propia salud, para lo cual es necesario ajustarse a la norma del sistema sanitario y responsabilizarse de la gestión privada a través de los hábitos y estilos de

vida saludables y deseables. El segundo dispositivo exige, como su raíz inglesa “to fit” lo expresa, ajustarse y acoplarse a unas exigencias de un cuerpo que sea susceptible de ser imagen, es decir, que pueda aparecer, ser mostrado, ser centro de espectáculo; “el cuerpo ya no es abordado principalmente como valor de uso ni como valor de cambio (...), sino como valor de exhibición”, ligado al atractivo sexual (p. 9) y, para lograrlo, debe ser acicalado para alcanzar su máximo valor como mercancía (Lupton, 2003/2012).

En consonancia con el dispositivo *fitness* planeado por Costa (2008), Klein (2019) propone la categoría de “*fitbody* o cuerpo del *fitness*” (p. 13) que es un cuerpo confeccionado a partir de las lógicas del consumo exacerbado de nuestra época, en el que confluyen los saberes médicos y deportivos y en el que se encarnan atributos de salud, belleza, estética, flexibilidad, cuerpos enérgicos, preparados y entrenados. Este cuerpo, exaltado por los medios de comunicación, exige la “estetización de la vida saludable” (p. 14), es decir, la relación entre la salud y la belleza, en la cual belleza se equipara con salud y que acarrea una serie de prácticas físicas, estéticas y nutricionales que se constituyen en el método para adaptar el cuerpo a los ideales de la lógica de la exhibición.

Por su parte, la fenomenología como método de investigación, se ha interesado por tener una propia concepción del cuerpo, que tiene una conexión lógica con su pretensión de dar un paso del mundo físico o fáctico al mundo como construcción, vivencia y objeto de reflexión. Así pues, se entiende al cuerpo en el sentido fáctico como entidad material, cósmica, ligado a las leyes del espacio-tiempo, perceptible, mensurable, finito y mortal; pero se trasciende a una concepción ligada a las vivencias y es este el aporte central desde la fenomenología, pues la comprensión que se tiene del cuerpo se da en tanto en él y a través suyo se permite la manifestación de vivencias, la posición afectiva, la transpersonalidad, el cuerpo es “fundamento de las vivencias por medio de las actuaciones y dadas en los ajustamientos a través de la conciencia” (Vanegas, 2001, p. 54).

En la misma línea que se viene abordando, Vanegas (2001) señala que el cuerpo se hace de manera material en el compartir con el medio circundante que también es material, pero además, es un receptor de información sobre el mundo y sobre sí mismo, lo cual posibilita los sentimientos, valoraciones, sufrimientos e imaginaciones; es decir, el cuerpo como materia está dado e interactúa con su medio en las lógicas materiales, pero además es portador de una conciencia que permite que esos intercambios no sean solo materiales, sino también objeto de reflexión, y se conviertan en vivencias para el sujeto.

Tomando en cuenta lo anterior, es posible conjeturar que la comprensión del cuerpo en la fenomenología sigue las dos líneas teóricas de los estudios sobre este que ya se han señalado, a saber, una línea funcionalista cuya comprensión del cuerpo se ciñe a lo físico y lo material, un cuerpo compuesto por fibras, nervios, músculos y huesos, que el autor nombra como cuerpo-objeto y del cual detalla la siguiente imagen:

El cuerpo material se da a los sentidos como una de las tantas formas de ser de la coseidad objetiva, como algo móvil en el espacio, como exteriorización de la naturaleza, generalmente en forma de un tronco cilíndrico, con cinco o seis protuberancias, igualmente cilíndricas y con nueve orificios que conectan al mundo natural circundante con el hombre. (Vanegas, 2001, p. 57)

Además, se sigue una línea simbólica que comprende el despliegue de vivencias, significados y sentidos que el cuerpo posibilita al sujeto y que se leen a través de la conciencia, es decir, el cuerpo-objeto es sustrato de las sensaciones que posibilita las impresiones, retenciones y protenciones (presente, pasado y futuro, respectivamente) y que permiten la formación de experiencias y vivencias, que se rigen ya no por las lógicas espaciotemporales, sino por las lógicas sensitivas, afectivas y mnémicas, propias de lo que el autor denomina cuerpo subjetivo.

En consonancia, Aulagnier (1994) expresa que hay una conexión entre el espacio psíquico y el espacio somático que es la que permite el paso del cuerpo sensorial (cuerpo-objeto, de acuerdo con Vanegas) a un cuerpo relacional (cuerpo-subjetivo) en el que se gestan funciones simbólicas. Esta conexión es entonces única a cada sujeto, y modificable de acuerdo con sus propias experiencias; en otras palabras, la relación del yo con el cuerpo sensorial, que da paso al cuerpo relacional, es personal y mutable y determina una postura frente a ese cuerpo-objeto que es fáctico o dado y frente al mundo. Vanegas postula que “hay un mundo individual para un cuerpo particular” (2001, p. 100), es decir, que en esa particularidad de la conexión que propone Aulagnier, se gesta una relación con el mundo de los objetos y aquello que se rige por las leyes naturales, que pasa de ser una relación en el simple sentido material, a ser mediada por la experiencia.

El punto eminentemente simbólico en esta línea de planteamientos, lo encontramos en Vanegas (2001) cuando propone que el cuerpo simbólico, además de su relación con el mundo

material, entra en relación con otros cuerpos-objetos y cuerpos simbólicos, que pasa a ser constitutiva del propio yo individual; es decir, el cuerpo objeto y simbólico individuales integran a otros de esos cuerpos, que de manera recíproca se captan y determinan. Ese darse al mundo y percibir el mundo en el sentido material y en el sentido experiencial es lo que el autor denomina intercorporalidad e intersubjetividad, correspondiendo el primer término a las relaciones materiales y espacio-temporales y el segundo a la relación del yo con otros que se manifiesta en una participación conjunta en el mundo y que trasciende hacia una comunidad.

A modo de síntesis y siguiendo con los planteamientos de Vanegas (2001), la fenomenología concibe el cuerpo en dos instancias: una primera, como objeto corporal, que se relaciona en las lógicas materiales y espacio-temporales con otros objetos materiales y que se constituye como sustrato de una segunda instancia, a saber, aquella referida a las experiencias y vivencias, que tomando como base las interacciones entre cuerpos-objetos, trasciende hacia la reflexión y la constitución de un yo, susceptible de impresiones, retenciones y propensiones, que constituyen la base de la identidad y de la interacción subjetiva con otros, que siendo objetos, trascienden también a esta instancia.

Luego de este somero esbozo teórico sobre el cuerpo, es posible conjeturar y presentar a modo de conclusión el planteamiento de Aulagnier (1994), quien expresa que el resultado de cualquier discurso, bien sea mítico, religioso, científico, en fin, cultural, es la imposición de una construcción sobre la realidad, a partir de la cual los sujetos tienen un referente sobre el cuerpo que se configura como modelo y universal y que les sirve de punto de partida para la lectura que hacen del suyo propio.

Finalmente, es conveniente anotar que, de acuerdo con el interés de este trabajo, vamos a adoptar la línea teórica de la fenomenología, que como ya se ha visto, se interesa por la concepción simbólica del cuerpo sin dejar de lado la perspectiva funcionalista y al cuerpo objeto, que constituye el sustrato para el cuerpo simbólico. De igual modo, como se verá más adelante, esta perspectiva se corresponde con la comprensión que se tiene sobre la imagen corporal, que es otra categoría central de este trabajo; por lo tanto, es coherente el seguimiento de esta línea teórica y metodológica para alcanzar los objetivos propuestos.

Ahora, es importante señalar algunas categorías que en la psicología y a partir de la investigación, se han propuesto con referencia al cuerpo. Estos conceptos presentan similitudes o se acercan en tanto son componentes de una dimensión más amplia (el cuerpo), pero aún no se ha



logrado un consenso frente a ellos. Por esto es común encontrar referencias como imagen corporal, esquema corporal, estima corporal, apariencia corporal, que en ocasiones son utilizadas como sinónimos o bien pueden referirse a diferentes aspectos o componentes de un marco más amplio (Baile, 2003).

### ***Percepción del cuerpo***

El cuerpo humano es a la vez objeto que se percibe y parte del sujeto que percibe, es decir, es constitutivo del sujeto que conoce, pero también es un objeto susceptible de ser conocido (Raich, 2001). Es por esto que, en un primer momento, el cuerpo pasa por los procesos perceptivos a los que se someten los objetos, hay un acercamiento por medio de los sentidos (tacto, vista) y esto permite la percepción de límites, tamaños, formas, etcétera. Al pasar entonces por los sentidos, el percepto del cuerpo se constituye en una “representación mental diagramática” (Raich, 2001, p. 23) en el nivel neurológico.

Dentro del fenómeno de la percepción, la percepción del cuerpo es un aspecto (Ballesteros, 1982) y atraviesa la relación entre el cuerpo y el medio, de manera que cuando se presentan cambios en el medio físico, también se pueden experimentar cambios en la percepción del cuerpo; es decir, están presentes la exterocepción, interocepción, propiocepción y nocicepción. Al ser parte de los procesos psicológicos, la percepción del cuerpo se rige por determinadas reglas, entre ellas la maduración ontogenética; así pues, tal como la percepción de los objetos externos va madurando en la infancia y se consolida en la adolescencia y la adultez, la percepción del cuerpo también madura y va pasando de una percepción inespecífica a una percepción integrada. Con la edad se logra una percepción más detallada del cuerpo y de sus partes, de tamaños y formas y se alcanza una mayor diferenciación entre medio y cuerpo. Al respecto, Bruchon-Schweitzer (1992) afirma que hay unas adquisiciones múltiples y progresivas a nivel visual, cinestésico, cognoscitivo, afectivo y social, sobre las cuales se configura posteriormente lo que se denomina como imagen corporal.

### ***Esquema corporal***

El concepto de esquema corporal va de la mano con la percepción del cuerpo descrita en el apartado anterior, pues está determinado por el conocimiento del propio cuerpo logrado a través de los sentidos. Es, igualmente, una configuración que pasa por los procesos madurativos del sistema nervioso, por lo cual empieza siendo difuso en los bebés y ligado a la unión con la madre, y con el desarrollo llega a comprender los distintos miembros como parte de un todo (el cuerpo) y la noción de sí mismo (Ballesteros, 1982).

El esquema corporal es definido como la representación que cada quien se hace de su cuerpo y que le sirve de referencia en el espacio. Este tiene su correlato neurológico en los lóbulos parietales, lo que permite la relación entre las representaciones del cuerpo y su estructura real. El esquema corporal se forma desde y posibilita las relaciones del cuerpo con el espacio y los objetos (Ballesteros, 1982), es decir, el cuerpo y el exterior se relacionan en doble vía, al ser las experiencias sensoriales las que configuran el esquema corporal, que posteriormente incide en la relación del cuerpo con el medio.

El esquema corporal incluye las características geométricas del cuerpo, su orientación relativa con el medio y la relación de los segmentos corporales entre sí. Este contribuye a la ejecución de las acciones, los actos motores, los cambios de posición y las habilidades coordinativas. Este esquema corporal es entendido como supramodal, es decir, depende de la interacción de varias modalidades sensoriales como la visión, el tacto y la propiocepción y de estructuras del sistema nervioso central como lo son la médula espinal, el tronco cerebral, la corteza, el cerebelo y los ganglios basales, que permiten la construcción del modelo interno (Rodríguez-Camacho & Alvis-Gomez, 2015).

### ***Autoconcepto físico***

Desde los aportes de William James se comenzó a hablar del autoconcepto, pero fue hacia la década de los 70 cuando se aceptó la concepción multidimensional de este (González, 2005); esto quiere decir que hay un autoconcepto general, compuesto por otros específicos, dentro de los cuales se encuentra el autoconcepto físico. Siendo un componente del autoconcepto general, tiene

también unas dimensiones que lo definen: la habilidad deportiva, referida a las cualidades y habilidades para el aprendizaje y la práctica de deportes; la condición física, que se refiere al estado físico y la resistencia; el atractivo físico, relacionado con la apariencia física, la seguridad y la satisfacción con esta; y la fuerza, que se refiere a la capacidad para levantar peso y la seguridad ante ejercicios que requieren fuerza (Goñi *et al.*, 2004).

El autoconcepto físico, al ser un componente del autoconcepto general, lo afecta en cierta medida, al igual que lo hacen los otros componentes (social, académico...), pero es importante resaltar que esta influencia no es igual para todas las personas, pues depende de la importancia que cada cual otorgue a cada uno de los componentes. En este sentido, las investigaciones (Goñi *et al.*, 2003) han mostrado que la relación entre el autoconcepto físico y el autoconcepto general es positiva, pero no muy alta debido a que no es un único componente; esto último varía cuando se toma en consideración la importancia atribuida al autoconcepto físico que se estima en relevancia, autovaloración y autosatisfacción.

El autoconcepto general y por tanto los autoconceptos específicos pueden presentar variaciones a lo largo del ciclo vital. Específicamente el autoconcepto físico tiene una etapa crucial, la adolescencia, en la que, debido a los cambios corporales experimentados, el adolescente puede fluctuar entre niveles bajos y altos de autoconcepto; ya para el final de la adolescencia, el autoconcepto general y los autoconceptos específicos serán más integrados y consistentes (Goñi *et al.*, 2003). Respecto al cambio durante el ciclo vital, se ha encontrado, a grandes rasgos, que en los dominios de habilidad y condición física las puntuaciones descienden entre la adolescencia y la vejez, que en la adolescencia y la juventud se presentan los puntajes más bajos en el dominio de atractivo físico, que los hombres mayores de 55 años tienen puntuaciones más bajas en condición, habilidad física y fuerza que los adolescentes o los jóvenes, mientras que en las mujeres sucede al contrario con los dominios de fuerza y atractivo físico (Esnaola, 2008).

Es posible ver cómo estas diferentes categorías hacen alusiones a los diversos componentes en torno al cuerpo: físico, perceptual, neurológico, sensorial, relacional, valorativo y cognitivo. Sin embargo, y como ya se ha anotado, los límites entre las categorías suelen ser difusos y en la literatura es posible encontrar casos en los que estos conceptos se usan como sinónimos, así como casos en los que se hace una delimitación y distinción. Para este caso, y teniendo en cuenta el interés por indagar una configuración respecto al cuerpo que se da en varias dimensiones, se trabajó de manera precisa la categoría de imagen corporal.

## Imagen corporal

La imagen corporal es definida como una representación mental que el sujeto se hace de su cuerpo, es decir, cómo lo percibe e imagina, en la que incluye sentimientos y actitudes hacia ese cuerpo (Rodríguez-Camacho & Alvis-Gómez, 2015). Sin embargo, se tiene que diferenciar entre la representación interna y los sentimientos y actitudes respecto al cuerpo, pues la primera bien puede ser más ajustada a la realidad, mientras que los sentimientos pueden cargarse de manera positiva o negativa e influenciar de esta manera la relación con el cuerpo (Raich, 2001). Al respecto, Vaquero-Cristóbal *et al.* (2013) señalan que la imagen corporal tampoco es ajustada a la realidad de la apariencia física y coinciden en apuntar que las actitudes y valoraciones que hace el individuo son las que determinan la carga positiva o negativa con respecto al cuerpo.

Diferentes autores han trabajado la imagen corporal, incluyendo en el constructo diversos componentes. Por ejemplo, Thompson (citado en Raich, 2001, 2004) y Cash (citado en Rodríguez-Camacho & Alvis-Gómez, 2015), mencionan que hay tres componentes asociados: primero, el perceptual, que permite la percepción del tamaño, forma y aspectos de diferentes segmentos del cuerpo o del cuerpo en conjunto, y cuyas alteraciones dan paso a la sobreestimación (percepción de dimensiones mayores a la realidad) y a la subestimación (percepción de dimensiones menores a las reales). Segundo, el subjetivo, que incluye los sentimientos, las cogniciones y los afectos respecto al cuerpo, las valoraciones frente a este, que se hacen bajo los parámetros de tamaño, importancia, utilidad, atractivo, vulnerabilidad, sexualidad y privacidad, teniendo en cuenta además una perspectiva interpersonal, es decir, la suposición de una postura de terceros frente al propio cuerpo; todo este componente deriva en unas actitudes de placer-displacer y satisfacción-insatisfacción y sus alteraciones pueden generar insatisfacción corporal e ideas sobrevaloradas sobre la propia imagen. Tercero, el componente conductual, referido a las acciones o comportamientos respecto al cuerpo que están influenciados por la percepción y los sentimientos que se tienen de él, en los que las alteraciones pueden derivar en conductas que intenten validar, evadir o compensar las valoraciones del componente subjetivo. Por su parte, para Cash y Pruzinsky (citados en Raich, 2001), en la imagen corporal confluyen unas imágenes y valoraciones del tamaño corporal (percepción); la atención, autoafirmación, creencias y experiencias respecto al cuerpo (cogniciones); y experiencias emocionales ligadas a la apariencia externa (emoción).

Siguiendo con los planteamientos de Raich (2004), la imagen corporal, al ser un constructo multidimensional, requiere que se evalúe cada uno de sus componentes; es por esto que los instrumentos que se han diseñado para tal fin, apuntan a evaluar los componentes perceptivo, subjetivo y conductual. Los instrumentos que evalúan el componente perceptivo, arrojan como resultado un índice de precisión perceptiva (IPP), que da cuenta del acople entre la estimación de las propias medidas con las reales; en este componente, un IPP mayor a 120 indica sobreestimación de las medidas y uno menor a 80 da cuenta de subestimación de las mismas. Los componentes subjetivo y conductual suelen evaluarse conjuntamente a través de entrevistas y cuestionarios, en los que se valora la satisfacción corporal, las ideas sobrevaloradas acerca de la imagen corporal, la preocupación por el peso, así como las actividades que el sujeto lleva a cabo como consecuencia de ello, tales como actividades sociales, conductas alimentarias y vestimenta. Es importante mencionar aquí la existencia de un instrumento que evalúa además de estos componentes el factor de la influencia social, en el que se incluyen los mensajes verbales, los modelos sociales, los anuncios y las situaciones sociales.

Baile (2003) propone unas características de la imagen corporal: es multifacética, está relacionada con los sentimientos de autoconciencia, tiene un componente de determinación social, es dinámica, variable en función de las experiencias e influye en el procesamiento de la información y en el comportamiento. El autor propone una definición que intenta integrar varios aspectos señalados por diferentes investigadores:

La imagen corporal es un constructo psicológico complejo, que se refiere a cómo la autopercepción del cuerpo/apariencia genera una representación mental, compuesta por un esquema corporal perceptivo y así como las emociones, pensamientos y conductas asociadas. (2003, p. 8)

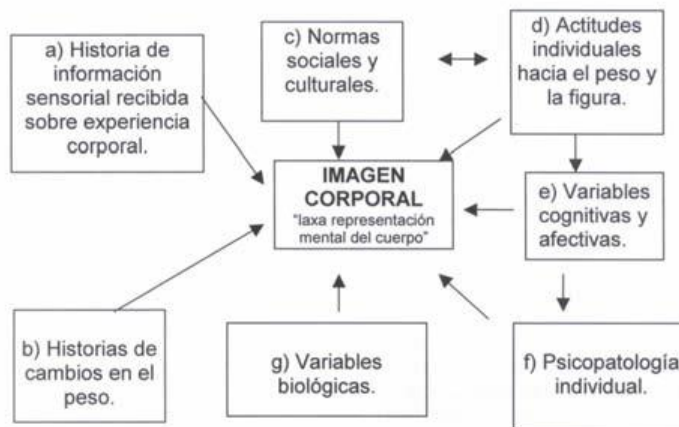
En esta definición podemos encontrar nuevamente que se hace referencia a los componentes de la imagen corporal mencionados por Raich (2001, 2004): el componente perceptivo, que implica la información sensorial que se tiene del cuerpo, el componente subjetivo en que se conjugan emociones, cogniciones y valoraciones, y el componente conductual.

Bruchon-Schweitzer (1992) vuelve sobre la diferenciación entre la percepción del cuerpo y la imagen corporal; la primera se refiere al cuerpo que puede ser percibido y evaluado por una

mirada exterior; por su parte, la segunda se refiere a la mirada hacia el propio cuerpo, más allá del campo perceptivo, en la que se configuran representaciones, sentimientos y actitudes que el sujeto construye en torno a su cuerpo a lo largo de su vida y ligado a las experiencias. Además, introduce el papel de la norma en esta configuración, de manera que las normas de belleza, rol, satisfacción y atractivo influyen en la construcción que el sujeto hace sobre su cuerpo. Estas normas, si bien son dadas desde fuera, son interiorizadas por el sujeto, lo que da paso al fenómeno de conformidad o no conformidad propuesto por Aulagnier (1994), quien postula la existencia de una investidura imaginal y un soporte real, y en la relación entre ambos puede haber ajuste o desajuste, es decir, se puede presentar o no una concordancia entre la investidura que se le otorga a la imagen y el soporte real que da el cuerpo perceptible.

Baile (2003) también tiene en cuenta la definición sobre la imagen corporal de Slade y presenta un esquema (figura 1) en el que se evidencia que esta se encuentra influenciada y constituida por diferentes variables.

**Figura #1.** Modelo de imagen corporal de Slade



**Fuente:** Baile, 2003

Vaquero-Cristóbal *et al.* (2013) presentan un esbozo de la conformación de la imagen corporal a través del ciclo vital. Indican entonces que, en la niñez, de manera natural y a través del juego, es donde se conforman las figuras ideales, que en posteriores etapas del desarrollo se intenta poner en práctica. Hacia la adolescencia, estas figuras ideales se acentúan y esto es potenciado por

los modelos estéticos corporales presentados principalmente por los medios de comunicación, y los cuales configuran una relación con el cuerpo muy propia de esta etapa del ciclo vital, que se mantiene por largos periodos. Este patrón persiste durante la juventud, influenciado igualmente por los modelos y las situaciones sociales característicos de este momento del ciclo vital. Incluso en la edad adulta, las tendencias respecto a la imagen corporal se mantienen y siguen la misma línea de las etapas anteriores; es solo hacia la tercera edad cuando los parámetros de la imagen corporal cambian como consecuencia de la adaptación pasiva a los cambios propios de esta etapa. Respecto a esta evolución de la imagen corporal, Rodríguez-Camacho y Alvis-Gomez (2015), postulan que desde las primeras etapas de la vida y con el posterior desarrollo del individuo, las experiencias con el entorno tienen unos efectos que se van haciendo cada vez más relevantes y a estos se suman los factores físicos, mentales, hormonales y sociales.

Al hacer un rastreo conceptual y teórico en los antecedentes de investigación más relevantes, fue posible encontrar que, aunque aborden la imagen corporal, no siempre lo hacen teniendo en cuenta los tres componentes que se han venido mencionando y esto puede deberse al interés metodológico (experimental-positivista), por lo que se encuentra también que al indagar por el componente subjetivo, se hace a través de técnicas validadas y estandarizadas, que cumplen con los parámetros estadísticos y que pretenden más un abordaje descriptivo que comprensivo. En este sentido, retomando lo que plantean Meneses y Moncada (2008), el uso de los términos asociados a la imagen corporal puede estar guiado por la orientación científica del investigador, el componente que se pretende estudiar o los métodos con los que se cuenta para evaluarla.

Así pues, aunque investigaciones como las de Vaquero-Cristóbal *et al.* (2013), Rossi y Tirapegui (2018), Meneses y Moncada (2008) den cuenta dentro de sus referencias teóricas de una concepción multidimensional de la imagen corporal como la que se ha venido planteando; que estudios como el de Oliveira *et al.* (2011) mencionen la incidencia de factores sociales, sociodemográficos y psicológicos, e investigaciones como la de González *et al.* (2010) tengan en cuenta cómo se ven, cómo son y cómo quieren ser, respecto a la imagen corporal, los sujetos evaluados, el elemento constante dentro de la evaluación que hacen de esta categoría es su carácter cuantitativo, es decir se interesan por la medición a través de escalas y cuestionarios validados, enfocándose casi de manera exclusiva en el componente perceptual, al que queda reducida la amplitud de la categoría de imagen corporal.

Además, estudios como el de Arbinaga y Caracuel (2008) que se interesan por un componente adicional, el de ansiedad física social; el de Oliveira *et al.* (2011) que tiene en cuenta la influencia social, y el de Rossi y Tirapegui (2018) que incorpora el componente actitudinal, que los autores desglosan en sentimientos, pensamientos y conductas respecto al cuerpo y a la imagen corporal, tienen como factor común el uso de cuestionarios validados y estandarizados para la evaluación de dichas dimensiones. De hecho, dentro de estos antecedentes, solo el estudio de Acosta *et al.* (2006) menciona dentro de su propuesta metodológica el uso de entrevistas a profundidad, que, no obstante, se constituye como base para la construcción de un cuestionario que usan en la segunda fase de su investigación y no como material de análisis en sí mismo.

Teniendo en cuenta entonces estas puntualizaciones respecto a los antecedentes de investigación, es importante señalar la falta de una aproximación más amplia al concepto de imagen corporal, que abarque realmente los tres componentes que en la teoría se han propuesto y que permita no solo su descripción, sino también una comprensión más profunda. A partir de esta consideración, este estudio tiene como categoría de interés la imagen corporal, comprendida de manera multidimensional (aspecto perceptivo, subjetivo y conductual), que en cierta medida incluye aspectos mencionados en las definiciones de las otras categorías que se han presentado y se apuntala desde la metodología propia de la fenomenología para lograr el cometido de tener una comprensión más profunda de aquellos aspectos que componen la imagen corporal.

### **Actividad física**

De acuerdo con la Organización Mundial de la Salud (OMS), la actividad física es cualquier movimiento de los músculos esqueléticos que implique gasto de energía y, por lo tanto, en esta categoría se abarcan actividades recreativas, deportivas, momentos de juego, de trabajo e incluso la realización de tareas domésticas. La OMS afirma que para los adultos entre los 18 y los 64 años, rango en el que se encuentra la población de interés para esta investigación, la actividad física puede estar orientada a la realización de actividades recreativas, ocupacionales, domésticas, de desplazamiento, deportivas y de ejercicio programado, variando la intensidad y cumpliendo con un mínimo de 150 minutos semanales.

La variabilidad de la intensidad en la actividad física hace referencia a la velocidad o la magnitud del esfuerzo que requiere la realización de un ejercicio o actividad, aunque también va



a depender de la condición física de cada persona. Así, la actividad de intensidad moderada, requiere un esfuerzo moderado y acelera de manera perceptible el ritmo cardíaco; la actividad física vigorosa requiere un gran esfuerzo, provoca respiración rápida y un aumento significativo de la frecuencia cardíaca. En términos de intensidad, la OMS propone que un adulto realice semanalmente mínimo 150 minutos de actividad física moderada, 75 minutos de actividad física vigorosa o un acumulado equivalente alternando intensidades.

Los beneficios de la práctica de la actividad física, reportados por la OMS (s. f.), son la reducción del riesgo y de las tasas de mortalidad por hipertensión, cardiopatía, diabetes y accidentes cerebrovasculares, además de que ayuda a mejorar el funcionamiento óseo, muscular y cardiorrespiratorio y al gasto energético, el equilibrio calórico y el control del peso.

### ***Ejercicio físico***

Muchas veces se confunde o equipara el ejercicio físico con la actividad física y en realidad la categoría actividad física abarca una amplia variedad de posibilidades dentro de las que está el ejercicio físico, es decir, todo ejercicio físico es actividad física, pero no toda actividad física es ejercicio físico. El ejercicio físico es una acción sistemática, planificada, estructurada y repetitiva, que busca desarrollar diferentes componentes de la aptitud física, tales como la fuerza, la resistencia y la flexibilidad, para llevar a cabo diferentes actividades sin fatiga excesiva (Fernández, 2011), además de que ayuda al control de la composición corporal y al fortalecimiento muscular. En el ejercicio físico se controlan y dirigen las actividades de acuerdo con las posibilidades e intereses de quien lo practica (OMS, año; Romero, 2003). En el ejercicio físico se tienen en cuenta el tipo de ejercicios a realizar, la intensidad y frecuencia de la práctica, el tiempo dedicado a cada sesión y la progresión de intensidad y volumen del mismo (Madaria, 2018). Si bien la actividad física favorece la salud, el ejercicio brinda mayores ventajas y beneficios de alto impacto, por las características ya mencionadas (Fernández, 2011).

## Metodología

### Enfoque

Las investigaciones de enfoque cualitativo son un modo particular de acercamiento a los fenómenos, cuya pretensión es indagar a profundidad por las interpretaciones, significados y representaciones que los sujetos tienen sobre aquellos; es por esto que en este enfoque se da más importancia a la profundidad que a la extensión y se privilegian los aportes de los sujetos como datos primarios. Varios autores coinciden en afirmar que la investigación cualitativa es naturalista e interpretativa, es decir, se indaga dentro de la situación natural por el sentido que los sujetos les otorgan a los fenómenos (Vasilachis, 2006).

El proceso de investigación cualitativa es complejo, flexible y emergente, esto significa que si bien hay unas bases teóricas y diseño metodológico previo, este puede irse modificando de acuerdo con los hallazgos y en el proceso se puede retornar a fases previas de la investigación; además, su finalidad no es necesariamente confirmar una teoría previa, sino partir de los datos o hechos en sí mismos, para posteriormente presentar, sintetizar, desarrollar o ampliar una teoría (Vasilachis, 2006; Hernández *et al.*, 2014).

Teniendo en cuenta lo anterior, para esta investigación se adoptó un enfoque cualitativo, pues el interés no estuvo centrado en datos cuantificables, de lo cual ya se han ocupado varias investigaciones sobre el tema, sino en indagar a profundidad por la experiencia de unos sujetos respecto a un fenómeno, en este caso, la imagen corporal; conocer su configuración y la relación que los participantes han tenido con esta, centrando la atención en los relatos de los sujetos, más que en la comprensión o ajuste a la luz de teorías ya construidas. De esta consideración se derivan, a su vez, el método de investigación a emplear.

### Método

En primer lugar, es importante tener en cuenta que la fenomenología es tanto una corriente filosófica como un método de investigación, siendo aquella una base para este, pues como corriente filosófica propone y requiere unas actitudes frente al mundo y al conocimiento que

influyen en la manera en que el método se acerca a los fenómenos que estudia. Al hacer referencia a la fenomenología como corriente filosófica, se hace permanentemente referencia también a Husserl como padre del movimiento fenomenológico y quien propone a la filosofía como una ciencia estricta, para lo cual se requiere una conversión ética y religiosa en el sentido de la autorreflexión y la autorresponsabilidad (Canal, s. f.)

Dreher, en su apartado sobre fenomenología en el *Tratado de Metodología de las Ciencias Sociales: Perspectivas actuales* (2012), propone que las ciencias sociales centran su interés de estudio en la relación entre lo individual y lo colectivo, para lo cual la reflexión fenomenológica ha sido de gran ayuda. Esta tiene en cuenta dos conceptos centrales: por una parte, la constitución como proceso de la conciencia subjetiva, que permite el desarrollo del mundo del individuo y, por otro lado, la construcción como proceso de las expresiones socio-históricas y de acción social respecto a los fenómenos. En este sentido, la fenomenología ha brindado a las ciencias sociales un método de investigación que tiene en cuenta los procesos subjetivos individuales que no se desligan de las construcciones sociales, ya que toma en consideración que las constituciones individuales están basadas en un acervo de experiencias previas (construcciones) que se transmiten a través de la socialización.

El autor plantea además, retomando a Schutz, que para las ciencias en general, el mundo de la vida se constituye en el fundamento básico y que el propósito de las construcciones científicas es sustituir las construcciones del pensamiento del sentido común; pero de manera más específica, refiere que para las ciencias sociales el punto de partida está en el mundo de la vida concebido como los hechos, datos o sucesos del mundo social que posee una estructura de significados y un sentido particular para quienes lo componen, es decir, aquello que es objeto de estudio, es también fuente de significaciones para quienes le componen. En este sentido, continúa planteando que hay unas construcciones de primer orden que corresponden a las construcciones hechas desde el sentido común entre quienes componen el mundo social, y unas construcciones de segundo orden que corresponden a las que realizan los científicos sociales y que se constituyen como construcciones sobre las construcciones; es decir, lo que el científico analiza y las construcciones que desarrolla, se da sobre la base de unas construcciones que se han dado en la cotidianidad del mundo social. Teniendo en cuenta esto, el objetivo de una investigación como la presente, en el marco de las ciencias sociales y que se sirve del método fenomenológico, es hacer una construcción

de segundo orden sobre lo que en el mundo social y a partir del sentido común y las interacciones entre los sujetos, se ha construido alrededor del cuerpo.

De acuerdo con Vanegas (2001) la fenomenología implica un paso del mundo físico, fáctico o dado, al mundo como construcción, vivencia y objeto de reflexión. Este paso no implica dejar de lado el mundo dado, sino trascenderlo, de manera que el sujeto toma una posición en el mundo y frente al mundo dada por la reflexión, en la que lo dado pasa a ser vivido, experimentado y dotado de sentido e interpretación; es por esto que la reflexión propia de la fenomenología permite una comprensión del mundo que está absolutamente cargada de subjetividad, ya que por la reducción fenomenológica se deja de lado el problema de la existencia y el centro de interés pasa a ser la conciencia.

En esta línea, Dreher (2012) enuncia que cada individuo se experimenta a sí mismo en una situación que está determinada por dos momentos: el primero es el mundo pre-dado que se experimenta como impuesto y no susceptible de cambio, y el segundo es el estado biográfico del individuo, que posibilita unas definiciones espontáneas respecto al primer momento que es impuesto; con esto se vuelve a señalar entonces, que hay un componente del mundo fáctico que no es dejado de lado, sino que más bien el interés de la fenomenología es aquello del sujeto que trasciende ese mundo dado, a saber, la conciencia. Esto se compagina con lo que propone Husserl como posición en la fenomenología: retroceder a las cosas mismas, es decir, atenerse a los fenómenos sin presupuestos ni prejuicios, tomando todo lo que se da en la intuición tal como se da y, de esta manera, volver a pensar la relación con el mundo y con el conocimiento (Canal, s. f.)

Nuevamente Dreher (2012), retomando los planteamientos de Husserl en algunas de sus obras más destacadas y de las comprensiones y proposiciones de Schutz a partir de estas, enuncia un punto que permite articular de manera muy precisa la relación entre la corriente filosófica fenomenológica y el método, de manera que podemos encontrar unas actitudes en aquella, que se traducen en procesos para este método investigativo. El punto que plantea Dreher es que el proceso constitutivo de significado respecto a la acción, es decir, el proceso a nivel individual como ya se mencionó anteriormente, se da a partir de unos “motivos-para” que son propios de la acción y determinan el estado ideal de las cosas y de unos “motivos-porque” que se basan en las construcciones sociales en las que se desenvuelve el individuo y de las experiencias que influyen en el proyecto de acción. Así pues, tenemos como implicación metodológica, el interés por el significado que constituye cada sujeto, pero que no se desliga de una pertenencia social que lo

permea. En esta misma vía plantea, además, que ningún hecho se presenta como simple y puro, sino que supone una interpretación y unas construcciones que se dan en el marco de un conocimiento derivado socialmente.

El método fenomenológico entonces, permite obtener la perspectiva de los participantes respecto al fenómeno y profundizar en la comprensión de los individuos en torno a este, resaltando lo que hay de común entre ellos; estas comprensiones pueden o no derivar en la construcción o abstracción de teorías (Hernández *et al.*, 2014). En este método “se identifica el fenómeno y luego se recopilan datos de las personas que lo han experimentado, para finalmente desarrollar una descripción compartida de la esencia de la experiencia para todos los participantes” (Hernández *et al.*, 2014, p. 493). Es importante tener en cuenta cuatro aspectos, llamados los existenciales básicos, que se resaltan en la fenomenología: el espacio vivido, el cuerpo vivido, el tiempo vivido y las relaciones humanas vividas. Además, es característica relevante de este método la comprensión y descripción de la experiencia, sin remisión a la causalidad (Sandoval, 1996).

Teniendo en cuenta lo anterior, el método fenomenológico permitió el acercamiento a la experiencia de los participantes respecto al fenómeno de la imagen corporal, y sus relatos, tomados como textos, pudieron interpretarse considerando planteamientos hermenéuticos.

### **Técnica de recolección de información**

La técnica para la recolección de datos fue la entrevista narrativa, por medio de la cual se recolectaron datos biográficos, tematizados en la experiencia de los participantes a propósito de la práctica de ejercicio físico; esta técnica permitió que, a partir de una pregunta amplia pero específica temáticamente, se suscitara la narración y así el entrevistado expusiera todos los acontecimientos relevantes acerca del área de interés desde el principio hasta el final (Flick, 2007).

Respecto a esta técnica, se puede señalar que comprende tres momentos: el primero es el momento de la pregunta generadora de narración, a partir de la cual se da el relato principal del entrevistado acerca del tema de interés; el segundo es el momento de las preguntas de narración, cuyo objetivo es completar los fragmentos que no se desarrollaron en el primer momento, de manera que se detalle más exhaustivamente; el tercer momento es el de la fase de balance, en la que se realizan preguntas de tipo teórico (¿cómo y por qué?) acerca de la temática de interés, en esta fase “se toma al entrevistado como un experto y teórico de sí mismo” (Flick, 2007, p. 111).

Asimismo, la entrevista narrativa se ciñe a la lógica de toda narración: hay un inicio en el que se narra cómo empezó la cuestión, luego hay un nudo en el que se desarrollan los acontecimientos y una conclusión en el que se expone el estado final o actual del asunto.

De acuerdo con el mismo Flick (2007) para cumplir con el objetivo de la entrevista narrativa, a saber, acercarse de manera amplia al mundo experiencial del entrevistado, es importante en el desarrollo de la entrevista, que el investigador no interrumpa, intervenga u obstruya la narración; en su lugar, durante el desarrollo de esta, se debe mostrar como un oyente empático y manifestar interés, comprensión y refuerzo. Esto a nivel metodológico, implica que el entrevistador tiene un rol estructurante solamente en dos momentos: en el principio de la entrevista, donde debe ser muy claro al explicar y detallar los objetivos y procedimientos que se llevarán a cabo; y en el final de la entrevista, donde puede realizar preguntas directas para hacer una profundización en los temas que ya se han introducido en el relato del entrevistado.

Se realizaron entonces seis entrevistas por medios virtuales, a tres hombres y tres mujeres, con el fin de poder profundizar en sus relatos. La información recolectada en las entrevistas fue grabada haciendo uso de las herramientas de Google Meet, previo consentimiento informado firmado por los participantes, y posteriormente transcrita en procesador de texto Word.

### **Proceso de análisis de la información**

Luego de recolectar la información a través de las entrevistas y de realizar su respectiva transcripción en formato de texto en Word, se procedió con el análisis de la información a través del *software* para el análisis de datos cualitativos Atlas.ti, siguiendo el proceso planteado por Strauss y Corbin (2002) para ir progresivamente de la información empírica y los códigos más descriptivos, a los códigos axiales y la formulación de hallazgos y teoría. Si bien el proceso se plantea en una narración lineal, cabe resaltar que los mismos autores señalan que no lo es; es más bien un proceso dinámico en el cual se va de un procedimiento a otro constantemente, en función de afinar y complementar cada uno de los pasos.

Strauss y Corbin (2002) plantean que en un primer momento se debe analizar minuciosamente la información, convirtiéndola en pequeñas unidades de análisis que tengan sentido por sí mismas y que puedan aportar a la comprensión de la totalidad de los textos (entrevistas transcritas), en la medida en que aportan descriptores y características que toman luego

la función de propiedades y dimensiones de las categorías. Este proceso se logró entonces al hacer una primera codificación de las transcripciones de las entrevistas, en la que se tomaron unidades de datos que tuvieran sentido en sí mismas y que pudieran describir el fenómeno de interés; de este primer paso surgió una amplia lista de códigos, que posteriormente se fueron agrupado a partir de las similitudes encontradas y de la posibilidad de que estos aportaran a la definición de categorías y conceptos más amplios y abstractos.

Luego de descomponer toda la información en pequeñas unidades de análisis, más apegadas a los datos y muy descriptivas, se pasó al establecimiento de relaciones entre los diferentes códigos, guiadas por preguntas sensibilizadoras, teóricas, prácticas y estructurales, que permitieron establecer comparaciones, ir definiendo las categorías con sus propiedades y dimensiones e identificar el nivel de desarrollo que se había logrado de los diferentes conceptos. Así, en este proceso se empezaron a agrupar los códigos similares o entre los cuales se podría reconocer algún tipo de relación, de manera que se fueran planteando las categorías emergentes y se pudiera evaluar la necesidad de recolectar más información para cumplir con el criterio de saturación y llevar a cabo el muestro teórico propuesto. De este proceso se derivó la necesidad de hacer algunas entrevistas adicionales a las inicialmente sugeridas, con las cuales se siguieron los procedimientos hasta ahora descritos. Operativamente, esta tarea se logró haciendo uso de las herramientas del Atlas.ti para la codificación, la formación de redes visuales y el establecimiento de diferentes tipos de vínculos entre los códigos descriptivos y los códigos intermedios que fueron emergiendo; además, se generaron unos memos iniciales con ideas sobre las categorías, las relaciones entre estas y de las mismas con los antecedentes investigativos y referentes teóricos del estudio, para la posterior escritura de los hallazgos y la discusión.

Finalmente, a partir de la formulación de códigos intermedios y del planteamiento de preguntas comparativas y teóricas que permitieron definir las propiedades y dimensiones de las categorías, fue posible empezar a formular abstracciones a partir de los datos; es decir, se generaron conceptos que no correspondían a las relaciones de confirmación o contradicción con teorías previas, sino que surgieron de los propios datos y de lo que estos podían revelar respecto al fenómeno de estudio.

## **Participantes del estudio**

### *Caracterización*

Aunque no hay cifras oficiales, de acuerdo con la Revista Dinero (2019) se estima que en el país un 3,72% de la población asiste a gimnasios, esto es 1'670000 personas se vinculan a estos centros de práctica de actividad física. En el país, existen aproximadamente 1800 gimnasios, ocupando el quinto lugar en Latinoamérica (Cubillos, 2018) y de estos, 241 corresponden a sedes de grandes cadenas de gimnasios tales como Smart Fit, Action Fitness, Animal X, Bodytech, entre otras, que han generado una revolución en la industria *fitness* y en las lógicas de acceso a la actividad física (Dinero, 2019).

Por su parte, Coldeportes ha establecido que solo el 26% de los adolescentes y el 42% de los adultos, cumplen con los requisitos mínimos de actividad física establecidos por la Organización Mundial de la Salud (Cubillos, 2018); esto indica que además de la asistencia a los gimnasios, otros tipos de actividad física son llevados a cabo por la población colombiana. La población que asiste a los gimnasios es diversa: desde adolescentes mayores de 14 años, pues ningún gimnasio admite usuarios menores, hasta adultos mayores; personas de todos los estratos socioeconómicos, pues las grandes cadenas de gimnasios le han apostado al modelo de bajo costo que ha “democratizado” el acceso a la actividad física; hombres y mujeres de diversas profesiones, ocupaciones y niveles educativos. Esta pluralidad de la población da cuenta de la proliferación de la práctica del ejercicio físico en el contexto nacional.

### *Criterios de selección de los participantes*

Los criterios de inclusión definidos para este estudio fueron: ser mayor de edad, practicar ejercicio físico, preferiblemente durante más de un año y en gimnasios del municipio de Bello, participar de manera voluntaria y firmar el consentimiento informado correspondiente.



### ***Proceso de selección de los participantes***

Se trató de una selección intencionada de los participantes, de acuerdo con el cumplimiento de los criterios de selección; posteriormente, el muestreo fue por bola de nieve. Para el muestreo intencionado se realizó invitación, individual y personalizada, para participar en el estudio, a través del contacto por medio de redes sociales. Con los primeros entrevistados, se hizo además la identificación y búsqueda de otros posibles participantes que luego fueron contactados de igual forma.

## Consideraciones éticas

De acuerdo con Emanuel (1999) las consideraciones éticas de una investigación van más allá del simple cumplimiento de los requisitos promulgados por los diferentes documentos que a nivel mundial y regional reglamentan la investigación; se debe trascender a una reflexión profunda sobre las implicaciones de la investigación para los sujetos que participan en ella, sobre los resultados que se presentan a la sociedad, sobre los criterios que rigen la selección de los participantes, sobre la correspondencia metodológica y sobre la relevancia de la investigación. En este sentido, propone que hay siete criterios universales para las consideraciones éticas de una investigación y los establece en un orden secuencial, es decir, es necesario considerar los previos para dar paso a los subsiguientes.

El primero de estos criterios es el valor, con el que se hace referencia a la importancia o relevancia que el estudio tiene a nivel científico y social; de la consideración de este criterio, dependen los siguientes, pues si una investigación no tiene valor, no es siquiera necesario considerar los demás puntos. El siguiente es la validez, con lo que se hace referencia a la adecuación del diseño metodológico, de manera que se garanticen resultados confiables. El tercero es la equidad en la selección de los sujetos, que indica que la elección de los participantes se debe hacer de acuerdo con la necesidad científica, con criterios de selección amplios y nunca por la vulnerabilidad o estigma social. Un cuarto punto es la proporción riesgo-beneficio, en la que se señala que deben reducirse los riesgos, maximizarse los beneficios y existir una proporcionalidad o exceso de los beneficios potenciales respecto a los riesgos asumidos. En quinto lugar, se señala la pertinencia de contar con una evaluación independiente del proceso de investigación, que permita detectar posibles sesgos o distorsiones en el diseño metodológico. El sexto criterio es el consentimiento informado, que asegura que los participantes conocen los objetivos, procedimientos, riesgos y beneficios de la investigación y por medio del cual ellos expresan que, desde su autonomía, racionalidad y libertad, deciden participar del proceso. Por último, se señala el respeto por los sujetos que se materializa en la posibilidad de cambiar de opinión a lo largo del proceso de investigación, en la garantía de su privacidad, en la comunicación de nueva información que surja a lo largo del proceso, en la comunicación de los resultados y aprendizajes de la investigación y en la garantía del bienestar.

Por las características de esta investigación, los riesgos fueron mínimos y los beneficios, si bien no fueron económicos ni terapéuticos, apuntaron a la construcción de conocimiento y esto se enlaza con el compromiso que se hizo con los participantes de hacerles una adecuada devolución tras la finalización del proceso. El consentimiento informado se realizó en este caso de manera escrita, exponiendo los objetivos, procedimientos, riesgos, rutas de atención y beneficios que tuvieron los participantes en esta investigación y junto con estos factores, la garantía del respeto a la autonomía, declarando que el participante puede tomar la decisión que considere ajustada a sus intereses, principios y valores en cualquier momento del curso de la investigación y el respeto a la privacidad que se traduce en el trato cauteloso de los insumos que resulten de la investigación (Anexo 1).

En esta investigación se evidenciaron entonces estos criterios, teniendo en cuenta que trató un tema de especial relevancia actual en lo social y que requiere de una cada vez mayor y mejor comprensión científica para poder abordarlo, como lo es la imagen corporal, que está atravesada por los ideales sociales masificados por los medios de comunicación y con una práctica asociada que ha tomado mucha fuerza como lo es el entrenamiento en gimnasios. Al centrar el interés en el aspecto comprensivo, el diseño metodológico de la investigación tuvo validez en tanto fue adecuado a los objetivos que se seguían. La selección de los participantes, si bien se hizo teniendo en cuenta la disponibilidad de estos, se guió principalmente por la relevancia su experiencia en relación con los fenómenos que se estudiaron. Respecto al equilibrio entre los riesgos y beneficios, esta investigación fue de riesgo mínimo ya que no se manipularon variables físicas ni psicológicas; si bien no hubo beneficios de tipo económico o terapéutico, por la contribución al conocimiento que esta representa, los participantes tendrán la respectiva devolución al final del proceso. Para este caso se contó con consentimiento informado de manera escrita, en el que se explicitaron los objetivos, procedimientos, riesgos, beneficios y compromisos de la investigación, además, el respeto se garantizó al reconocer la toma de decisiones libre, voluntaria, consciente e informada en cualquier fase del proceso y en el trato digno a los participantes, respetando siempre sus derechos.

Al respecto, coinciden algunas normativas internacionales, tales como el Informe Belmont (Comisión Nacional para la protección de los sujetos humanos de investigación biomédica y comportamental, 1979), en el cual se señalan tres principios éticos básicos: el respeto por las personas en su autonomía, su dignidad, su voluntad, sus opiniones y sus derechos humanos; la

beneficencia como compromiso de no hacer daño, aumentar los beneficios y disminuir los riesgos tanto como sea posible; la justicia como consideración acerca de quién debe recibir los beneficios y quién debe soportar las cargas derivadas de la investigación. Estos principios éticos básicos se traducen a su vez en unas aplicaciones prácticas, que se señalan en el mismo informe y que además se operacionalizan en las Pautas Éticas Internacionales para la Investigación Relacionada con la Salud con Seres Humanos (Consejo de Organizaciones Internacionales de las Ciencias Médicas y Organización Mundial de la Salud, 2016), estas son: el consentimiento informado como proceso que respeta la autonomía y voluntariedad de los participantes para tomar decisiones con información suficiente sobre la investigación; la valoración de los riesgos y beneficios que se deben incluir en el proceso del consentimiento informado y deben dar cuenta de todas las consideraciones que se tuvieron a la hora de tomar decisiones sobre los riesgos asumidos en una investigación respecto a los beneficios esperados; la selección de sujetos, que se debe regir por los tres principios éticos, por la relevancia científica de los participantes y no por su disponibilidad o vulnerabilidad, lo que implica considerar la pertinencia de la participación de personas que no están en capacidad de dar consentimiento informado o que lo hacen en condición de subordinación.

Por su parte, Noreña *et al.* (2012) señalan las consideraciones éticas en el marco de la investigación cualitativa, pues los criterios que rigen en el enfoque cuantitativo no siempre son exactamente replicables en el cualitativo, lo que sin embargo no significa que este tipo de investigaciones no sean rigurosas, válidas y éticas. En consonancia, Mondragón (2007) expone que las investigaciones psicosociales tienen unas necesidades inherentes que deben ser las que den paso a las consideraciones y exigencias éticas, además de la necesaria reflexión en torno a los dilemas que puedan surgir, yendo más allá del mero establecimiento de unos códigos y comités éticos que deben su existencia más a las lógicas del financiamiento y el marco legal.

Noreña *et al.* (2012) comienzan indicando que este tipo de investigaciones reconocen la subjetividad de las personas en el proceso de indagación y las considera en tanto sujetos y no como objetos de estudio, por lo que suele considerárseles de carácter más moral o humano. Sin embargo, apuntan que para que una investigación cualitativa cumpla con criterios éticos, hay que ir más allá de obtener el consentimiento informado y garantizar el principio de beneficencia y no maleficencia; es necesario que tengan en cuenta que, por la carga de subjetividad, se debe realizar un acercamiento holístico a las realidades de los sujetos, otorgarles libertad para su expresión, mínima intrusión por parte del investigador y la posibilidad de la emergencia de la dimensión

social. En esta misma vía, señalan que, respecto a las entrevistas, deben encaminarse los esfuerzos a propiciar un ambiente confortable y confiable que fomente la expresión libre y en la que el entrevistador no manifieste juicios de valor, no haga intrusiones o interrupciones abruptas en el relato o incluso en los silencios del entrevistado; además, debe poseer la capacidad para afrontar situaciones donde el participante experimente emociones fuertes. Igualmente, respecto a las grabaciones de audio o video, señalan que deben resultar cómodas para el entrevistado, por lo que es necesario darles a conocer el uso de estas, contar con su aprobación y explicitar el manejo que se hace de estos archivos.

Teniendo en cuenta lo señalado en los párrafos anteriores respecto a las consideraciones éticas de la investigación cualitativa y su carácter de trascendencia de los meros códigos o normativas, es necesario señalar las normativas nacionales que rigen el presente estudio y apuntar las principales consideraciones que desde estas se hacen respecto a la investigación.

En primer lugar, la Ley 1090 de 2006 que reglamenta el ejercicio profesional de la Psicología y promulga el Código deontológico y bioético, define esta profesión como una ciencia que se sustenta en el trabajo investigativo para fundamentar sus conocimientos y aplicarlos de manera válida, ética y responsable. Por lo tanto, señala que el ejercicio investigativo debe contribuir al desarrollo de la psicología y del bienestar humano, cuidando siempre los principios de respeto, dignidad, bienestar y autonomía de los participantes. Además, esta normativa señala que la psicología, en todos sus ámbitos de desempeño, “pertenece privilegiadamente al ámbito de la salud, motivo por el cual se considera al psicólogo también como un profesional de la salud”; teniendo en cuenta esto, es necesario entonces considerar las disposiciones promulgadas por la Resolución 8430 de 1993 que establece las normas científicas, técnicas y administrativas para la investigación en salud.

Dicha resolución señala que la investigación en salud comprende las acciones encaminadas a contribuir en el conocimiento de los procesos biológicos y psicológicos de los seres humanos y dada su participación en estos procesos, debe prevalecer el respeto por la dignidad, la protección de derechos, el bienestar, la privacidad y la garantía de la minimización de los riesgos. Además, como materialización de todos estos parámetros, es necesario el documento y procedimiento del consentimiento informado, en el que se deben explicitar: justificación y objetivos, procedimientos, riesgos y beneficios; además se debe brindar información completa, clara y actualizada durante todo el proceso, se debe asegurar la confidencialidad y garantizar la libertad de participación.

Finalmente, es importante tener en cuenta algunas directrices de la Universidad de Antioquia respecto a la investigación como uno de sus procesos misionales, que deben tener una orientación ética para cumplir con su función de generar conocimiento. Se señala entonces el respeto a la propiedad intelectual de los diversos actores que participan en la investigación, el deber de referenciar correctamente los trabajos de otros autores o entidades y el compromiso de difundir abierta, completa, oportuna y razonablemente los hallazgos de las investigaciones. Todo esto sin ir en detrimento de los demás principios a los que ya se ha hecho referencia.

## Descripción de hallazgos

A continuación, se presentan los hallazgos de la investigación, a manera de formulación de categorías y dimensiones, que se han definido a partir de los relatos de los participantes y siguiendo el proceso de análisis de la información previamente descrito.

### **Características y capacidades físicas y personales previas a la práctica del ejercicio físico**

En el proceso de recolección de datos de esta investigación, se indagó por las características físicas y personales de los participantes, así como por algunos hábitos y rutinas practicadas y su estado de salud. En términos generales, los entrevistados manifestaron una percepción de inadecuación de todos los factores mencionados, es decir, valoraban como inapropiadas algunas de sus características físicas y personales, así como algunos de sus hábitos, específicamente alimenticios y de actividad física, y su estado de salud. Como veremos, esta valoración realizada se constituyó, según ellos mismos, en un factor que motivó el inicio de la práctica de ejercicio físico, a la vez que los objetivos planteados se encaminaban a mejorar aquellos aspectos. En los diferentes relatos de los participantes emergieron, en diferente medida, unos u otros factores, por lo que a continuación serán presentados de manera más detallada.

#### ***Características y capacidades físicas***

Uno de los aspectos más relevantes al indagar por las características previas a la práctica de ejercicio físico, resultó ser el aspecto físico, es decir, con frecuencia los participantes mencionaron y describieron las características y capacidades físicas que tenían antes de comenzar con esta práctica.

Al respecto, se puede proponer que los participantes hicieron referencia, de manera relevante, a las *dimensiones y proporciones corporales*, es decir, al hablar de sus características físicas previas, dieron cuenta de las medidas corporales que percibían, mencionando, por ejemplo, aspectos como el peso corporal, la delgadez, la gordura, la flacidez y la estatura. Además, hicieron también mención de sus *capacidades físicas* en el momento previo al inicio de la práctica de

ejercicio físico, respecto a lo cual manifestaron que tenían poca fuerza, poca resistencia y mala coordinación, factores que influyeron en que previamente no se involucraran en prácticas de actividad física, pero que a su vez motivaron el inicio en el ejercicio físico.

En términos generales, se puede proponer que, respecto a estas características, los entrevistados manifestaron una *percepción de inadecuación*, es decir, estas no estaban adecuadas a sus ideales y por esto buscaban generar unos cambios por medio del ejercicio físico. Es conveniente, en este punto, resaltar que cada participante hizo mención de unas características particulares, que diferían entre sí; sin embargo, el factor común entre todos fue la valoración de inadecuación y deseo de cambio. Este fenómeno, que se retomará más adelante en la discusión, puede comprenderse a la luz de los ideales sociales de cuerpo e imagen corporal, así como a la construcción subjetiva que cada quien hace de su imagen, por lo que podemos constatar que, aunque haya algunas características que objetivamente sean similares, subjetivamente no son valoradas de la misma manera.

### ***Características personales y valoraciones subjetivas***

Al explorar las *características personales y valoraciones subjetivas* de los participantes, previas al inicio de la práctica de ejercicio físico, se pueden proponer dos grupos a partir de sus relatos: las *valoraciones respecto al ejercicio físico* y las *valoraciones con relación a sus características personales*.

Respecto a las primeras, es posible afirmar que la mayoría de los participantes dio cuenta de una valoración negativa de la actividad física en general y del ejercicio físico en particular, lo cual tenía como consecuencia una pobre o nula práctica de los mismos. Algunos de los entrevistados relataron que, en su momento, no consideraban importante la actividad física, por lo que les daba pereza y no experimentaban motivación para ponerla en práctica; esto, sumado a otros factores, que se desarrollarán más adelante, como lo son las diferentes ocupaciones académicas y profesionales, los diferentes intereses y prioridades que tenían.

*"no lo veía como tan importante porque no sé... era joven, pues, estaba más joven, tenía un buen estado físico, entonces me la pasaba era parrandeando y eso, pero la verdad que uno a medida que va ganando años, sí va cambiando el chip por decir algo y va creando*



*otros hábitos, pero, o sea, yo no lo veía importante, no... o sea yo decía: << ¿el gimnasio? Ay no que pereza el gimnasio>>” (Sanmile).*

Solamente dos de los participantes expresaron que sí habían tenido una valoración positiva hacia esta práctica y un consecuente deseo de llevarla a cabo, sin embargo, el paso a la acción se veía truncado por factores como el estudio y el trabajo:

*"yo siempre lo había querido hacer, siempre había querido entrenar, pero por temas de tiempo, porque yo trabajaba y estudiaba al mismo tiempo, no me daba (...) entonces cuando me gradué dije: <<lo primero que voy a hacer es meterme a un gimnasio>> y eso hice" (Cristina).*

Con relación a las valoraciones que los participantes hacían sobre sí mismos, manifestaron que estas eran negativas hacia su apariencia física, sus capacidades y sus características personales. Es relevante en este punto mencionar que la *valoración negativa de las características y capacidades físicas*, como ya se mencionó en el apartado anterior, se constituía en un factor altamente influyente en la valoración que hacían los participantes sobre sí mismos, es decir, a partir de aquella, se modificaba esta última. En este sentido, los entrevistados dieron cuenta de sentimientos de inferioridad al compararse con otras personas y, al respecto, manifestaban que, en su momento, no se sentían tan buenos en el rendimiento en el ejercicio físico y percibían sus *dimensiones y proporciones corporales* como inferiores en comparación con otros. Además, como se mencionó, la valoración de la apariencia física permeó la valoración que hacían los entrevistados sobre sí mismos de manera más global, afectando igualmente su desempeño en otras áreas; en este sentido, algunos participantes mencionaron que se sentían inseguros en otros contextos y que incluso evitaban ciertas actividades o situaciones.

*"yo no me sentía bien con lo que yo era y pues yo no todo el tiempo estaba con un drama diciendo: <<ay no, es que no me siento bien>>, no, pero sí muchas cosas no las hacía porque no me sentía segura, incluso yo dejé de ir a fiestas digamos porque un vestido no me quedaba lindo, porque yo no me sentía segura" (Cristina).*

*"En el colegio obviamente no me sentía así, cierto, me sentía inferior ante de pronto amigos que hacían deporte y yo... lo mismo, yo soy muy competitivo y yo no me sentía tan bueno, entonces me daba como rabia conmigo mismo" (Juanca).*

Finalmente, también acerca de sus características personales, los participantes mencionaron que algunas de estas contribuyeron a su involucramiento en la práctica del ejercicio físico, tal como lo son la disciplina, la constancia y la competitividad, que, además, se potenciaron con esta práctica. Otras características que se potenciaron a raíz del ejercicio físico, fueron aquellas referidas a la interacción social, frente a lo cual manifestaron los entrevistados que, al involucrarse en la práctica de ejercicio físico en gimnasios, les permitió poner en práctica y fortalecer sus habilidades sociales.

### ***Hábitos alimenticios y estado de salud***

En términos generales, los participantes dieron cuenta de una *falta de cuidado en su alimentación* antes de empezar a practicar ejercicio físico. En este sentido, mencionaron que no prestaban atención a los nutrientes y cantidades que ingerían, e incluso, expresaron que tenían unos malos hábitos alimenticios, dentro de los cuales incluían constantemente comida chatarra, grasas y azúcares. Igualmente, algunos de los entrevistados anotaron que incluso al iniciar la práctica, no transformaron sus hábitos alimenticios, lo que contribuyó a que los cambios físicos fueran más lentos y menos notorios.

*"yo empecé a entrenar juicioso, pero la alimentación mía seguía igual; entonces yo dije: <<o sea no, me estoy esforzando mucho en el gimnasio, pero si sigo comiendo así no voy a ver los resultados que quiero>>. Yo en la universidad de desayuno me comía dos palitos de queso fritos, dos panzerottis a veces, entonces sí me entendés, no era una alimentación adecuada. Ya después fue que me empecé a alimentar bien y empecé a notar los resultados" (Juanca).*

Por su parte, respecto al *estado de salud*, la mayoría de los entrevistados no hizo una caracterización de este previo al inicio del ejercicio físico; sin embargo, y como se verá más

adelante, al hablar de los cambios generados con esta práctica, hicieron referencia de manera importante al estado de salud, especialmente en cuanto a la salud osteomuscular y cardiovascular. Sobre este asunto, una de las participantes en particular, manifestó que su estado de salud previo al inicio de la práctica de ejercicio físico, estaba marcado por frecuentes e intensos dolores en diferentes partes del cuerpo, así como alergias en la piel; por su parte, otro de los participantes anotó presencia de síntomas de estrés y ansiedad previos a esta práctica. Ambos, manifestaron que uno de los cambios logrados con esta práctica, fue el mejoramiento y control de estos síntomas y dolencias.

### **Motivaciones y objetivos**

En los relatos de los participantes, aparecieron referencias a las *motivaciones* que los llevaron a practicar ejercicio físico y a los *objetivos* que tenían con esta práctica. Estos dos asuntos, si bien se proponen de manera separada, bien pueden trabajarse conjuntamente, pues frecuentemente, uno de estos remite al otro, e incluso en ocasiones es difusa la diferenciación entre ambos.

#### ***Motivaciones***

Los participantes hicieron referencia a las *motivaciones* como aquellos factores que los llevaron a involucrarse en la práctica del ejercicio físico y que a su vez han contribuido a permanecer en esta. Se podría proponer que un primer factor que motivó la práctica de ejercicio físico fue la salud, pues los participantes dieron cuenta de un estado de salud a partir del cual decidieron comenzar a realizar ejercicio, siendo este incluso prescrito por especialistas; en este sentido, se hace referencia tanto a la salud física como mental, por lo que el ejercicio fue concebido además como un método para el manejo y control de síntomas y la prevención de diferentes patologías, tales como el sobrepeso, la obesidad, la ansiedad y el estrés.

Por su parte, dos de los participantes relataron que una de sus motivaciones para esta práctica fue la situación de ruptura amorosa, es decir, al atravesar por el proceso posterior a la terminación de una relación, decidieron involucrarse en esta práctica, de acuerdo con lo que

relataron, con el fin de distraerse y sentirse mejor. Así mismo, se encontraron menciones en los relatos de los participantes que daban cuenta de un inicio en esta práctica, cuya motivación era "ver qué se lograba", siendo los objetivos poco definidos; sin embargo, los participantes relataron que los cambios que notaban, tanto a nivel físico, como a nivel de bienestar, redundaron en una mayor motivación para involucrarse de manera más sistemática con el ejercicio físico.

No obstante, el factor más relevante como motivación para la práctica de ejercicio físico, y que, como se mencionaba, remite e incluso puede confundirse con los objetivos, fue la apariencia física y la búsqueda de unas *transformaciones sobre el cuerpo*. En este sentido, los participantes dieron cuenta de que lo que los impulsó a esta práctica fue la percepción de una determinada composición corporal y apariencia física, que valoraron como susceptible de cambio e incluso como inadecuada. Por ejemplo, para uno de los participantes este aspecto fue relevante, ya que le fue hecha una propuesta de trabajo como modelo, mientras que otra de las participantes manifestaba una necesidad de cambiar algunos aspectos corporales; ambos dieron cuenta de una valoración negativa de sus características en ese momento y comenzaron a realizar conductas para generar cambios en estas, cambios que eran evaluados más que como deseos, como necesidades, dando cuenta con esto de una búsqueda de ajuste a ciertos estándares.

*"cuando en tercer semestre a mí me contactó alguien como para modelar, cierto, pero yo sabía que de físico no estaba tan bien, entonces obviamente esa fue una motivación para agarrar en serio el entrenamiento, ah bueno y también como una decepción amorosa, eso también pa' qué, pero influyó; en ese entonces me terminó una noviecita y yo dije: <<no pues, me voy a meter a entrenar duro y juepucha quiero cambiar mi físico>>"*

*(Juanca).*

### **Objetivos**

Teniendo en cuenta, como ya se ha mencionado, que las motivaciones remiten a los objetivos, se puede plantear, a partir de los relatos de los entrevistados, que las metas que se habían propuesto con la práctica de ejercicio físico, giraban en torno a *transformaciones sobre el cuerpo*. A partir de los relatos de los participantes, estas transformaciones se categorizarán en unas de *carácter objetivo* y otras de *carácter subjetivo*.

Con *transformaciones objetivas sobre el cuerpo*, se hace referencia a todos esos cambios que se generan a nivel físico que pueden ser medidos y evidenciados a través de instrumentos; estos pueden estar relacionados tanto con la composición física, como con el estado de salud. En este sentido, los participantes expresaron que buscaban generar transformaciones en su cuerpo que fueran notorias y que pudieran ser reconocidas por terceros y a través de instrumentos de medición. En este grupo, se pueden incluir los objetivos de disminución del peso corporal, disminución del porcentaje de grasa y aumento de la masa muscular; además, en el aspecto de la salud, se pueden resaltar los objetivos de control de los síntomas de estrés y ansiedad, el buen estado cardiovascular y la prevención de sobrepeso y obesidad.

Por su parte, con *transformaciones subjetivas sobre el cuerpo*, se hace referencia a los cambios que se generan en las percepciones y valoraciones que cada persona, en este caso los entrevistados, hace sobre su cuerpo y su imagen; en este aspecto se remite necesariamente a los *cambios de carácter objetivo*, bien sea porque las percepciones y valoraciones se corresponden con la información fáctica que estos brindan, o porque a pesar de que haya unos cambios estimables o evidenciables a partir de diferentes métodos, no se corresponden con los *cambios de carácter subjetivo*. En este sentido, los participantes manifestaron que tenían como objetivos cambiar/mejorar la imagen, por lo cual apareció constantemente la referencia al "verse": verse a sí mismo y verse frente a los demás, es decir, una imagen que perciben ellos mismos, pero que también se proyecta hacia otros, siendo entonces el objetivo, generar, como se mencionaba, unas *transformaciones sobre el cuerpo* que pudieran resultar notorias y corroborables y, desde allí, experimentar *transformaciones subjetivas* respecto a las valoraciones propias, frente a lo cual mencionaron que buscaban sentirse a gusto con su cuerpo; y respecto a la imagen que se proyectaba hacia los otros, sobre lo que manifestaron la búsqueda de un mayor sentimiento de comodidad frente a los demás, a partir de los cambios corporales fácticos y los cambios en las valoraciones que hacían de sí mismos.

*"cuando uno decide pues meterse al gimnasio, creo yo, pues la parte estética siempre va a estar presente, o sea, o es para muchas personas el objetivo principal, ¿por qué?, porque uno quiere obviamente mejorar la imagen, o cambiar la imagen, sentirse más a gusto con el cuerpo, verse de otra manera" (Alejandro).*

Es importante resaltar en este punto, tal como se señaló al principio, que entre motivaciones y objetivos hay una referencia mutua y unos límites difusos. Así pues, varios de los entrevistados expresaron que la consecución de sus objetivos, tanto a nivel fáctico como subjetivo, logró retroalimentar la motivación para la práctica de ejercicio físico; es decir, los participantes tuvieron diferentes factores que los motivaron a iniciarse en esta práctica y al lograr los objetivos que se habían propuesto, experimentaron un aumento en la motivación, lo que los llevó a continuar con esta práctica y a convertirla en un hábito.

*"cuando ya llevaba como un año entrenando, empecé a notar cambios en mi cuerpo que obvio me gustaron mucho, entonces ya las ganas para entrenar eran pues mayores porque a medida que vas viendo cambios y resultados, o sea, te animas más" (Sanmile).*

### **Factores que dificultan o limitan la práctica del ejercicio físico**

Dentro de los relatos de los participantes, fue posible identificar que, si bien hay unas motivaciones y disposiciones para llevar a cabo la práctica del ejercicio físico, también hay algunos aspectos que la limitan.

En primer lugar, se puede proponer el *factor temporal*, que se liga a su vez con las ocupaciones y responsabilidades de quienes practican ejercicio físico; es decir, el tiempo y las ocupaciones pueden llegar a ser un factor limitante para esta práctica, en tanto ella requiere una dedicación más o menos prolongada y constante. En este sentido, las responsabilidades laborales y académicas, que en la mayoría de casos demandan también una buena cantidad de tiempo y que tienen carácter de obligatoriedad, dejan menos posibilidad de dedicación al ejercicio. Sin embargo, los entrevistados reiteraron que buscaban acoplar sus horarios y responsabilidades laborales y académicas de manera que pudieran destinar un tiempo a la práctica, con lo que, además, expresan que han podido mejorar características como la disciplina, como se verá más adelante.

Un segundo aspecto es el *locativo*, con el que se hace referencia a las condiciones del lugar en que se lleva a cabo la práctica del ejercicio físico, incluyendo además los implementos necesarios para ello. Los participantes de esta investigación manifestaron que realizan su práctica en gimnasios o en casa y para ambos casos mencionaron algunas dificultades. Respecto al entrenamiento en gimnasios, refirieron como dificultades la lejanía del lugar, el limitado número

de implementos y la alta afluencia de público, razones por las cuales, en ocasiones, no pueden llevar a cabo por completo sus rutinas de ejercicios o deben destinar más tiempo para este fin. En cuanto al entrenamiento en casa, las dificultades enunciadas giraban en torno a la falta de implementos necesarios para una rutina de ejercicios más compleja y a las distracciones presentadas, ya que hay mayor disponibilidad de estímulos y el ambiente no se asocia necesariamente con dicha práctica.

Otro aspecto que dificulta la práctica del ejercicio físico es el *estado de salud*, dado que algunas condiciones particulares, como por ejemplo los problemas osteoarticulares, limitan el tipo e intensidad de ejercicios ejecutados.

Finalmente, se encuentra el *aspecto motivacional y valorativo*, lo cual quiere decir que la motivación que los participantes han experimentado, así como la valoración que hacen de esta práctica, inciden en su involucramiento en la misma. Al respecto, los entrevistados relataron que al tener una valoración negativa de la actividad física en general y del ejercicio físico en particular, así como considerarlos poco relevantes, tenían como consecuencia una pobre o nula práctica, falta de constancia y poca motivación. Esta última, a su vez, se constituye en un limitante puesto que los participantes relataron que en ocasiones no identificaban o experimentaban aquellos factores que los impulsaban a realizar ejercicio físico y a mantenerse en este; adicionalmente, el agotamiento físico también dificulta o limita la práctica en tanto esta es altamente exigente.

### **Factores que facilitan la práctica del ejercicio físico**

Por otra parte, los participantes también enunciaron algunos *factores que facilitaban la práctica del ejercicio físico*. Estos, aunque fueron menos mencionados por los entrevistados con respecto a aquellos que limitan o dificultan la práctica, pueden agruparse de la misma manera. Así, en cuanto al *aspecto temporal*, expresaron que determinados tipos de entrenamiento, tal como el entrenamiento funcional que se practica en algunos gimnasios a los cuales asistían, tienen como ventaja su corta duración, por lo cual se les facilitaba dedicar el tiempo necesario para el ejercicio físico aun cuando tenían otras responsabilidades.

En cuanto al *aspecto locativo*, fueron enumeradas tres ventajas o facilidades: la cercanía del lugar de entrenamiento al lugar de trabajo o de residencia, lo que implica menor dedicación de tiempo en el desplazamiento; la disponibilidad de implementos necesarios para esta práctica, en

algunos casos para el entrenamiento en casa, pero en general, en mayor proporción en el gimnasio, esto es, contar con diferentes implementos como máquinas, mancuernas, discos y colchonetas, permitía a quienes realizaban ejercicio físico llevar a cabo una mayor variedad de tipos de ejercicios, así como aumentar la intensidad y exigencia de los mismos; y finalmente, de manera exclusiva en los gimnasios, el contar con un ambiente o contexto que pone en sintonía con esta práctica la facilita, pues de acuerdo con lo que mencionaron los entrevistados, hay mayor concentración en la ejecución de los ejercicios y menor facilidad para distraerse o involucrarse en actividades de otro tipo.

Por último, en cuanto al *aspecto motivacional y valorativo*, los entrevistados expresaron que, al tener una valoración más positiva de esta práctica, experimentando incluso pasión por ella e incluyéndola como un hábito en sus rutinas cotidianas, se facilitaba su ejecución y el involucramiento de ellos en la misma, pues experimentaban deseo de llevarla a cabo y no les era agradable no poderla practicar (les hacía falta, según expresaron). Además, enunciaron dos factores que les hacían experimentar un aumento en la motivación para la práctica: por un lado, el hecho de entrenar con amigos, pues hacía más agradable el tiempo dedicado a la práctica, a la par que se constituía en un compromiso con otros que, además, vigilaban el cumplimiento constante de la misma; por otra parte, la consecución de cambios físicos resulta satisfactoria y aumenta la motivación para la realización de ejercicio físico, constituyéndose en un bucle que se retroalimenta, pues de acuerdo con los participantes, los cambios percibidos generan mayor motivación, esta a su vez contribuye a la puesta en práctica del ejercicio físico, que, finalmente, redundando en más resultados o cambios y por lo cual se siguen retroalimentando de manera creciente la motivación y la práctica.

### **Características, capacidades y cambios derivados de la práctica del ejercicio físico**

Quizá uno de los asuntos más sobresalientes dentro de las experiencias relatadas por los participantes, fue la referencia a los cambios que se generaron a partir de la práctica del ejercicio físico. Así como detallaron sus *características y capacidades físicas y personales* previas al inicio de esta práctica, en estos mismos aspectos enumeraron diferentes cambios, relevantes no solo porque aparecen en una considerable cantidad, sino principalmente por las valoraciones que los participantes hicieron de los mismos, es decir, a partir del ejercicio físico se gestaron numerosos



cambios en diferentes vías que los mismos practicantes consideraron relevantes. Como se verá, al hablar de estos cambios, es necesario remitirse tanto a las *características y capacidades físicas y personales* previas que mencionaron, así como a las *motivaciones y objetivos* planteados con el ejercicio físico.

### ***Cambios en las características y capacidades físicas***

Tal como se anotó al hablar sobre los objetivos que los entrevistados se plantearon con la práctica del ejercicio físico, estos giraban en torno a unas *transformaciones objetivas y subjetivas sobre el cuerpo*, siendo las primeras notorias y susceptibles de comprobación a través de diferentes métodos, mientras que las segundas se referían a las transformaciones en las percepciones y valoraciones que se hacían sobre el cuerpo y la imagen. Considerando lo anterior, los relatos de los participantes dieron cuenta de manera sobresaliente de estas transformaciones a partir de la práctica del ejercicio físico y, si bien hay otras transformaciones y cambios secundarios que son valorados positivamente por los participantes, es este el aspecto más reiterativo y que cobra mayor relevancia para ellos.

Así, en primer lugar y haciendo referencia a las *transformaciones objetivas sobre el cuerpo*, los participantes enunciaron reiterativamente dos aspectos de manera conjunta: el aumento del peso corporal y el aumento de la masa muscular; ambos corresponden a esta categoría propuesta, pues de estos se puede dar cuenta a través de instrumentos de medición como la báscula y de los procedimientos que se llevan a cabo para el cálculo de la masa muscular, tales como la toma de pliegues corporales, la estimación del porcentaje de grasa, de peso óseo y de líquidos corporales. Si bien ambos aspectos son diferentes, los participantes los mencionaron de manera conjunta ya que, generalmente, un aumento en la masa muscular implica un consecuente aumento en el peso corporal y este último está valorado positivamente y es incluso un objetivo deseado y perseguido si está ligado a aquél y no al aumento de grasa corporal; es decir, el aumento en el peso corporal se puede dar por el aumento en la masa muscular o por el aumento en la grasa corporal; cuando se da el primer caso, el aumento en el peso es valorado positivamente, contrario a lo que sucede cuando se da el segundo. Incluso, cuando los participantes hablaron de sus objetivos, mencionaron que pretendían aumentar masa muscular y disminuir porcentaje de grasa. Además, ligado al aumento del peso corporal y la masa muscular en general, los participantes dieron cuenta de

manera más específica del aumento en las medidas de los diversos grupos musculares, tales como las piernas, los glúteos, la espalda, los pectorales y los bíceps. Todos estos se incluyen también en esta categoría, pues dentro de los procedimientos de acompañamiento que brindan los gimnasios, se suelen tomar medidas del perímetro de los diferentes grupos musculares, de manera que luego de un proceso de entrenamiento, se puedan mirar comparativamente las medidas para evaluar la consecución de cambios.

*"en esos momentos también vi otros cambios diferentes que fueron obviamente un aumento de la masa, ya estaba... o sea, digamos que también aumenté de peso, pero ya en masa muscular" (Alejandro).*

*"entonces ya pasé de pesar 49 kilos a pesar 56 kilos, subí de masa muscular, o sea, me volví más piernona, en ese entonces obviamente la espalda también me creció, era algo que quería en ese momento" (Kathe).*

Como ya se mencionó, otra de las *transformaciones objetivas* que se planteaban como objetivo y que se lograron con la práctica del ejercicio físico, fue la disminución del porcentaje de grasa corporal. Este cambio es valorado positivamente por los participantes ya que va en contravía de una característica física previa que era valorada negativamente: estar gordo; es decir, la disminución del porcentaje de grasa implica otros cambios a nivel corporal, tales como la reducción de medidas, además de contribuir a que sean más notorios los cambios en la definición muscular; al respecto mencionaron los participantes que al aumentar la masa muscular y disminuir el porcentaje de grasa, se resaltan más los cambios a nivel muscular, como la marcación en la zona abdominal, la definición y tonificación en las piernas y la marcación de los pectorales.

Por su parte, teniendo en cuenta que por *transformaciones subjetivas sobre el cuerpo* se hace referencia a los cambios gestados en las percepciones y valoraciones que las personas realizan sobre su cuerpo y su imagen, lo entrevistados expresaron que a partir de la práctica del ejercicio físico y teniendo como base las *transformaciones objetivas*, fue haciéndose más positiva la valoración que hacían sobre su cuerpo y la imagen proyectada, lo que a su vez generó en ellos diferentes emociones, sentimientos, pensamientos y conductas: alegría, satisfacción, seguridad,

conductas de exhibición del cuerpo, comparación con otros y el mantener la práctica del ejercicio físico.

En esta vía, se pueden enumerar por ejemplo cambios como verse mejor, verse más bonito, verse más “cuajo” y lograr un físico adecuado. En estas y otras referencias hechas por los entrevistados, es posible vislumbrar un asunto que se desarrollará más adelante: cómo en estas valoraciones hechas, entra el juego el *papel de la mirada*, tanto propia como ajena; en otras palabras, las valoraciones que los participantes hacen sobre su cuerpo y su imagen, están influenciadas de manera importante por el papel que juegan la mirada que hacen sobre sí mismos y las que reciben de los demás, siendo entonces relevante el asunto de la visibilidad y notoriedad de las *transformaciones objetivas*.

*“todo ese proceso, me ha llevado pues a muchos cambios físicos que también lo hacen a uno sentir mucho más joven, más bonito, la ropa queda más bonita, se ve más armónico todo, entonces eso también lo hace sentir más seguro a uno cuando trabaja, cuando está con su pareja, con sus amigos, en una foto” (Cristina).*

Finalmente, dentro de los cambios experimentados a partir de la práctica del ejercicio físico, los participantes también resaltaron los concernientes a las capacidades físicas. Al respecto, mencionaron que evidenciaron un aumento en la fuerza y la resistencia, siendo estas, de las cuatro capacidades físicas condicionales (además de velocidad y flexibilidad), las que más se ejecutan en el trabajo en los gimnasios. De igual manera y ligado con los cambios en la salud que tuvieron, dieron cuenta de un mejor estado cardiovascular.

### ***Cambios en las características personales y las valoraciones subjetivas***

Junto con los cambios en las *capacidades y características físicas*, las modificaciones en las *características personales y valoraciones subjetivas* fueron otro asunto reiterativo en los relatos de los entrevistados. Estos se pueden plantear en cuatro vías: cambios en las valoraciones subjetivas hacia el ejercicio físico, cambios en sus características personales, cambios en las valoraciones subjetivas sobre sí mismos y cambios en sus intereses. Como se verá, estos cambios

no se dieron solo en lo referente a esta práctica en particular, sino que también permearon otras esferas de la vida de los participantes.

En primer lugar, el *cambio en la valoración subjetiva hacia el ejercicio físico*, se evidencia en los relatos de los entrevistados cuando manifiestan que luego de haber empezado esta práctica, experimentaron mayor gusto por ella y se "apasionaron". Para la mayoría de los participantes (pues solo dos de ellos expresaron que su valoración previa había sido positiva y tenían disposición para la práctica), la práctica del ejercicio físico significó un cambio drástico en su valoración sobre el mismo, pues, de acuerdo con lo que expresaron, previamente no era valorada positivamente, no era considerada como importante, no sentían gusto por esta e incluso, experimentaban pereza, factores que incidían en la poca o nula adherencia a ella. Sin embargo, a partir su involucramiento en el ejercicio físico, impulsado por los factores que se mencionaron como motivadores y teniendo en cuenta los objetivos que se plantearon, comenzaron a sentir gusto, pasión y una propensión a valorar positivamente esta práctica. Para quienes habían manifestado previamente una valoración positiva, la práctica significó igualmente el afianzamiento del gusto, deseo e interés previos.

Es importante resaltar que, siguiendo los relatos de los entrevistados, un factor que se relaciona estrechamente con el cambio en la valoración subjetiva hacia el ejercicio físico, tiene que ver con las *transformaciones objetivas y subjetivas sobre el cuerpo*, las cuales, a su vez, remiten a los objetivos que se habían planteado con la práctica del ejercicio físico. Es decir, el hecho de alcanzar los objetivos planteados, tales como los cambios corporales notorios, los cambios en las valoraciones subjetivas sobre sí mismos y los cambios en el estado de salud y la sensación de bienestar, contribuyó a que la valoración que se hacía de esta práctica se modificara y que a su vez se generara una propensión a continuar con esta.

*"yo no lo veía importante, no... o sea yo decía: << ¿el gimnasio? Ay no que pereza el gimnasio>>... pero la verdad que ya sí, es lo mejor que ha podido suceder en mi vida: entrenar" (Sanmille).*

Adicionalmente, los participantes manifestaron que el hecho de involucrarse en la práctica de ejercicio físico, implicó *cambios en sus características personales* y en algunas conductas. Aparecieron en sus relatos algunas características como la constancia, la disciplina y el esfuerzo, que contribuyeron a formar el hábito de la práctica de ejercicio físico y, en general, al cambio en

el estilo de vida, que de acuerdo con ellos no es fácil, pues implica una dedicación de tiempo, esfuerzo físico, dinero, acomodación de hábitos y rutinas y algunas renunciaciones y cambios, que cuesta trabajo llevar a cabo. Siguiendo los relatos de los entrevistados, estas características son necesarias para el proceso y la práctica de ejercicio físico, pero pueden estar presentes previamente o pueden desarrollarse y potenciarse con la práctica misma. En este sentido, algunos de ellos dieron cuenta de que ya contaban con estas características, que se potenciaron con la práctica de ejercicio físico, mientras que otros expresaron que al comenzar con esta desarrollaron dichas características y pudieron además trasladarlas a otros ámbitos personales.

*"hay que poner en práctica muchas cosas: la disciplina, por ejemplo, la constancia, el hecho de muchas veces así sea con pereza, con cansancio, ir y seguir" (Alejandro).*

En cuanto a los cambios en las *valoraciones subjetivas que los participantes hacían sobre sí mismos*, es posible plantear que la práctica del ejercicio físico contribuyó de manera importante a mejorar su autoestima, autoconcepto y autoeficacia, lo cual, al igual que otras características mencionadas, se ha manifestado no solo en el ámbito del ejercicio, sino en otras esferas en las que estos se desenvuelven. Así pues, se podría postular que el ejercicio físico contribuye en la formación y transformación del autoconcepto, en la medida en que puede ayudar a cambiar las representaciones que las personas tienen sobre sí mismas, particularmente en cuanto a sus capacidades y habilidades físicas, su apariencia y atractivo físico y a la aceptación social; también puede contribuir a mejorar la percepción de autoeficacia, en tanto los individuos pueden notar, a partir de la ejecución de esta práctica y la consecución de objetivos, una mejoría en su percepción de la capacidad que tienen para desempeñar tareas, alcanzar metas y superar obstáculos; y finalmente, puede contribuir a la autoestima, en la medida en que a través de las diferentes vías por las que incide en las valoraciones subjetivas de las personas, puede ayudar a que su valía personal sea más positiva. Esta influencia que el ejercicio físico ha ejercido en estos aspectos, ha contribuido, como ya se mencionó, a tener una mayor sensación de comodidad y seguridad en otros contextos de interacción y desempeño, como lo son las relaciones de pareja, con pares y en el ámbito familiar, laboral y académico.

*"sentirme bien conmigo misma, me hace sentirme cómoda en cualquier situación: un paseo, con un cliente, con mi novio, con mis amigas, en una discoteca, en un restaurante, con mi familia, en todos los momentos me siento bien" (Cristina).*

Finalmente, a nivel personal y subjetivo, además de los cambios en algunas características y las valoraciones que los participantes hacen sobre sí mismos, también mencionaron *cambios en sus intereses*, algo que una de las participantes llamó un “cambio de chip”, expresión con la que se puede recoger, por ejemplo, el cambio de interés de los planes de rumba y comida, por planes deportivos; la preferencia por dormir temprano y dormir bien y, a modo más general, el interés por estar saludable y sentirse bien.

### ***Cambios en los hábitos alimenticios y el estado de salud***

Los participantes expresaron que la práctica de ejercicio físico los llevó a generar también *cambios en los hábitos alimenticios*, pues la nutrición es una parte fundamental del proceso y, de acuerdo con sus relatos, genera también resultados más notorios. Como se mencionó en el apartado de *hábitos alimenticios previos al ejercicio físico*, los entrevistados llevaban una alimentación poco saludable, en la que incluían constantemente comida chatarra, grasas y azúcares, y no prestaban atención a los nutrientes y tipos de alimentos que ingerían. Pero con la práctica más regulada se fueron introduciendo cambios en estos hábitos, siendo incluso relevante para varios de los participantes, el acompañamiento por parte de profesionales en nutrición, con quienes elaboraban y seguían planes de alimentación en los cuales incluían diferentes grupos alimenticios y nutrientes tales como frutas y verduras, lácteos y derivados, carnes, leguminosas, proteínas, carbohidratos y grasas.

Sin embargo, manifestaron que el cambio en los hábitos alimenticios no es fácil y se da de manera gradual, llegando a un punto en que se encuentra un equilibrio entre una adecuada alimentación y el disfrute de las comidas. Es decir, en la mayoría de los casos, la alimentación no es restrictiva, la dieta se basa en incluir diferentes grupos alimenticios y nutrientes en cantidades adecuadas durante el día, teniendo en cuenta los diferentes objetivos que se plantean con el ejercicio físico. La alimentación adecuada, no excluye la posibilidad de comer "comidas trampa", tener "días fuera" o de incluir alimentos diferentes a los que se determinan en el plan alimenticio.

*"uno puede ir todos los días, matarse con el mejor entrenador y comer sin ningún plan alimenticio y vos simplemente te mantenés como en un punto medio, ni para atrás, ni para adelante, te mantenés ahí; pero si vos querés, o si uno quiere realmente ver más y mejores resultados, tiene que alimentarse bien, entonces la alimentación es un tema que es muy duro, porque es muy duro, pero es lo que finalmente a vos te marca el camino para lograr unos buenos objetivos. Entonces mi alimentación es... trato de comer pues una buena cantidad de proteína al día, frutas, verduras, mucha agua y también digamos que me gustan mucho los frutos secos, los lácteos son una cosa que también me gusta, entonces trato siempre de incluirlos en mi dieta; yo no soy una persona digamos que tan estricta con el tema de la comida, no soy muy estricto, porque me parece pues complicado y sobre todo porque la comida me gusta muchísimo" (Alejandro).*

Sin embargo, cabe mencionar en este punto un caso particular que relató una de las participantes, pues el cambio en los hábitos alimenticios y el cuidado de los tipos de alimentos y nutrientes que consumía llegó a un punto que ella misma denominó como “obsesivo”, poniendo de manifiesto que incluso conductas de cuidado como lo son la alimentación y el ejercicio, cuando se llevan al extremo, pueden resultar perjudiciales. Al respecto, ella mencionaba que era muy estricta calculando las calorías que consumía y comenzó a evitar situaciones como salidas con amigos, pues prefería cuidar su alimentación, e incluso, experimentaba que, al consumir algún alimento poco saludable, como los dulces, percibía cambios en su cuerpo y sentía que perdía el proceso llevado con el ejercicio y la alimentación. Señala ella misma, en consonancia con lo que ya se manifestaba respecto a los planes alimenticios que llevan varios de los participantes, que ahora lo importante es alimentarse de manera que incluya diferentes tipos de alimentos y nutrientes, pero encontrando un equilibrio con el disfrute de la comida y sin excluir la posibilidad de tener “comidas trampa” o “días fuera”.

Por último, al hablar de los *cambios en el estado de salud*, es importante remitirse nuevamente a las motivaciones para la práctica del ejercicio físico, pues algunos participantes manifestaron que este estado fue un factor que los impulsó a emprender la actividad física de manera sistemática e intencional, mientras que otros no lo mencionaron en sus motivaciones, pero dan cuenta de este como una ganancia secundaria a la práctica y a los cambios físicos logrados.

En todo caso, los participantes expresaron que el hecho de cambiar sus hábitos en torno a la actividad física y a la alimentación, implica una mejoría en su estado de salud, lo que, además, se convierte en motivación para seguir llevando a cabo esta práctica.

Si bien los participantes mencionaron, en general, que el ejercicio físico contribuyó a mejorar su estado de salud, especialmente por la prevención de afecciones cardiovasculares y del sobrepeso y la obesidad, enunciaron, además, otros asuntos específicos de salud que mejoraron con esta práctica y cuya caracterización fue descrita en el apartado de *características y capacidades físicas y personales previas*. El primero fue un participante que expresó que presentaba síntomas de estrés y ansiedad y a quien el ejercicio físico le fue prescrito por parte de un profesional; él manifestó que esta práctica le permitió el control de los síntomas, la liberación de tensión y, en términos generales, sentirse con más energía. La segunda fue una participante que enunció en sus características previas múltiples dolencias corporales y presencia de alergias en la piel; respecto al primer asunto, valora de manera subjetiva una reducción del 80 al 90 % de estas dolencias y frente a las alergias manifiesta que por medio del ejercicio físico y por la transpiración al realizarlo, han desaparecido sus alergias en la piel.

Podría aseverarse que el mejoramiento del estado de salud se asocia principalmente con la ausencia de dolencias o afecciones físicas y la poca necesidad de asistir a consultas médicas, fuera de las rutinarias de control; este asunto fue principalmente resaltado por una de las participantes, pues manifiesta que a su edad (42 años) no tiene ninguna dolencia y no necesita visitar al médico de manera recurrente.

*“en el momento en que vos empezás a hacer una actividad física frecuentemente y la cogés como un hábito y mejorás tus hábitos alimenticios, la parte de la salud se te va a notar muchísimo, o sea, pues yo hace mucho tiempo que no voy al médico por ejemplo, yo difícilmente me enfermo pues; entonces obviamente la salud se nota muchísimo, la salud es una cosa que digamos que va a la par con el cambio físico (...) vos ves que tenés más energía, que tenés más ánimo, que no te duele nada, que no tenés que ir al médico tan seguido, entonces eso también ha sido muy bueno. Yo en estos momentos considero que soy una persona muy saludable, entonces obviamente digamos que es una motivación más para seguir digamos que entrenando y para seguir alimentándome bien”*

*(Alejandro).*



Sin embargo, es posible vislumbrar en sus relatos que el cambio experimentado no se dio solo a nivel de la salud física, sino en el estado de bienestar en general. Por esto, fue sobresaliente la referencia que hicieron a las sensaciones de vitalidad, ánimo y energía que aumentaron con la práctica de ejercicio físico. Al respecto manifestaron que, aunque es una práctica de alta exigencia física, contrario a experimentar agotamiento, experimentaron un aumento en la sensación de energía y vitalidad, que les posibilitaba, además, afrontar diferentes situaciones con una mejor disposición. No experimentaban cansancio o podían sortearlo con la práctica misma y disminuía la sensación de pereza, por lo cual llevaban a cabo las diferentes actividades que debían realizar. Además, en términos generales resaltaron una mejoría en sus hábitos de sueño y descanso.

*"también el tema de la actividad física hace que no seas como tan sedentario en las cosas de la casa, por lo menos a mí me pasa eso, entonces yo trato de tener las cosas bien, pues realmente no sufro mucho de pereza ahora, antes sí, antes sí me daba pereza muchas cosas" (Cristina).*

Finalmente, es importante resaltar que, de acuerdo con los participantes, la práctica de ejercicio físico generó cambios tanto a nivel físico como a nivel personal y comportamental, por lo cual concibieron el ejercicio físico como una práctica que contribuye al bienestar físico y psicológico

*"me siento muy muy bien en cuanto mente y cuerpo" (Kathe).*

## **El papel de la mirada**

En los relatos de los entrevistados, es posible identificar la importancia que para ellos tiene la mirada, tanto propia como de terceros. En términos generales, se puede proponer que el verse y ser vistos, implica para estas personas una acción en torno a la comprobación de las *transformaciones objetivas sobre el cuerpo*, pero además, y teniéndolas en cuenta, es un factor que influye en las valoraciones subjetivas que hacen sobre su apariencia física y sus características personales, lo cual se ha denominado *transformaciones subjetivas*. El papel de la mirada de

terceros resulta igualmente importante como motivación para el involucramiento en la práctica del ejercicio físico.

Respecto a la importancia de la mirada de terceros como motivación para la práctica del ejercicio físico, podría proponerse que cumple el papel de una *mirada de vigilancia*, en tanto los participantes expresaron que el contar con otras personas a su alrededor, que estuvieran pendientes de sus objetivos, procesos, prácticas, hábitos y resultados, facilitaba su adherencia y cumplimiento. Este papel fue llevado a cabo por diferentes personas: profesionales en entrenamiento físico, nutrición y medicina, los amigos y la familia.

De acuerdo con lo relatado por los entrevistados, se pueden proponer algunas funciones específicas que cumplían estas personas: los profesionales en nutrición se encargaban de proporcionar un plan de alimentación y hacer seguimiento al cumplimiento y resultados del mismo; a los profesionales en entrenamiento físico les correspondía establecer una rutina de ejercicios, cuidando al tiempo la técnica de ejecución y convirtiéndose, por su papel de acompañantes constantes, en una importante fuente de motivación para los practicantes; por su parte, los profesionales en medicina fueron quienes, en algunos casos, teniendo en cuenta las condiciones de salud de las personas y los objetivos que perseguían, se encargaron de regular el tipo e intensidad de ejercicios por realizar. Es importante resaltar que el trabajo que realizaron estos profesionales, se hizo de manera articulada, guiando la práctica del ejercicio físico hacia unos objetivos que tuvieran presentes el cuidado integral de la salud y el bienestar de quienes lo practicaban.

Por su parte, las funciones que cumplieron la familia y los amigos, si bien no fueron tan rigurosas y metódicas como las de los profesionales, fueron igualmente importantes para la práctica del ejercicio físico. Al respecto, algunos participantes mencionaron que el papel de la familia es relevante, sobre todo en la infancia, pues pueden contribuir a formar el hábito de practicar actividad física, lo cual, al momento de realizar ejercicio físico en otras etapas del ciclo vital, contribuye a la adopción de esta rutina con mayor facilidad. En cuanto a los amigos, es posible afirmar que cobraron una especial relevancia, sobre todo cuando con ellos se compartía esta práctica y los objetivos buscados, pues resultaba motivador compartir el tiempo y espacio dedicados al ejercicio físico, a la par que, al hacerlo, se contaba con otras personas que también estaban pendientes del seguimiento y cumplimiento de los hábitos y rutinas de ejercicio y alimentación.

“en mi caso fueron muy importantes, porque digamos que todos llegamos en la misma condición en la que estaba yo, todos queríamos bajar de peso, todos queríamos mejorar el cuerpo (...) yo creo que sin esos amigos, habría sido más difícil, pero entonces como todos estábamos en la búsqueda de lo mismo, eso fue una motivación extra para claro, todos los días estar pendientes (...) << ¿podés entrenar hoy, a qué horas entrenamos, qué estas comiendo para tus rutinas?>>” (Alejandro).

Ahora, sobre el papel de la mirada propia, como se decía, esta implica una acción en pro de la comprobación de las *transformaciones objetivas sobre el cuerpo*, al tiempo que, basándose en estas, se generan transformaciones valorativas sobre la apariencia física y sobre sí mismos o *transformaciones subjetivas*. Así pues, se pueden proponer como conductas pertenecientes a la *mirada de comprobación*, el mirarse en el espejo, tomarse fotos, grabar videos mientras se hace ejercicio, comparar fotos antiguas y actuales y hacer comparaciones con otras personas; todas estas tienen un objetivo en común: comprobar la notoriedad de las *transformaciones objetivas* que, como se decía, son susceptibles de constatación por medio de diferentes métodos tales como la báscula, la toma de pliegues corporales, la estimación del porcentaje de grasa, de peso óseo y de líquidos corporales, y dentro de los cuales se puede incluir la mirada, aunque no sea el más riguroso y pueda estar cargado de valoraciones subjetivas.

Esta *mirada de comprobación* que apunta a las *transformaciones objetivas*, suele ir acompañada de *transformaciones subjetivas*, es decir, se modifican las valoraciones que hacen las personas sobre su cuerpo, su imagen y sobre sí mismos en general. Por esto, hay constantes referencias, en los relatos de los entrevistados, al verse y sentirse: “me veo mejor”, “me veo más cuajo”, “me veo más bonito”, “todo se ve más armónico”, “me siento muy bien con mi cuerpo”, “me siento mucho mejor con lo que soy”, “me siento cómoda y segura”, “me siento indestructible”. Todas estas expresiones dan cuenta de unos cambios notorios y evidenciables (*transformaciones objetivas*), pero además, de una valoración sobre el cuerpo, la imagen y sobre sí mismos (*transformaciones subjetivas*) que, a partir de la práctica del ejercicio físico, se ha vuelto más positiva. Esta *mirada de comprobación* en torno a las *transformaciones objetivas y subjetivas sobre el cuerpo*, ha permitido incluso cambios conductuales en los participantes, pues relataron que anteriormente tenían algunas conductas de evitación como no ir a fiestas, no usar vestidos o

vestidos de baño y evitar otras situaciones sociales, pues sus valoraciones eran negativas, al tiempo que temían las valoraciones que pudieran recibir a partir de la mirada de los demás.

Pasando ahora al papel de la mirada de los demás, se puede proponer que cumple, además de la función de *vigilancia*, las de *aprobación*, *desaprobación*, *reto* y *categorización*. Por *mirada de aprobación* se entiende aquella función que cumplen los demás como validadores de las *transformaciones objetivas* que logran las personas con la práctica del ejercicio físico, es decir, estos terceros reconocen como notorios y sobresalientes los cambios generados a nivel corporal; pero además, generan ellos mismos unas valoraciones en torno al cuerpo, la imagen y las características personales de quienes realizan esta práctica, influyendo con estas en las valoraciones que los practicantes hacen sobre los mismos tres aspectos. Es sobresaliente en los relatos de los participantes la relevancia que le otorgan a las *miradas de aprobación*, por lo cual llegaron incluso a manifestar que uno de sus intereses es que las demás personas los vean bien y no perder su admiración.

*“Ya después cuando lo cogí como un hábito, era agradable ver cómo la gente pues te decía ¡uy!, <<ay X ¡vos como estás de cuajo, como estás de grande...!>> pues era, era agradable pues como notar eso, como esa admiración de la gente hacia uno” (Juanca).*

Pero, además, los entrevistados manifestaron que esa *mirada de aprobación* estuvo también dirigida hacia sus características personales, haciendo un reconocimiento especialmente de aquellas que contribuían a la práctica del ejercicio físico, tales como la disciplina y la constancia. En este sentido, relataron que las demás personas les expresaban admiración al tener el ejercicio físico como un hábito con el cual habían logrado unos cambios notorios sobre sus cuerpos, razón por la cual, además, se convertían en referente y motivación para otras personas que aún no lo practicaban o se estaban iniciando en él.

*“es muy chévere cuando agarré el hábito y obviamente la gente le dice a uno <<ay parce, ayúdame, ¿vos cómo hiciste?, invítame pa’ que entrenemos>>, todas esas cosas, entonces es muy chévere también como ser motivación para que los demás sepan que sí se puede” (Juanca).*

Sin embargo, así como algunas personas expresaban admiración y aprobación, también había *miradas de desaprobación* dirigidas, de acuerdo con los relatos de los participantes, de manera exclusiva hacia sus propósitos con la práctica del ejercicio y a las *transformaciones objetivas* logradas. Es decir, ante los objetivos que perseguían y los cambios notorios y evidenciables que se habían generado, algunas personas manifestaban desaprobación y una valoración negativa de los mismos. Por ejemplo, una de las participantes relataba que, en un momento de su práctica de ejercicio físico, tenía como objetivo el aumento de masa muscular, respecto a lo cual algunas personas le expresaban:

*“pero si tú eres delgada, ¿por qué quieres subir de masa muscular?, me parece que ya te estás viendo demasiado grande” (Kathe).*

Pero en otra fase de su práctica, en la que el objetivo era la disminución de grasa corporal y definición abdominal, le expresaron igualmente desaprobación. Se puede ver entonces como, aunque los objetivos fueron diferentes, la *mirada de desaprobación* fue un factor común, respecto a lo cual la participante expresaba:

*“personalmente, a mí me gusta estar así, cierto, o sea, uno trabaja como a uno le gusta y hay personas que en este momento me dicen que me veo bien o hay personas que por el contrario dirán que sienten que me ven muy delgada, pero no, pues como te digo, va en gustos y por lo que uno trabaja” (Kathe).*

En cuanto a la *mirada de reto*, es importante señalar que, a partir de los relatos de los entrevistados, se pueden identificar dos vertientes de la misma. La primera de estas está ligada a la *mirada de desaprobación*, ya que de acuerdo con lo que manifestaban los participantes, esta se convertía para ellos en un reto para demostrar lo que podían lograr y para “callar bocas”; en este sentido, relataron que ante expresiones recibidas por parte de terceros en las que se hacía evidente la desaprobación, ellos tomaban acciones contrarias, encaminadas a desafiar esa desaprobación que fungía para ellos más como un reto.

*“me dicen que soy una obsesionada, que yo no pienso sino en el ejercicio (...) yo digo: pero normal, o sea, son hábitos que coge la gente y ese es mi hábito, hacer ejercicio, sentirme bien y si a mí me hace sentir bien hacer ejercicio diario una hora, ¿entonces por qué tengo que cambiarlo porque otras personas no lo hacen?” (Sanmile).*

La segunda vertiente está ligada a la práctica misma del ejercicio físico y a una de las *características personales* mencionadas, que fue la competitividad. Algunos participantes expresaron que la práctica del ejercicio físico se convertía para ellos en un reto, pues en el contexto del gimnasio se daban interacciones entre los practicantes que llevaban a esto; así, la comparación de los cambios y las medidas físicas, la *vigilancia* del cumplimiento de la rutina y las actividades de competencia que se realizaban dentro de los gimnasios, generaban en los participantes el interés por demostrar sus *características y capacidades físicas*.

*“uno va entrenando con gente, se va retando con ellos mismos; ya después llegaron esas cosas que de las competencias que ellos mismos [los administradores del gimnasio] hacían, entonces ¡ay no, vamos a ganar, vamos a entrenar duro!” (Juanca).*

Finalmente, con *mirada de categorización*, se hace referencia a aquella función que cumplieron las demás personas en tanto que al percibir y valorar las *características y capacidades físicas y personales* de quienes practicaban ejercicio físico, así como las *transformaciones objetivas y subjetivas sobre el cuerpo*, emitieron una serie de expresiones que bien pueden comprenderse como categorizaciones, pues hacen referencia a conjuntos de atributos y rasgos. Vale la pena resaltar que estas categorizaciones estuvieron marcadas tanto por valoraciones positivas, tales como “los mejores”, “los *fitness*” y “los bonitos”, como por valoraciones negativas como “obsesionados por el ejercicio” y “enloquecidos por el cuerpo”. Estas categorizaciones, de acuerdo con los relatos, son hechas principalmente por terceros para referirse a los participantes; sin embargo, también son tomadas y apropiadas por estos, de manera que ellos mismos se empiezan a incluir en estas, sobre todo en las que están marcadas por valoraciones positivas.

## Concepciones del ejercicio físico

En las narraciones de los participantes, aparecieron de manera relevante referencias a las concepciones que tenían sobre la actividad física en general y el ejercicio físico en particular, así como las atribuciones y valoraciones que hacían de los mismos. Es importante señalar, tal como se mencionó anteriormente, que la misma práctica generó *cambios en las valoraciones subjetivas sobre el ejercicio físico* que se pueden ver reflejadas en lo que los participantes dicen sobre este y lo que para ellos significa en su vida cotidiana.

En primer lugar y a nivel general, los participantes manifestaron que el ejercicio físico, luego de un tiempo de práctica, adquiere un papel esencial y hace parte de su vida cotidiana, al punto de equiparlo con actividades como bañarse y comer. Este papel relevante que adquiere para ellos se debe (y se desglosará a continuación) a los cambios que se generan a partir de esta práctica, con base en los cuales los participantes tienen variadas concepciones, atribuciones y valoraciones del ejercicio físico. Se puede postular entonces que esta práctica se vuelve relevante por factores como la salud, el bienestar, los cambios objetivos y subjetivos y el factor social. Así, los entrevistados catalogaron el ejercicio físico como “lo mejor que me ha podido pasar en la vida” y “algo esencial para mí”.

*“el ejercicio definitivamente es lo mejor que me ha podido suceder en la vida. Yo creo que ha sido lo mejor que me ha pasado, no solamente por los cambios físicos que uno ve en el cuerpo, sino también por los cambios internos y en la salud que uno tiene (...) el ejercicio para mí es lo mejor, yo sin eso no puedo vivir” (Sanmile).*

Siguiendo con las concepciones más generales que los participantes tienen sobre el ejercicio físico, otra que fue importante dentro de los relatos, fue la de esta práctica como proceso, que además califican como significativo y de aprendizaje. Al respecto, los participantes manifestaron que para llegar al punto donde se encuentran actualmente, fue necesario atravesar por diferentes etapas de entrenamiento y preparación, comenzando por una puesta a punto del estado físico y aumentando gradualmente la intensidad y exigencia de los ejercicios realizados, de acuerdo con los objetivos seguidos; durante este proceso se consideraron a sí mismos, en un inicio, como “nuevos” o “novatos” en el gimnasio, pasando por la formación del hábito y mejorando en

su rendimiento, hasta llegar a ser considerados y considerarse ellos mismos como “los mejores” o “los *fitness*”. Para ellos fue además un proceso de aprendizaje en tanto que, con el acompañamiento de profesionales en entrenamiento deportivo, nutrición y medicina, adquirieron conocimientos sobre el funcionamiento corporal y las acciones concretas que deben llevar a cabo para sus transformaciones. Esto resultó significativo, además, porque posibilitó cambios valorados por ellos como relevantes, tanto en el aspecto físico como en términos de salud, en las características personales y en las valoraciones subjetivas; igualmente, esto se constituyó en una oportunidad para socializar. En resumen, la práctica del ejercicio físico ha impactado en las diferentes esferas del desempeño personal, en un sentido valorado como positivo.

*“yo comencé hace más o menos 5 años a entrenar y ha sido un proceso muy significativo para mí, porque ha hecho que cambien muchos aspectos de mi vida” (Cristina).*

Los entrevistados manifestaron también que el tiempo dedicado al ejercicio físico es para ellos un momento del día que se regalan a sí mismos, un espacio en el que se desconectan de otras actividades, responsabilidades y preocupaciones, para centrarse en ellos mismos. Lo catalogan entonces como una actividad para su bienestar en la que se permiten distraerse, relajarse, liberar tensiones, despejar la mente, estar tranquilos, contribuir a su salud y “darle vida al cuerpo”.

*“es como mi espacio, ahí es cuando me regalo mi tiempo, mi momento... ese es mi momento, pues como mi momento del día” (Cristina).*

Pero, además de ser un momento y espacio para sí mismos, el ejercicio físico es considerado como un esfuerzo y el tiempo que dura el entrenamiento fue llamado como “la hora del sufrimiento”. Sin embargo, es importante anotar que para los entrevistados este esfuerzo y sufrimiento no tienen una connotación negativa, desagradable o indeseable, sino que, como ellos mismos expresan, resultan ser satisfactorios en la medida en que contribuyen a lograr cambios deseados y a aumentar su bienestar.

*“todos los que entrenamos sabemos que es la hora del sufrimiento, pero en el momento que uno lo está haciendo se siente muy feliz; hay personas que me dicen: <<eh, ¿pero a*



*usted por qué le gusta sufrir?>>, pero no sé, es un sufrimiento como de satisfacción será” (Kathe).*

Por otra parte, los participantes también manifestaron una concepción del ejercicio físico que gira en torno a la interacción social. En este sentido, los entrevistados expresaron que, en el gimnasio, además de llevar a cabo su entrenamiento, de trabajar por sus objetivos de *transformaciones corporales* y de contribuir a su salud y bienestar físico y mental, pudieron interactuar en un ambiente diferente con personas diferentes; de esta interacción resultó, además de la motivación que experimentaron y de la *mirada de vigilancia y aprobación*, la posibilidad de entablar nuevas amistades, que, como ellos lo expresaron, traspasaron las barreras del gimnasio y se mantuvieron a pesar del tiempo y de ya no entrenar juntos. Así, amigos que inicialmente se inscribían en el contexto y las acciones propias del gimnasio, empezaron a compartir otros espacios y actividades.

*“me dio la oportunidad de conocer otras personas que no conocía, en un ambiente en el que nunca había estado” (Alejandro).*

Finalmente, es importante exponer, de manera que encierre todas estas concepciones sobre el ejercicio físico, los afectos que los participantes experimentaron con esta práctica y con todos los aspectos que pudieron cambiar y mejorar a partir de la misma, de los cuales el principal es la “felicidad”. Los entrevistados expresaron sentirse felices, teniendo en cuenta todo lo que el ejercicio físico significaba para ellos: un proceso significativo, un hábito esencial, un momento para sí mismos y una oportunidad para relacionarse.

*“Cuando empecé a hacer ejercicio, me empecé a sentir muy feliz” (Kathe).*

## Discusión

Para la discusión se tienen en cuenta los antecedentes investigativos y teóricos del estudio, de manera que se puedan poner en conversación con los hallazgos de la presente investigación, para generar reflexiones, cuestionamientos y conclusiones en torno a los fenómenos de interés. Esta discusión gira en torno a cuatro grandes asuntos que se pudieron identificar tanto en los antecedentes mencionados, como en los hallazgos de la investigación: el consumo en torno al ejercicio físico, la construcción subjetiva y social del cuerpo y la imagen corporal, los fenómenos de adecuación e inadecuación de la imagen corporal y los beneficios del ejercicio físico. Es necesario tener en cuenta que, aunque se trabajan como apartados, se remiten mutuamente de manera frecuente.

### Consumo en torno al ejercicio físico

En primer lugar, se hacía referencia en el planteamiento del problema al gran auge y proliferación que tienen las prácticas y productos de la industria *fitness* y todas aquellas relacionadas con el cuidado del cuerpo, incluyendo entonces prácticas de actividad física, ejercicio físico y deporte; consumo de objetos, implementos y servicios en torno a estos, tales como gimnasios, implementos deportivos o planes de entrenamiento; así como de nutrición, belleza y estética. Así, estos bienes y servicios constituyen una esfera social y cultural que funge como una necesidad más a satisfacer (Klein, 2019).

En este sentido, fue posible encontrar dentro de los relatos de los participantes referencias a cómo la práctica del ejercicio físico se constituyó para ellos en una necesidad. De principio, los entrevistados manifestaron que esto se dio como consecuencia de los resultados que obtuvieron, los cuales representaron para ellos un refuerzo para la realización de esta actividad: cambios en su apariencia y capacidades físicas, cambios en sus características personales y reconocimiento social. Sin embargo, bien se conoce que detrás de las concepciones individuales alrededor de las prácticas físicas y el cuerpo, inevitablemente hay influencias socioculturales que contribuyen y potencian estas prácticas como una necesidad y que refuerzan la adherencia y consumo de las mismas. En esta vía, podemos señalar que entre los participantes se dieron prácticas de consumo de bienes y servicios en torno al ejercicio físico, la nutrición, la salud y la estética, tales como el

pago de planes de entrenamiento personalizado, el acompañamiento por parte de nutricionistas, el seguimiento de planes alimenticios, la compra y consumo de determinados tipos de alimentos y suplementos y el consumo de productos y servicios para el cuidado de la piel, el cabello, entre otras partes del cuerpo, en consonancia con el interés por la belleza.

Este consumo fue reforzado y facilitado además, por las posibilidades económicas de las personas y por las lógicas de mercado que inducen a un mayor y más fácil acceso a los diferentes productos y servicios; en esta vía, se menciona por ejemplo la facilidad actual para acceder a gimnasios que cuentan con dotación de alta tecnología y que ofrecen planes económicos, logrando lo que han denominado como “democratización del acceso a los servicios” de manera que se cumple el postulado de Klein “todos podemos consumir todo” (2019, p. 5). Así, las facilidades de acceso a estos bienes y servicios, hacen que su consumo se vuelva imperativo, para lo cual el mercado se ha amparado en el discurso del cuidado de la salud y del fomento de otros valores deseables socialmente (disciplina, control), para promover la búsqueda de la juventud, la belleza y el mantenimiento del cuerpo.

Pero además, el nuevo carácter imperativo del consumo de estas prácticas está íntimamente relacionado con las lógicas del consumo en las que no solo se consumen objetos o servicios, sino y principalmente, se consumen experiencias, estilos de vida, signos y significados (Rodríguez, 2012); es decir, en el consumo de las práctica de ejercicio físico y de aquellas en torno al cuidado y mantenimiento del cuerpo, hay ligadas íntimamente unas concepciones y significados del consumismo, ligadas a la capacidad adquisitiva y a la manifestación de la jerarquía social. Esto potencia el postulado de Klein ya mencionado, pues sumado a esos significados implícitos en el consumo, los medios masivos de comunicación han contribuido a difuminar las barreras en torno a este, es decir, se ha vuelto alcanzable lo que en otros momentos no lo sería, lo pone a la mano de variedad de consumidores y les ofrece, además, los medios para su consecución. Sin embargo, cabe preguntarse por si se trata de una posibilidad para todos, de una real “democratización de bienes y servicios”, o de si operan lógicas también excluyentes de quienes no tienen la capacidad efectiva para consumir.

Entonces, si bien las formas de consumo pueden estar determinadas por la posición de los individuos en el mercado, y en la producción e intercambio de bienes y servicios se manifiesta una jerarquía social y con ella la desigualdad de acceso al consumo (Rodríguez, 2012), hay factores como los medios masivos de comunicación y las facilidades que ofrece el mercado, que han

contribuido a borrar las barreras de acceso y dar efectivamente la ilusión de que “todos podemos consumir todo” (Klein, 2019, p. 5), aunque esto represente consecuencias a nivel económico que son diferenciales para las diferentes posiciones en la cadena de producción y consumo, pues se prioriza la necesidad social de demostrar capacidad adquisitiva y con ella estatus y jerarquía social.

Es importante señalar, siguiendo a Pérez-Álvarez (2004), que el mercado y la sociedad de consumo se sostienen sobre la base de la insatisfacción, es decir, el consumismo se da porque hay insatisfacciones en diferentes ámbitos y estas no devienen solo de necesidades básicas o naturales, sino que, en la mayoría de los casos, son creadas por el mismo sistema de mercado para poderse sostener, o de otra forma, se produce para el deseo derivado de la creación de aspiraciones (Rodríguez, 2012). Así, la sociedad de consumo nos presenta objetos, características o situaciones de insatisfacción, nos dice que es inaceptable, inadecuado o indeseado y, a la par, el mercado nos brinda los productos y servicios que solucionan esas situaciones, al menos momentáneamente, mientras se nos presenta una nueva insatisfacción. Al respecto, Han (2015) señala que el consumismo y la duración se excluyen mutuamente, es decir, los objetos de consumo no son duraderos; esto refuerza el planteamiento presentado, pues las satisfacciones que generan los productos y servicios del mercado y, de manera específica, la industria *fitness* y de mantenimiento del cuerpo, son momentáneas y no duraderas.

Siguiendo este planteamiento, el consumo en torno al ejercicio físico y, en general, a los productos y servicios que apuntan a la búsqueda de la juventud, la belleza y el mantenimiento del cuerpo, está mediado por las insatisfacciones que la sociedad de consumo nos presenta, pues a través de los cada vez más difundidos y aceptados medios de comunicación, se crea un reflejo de lo que en las personas y, en este caso, en sus cuerpos, es inaceptable, indeseado e inadecuado y se brindan múltiples soluciones a ello: actividad física, cirugías estéticas, bebidas, alimentos o productos “milagrosos”, entre otros, que, en el corto, plazo palián esa insatisfacción, pero que a largo plazo deben generar unas nuevas para poderse sostener.

Por lo anterior, es recurrente que el aspecto físico y la imagen corporal sean foco de insatisfacción para las personas, que están en una búsqueda constante por suplirla, pero que, si depende solamente de la influencia de la sociedad de consumo, será imposible de sostener, pues constantemente habrá un impulso a intentar cubrir una nueva insatisfacción. Es por esto que, ligado al cuerpo y la imagen corporal, aparece no solo la insatisfacción, sino que, por la búsqueda incesante e infructuosa de satisfacerla, emergen incluso respuestas de frustración, ansiedad y

depresión y cuadros de trastornos de la conducta alimentaria (Betti, 2004; Melo de Brito & Venâncio, 2004; Kogan, 2005; López-Villar, 2006; Landa, 2009; Beltrán, 2012; Vaquero-Cristóbal *et al.*, 2013; Klein, 2019). Sobre este asunto, Rodríguez (2012) plantea que el consumo ya no implica solamente adquirir y disfrutar de unos bienes y servicios, sino que, además, a partir de él, se configura la identidad de las personas. De manera más específica, Han (2015) plantea que la identidad personal, atravesada por la lógica de consumo y el capitalismo, está ligada íntimamente al atractivo físico y sexual; es decir, las lógicas de mercado han llevado a que las personas configuren su identidad personal en torno a ser atractivos.

Por la misma vía de la lógica del consumismo, el cuerpo ha dejado de constituirse como un valor de uso o de cambio y se ha convertido en un valor de exhibición, es decir, susceptible de aparecer y ser mostrado. Aparece entonces la categoría de *fitbody*, con la que se hace referencia a los cuerpos confeccionados desde esta lógica, que tienen atributos de belleza y estética, son cuerpos enérgicos, preparados y entrenados, con lo cual se maximiza su valor como mercancía de exhibición (Costa, 2008; Klein, 2019); como plantea Han (2015), la belleza se ha asociado exclusivamente con el atractivo y el cuerpo bello se ha sexualizado, al mismo tiempo que se ha comenzado a comercializar. De acuerdo con esto, no solo la insatisfacción creada por el mercado contribuye al consumo del ejercicio físico y de otras prácticas en torno al cuerpo y la imagen corporal, sino que además, inscriben al cuerpo y a la imagen corporal dentro de los bienes y servicios de consumo que, como tales, deben satisfacer ciertas exigencias o estándares de calidad y procurar siempre su mejoramiento con miras a maximizar su valor como producto de exhibición.

Retrato de lo anterior podemos encontrar en el caso de uno de los participantes, cuya motivación para el inicio de la práctica de ejercicio físico fue una propuesta de modelaje; en el modelaje, el cuerpo y la imagen son mercancías de exhibición y se deben ajustar a unas exigencias. Así, él señalaba que este gremio es muy exigente en cuanto a la apariencia física y que, con la práctica de ejercicio físico, buscaba ajustarse a esas exigencias; sin embargo, mencionaba que en un principio no veía “cambios suficientes” y esto lo llevó a modificar otras prácticas de cuidado del cuerpo, específicamente en cuanto a la alimentación, con lo que pretendía (y logró) tener unas *transformaciones sobre el cuerpo* más notorias, que le permitieran un mejor desempeño en este gremio.

No obstante, es posible sostener que, aunque la influencia sociocultural es bastante fuerte y ampliamente divulgada, no se constituye en el único factor que determina la

satisfacción/insatisfacción con el cuerpo y la imagen corporal y la consecuente búsqueda por ajustarse a los estándares establecidos. Muestra de esto podemos encontrarla en los relatos de los participantes de este estudio, quienes manifestaron valoraciones positivas respecto a su cuerpo y su imagen corporal y que además expresaron mantener la práctica del ejercicio físico más por la satisfacción que esto les genera (resulta reforzador), que por el intento de suplir alguna insatisfacción. Incluso, si bien algunos mencionaron que su inicio en esta práctica sí estuvo dado por algunas insatisfacciones respecto a su cuerpo e imagen corporal, en sus relatos parece identificarse el logro de unos objetivos que no se constituyeron en insuficientes y no generaron nuevas insatisfacciones, sino que, por el contrario, fueron motivación suficiente para continuar con esta práctica que les resulta reforzadora.

Finalmente, respecto al consumo en torno al ejercicio físico y, en general, a las prácticas de mantenimiento del cuerpo, cabría retomar el planteamiento de Pérez-Álvarez (2004) sobre cómo los hospitales sustituyeron a las iglesias como instituciones totalizantes e instalaron el culto a la salud; y a este postulado agregarle que, asimismo, los gimnasios y los medios de comunicación se han constituido en instituciones totalizantes en torno a lo que debe y no debe ser el cuerpo, y han instalado un culto al mismo.

### **Construcción social y subjetiva del cuerpo y la imagen corporal**

Es conveniente comenzar señalando que, a lo largo de la historia, ha habido cambios en la conceptualización del cuerpo que están vinculados con los momentos y procesos históricos y con las lógicas e intereses que cada uno ha tenido. Así, sobre el cuerpo se han posado múltiples miradas, desde las que se interesan por su componente anatómico y biológico, hasta las que se ocupan de sus dimensiones sociales, culturales y políticas (Lupton, 2003/2012). En este sentido, por ejemplo, la antropología y la sociología han contribuido con comprensiones históricas y sociales del cuerpo, y la psicología se ha encargado de abordarlo desde la interacción del sujeto (Pastor, 1993).

Una de las líneas teóricas que ha seguido la psicología en el estudio del cuerpo, ha sido la simbólica, que se ocupa de este como una construcción psicosocial. En este sentido, el cuerpo se concibe como un medio de articulación simbólica, un vértice entre el sujeto individual y la colectividad; así, podemos evidenciar, como se trabajaba en el apartado anterior, cómo en las

prácticas e ideales individuales sobre el cuerpo, se manifiestan las influencias socioculturales. Al respecto, los antropólogos plantean que los rituales sobre el cuerpo físico individual, son una simbolización de la configuración del cuerpo social (Lupton, 2003/2012) y de esta manera, lo que es aceptable o no en el cuerpo social, se traslada también al cuerpo individual, que debe pulirse de tal manera que se pueda ajustar e incluir en aquello que socialmente se señala como aceptable y deseable, pues, de lo contrario, se vería condenado al rechazo o a la expulsión.

Cabría en este punto plantear cómo los discursos sociales y la influencia sociocultural pueden ser variados e incluso contradictorios, pues, aunque bien los medios de comunicación ayudan a difundir unas expectativas, exigencias e ideales respecto al cuerpo, a su vez hay otras concepciones, prácticas e influencias que parecen contrariarlos. A propósito, los participantes de la investigación hicieron referencia a ambos asuntos: por un lado, hubo quienes manifestaron que su práctica estaba guiada por una necesidad y una búsqueda de ajuste, que si bien no refieren explícitamente, posiblemente sea un ajuste a las mencionadas expectativas, exigencias e ideales sociales respecto al cuerpo y, en torno al cumplimiento de estas, se da por ejemplo lo que en los resultados de la investigación se denominó *miradas de aprobación*; por otra parte, hubo quienes mencionaron que su práctica iba incluso en contra de lo que terceros les manifestaban al respecto, es decir, iban en contra de lo que a nivel social se esperaba y se expresaba en torno a sus prácticas y a sus cuerpos; esto igualmente, podríamos asociarlo con lo que en los resultados se denominó *miradas de desaprobación* y *miradas de reto*.

Igualmente, respecto de la articulación simbólica que permite el cuerpo, Aulagnier (1994) plantea que posibilita además los procesos identitarios, en tanto permite la mediación y comunicación con otros cuerpos e identidades y con el mundo. En este sentido, el cuerpo y los discursos que se tejen en torno a él, permiten la construcción identitaria de los individuos, a partir de lo que se es y no es en relación con los otros y con el mundo. Pero cabe retomar el planteamiento de Han (2015) sobre cómo los procesos identitarios individuales, se han visto atravesados por la lógica de consumo que ubica la construcción de identidad en torno al atractivo físico y sexual.

Así, es posible identificar en los relatos de los entrevistados, cómo a través de sus prácticas y de las *transformaciones sobre sus cuerpos*, se configuran las construcciones y expresiones sobre lo que ellos son, referido tanto a sus características y capacidades físicas como a las personales. Esto, siguiendo otras corrientes teóricas (González, 2005), se podría denominar como autoconcepto (con su acepción jerárquica y multidimensional), en la medida en que se incluyen

las representaciones que las personas tienen sobre sí mismas, sus capacidades y sus relaciones con el entorno físico, simbólico y social.

La línea teórica simbólica que se ha venido desarrollando, puede complementarse con la línea funcionalista, que concibe al cuerpo desde la tradición mecanicista, centrándose en sus funciones biológicas, fisiológicas y anatómicas; incluso, no son líneas teóricas mutuamente excluyentes, en tanto el funcionalismo puede terminar constituyéndose en un nuevo discurso sobre el cuerpo, sobre lo que es adecuado o no en él y sobre cómo lograr inscribirlo en los ideales establecidos. Así, el fortalecimiento del discurso científico se acentuó también en la comprensión sobre el cuerpo, poniendo el conocimiento sobre este en manos de los especialistas que lo escrutan, clasifican y categorizan, a fin de potenciar los modelos deseables y detectar y tratar los que no lo son (Lupton, 2003/2012). Esta especialización del conocimiento sobre el cuerpo se hace evidente entonces en los múltiples especialistas a los que los entrevistados hacen referencia y que se ocupan, cada uno, de una parte o función específica del cuerpo: nutricionistas, entrenadores deportivos, médicos deportólogos, especialistas en estética, entre otros, dejando así de estar el conocimiento sobre el propio cuerpo en manos de los sujetos y permitiendo, de esta manera, que cada especialidad exprese lo que está adecuado o no en cada cuerpo, inscribiéndolo, como se dijo, en las lógicas de ajuste simbólico.

Continuando con la línea teórica simbólica, la fenomenología ha planteado que el cuerpo se construye en la interacción con el medio circundante (social y físico) y posibilita los sentimientos, valoraciones e imaginaciones; así, la interacción material se hace también objeto de reflexión, experiencia y vivencia para el sujeto (Vanegas, 2001). Con este postulado, va dándose un movimiento de la construcción social del cuerpo hacia una construcción más subjetiva e individual que, como ya se ha señalado, no se desliga de aquella, pero que tiene igualmente sus particularidades.

Así pues, la interacción material del cuerpo con otros cuerpos y con objetos y ambientes del mundo físico, permiten al sujeto la construcción y consolidación de experiencias y vivencias, marcadas por los sentimientos y valoraciones. Siguiendo este planteamiento, la interacción corporal que los participantes tienen en los espacios donde llevan a cabo su práctica de entrenamiento físico, así como la que se gesta con otros cuerpos (personas), va configurando lo que en esta investigación se ha tomado como categoría relevante: la imagen corporal, que cabe recordar, es la representación que el sujeto hace de su cuerpo, incluyendo los componentes



perceptual, cognitivo y conductual (Thompson, citado en Raich, 2001, 2004 y Cash, citado en Rodríguez-Camacho & Alvis-Gomez, 2015). Es decir, la experiencia corporal y material con los objetos, ambientes y con otros cuerpos, posibilita la configuración de la experiencia perceptiva del propio cuerpo y de los pensamientos, valoraciones, sentimientos y acciones que se dan en torno a él.

Específicamente respecto a la imagen corporal, como se ha señalado, se propone una concepción que incluye tres componentes: perceptual, subjetivo y conductual. Thompson (citado en Raich, 2001, 2004) y Cash (citado en Rodríguez y Alvis, 2015) proponen que el primer componente hace referencia a la percepción del tamaño, forma y aspecto del cuerpo o de sus partes y que sus alteraciones pueden derivar en una sobreestimación o subestimación del mismo (percepción de mayores o menores medidas, respectivamente). Tomando esto en cuenta, se puede proponer que, entre los participantes de este estudio, en general, no se apreciaron alteraciones en este primer componente; manifestaron una percepción del tamaño, aspecto y forma del cuerpo y sus partes que se fue modificando conforme se iban generando unas *transformaciones objetivas* a partir de la práctica de ejercicio físico, pero que se correspondían con estas. No obstante, en un caso en particular, se pudo evidenciar una sobreestimación ligada a los hábitos alimenticios: una participante manifestaba que cuando se descuidaba en su alimentación o consumía alimentos poco saludables, evidenciaba, a nivel perceptivo, un aumento en las medidas corporales.

Asimismo, respecto al componente subjetivo, los autores proponen que se incluyen los sentimientos, cogniciones y valoraciones que las personas hacen en términos de importancia, utilidad y atractivo del cuerpo o de sus partes y se incluye una posible posición de terceros frente al mismo; esto deriva en experiencias de placer-displacer o satisfacción-insatisfacción. Se evidencia entonces que la práctica del ejercicio físico favoreció unas *transformaciones subjetivas sobre el cuerpo*, referidas precisamente a las valoraciones, cogniciones y sentimientos que se tienen respecto al mismo y que, en este caso en particular, fueron tornándose más positivas a partir de la práctica. Tomando entonces en cuenta las posibles derivaciones de este componente, propuestas por los autores, en los relatos de los participantes fueron evidentes las experiencias de placer y satisfacción que se originaron a partir de este componente subjetivo que, a su vez, se modificó con la realización del ejercicio físico; cabe recordar que todos los participantes manifestaron actualmente sentirse a gusto con su cuerpo y con las *transformaciones* logradas, a la

par que esto ha contribuido a mejorar la valoración de sí mismos en otros ámbitos como el laboral y el social, y a su percepción de autoeficacia.

Finalmente, acerca del componente conductual, señalan Thompson (citado en Raich, 2001, 2004) y Cash (citado en Rodríguez-Camacho & Alvis-Gomez, 2015) que está constituido por las acciones y comportamientos que ejecutan las personas para validar, evadir o compensar las valoraciones hechas en el componente subjetivo; es decir, las conductas pueden encaminarse a afirmar las valoraciones que se tienen, sean estas positivas o negativas, a evadir el malestar o insatisfacción que se genera o a compensar las valoraciones negativas. En esta vía, se puede proponer que, hacia el inicio de la práctica, muchas conductas tendían a la compensación de las valoraciones negativas que los participantes tenían sobre su cuerpo, pero conforme se lograron unas *transformaciones objetivas y subjetivas*, estas conductas se fueron transformando en validaciones o afirmaciones de las nuevas valoraciones. Así, aparecen actualmente las conductas que se agruparon en las categorías de *miradas de comprobación* y la búsqueda de las *miradas de aprobación*, como conductas encaminadas a validar y reafirmar sus valoraciones subjetivas.

### **Adecuación e inadecuación de la imagen corporal**

Uno de los hallazgos más relevantes dentro de los antecedentes de investigación, fue la frecuencia con que aparecieron en sus resultados alteraciones en la percepción del cuerpo y la imagen corporal. Estos estudios, de corte netamente cuantitativo, evaluaban la imagen corporal a través del uso de instrumentos estandarizados y medidas antropométricas y, al comparar los resultados, encontraban que había una inadecuación entre ambos; por ejemplo, hallaron que el 52% de los hombres y el 38% de las mujeres se autoperciben correctamente, mientras que el 29% de los hombres y el 8% de las mujeres se perciben con menos masa muscular de la que tienen (delgados) o desean ser más fuertes y el 18% de los hombres y el 41% de las mujeres se perciben con un mayor índice de grasa corporal del que tienen (gordos) y desean ser más delgados (González *et al.*, 2010; Oliveira *et al.*, 2011; Vaquero-Cristóbal *et al.*, 2013; Rossi & Tirapegui, 2018).

Estos hallazgos son llamativos en comparación con los de esta investigación, pues se puede evidenciar constantemente en los relatos de los participantes que con la práctica del ejercicio físico ha mejorado, en términos generales, su imagen corporal, tanto en el componente perceptual, como en el subjetivo y el conductual. Sin embargo, estos hallazgos contradictorios pueden deberse al

método de investigación, pues, como ya se señaló anteriormente, los antecedentes de investigación fueron netamente cuantitativos y los instrumentos de evaluación de la imagen corporal usados se ocupaban solo del componente perceptual. Por el contrario, el interés de esta investigación se centró en indagar por la experiencia subjetiva de los participantes respecto al fenómeno de la imagen corporal, incluyendo los tres componentes que teóricamente se han propuesto. Así, si bien el componente perceptual puede estar alterado (evidenciado a través de métodos cualitativos o cuantitativos), en él no se agota el fenómeno y por eso es importante estudiar con relevancia el componente subjetivo (emociones, valoraciones y cogniciones) y el componente conductual.

Se puede plantear, entonces, la siguiente conjetura: la adecuación o inadecuación del componente perceptual, no determina necesariamente la globalidad de la imagen corporal; así, aunque puede haber alteraciones en el primer componente, pueden verse compensadas por los dos restantes y generar, como resultado, una imagen corporal positiva, adecuada y valorada por las personas, lo cual, además, las lleva a generar unas prácticas, en torno a ella, que buscan potenciar alguno de los componentes sin convertirse, por esto, en conductas de riesgo o contrarias al cuidado del cuerpo y la imagen corporal, tales como una práctica de ejercicio físico medida en exigencia e intensidad, una alimentación balanceada que no se constituya en una práctica restrictiva y unos adecuados hábitos de sueño y descanso.

Si tenemos en cuenta entonces los hallazgos de esta investigación en cuanto a la imagen corporal como un fenómeno multidimensional, podemos encontrar que los participantes tenían una determinada percepción de sus medidas corporales y que, si bien estaban interesados por generar unas *transformaciones objetivas*, ya fueran de aumento de masa muscular o de disminución de grasa corporal, en general, a lo largo de las diferentes fases de su práctica de ejercicio físico y en los distintos estados corporales y físicos que tuvieron, generaron unas cogniciones y valoraciones positivas sobre sus *características y capacidades físicas*, a la par que experimentaron emociones positivas por su cuerpo e imagen corporal, por las múltiples *transformaciones sobre el cuerpo* logradas y por la práctica misma. Igualmente, como se mencionó, en el componente conductual, aunque se buscaba generar unas transformaciones, este interés no surgía a partir de una valoración negativa de la imagen corporal o un rechazo de su cuerpo, sino más bien del deseo de alcanzar más y mejores resultados que redundaran en mejoría en todos los componentes de la imagen corporal ya mencionados, a la par que se adquirirían ganancias secundarias que también eran valoradas positivamente por ellos.

A pesar de lo señalado anteriormente, es necesario resaltar que los antecedentes de investigación también refirieron que la insatisfacción con la imagen corporal tiene como consecuencias los trastornos de la conducta alimentaria y el hiperconsumo de la actividad física, más enfocada al aspecto estético que al de la salud (Lupton, 2003/2012). Este señalamiento se hizo evidente dentro de los hallazgos de esta investigación en un caso en particular: una mujer para quien los cambios en sus hábitos alimenticios se volvieron tan estrictos que comenzó a tener conductas de evitación de situaciones que la pudieran llevar a ingerir gran cantidad de calorías o de alimentos “poco adecuados” y para quien, incluso pequeños descuidos o “trampas” en su alimentación, tenían efectos en el componente perceptual, es decir, ella percibía cambios en las medidas y proporciones corporales cuando había pequeños desajustes o descuidos en su alimentación.

### **Beneficios del ejercicio físico**

Al indagar por los beneficios que conlleva la práctica de actividad física en general y de ejercicio físico en particular, hay consenso en cuanto a su contribución positiva a la salud física y mental. Las definiciones de ambas prácticas y las investigaciones al respecto, plantean generalmente un listado de consecuencias positivas, las cuales están asociadas a las modificaciones que dichas prácticas generan a nivel fisiológico, bioquímico y metabólico, así como en los sistemas muscular, óseo, circulatorio y respiratorio (Saz *et al.*, 2011; Caracuel y Arbinaga, 2012).

Autores como Saz *et al.* (2011) y Caracuel y Arbinaga (2012) señalan dentro de las contribuciones que la actividad física y el ejercicio físico hacen a la salud y al bienestar, algunas como la prevención y tratamiento de diversas cardiopatías, de la obesidad, de la diabetes y de patologías osteoarticulares; la estimulación del sistema inmunitario, el tratamiento del insomnio y de adicciones. Igualmente, proponen que estas prácticas contribuyen al bienestar y la salud mental, al mejoramiento de las funciones cognitivas y de los procesos intelectuales como la memoria y el aprendizaje, la estabilidad emocional, la capacidad de afrontamiento del estrés e, incluso, un incremento del rendimiento y desempeño en los ámbitos social, académico, laboral y sexual.

En contraste con estos planteamientos generales acerca de su contribución a la salud, algunas investigaciones señalan puntualmente las repercusiones del ejercicio físico respecto a la imagen corporal y presentan, dentro de sus hallazgos, resultados contradictorios o paradójicos. Por

ejemplo, Vaquero-Cristóbal *et al.* (2013) señalan que la práctica de ejercicio físico repercute de manera positiva en la valoración de la imagen corporal, ya que tiene efectos en la mejora de la salud, el aspecto físico, el placer corporal, la diversión y el goce y se constituye como un factor protector de la salud; pero al tiempo, señalan su potencial efecto negativo en tanto entran en juego la influencia sociocultural, la ansiedad por el rendimiento deportivo y la valoración de éxito-fracaso, que pueden constituirse en un factor de riesgo para el desarrollo de trastornos de la conducta alimentaria.

Tomando en cuenta lo anterior, es posible hacer una lectura de los hallazgos de este estudio. En términos generales, los participantes relataron que con el inicio y mantenimiento de la práctica de ejercicio físico se generaron unas *transformaciones sobre el cuerpo* que tuvieron un *carácter objetivo*, es decir, fueron transformaciones constatables a través métodos de medición y evidentes perceptualmente para sí mismos y para terceros; y un *carácter subjetivo*, que se refiere a los cambios en las valoraciones que se hacen sobre el componente *objetivo*. Se podría proponer entonces que, estos hallazgos se acercan a los presentados por Vaquero-Cristóbal *et al.* (2013) sobre la repercusión positiva del ejercicio físico en la valoración de la imagen corporal por sus efectos en el aspecto físico, la salud, el placer corporal, la diversión y el goce.

Sin embargo, hay un caso en particular que bien puede dar cuenta del efecto negativo del ejercicio físico sobre la imagen corporal, al entrar en juego la influencia sociocultural, la ansiedad por el rendimiento y la valoración de éxito-fracaso. Es el caso de una mujer que relató que su interés por el rendimiento y el logro de sus objetivos, la llevó a ser (como ella misma expresa) obsesionada con su objetivo y con las conductas para lograrlo, específicamente el entrenamiento y la alimentación; relata entonces que contaba las calorías que consumía, empezó a evitar situaciones que la pudieran llevar al consumo de mayor cantidad de calorías o de nutrientes poco saludables y cuando tenía un mínimo descuido con su alimentación, para ella se hacía evidente, a nivel perceptual, en su composición corporal. En este caso, si bien no se puede postular que se haya presentado un trastorno de la conducta alimentaria, sí se puede afirmar que se evidencia el componente conductual que apunta a validar o compensar los componentes perceptual y subjetivo.

Cabe resaltar que la situación que relató esta participante, tuvo una duración aproximada de un año, después del cual ha presentado cambios y ha flexibilizado sus prácticas alimentarias, buscando, como ella y los demás participantes señalaron, un equilibrio y disfrute de la alimentación. Es entonces necesario plantear la cuestión de qué es lo que lleva a que se presente

este efecto negativo del ejercicio físico sobre la imagen corporal. Una breve e inicial respuesta podría orientarse a tener en cuenta la influencia sociocultural y en qué medida cada persona le da importancia a la misma; además, los objetivos y motivaciones de las personas para esta práctica, pues le pueden dar una orientación, expectativas y exigencias distintas; junto con lo anterior, la capacidad de afrontamiento del estrés y de gestión emocional de cada persona, pues puede mediar entre las influencias socioculturales, las exigencias y expectativas propias y de terceros, la tolerancia a la frustración y sus respuestas emocionales y conductuales al respecto.

### **Limitaciones y recomendaciones**

Luego de hacer un recorrido por el problema planteado, las maneras de acercarse a este para su estudio y los referentes teóricos que guiaron este acercamiento, a la vez que permitieron la lectura y discusión de hallazgos, es oportuno plantear las limitaciones de este estudio, de manera que se puedan tener en cuenta para futuras investigaciones y se potencien las metodologías, recursos y la consistencia de los resultados.

En primer lugar, el acceso a algunas fuentes de información en la literatura fue difícil, tanto por la reserva de las mismas, como por los idiomas en que se encuentran. No fue posible consultar varias fuentes primarias, ya que el acceso a estas era restringido, por lo que fue necesario recurrir a fuentes secundarias que las trabajaran; igualmente, sobre las categorías trabajadas, se encuentra información en diferentes idiomas, para este caso, se consultaron fuentes en español, inglés y portugués, aunque al acercamiento a las fuentes en una lengua diferente al español, puede significar, tanto un requerimiento mayor de tiempo, como imprecisiones en la traducción y comprensión de los textos.

En segundo lugar, a nivel metodológico, esta investigación tuvo una limitación impuesta por la situación de salud a nivel mundial, debido a la pandemia por Covid-19 y a las restricciones a que esta dio lugar. Así, el contacto con los participantes para invitarlos a hacer parte del estudio y las entrevistas para la recolección de información, se hicieron a través de medios virtuales y digitales y no presencialmente como en un inicio se había propuesto. Para una investigación que pretende profundizar en las experiencias, vivencias y significados de los sujetos en torno a un fenómeno de interés, sería relevante tener un mayor contacto, no solo con los relatos de los entrevistados, sino también con su lenguaje no verbal y sus expresiones emocionales.

Además, si bien durante la investigación se hicieron adaptaciones al planteamiento metodológico, específicamente en cuanto al número de participantes, lo cual se hizo teniendo en cuenta el proceso de análisis y sus resultados, la limitación temporal y el marco académico en que se llevó a cabo este proceso, hicieron que no fuera posible tener en cuenta un mayor número de posibles participantes que nutrieran la información obtenida y los consecuentes hallazgos.

Teniendo en cuenta lo anterior, se plantean algunas recomendaciones para posteriores investigaciones en torno a los asuntos de interés de este estudio, de manera que se posibiliten investigaciones más sólidas.

Un primer asunto está relacionado con el enfoque de la investigación. Como se observó en el planteamiento del problema y los antecedentes de investigación, el estudio de la imagen corporal se ha dado predominantemente desde un enfoque cuantitativo; sin embargo, los resultados de esta investigación, en algunos puntos controversiales respecto a dichos antecedentes, llaman la atención sobre la importancia de abordar otros aspectos de la imagen corporal que no se tienen presentes en las investigaciones cuantitativas; además, teniendo en cuenta los procesos de construcción social y subjetiva en torno al cuerpo y la imagen corporal, es pertinente este enfoque y sus metodologías para conocer las construcciones, significados y vivencias de las personas implicadas en estos fenómenos.

Ligado a lo anterior, se recomienda extender este tipo de investigaciones a otras poblaciones relacionadas con el fenómeno de la imagen corporal. Así, en los antecedentes de investigación se mencionaba cómo, a partir de un enfoque cuantitativo, se indagaba por la imagen corporal en diferentes poblaciones y contextos relacionados con este fenómeno: personas de diferentes rangos etarios, modelos, profesionales en educación física y entrenamiento físico, personas diagnosticadas con trastornos de la conducta alimentaria, personas sometidas a cirugías estéticas, entre otros. Es pertinente entonces ampliar los conocimientos al respecto, con nuevas perspectivas de investigación.

Finalmente, y asociado con el punto anterior, es adecuado ampliar el número de participantes de los estudios. Si bien los estudios con enfoque cualitativo no se interesan por la representatividad de la muestra en términos estadísticos, sí se interesan por la representatividad que tengan los participantes en la comprensión del fenómeno, por lo cual nutrir los estudios con más participantes, puede dar lugar a una mayor variedad de datos que puede, a su vez, generar planteamientos y discusiones teóricas más amplias en torno a las categorías emergentes de los datos y a los referentes teóricos y antecedentes de investigación.



## Referencias

- Acosta, M., Díaz, C., Gómez, B., Núñez, A y Ortiz-Hernández, L. (2006). Percepción de la imagen corporal, consumo de alimentos y actividad física en estudiantes de un colegio de bachilleres. *Revista española de nutrición comunitaria*, 12(3), 100-110.
- Arbinaga, F. y Caracuel, J. (2008). Imagen corporal en varones fisicoculturistas. *Acta colombiana de psicología*, 11(1), 75-88.
- Aulagnier, P. (1994). Nacimiento de un cuerpo, origen de una historia. En L. Hornstein (Ed.), *Cuerpo, historia, interpretación* (pp. 117-170). Paidós.
- Baile, J. (2003). ¿Qué es la imagen corporal? *Cuadernos del Marqués de San Adrián: revista de humanidades*, (2), 53-70.
- Ballesteros, S. (1982). *El esquema corporal, función básica del cuerpo en el desarrollo psicomotor y educativo*. TEA.
- Beltrán, C. (2012). La influencia de la cultura occidental en los cuidados del cuerpo relativos a la estética, a la actividad física y a la alimentación. *Cultura de los cuidados: Revista de enfermería y humanidades*, 16(34), 11-19.
- Betti, M. (2004). Corpo, cultura, mídias e educação física: novas relações no mundo contemporâneo. *Lecturas: Educación física y deportes*, 10 (79).  
<https://www.efdeportes.com/efd79/corpo.htm>
- Bruchon-Schweitzer, M. (1992). *Psicología del cuerpo*. Herder.
- Canal á. (s. f.). *Grandes filósofos – Edmund Husserl* [video]. Youtube.  
<https://www.youtube.com/watch?v=o2geKX1y1Tg>
- Caracuel, J. y Arbinaga, F. (2012). Repercusión del ejercicio físico sobre la salud. *Apuntes de Psicología*, 30(1-3), 547-554.
- Colegio Colombiano de Psicólogos. (2020). *Campo psicología del deporte*. Recuperado de:  
<https://www.colpsic.org.co/campos-disciplinarios/campo-psicologia-del-deporte/107>
- Comisión Nacional para la protección de los sujetos humanos de investigación biomédica y comportamental. (1979). *Informe Belmont. Principios y guías éticos para la protección de los sujetos humanos de investigación*. National Institutes of Health.

- Congreso la República de Colombia. (2001, 31 de diciembre). Ley 729. *Por medio de la cual se crean los Centros de Acondicionamiento y Preparación Física en Colombia*. Diario Oficial 44663. [http://www.secretariassenado.gov.co/senado/basedoc/ley\\_0729\\_2001.html](http://www.secretariassenado.gov.co/senado/basedoc/ley_0729_2001.html)
- Congreso de la República de Colombia. (2006, 6 de septiembre). Ley 1090. *Por la cual se reglamenta el ejercicio de la profesión de Psicología, se dicta el Código Deontológico y Bioético y otras disposiciones*. Diario Oficial 46383. [http://www.secretariassenado.gov.co/senado/basedoc/ley\\_1090\\_2006.html](http://www.secretariassenado.gov.co/senado/basedoc/ley_1090_2006.html)
- Consejo de Organizaciones Internacionales de las Ciencias Médicas y Organización Mundial de la Salud. (2016). *Pautas éticas internacionales para la investigación relacionada con la salud con seres humanos*. Consejo de Organizaciones Internacionales de las Ciencias Médicas.
- Cordero, A., Masiá, M. y Galve, E. (2014). Ejercicio físico y salud. *Revista Española de Cardiología*, 67(9), 748-753.
- Costa, F. (2008, 15-17 de mayo). *El dispositivo fitness en la modernidad biológica. Democracia estética, just-in-time, crímenes de fealdad y contagio* [Sesión de conferencia]. Jornadas de cuerpo y cultura de la Universidad Nacional de La Plata.
- Cubillos, N. (2018, 15 de enero). *La impresionante cifra que mueven los gimnasios en Colombia*. El Colombiano. <https://www.elcolombiano.com/negocios/empresas/negocio-de-los-gimnasios-en-colombia-IY8010648>
- Díaz, M. (2004). La actividad física deportiva: más allá de lo saludable. *Revista Facultad de Medicina*, 52(3), 212-221.
- Dinero. (2019, 25 de mayo). *Cadenas de descuento sacuden negocio de gimnasios*. Semana. <https://www.semana.com/edicion-impres/negocios/articulo/se-reacomoda-el-negocio-de-los-gimnasios/272062/>
- Emanuel, E. (1999). ¿Qué hace que la investigación clínica sea ética? Siete requisitos éticos. En A. Pellegrini y R. Macklin (Eds.), *Investigación en sujetos humanos: experiencia internacional* (pp. 33-46). Impresos Universitaria.
- Esnaola, I. (2008). El autoconcepto físico durante el ciclo vital. *Anales de Psicología*, 24(1), 1-8.
- Expofitness. (s. f.). *¿Quiénes somos?* <https://expofitness.com/informacion/>

- Fernandez, G. (2011, 28 de enero). *Actividad física versus ejercicio físico, ¿hay diferencia?* Clínica Alemana. <https://www.clinicaalemana.cl/articulos/detalle/2011/actividad-fisica-versus-ejercicio-hay-diferencia>
- Flick, U. (2007). *Introducción a la investigación cualitativa*. Morata.
- González, O. (2005). Estructura multidimensional del autoconcepto físico. *Revista de Psicodidáctica*, 10(1), 121-130.
- González, M., André, A., García-Petuya, E., López, N., Mora, A. y Marrodán, M. (2010). Asociación entre actividad física y percepción de la imagen corporal en adolescentes madrileños. *Nutrición clínica y dietética hospitalaria*, 30(3), 4-12.
- Goñi, A., Esnaola, I., Ruiz, S., Rodríguez, A., Zulaika, L. (2003). Autoconcepto físico y desarrollo personal: perspectivas de investigación. *Revista de Psicodidáctica*, (15-16), 7-62.
- Goñi, A., Ruiz, S. y Liberal, I. (2004). Propiedades psicométricas de un nuevo cuestionario para la medida del autoconcepto físico. *Revista de Psicología del Deporte*, 13(2), 195-213.
- Han, B. (2015). *La salvación de lo bello* (A. Ciria, trad.). Herder.
- Hernández, R., Fernández, C. y Baptista, P. (2014). *Metodología de la investigación*. Interamericana.
- Instituto de deportes y recreación de Medellín. (s. f.). *Caracterización escenarios deportivos INDER*. <https://www.inder.gov.co/es/oferta/escenarios-deportivos-y-recreativos>
- Klein, S. (2019). *El cuerpo en la actual sociedad de consumo: la construcción (imaginal) de lo corporal en la escuela en términos estéticos y saludables*. XIII Jornadas de Sociología. Facultad de Ciencias Sociales, Universidad de Buenos Aires.
- Kogan, L. (2005). Performar para seguir performando: la cultura *fitness*. *Anthropologica*, 23(23), 151-164.
- Landa, M. (2009). Subjetividades y consumos corporales: un análisis de las prácticas del *fitness* en España y Argentina. *Razón y palabra*, (69). <http://www.razonypalabra.org.mx/SUBJETIVIDADES%20Y%20CONSUMOS%20CORORALES%20UN%20ANALISIS%20DE%20LAS%20PRACTICAS%20DEL%20FITNESS%20EN%20ESPANA%20Y%20ARGENTINA%20.pdf>
- Lecman, T. (1998). *Cuerpo y símbolo*. Lugar editorial.

- López-Villar, C. (2006). El cuerpo que nos venden: sobre la publicidad y los estereotipos corporales relacionados con la actividad física. En M. Castañer (Ed.) *La inteligencia corporal en la escuela: análisis y propuestas* (pp. 33-50). Graó.
- Lozano, R. (2015, 21 de julio). *Colombia tiene cerca del 1% de gimnasios del mundo*. El Tiempo. <https://www.eltiempo.com/archivo/documento/CMS-16125076>
- Lupton, D. (2012). *La medicina como cultura. La enfermedad, las dolencias y el cuerpo en las sociedades occidentales* (Trad. E. Zimmerman y J. Escobar). Editorial Universidad de Antioquia. (Trabajo original publicado en 2003).
- Madaria, Z. (2018, 1 de septiembre). *¿Qué son la actividad física, el ejercicio físico y el deporte?* Fundación Española del Corazón. <https://fundaciondelcorazon.com/ejercicio/conceptos-generales/3150-que-son-la-actividad-fisica-el-ejercicio-y-el-deporte.html>
- Martins, L., Santos, T., Palma, A. y Murão, L. (2012). Avaliação da imagen corporal em professores de educação física atuantes no fitness na cidade do Rio de Janeiro. *Revista Brasileira de Ciências do Esporte*, 34(2), 449-464.
- Melo de Brito, E. y Venâncio, S. (2004). Atividade física e saúde: discursos que controlam o corpo. *Pensar a prática*, 7(1), 59-74.
- Meneses, M. y Moncada, J. (2008). Imagen corporal percibida e imagen corporal deseada en estudiantes universitarios costarricenses. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, 3(1), 13-34.
- Mondragón, L. (2007). Ética de la investigación psicosocial. *Salud Mental*, 30(6), 25-31.
- Morales, S. y Latorre, P. (2017). Nivel de actividad física, estado ponderal y satisfacción corporal en la población latinoamericana y española con estudios universitarios. *EmásF, Revista digital de educación física*, 8(45), 52-67.
- Noreña, A., Alcaraz-Moreno, N., Rojas, J. y Rebolledo-Malpica, D. (2012). Aplicabilidad de los criterios de rigor y éticos en la investigación cualitativa. *Aquichan*, 12(3), 263-274.
- Oliveira, V., Macedo, J., Silvia, J., Perrou, J., Miguel, H. y Machado, V. (2011). Relationship between anthropometric variables and body image dissatisfaction among fitness center users. *Revista de Psicología del Deporte*, 20(2), 367-382.
- Organización Mundial de la Salud. (s. f.). *Estrategia mundial sobre régimen alimentario, actividad física y salud*. <https://www.who.int/dietphysicalactivity/es/>
- Pacheco, C. (2010). La actividad física como hiperconsumo. *Lúdica pedagógica*, 2(15), 164-168.

- Pastor, R. (1993). Psicología e imagen del cuerpo: aproximación a la historia de su estudio. *Revista de Historia de la Psicología*, 14(3-4), 495-504.
- Pérez-Álvarez, M. (2004). Psychopathology According to Behaviorism: A Radical Restatement. *The Spanish Journal of Psychology*, 7(2), 171-177.
- Raich, R. (2001). *Imagen corporal: conocer y valorar el propio cuerpo*. Pirámide.
- Raich, R. (2004). Una perspectiva desde la psicología de la salud de la imagen corporal. *Avances en Psicología Latinoamericana*, 22, 15-27.
- Rodríguez, S. (2012). Consumismo y sociedad: una visión crítica del Homo Consumens. *Nómadas. Critical Journal of Social and Juridical Sciences*, 34(2).
- Rodríguez-Camacho, D. y Alvis-Gomez, K. (2015). Generalidades de la imagen corporal y sus implicaciones en el deporte. *Revista de la Facultad de Medicina*, 63(2), 279-287.
- Romero, A. (2003). Actividad física beneficiosa para la salud. *Lecturas: Educación física y deportes*, 9(63). <https://www.efdeportes.com/efd63/activ.htm>
- Rossi, L. y Tirapegui, J. (2018). Body image dissatisfaction among gym-goers in Brazil. *Revista Brasileira de Medicina do Esporte*, 24(2), 162-166.
- Sandoval, C. (1996). *Investigación cualitativa*. ICFES.
- Saz, P., Gálvez, J., Ortiz, M. y Saz, S. (2011). Ejercicio físico. *Medicina Naturista*, 5(1), 18-23.
- Smart Fit. (s. f.). ¿Quiénes somos? <https://www.smartfit.com.co/sobre>
- Schlösser, A. y Vizeu, B. (2015). Representações sociais da beleza física para modelos fotográficos e não modelos. *Psico*, 46(2), 274-282.
- Vanegas, J. (2003). *El cuerpo a la luz de la fenomenología*. Universidad Autónoma de Manizales.
- Vaquero-Cristóbal, R., Alacid, F., Muyor, J. y López-Miñarro, P. (2013). Imagen corporal; revisión bibliográfica. *Nutrición hospitalaria*, 28(1), 27-35.
- Vasilachis, I. (2006). La investigación cualitativa. En I. Vasilachis (Ed.), *Estrategias de investigación cualitativa* (pp. 23-64). Gedisa.

## Anexos

### **Anexo 1. Formato de consentimiento informado para la participación en la investigación**

**Investigador:** Esteban Aguilar Flórez

**Título del proyecto:** Configuración de la imagen corporal en personas realizan ejercicio físico en gimnasios del municipio de Bello, Antioquia.

El objetivo de este estudio es comprender cómo las personas perciben y se relacionan con su cuerpo. Usted está siendo invitado a participar, dado que cotidianamente realiza actividad física. Esta investigación tiene fines exclusivamente académicos, su propósito es contribuir a la generación de conocimiento y está por fuera de intereses particulares con cualquier institución.

El procedimiento que se llevará a cabo para esta investigación, consiste en la realización de una o varias entrevistas, según la necesidad, que se llevarán a cabo de manera virtual y en las cuales usted dará respuestas a unas cuestiones que se plantearán; sus respuestas serán libres y no estarán sometidas a ningún juicio o censura. Su participación en este proceso representa para usted riesgos mínimos. Durante el proceso usted podría sentirse cansado, experimentar alguna respuesta emocional displacentera, no querer hablar sobre algún tema; en estos casos usted podrá comunicarlo al entrevistador, quien dispondrá de herramientas y técnicas para realizar el apoyo emocional correspondiente y quien podrá activar una ruta de atención psicosocial en caso de ser necesaria, que consiste en acudir a líneas de atención en salud mental disponibles para la comunidad en general en el Área Metropolitana del Valle de Aburrá. Asimismo, esta investigación no representa para usted ningún beneficio de tipo económico; con su participación contribuye a la generación de conocimiento y por eso es compromiso del investigador realizar la respectiva devolución una vez finalizado el proceso.

Su participación en este estudio es completamente voluntaria, por eso, es necesario que conozca toda la información posible acerca del proceso. Para garantizarlo, usted dispone de tiempo suficiente para leer la información que aquí se presenta, hacer las preguntas que considere pertinentes al investigador para completar o aclarar información y considerar los riesgos,

beneficios y contribuciones de su participación; luego de esto usted podrá declarar su intención de participar o no de este estudio. De igual modo, si en algún momento del proceso, se presentan cambios en las condiciones, será adecuada y oportunamente informado al respecto; en este caso, o en cualquiera en que cambie de opinión y decida retirarse del proceso, se respetará su determinación y no habrá lugar a ningún tipo de sanción o perjuicio.

Las entrevistas a realizar serán grabadas en audio y video a través de los medios digitales por los cuales se concrete la realización de estas y posteriormente serán transcritas en procesador de texto Word, garantizando siempre su privacidad y anonimato. En este sentido, usted puede determinar si quiere que su nombre aparezca en el informe, puede proporcionar un pseudónimo (apodo o sobrenombre) a utilizar o simplemente su nombre será reemplazado por un código, para impedir su identificación. Los archivos de audio, video y texto serán tratados con la debida precaución y reserva, a estos sólo tendrá acceso el investigador y serán sometidos a medidas de seguridad. Igualmente, con el fin de garantizar su privacidad, usted podrá solicitar que sean eliminadas aquellas partes de la entrevista que no desea que sean tenidas en cuenta en la investigación y el informe.

Después de leer y comprender la información suministrada sobre esta investigación, de recibir de parte del investigador explicaciones sobre la misma y respuesta clara y acertada a mis inquietudes y considerando los riesgos y beneficios implicados, manifiesto que yo \_\_\_\_\_, de manera libre, consciente, voluntaria e informada, decido participar de esta investigación y autorizo el uso de la información bajo las condiciones mencionadas.

En constancia de esto, firmo este documento de CONSENTIMIENTO INFORMADO en presencia del investigador.

### **El participante**

Nombre: \_\_\_\_\_ Firma: \_\_\_\_\_

Cédula: \_\_\_\_\_ De: \_\_\_\_\_

**El investigador**

Nombre: \_\_\_\_\_ Firma: \_\_\_\_\_

Cédula: \_\_\_\_\_ De: \_\_\_\_\_

Firmado en la Ciudad de Medellín, el día \_\_\_\_ del mes \_\_\_\_\_ del año \_\_\_\_\_.



## **Anexo 2. Guía de preguntas para la entrevista**

**Pregunta motivadora de narración:** cuénteme, a modo de historia, con todos los detalles posibles, cómo ha sido su experiencia con la actividad física. Para esto puede contarme cómo inició, qué prácticas ha realizado, etc.

### **Preguntas de profundización:**

- ¿Cómo se inició en la actividad física?
- ¿Qué lo llevó a iniciarse en estas prácticas?
- ¿Qué actitud tenía hacia la actividad física antes y ahora?
- ¿Qué ha cambiado en su vida con esta práctica?
- ¿Qué ha pasado con su cuerpo desde que realiza estas actividades?
- ¿Qué otras prácticas tiene para el cuidado de su cuerpo?
- ¿Cómo se sentía antes, como se sintió al iniciar y cómo se siente ahora?
- ¿Quisiera profundizar sobre algo que yo no haya preguntado?
- ¿Quiere decir algo más?
- En caso de ser necesario, ¿puedo volver a contactarlo?