



**La cultura fitness contemporánea desde una perspectiva sociológica**

Yulisa Yibeth Duarte Ortiz

Oriana Garcia Echavarría

Trabajo de grado para optar el título de Sociólogas

Asesor

Gilberto Díaz Aldana, Magíster en Estética

Universidad de Antioquia

Facultad de Ciencias Sociales y Humanas

Sociología

Apartadó, Antioquia, Colombia

2022

---

<b>Cita</b>	(Duarte Ortiz & Garcia Echavarría, 2022)
<b>Referencia</b>	Duarte Ortiz, Y., & Garcia Echavarría, O. (2022). <i>La cultura fitness contemporánea desde una perspectiva sociológica</i> [Trabajo de grado profesional]. Universidad de Antioquia, Apartadó, Colombia.
<b>Estilo APA 7 (2020)</b>	

---



Biblioteca Sede Apartadó

**Repositorio Institucional:** <http://bibliotecadigital.udea.edu.co>

Universidad de Antioquia - [www.udea.edu.co](http://www.udea.edu.co)

**Rector:** John Jairo Arboleda Céspedes.

**Decano/Director:** John Mario Muñoz Lopera.

**Jefe departamento:** Marco Antonio Vélez Vélez.

El contenido de esta obra corresponde al derecho de expresión de los autores y no compromete el pensamiento institucional de la Universidad de Antioquia ni desata su responsabilidad frente a terceros. Los autores asumen la responsabilidad por los derechos de autor y conexos.

## Tabla de contenido

Resumen .....	5
Abstract .....	6
Introducción .....	7
1 Planteamiento del problema .....	8
2 Estado del arte .....	18
3 Justificación.....	24
4 Objetivos .....	25
4.1 Objetivo general .....	25
4.2 Objetivos específicos.....	25
5 Marco conceptual .....	26
6 Diseño metodológico.....	34
6.1 Tipo de investigación. ....	34
6.2 Enfoque de la investigación. ....	34
6.3 Instrumento metodológico.....	36
7 Análisis de los resultados .....	38
8 Conclusiones .....	52
9 Recomendaciones.....	54
Referencias .....	55

## Lista de figuras

<b>Figura 1</b> Procesos de los diseños mixtos concurrentes.....	35
<b>Figura 2</b> ¿Cuál es su edad?.....	44
<b>Figura 3</b> ¿Cómo te identificas? .....	45
<b>Figura 4</b> ¿Con qué categorías crees que se asocia lo fitness?.....	46
<b>Figura 5</b> motivos principales que llevan a realizar prácticas de la cultura fitness.....	47
<b>Figura 6</b> Lugares de preferencia... ..	48
<b>figura 7</b> Horas invertidas en el lugar de entrenamiento ... ..	49
<b>Figura 8</b> Consume o has consumido algún tipo de suplemento o medicamento que te sirva de ayuda a conseguir tus metas en cuanto al ejercicio.....	50
<b>Figura 9</b> Quién te motiva en el consumo de suplementos.....	51

## Resumen

Apartadó es un municipio ubicado en la subregión de Urabá perteneciente al departamento de Antioquia, es el más poblado de esta zona y conocido por sus actividades comerciales, empresas nacionales e internacionales lo cual, hace al municipio muy atractivo para la inversión de capital. No es la excepción que la del mercado fitness llegue al territorio, hoy por hoy grandes gimnasios de cadena están presentes revelando el interés que tiene la población por el ejercicio físico, principalmente los jóvenes de 18-25 años. Por lo tanto, esta investigación trata de determinar si las prácticas realizadas en la cultura fitness por estos jóvenes del municipio, están orientadas realmente a la salud del individuo o a la apariencia estética de su cuerpo, para encajar y mantener “mejores” relaciones sociales.

Palabras claves: jóvenes, fitness, gimnasios, estética.

### **Abstract**

Apartadó is a municipality located in the subregion of Urabá belonging to the department of Antioquia, it is the most populated in this area and known for its commercial activities, national and international companies which makes the municipality very attractive for capital investment; it is not the exception that the fitness market reaches the territory, today large chain gyms are present revealing the interest that the population has for physical exercise, mainly young people aged 18-25. Therefore, this research tries to determine if the practices carried out in the fitness culture by these young people from the municipality are really oriented towards the health of the individual or the aesthetic appearance of their body, to fit in and maintain "better" social relationships.

Keywords: youth, fitness, gyms, esthetics

## **Introducción**

El siguiente trabajo pretende determinar si la población juvenil específicamente entre 18-25 años del municipio de Apartadó realizan prácticas fitness buscando el acondicionamiento físico, o buscan resultados estéticos que puedan mejorar su apariencia física sin medir los riesgos provenientes de la mala práctica y ejecución de los ejercicios, creando hábitos poco saludables, como lo afirma el artículo “la salud y la apariencia física como valores del cambio”(2014), por Arreguin Moreno, Rocio Haydee, Sandoval Godoy, Sergio Alfonso Mercado. El cual plantea que las presiones sociales en hombres y mujeres jóvenes por portar un ‘físico ideal’ son fuerzas sociales que predominan en la sociedad actual. Nos ha llevado a investigar si las prácticas fitness empleadas por nuestra población de estudio está relacionada con los imaginarios sociales actuales acerca de la apariencia física y cómo esta determina el valor de las personas ante la sociedad.

## 1 Planteamiento del problema

Reflexionar sobre el surgimiento de la cultura fitness, es remitirnos al mismo tiempo al cómo emergen los primeros gimnasios, pero también, los diferentes significados que va adquiriendo el cuerpo socialmente, factores claves que nos van ayudar a la comprensión de la investigación y a ciertas prácticas que la caracterizan y que mantienen una sintonía, como la buena alimentación (dietas) y ejercicios físicos. Factores que traspasan a su vez, en transformaciones físicas, psicológicas y sociales en las personas que se insertan en esta cultura, que condiciona al cuerpo para transformarlo en un objeto que debe expresar lo que son, pero al mismo tiempo lo que quiere comunicar.

La civilización griega se destacó por ser una de las pioneras en incluir los ejercicios físicos en la vida de las personas, convirtiéndolos en uno de los pilares de su cultura y sistema educacional (Guillet, 1971). De allí se deriva la palabra “gimnasio” que en griego significa “gymnos”, traducándose como desnudez, gracias a que esta práctica como su traducción lo indica se realizaba con un mínimo de prendas permitiendo así la exaltación del cuerpo. En la antigua Grecia los gimnasios solían tener un carácter distintivo, eran espacios públicos, concebidos para la educación física e intelectual. Zagalaz (2001) señala que para los griegos la práctica de la gimnasia era una “obligación moral y por eso buscaron la formación del cuerpo para conseguir belleza y fortaleza” (Como se citó en Luarte et al, 2016). Formación que tenía como resultado el cuidado del alma y por lo general se daba solo en el género masculino, principalmente en hombres jóvenes. Pensamiento que permite que los griegos tuvieran arraigado la competencia deportiva y el ejercicio físico como una forma de cuidar la salud física y la moralidad, por lo que consideraban mejor persona quien hacía más ejercicio y se mantenían en buena forma, el tiempo comprometido y la importancia que le daban estas personas a estas prácticas, hacía mostrar su profesionalismo. Cabe resaltar la importancia que adquiere el cuerpo en esta época, porque se incorpora en el ideal educativo griego para los ciudadanos, plasmado en un cuerpo armonioso y bello. La escultura artística en esta época llegó a tal punto de representar únicamente temas sobre cuerpos de jóvenes atletas y de dioses desnudos para indicar un ideal de simetría. Según Luarte (2016) “Existía una

preocupación del volumen del cuerpo y sus dimensiones, una anatomía armoniosa y una idealización del cuerpo humano, buscando una unión melodiosa entre lo espiritual y lo físico” (p. 71).

La edad media, época donde según Restrepo (2008)

“El Cristianismo impondrá un nuevo concepto de la representación del cuerpo sagrado en su versión pública. Se dará un giro de 180 grados en la concepción del cuerpo desnudo y su simbolismo. Ahora será el cuerpo desnudo el que produzca pudor” (p. 28).

Acá se pasa a un periodo en el que el cuerpo pasa a un segundo plano, pero también donde las personas tuvieron poco conocimiento sobre el ejercicio físico, la iglesia estaba en contra de todo aquello que producía placer y sirviera para mejorar al cuerpo. Considerándose así todo lo relacionado a la actividad deportiva como pecaminoso, para buscar que el pueblo se enfocara solo en actividades espirituales manteniendo un rechazo por el placer físico. “El cuerpo marca la frontera entre la salvación y la condena” (Restrepo, 2008, p. 28). Es, por tanto, que los fines que persigue la educación estaban instalados en el alma y no en el cuerpo, quedando así, el ejercicio físico excluido de los programas educativos. Los únicos deportes y juegos que se practicaban, por lo tanto, estaban directamente relacionados con la caza y la guerra; donde los nobles y guerreros se sometían a entrenamiento físico para el servicio militar, el resto de la población trabajaba en el campo e inconscientemente ese trabajo duro los ejercitaba.

Con el Renacimiento, un movimiento artístico y cultural en donde se pasó de tener a Dios como centro del universo al hombre como medida y centro de todas las cosas, es así como el cuerpo se contempla desde una nueva perspectiva, suscita intereses en diferentes ámbitos, entre estos se encuentra la biología, anatomía, la salud, la educación física, entre otros. En definitiva, se manifiesta una corporeidad despojada de la visión teológica, el cuerpo humano dejó de ser una cáscara insignificante que albergaba un alma inmortal y se comenzó a ver como la obra más perfecta, por ende, el tema principal en el arte es la figura humana, que empieza a parecer en retablos, representaciones mitológicas o históricas... (Arenas, Nelly y Bozo, Emiro 2009). El Renacimiento transformó el pensamiento humano; según Álvarez (2005) el descubrimiento del cuerpo como consecuencia de la secularización producida en la comprensión de la realidad del hombre, conducirá a la aparición de un inusitado interés por la conservación de la salud.

---

Precisamente para 1553 surge la primera obra dedicada al ejercicio físico, a sus beneficios en la salud y el cuerpo, titulada *Ejercicio Corporal y sus Provechos* realizado por el español Cristóbal Mendez, propuesta con una doble intención para el lector: mostrar los grandes beneficios que se derivan de la práctica del ejercicio físico y orientar esta práctica en función de diferentes factores entre esos la edad, el sexo, el clima, los lugares entre otros. Ofreciendo consejos de usos e insistiendo que el ejercicio es importante en cada etapa de la vida y en el tratamiento de enfermedades (Álvarez, E. 2005).

Con el advenimiento de la Modernidad y como consecuencia de la Revolución Industrial, se marcó una clara transición en la producción e invención de máquinas para realizar actividad física, debido a los diferentes métodos de tecnificación y fabricación que se implementaron en esta época, además se dan unos cambios, tanto en los ámbitos socioeconómicos como en los culturales, factores que de una u otra manera fueron marcando el auge de los deportes sobre todo en la cultura fitness y su industria. Si bien, es una época que impone a la sociedad la capacidad y necesidad de producir de una manera más tecnológica, también impondrá la necesidad y voluntad de consumir, como lo señala Bauman (2000) “la sociedad humana impone a sus miembros (otra vez, principalmente) la necesidad de ser consumidores” (p. 44). La forma en que esta sociedad moldea a sus integrantes está regida, ante todo, y en primer lugar por este papel. Dado los factores en que se va desarrollando este contexto hacen que haya un “mejoramiento” en el estilo de vida, como la flexibilidad laboral, comida procesada o enlatada, diferentes métodos de transporte ya fuesen públicos o privados entre otros, permitieron que las personas empezaran a experimentar poco a poco el sedentarismo, desarrollándose diversas enfermedades, que permite que esta cultura se justifique en preceptos médicos, relacionados con los beneficios de ejercicios físicos en la lucha contra el estrés, la obesidad, enfermedades cardiovasculares, el envejecimiento y demás, combinado con políticas o movimientos que dieron paso a la promoción de la conciencia sobre la salud. Todo esto permite la producción de máquinas, además surge la ciencia denominada deportología o medicina deportiva que están directamente pensadas para el ejercicio, antes no se disponía de máquinas de alto rendimiento como las bicicletas elípticas, las máquinas de remo o cualquier otro aparato, ni dispositivos electrónicos.

---

Así es como surge la práctica intencionada del ejercicio físico y es así como en este siglo se fue generando que los individuos se pusieran en la búsqueda de una mejor calidad de vida, por lo tanto, a principios de los años 80 se empieza a gestar un fenómeno social en donde se comienzan a dar prácticas que ayudan a tal objetivo, reflejado en prácticas sistemáticas del ejercicio físico, que al mismo tiempo estaban acompañadas por efectivas técnicas de marketing, mediante publicaciones de revistas fitness y de la creación simultánea de clubes de ejercicio.

En la actualidad, la asistencia al gimnasio y a sus prácticas se ha denominado el fenómeno fitness, resultado de las sociedades industrializadas, en donde estos obedecen a una lógica de consumo, no solo por los beneficios para la salud, sino también por la estética e incluso para buscar una aceptación o relacionarse con otras personas. Nos encontramos entonces en una época de confusión, en la que hay una intensa actividad industrial desarrollando y promocionando programas y productos para la gestión de la musculatura, usando máquinas de ejercicio cada vez más sofisticadas o equipos para el hogar. También empieza a florecer el enorme negocio de los suplementos dietéticos y deportivos, y a su vez una conciencia generalizada que se basa en la importancia de realizar ejercicio regularmente, donde lo fitness se impone como un sector productivo; debido a un consumo masivo de un sin número de productos para la transformación corporal y accesorios que acompañan el aspecto físico de los individuos que pertenecen a esta cultura.

Según Quitián (2013)

Tanto los estudios sobre la modernidad como aquellos sobre el origen, caracterización y alcances del deporte surgieron con varios siglos de diferencia, en favor de los primeros. Aunque fueron inicialmente una preocupación de Europa occidental, el interés se globalizó con el paso del tiempo; los procesos de modernización y los subsecuentes estudios sobre modernidad se expandieron a los cinco continentes (p. 21).

En Latinoamérica la idea del ejercicio físico fue un poco más tardía en comparación con los países europeos y una copia más de ellos, que comienza de una manera no estructurada. En Colombia, esta idea “se dieron casi siempre por vía marítima; por ello, la genealogía del deporte colombiano ubica su cuna en los litorales, particularmente en la costa Atlántica” (Quitián, 2013,

pp. 26-27) traídas por las élites que se encontraban en ese momento y además, fueron las encargadas de crear los clubes sociales y, los club deportivos, derivados de estos primeros, como parte de una doble estrategia, apartarse de las viejas élites, las del poder basado en la propiedad rural y la servidumbre y segundo consolidar un proceso de diferencia simbólica frente a las clases subalternas mediante el privilegio de hacer deporte: expresar la corporalidad en un espacio público (Quitíán, 2013, pp. 27). En 1900 se fundó el primer club deportivo cartagenero, el Club Gimnástico, dirigido por Andrés Gómez Hoyos, quien regresaba de viaje por Europa, de donde trajo la idea de abrir un gimnasio (Quitíán, 2013; Porto, 2008). Estos comienzos del deporte en Colombia eran una forma de entretenimiento, “matar el tiempo” por lo tanto la idea del deporte para ejercitar el cuerpo estaba muy lejos de ser una preocupación para la población.

Según el Comité Olímpico de Colombia, (2017)

El deporte nacional aún era precario. Existían asomos de varias disciplinas deportivas practicadas especialmente en instituciones educativas y en otro tipo de núcleos cercanos a las empresas, pero nada serio y menos reglamentado. Esto significa que poco se conocía del deporte. (párr. 3).

Así, se desconocía en Colombia la importancia que podían dar las prácticas deportivas al desarrollo físico, psicológico y social, pero el ejercicio físico no contaba con suficiente fuerza para encajar en la mentalidad de los colombianos. La idea de darle importancia y una forma concreta a las prácticas del ejercicio físico y al deporte empieza, a partir de 1925 “cuando el representante a la Cámara por el departamento de Antioquia Carlos Uribe Echeverry presentó al Congreso de la República un proyecto de ley que pretendía establecer algunas condiciones para la organización deportiva en Colombia” (COC, 2017. párr. 2). Con esta propuesta aparece la ley 80, del 15 de noviembre de 1925, sobre educación física, plazas de deportes y premio de las becas nacionales, dándole vida a la entidad denominada, Comisión Nacional de Educación Física, además les daba continuidad a los juegos olímpicos (Nacionales) creados en 1924. Esta ley ayuda a crear y fomentar asociaciones de cultura física para combatir las causas de deterioro físico en la infancia y en la juventud de todas las clases sociales y al mismo tiempo crea, las primeras plazas de deportes en

---

Colombia: como lo es el estadio olímpico de la Universidad Nacional de Colombia en Bogotá, el estadio Pascual Guerrero, de Cali, el estadio Moderno de Barranquilla, construidos en el año 1937, y el estadio Nemesio Camacho El Campín, de Bogotá, en 1938, espacios que eran utilizados por personas que ejercían algún deporte, para realizar los entrenamientos. La actividad física tenía un fin específico y era fortalecer e incrementar el rendimiento de los jugadores, no se pensaba todavía en un cambio corporal, sin embargo, es una etapa muy importante porque se generaliza la conciencia de realizar prácticas deportivas. Para 1995 se creó la ley 181 “por la cual se dictan disposiciones para el fomento del deporte, la recreación, el aprovechamiento del tiempo libre y la Educación Física y se crea el Sistema Nacional del Deporte” (Ministerio del deporte, 2019, p.1). Factor que permite que se vayan gestando las primeras ideas de la cultura fitness en Colombia especialmente a través de las escuelas y la formación de estas plazas públicas deportivas, que tenían como objetivo discursivo generalizar y fomentar la salud, mantener la recreación física como un elemento importante en la vida de los habitantes y mantener un mejoramiento de la energía mental, discurso que se sigue manteniendo hoy en día en personas que hacen parte de la cultura fitness.

Ahora bien, ¿cuándo empiezan a surgir los principales espacios donde estas personas realizan una de las prácticas más importantes de su cultura fitness? es decir, ¿cuándo surgen los primeros gimnasios en Colombia? Hablar del surgimiento de ellos se vuelve un poco complejo, puesto que no se tiene información concreta, sin embargo, se encontró que en 1965 aparece en Medellín, Antioquia el “Gimnasio Universal” fundado por el fisicoculturista Francisco Luis Ramírez, nominado como señor Colombia en 1959; en 1998, surge el centro deportivo BODYTECH en la ciudad de Bogotá creado por Nicolás Loaiza y Gigliola Aycardi, dos estudiantes de maestría en administración de empresas en la Universidad de los Andes en Bogotá, que realizan juntos en 1996 “ su tesis de grado sobre una empresa que creará un gimnasio con una visión profesional de la industria” dentro de este proyecto la idea era cambiar el concepto de gimnasios, a Centros Médico Deportivos con un claro enfoque en salud, por lo tanto el gimnasio tiene como objetivo “no sólo la consecución de un cuerpo atlético y tonificado, sino la prescripción del ejercicio de acuerdo con la condición física de las personas así como con sus motivaciones, previniendo lesiones y tratando los síntomas de distintos tipos de enfermedades” (Bodyteth. párr.

2). Hoy en día cuenta con más de 170 sedes en Colombia, Perú y Chile, 300.000 afiliados y alrededor de 4.000 profesionales.

Estos lugares junto a sus prácticas se han naturalizado cada vez más y se han vuelto vitales para muchas personas, siendo así, que en Colombia actualmente cuenta con alrededor de 10 cadenas grandes de gimnasios, los cuales han abierto sus puntos en las ciudades principales y por lo menos 1.800 gimnasios entre grandes infraestructuras y escenarios montados en barrios. No solamente se está naturalizando la práctica de realizar actividad física también se está adquiriendo una conciencia frente a la calidad nutricional de los alimentos que se consumen, optando por lo tanto en modificar sus hábitos alimenticios. De acuerdo con un estudio realizado por NIELSEN (compañía global de medición y análisis de datos) el 84 % de los colombianos encuestados por la compañía, asegura que su mayor preocupación a la hora de mercar es adquirir productos que no sean perjudiciales para la salud, que sean locales, frescos y orgánicos, la salud es una prioridad para el consumidor.

Tanto así que 75 % de los encuestados modifica su dieta para cuidar su salud; 63 % busca perder peso haciendo ejercicio; 80 % selecciona activamente alimentos que los ayuden a prevenir problemas de salud, y 62 % está dispuesto a pagar un precio mayor por productos que los apoyen en sus metas de salud. (como se citó en el Heraldo 2017).

Esto nos aproxima a una de las dimensiones que queremos subrayar de la cultura fitness contemporánea, en el sentido de que esa fortalece la cultura que presupone una constante liberación del modo de ser del hombre.

Ahora bien, en el departamento de Antioquia específicamente en la subregión de Urabá ha existido una tendencia muy fuerte al ejercicio físico. La subregión se ha caracterizado según el plan de Desarrollo Imdeportes Antioquia (2012- 2015) en aportar más del 10% de los jóvenes deportistas de altos logros en Antioquia, después de la subregión del Valle de Aburrá que aporta un 66% de los jóvenes deportistas, en otras palabras la subregión de Urabá obtiene el segundo lugar en aportar gran parte de los deportistas de alto rendimiento a Antioquia, con un total de 1.509.845 áreas en escenarios construidos y recreativos, siendo así la tercera subregión en Antioquia que cuenta con más infraestructuras en deporte y recreación, permitiendo que los jóvenes vayan incursionando más en realizar ejercicio físico y que grandes empresas que hacen parte de mercado

fitness se interesen en invertir en estos espacios, principalmente en Apartadó el municipio más poblado de esta zona y conocido por sus actividades comerciales, empresas nacionales y multinacionales. Con estos reconocimientos se ha hecho atractiva la región, y principalmente este municipio. En Apartadó se han instalado gimnasios populares a nivel nacional, como el Animal x, Smart Fit y Vital Health ubicados principalmente en los lugares con mayor flujo de personas; los dos centros comerciales que existen el municipio: Nuestro Urabá (Animal x) y Plaza del Río (Smart Fit), pero también en barrios de estratos altos como lo es el Vital Health, permitiendo que este fenómeno de la cultura fitness tenga mayor auge y que cada vez más vayan surgiendo nuevos espacios de estos, ya sean formales o informales, en las diferentes zonas del municipio; no más en su zona urbana que cuenta con alrededor de 49 barrios de los que se puede decir que por dos de ellos existe o ha existido un gimnasio de infraestructura mediana o pequeña. Además, desde hace 4 años se vienen construyendo en las cuatro comunas del municipio parques integrales los cuales involucran elementos biosaludables y recreativos. La infraestructura biosaludable se trata de un gimnasio al aire libre diseñado con base a un circuito de ejercicios que cuenta con máquinas y aparatos de diferentes categorías para trabajar zonas concretas y mejorar la coordinación, elasticidad o movilidad del cuerpo, estos espacios son promocionados por la alcaldía municipal, para una vida activa y sobre todo saludable, que permite que la población y en especial los jóvenes que se encuentran en edades de los 18-25 años vayan incursionando más en realización de actividades físicas, pues hoy en día es muy común ver este tipo de población interesados cada vez más en realizar prácticas pertenecientes a la cultura fitness.

Adicional a lo anterior las redes sociales juega un papel muy importante, que ha servido como herramienta de influencia directa, pues los principales promotores de esta cultura (los mismos gimnasios, entrenadores personalizados, los llamados influenciadores) vienen haciendo uso eficiente de estas plataformas digitales para promover estilos de vida saludable apoyada en la realización de ejercicios continuos, en la realización de diferentes “dietas saludables” o consumir x o y sustancia -muchas veces se obtienen una información distorsionada de estas, terminando en dietas no saludables o incluso intoxicando el organismo con sustancias que puede ser perjudiciales para éste - todo esto para poder conseguir “una buena forma física”. Las principales plataformas digitales utilizadas es el Instagram, Facebook y YouTube que posibilita este intercambio de cultura

---

a través de imágenes y videos mostrando estereotipos de belleza, atrayendo así a estos jóvenes que quieren seguir e imitar estos parámetros, en este sentido, esos imaginarios de belleza asociados con la belleza física estereotipada e impuestas culturalmente y alimentada por grupos que se benefician de la belleza, como negocio; recuérdese que la “industria cultural” que sustenta este estilo de vida se compone de una gran cantidad de productos y servicios que dinamizan la economía asociada a dicho estilo de vida, pueden ser que los jóvenes utilicen su cuerpo como la herramienta para poder relacionarse, es decir, vincularse con la sociedad, asumiendo que, el cuerpo es el principal mecanismo que tiene el ser humano para formar esos primeros vínculos de relaciones, ya sea con la naturaleza, con los animales o con objetos o en este caso con otras personas. Por lo que se empiezan a formar ciertas representaciones subjetivas del cuerpo, que son ajenas de sí misma, y suele dejar la percepción de un mundo de apariencias, donde influye de manera subjetiva la concesión de un cuerpo estereotipado con el fin de que estos jóvenes sientan la necesidad de tener cualidades idénticas a las que quieren imitar o con las se identifican físicamente, es decir, manteniéndose en un punto de frustración el cual quieren llenar de una u otra manera, teniendo inconformidad consigo mismos y con su cuerpo y a su vez un vacío social, puesto que mantener estos estereotipos corporales les permite mantener mayores relaciones sociales y para esto se someten en una sociedad de consumo, para moldear, y transformar su cuerpo, convirtiéndose y convirtiendo su cuerpo en un objeto, es por eso que nos interesa identificar por qué en el municipio de Apartadó los jóvenes entre 18-25 años realizan diversas prácticas con el fin de acondicionar la apariencia física sin importar los riesgos a los que se exponen cuando crean distintos hábitos que no son saludables con el fin y la idea de encajar y mantener “mejores” relaciones sociales.

Por lo tanto, la hipótesis que proponemos es que ciertas prácticas que utilizan los jóvenes del municipio de Apartadó relacionadas con la cultura fitness, para transformar la apariencia estética de su cuerpo y encajar en estereotipos sociales sin importar sus riesgos, es decir, sin darle importancia al deterioro que esto pueden generar en su organismo y cuerpo, se debe a las consecuencias de la sociedad de consumo, con la llegada precisamente de esta industria cultural en el municipio, lo que finalmente genera una cultura asociada a la exacerbación del cuidado de sí, que desarrolló la expresión de estas prácticas culturales en su cotidianidad. Para esto consideramos las siguientes preguntas centrales ¿cómo el consumismo en la industria de cultural fitness

determina la forma de ser de los individuos de tal manera que termina robusteciendo los estereotipos y la forma de llegar a ellos? ¿cómo las personas expresan las prácticas del gimnasio en su cotidianidad y se teje una simbología alrededor dicha práctica?

## 2 Estado del arte

A continuación, se presenta una serie de antecedentes investigativos, en los cual se utilizaron algunas estrategias de búsqueda que se aplicaron en cuatro bases de datos bibliográficas; estas fueron: Dialnet, Scielo, Redalyc y el OPAC UdeA. Además, se determinó para la misma indagación un rango temporal de doce años, es decir, fueron tomados en consideración los estudios publicados a partir del año 2008 hasta el año 2020. Las estrategias de búsqueda usadas fueron las siguientes: "cultura fitness, significados del cuerpo, actividad física, influencia o motivación", de la cual fueron recopilados 16 artículos investigativos y dos (2) tesis y 2 trabajos de grados, para un total de 20 documentos recopilados.

Vale señalar que la gran mayoría de los documentos investigativos encontrados, fueron reiterativos entre una y otra base de datos bibliográfica. Del total de los documentos recopilados (20), fueron seleccionados únicamente (9) por su relevancia y cercanía con el tema de la presente investigación, los demás no fueron tenidos en cuenta debido a que su población objeto de estudio eran solo mujeres, no obstante, resaltamos su importancia en nuestro tema central, pero finalmente decidimos no incluirlos ya que nuestra población objeto no está destinada exclusivamente a mujeres.

En la tesis significado del cuerpo en practicantes del fitness (2019) por, Zuares y Hernández se tuvo como propósito analizar el significado del cuerpo psicológico que tienen los practicantes de Fitness, del gimnasio Zona Fitness Wellness, de la ciudadela Robledo de la Universidad de Antioquia, en la ciudad de Medellín, a través de un diseño de investigación cualitativo y una metodología descriptiva-evaluativa con apoyo de la observación de campo y encuestas. Contó con una población total de 13 estudiantes universitarios de semestres avanzados en carreras relacionadas con el deporte. Además, estudiaron las experiencias de los participantes con la práctica del Fitness, identificaron la concepción del cuerpo que tienen los practicantes y determinaron las principales características de la práctica Fitness que influyen en la construcción de la concepción del cuerpo.

En los resultados más destacables, se encuentra que la experiencia de los practicantes del Fitness, está compuesta por los motivos y las funciones que para éstos representa su práctica. Por

lo tanto, las motivaciones de estos practicantes del fitness son característicamente intrínsecas y extrínsecas<sup>1</sup>, que, si bien son individuales, se encuentran permeadas por factores contextuales asociados con la práctica de actividad física, asunto que ayuda a explicar la elección de implementar esta práctica y las conductas que de ella se derivan. Además, otra deducción que sustentan las investigadoras es la forma de relación de los participantes con su cuerpo, siendo este un instrumento de comunicación, no solo dentro de la cultura fitness, debido a que la práctica, según la investigación, otorga beneficios a los participantes en cuanto a habilidades de tipo relacional, puesto que el cuerpo, inmerso en la cultura Fitness, está unido a una red de comunicaciones por medio de la cual es posible establecer una conexión con su mundo interno y externo.

Por su parte, el autor Sebastián Klein en su estudio, *El cuerpo en la actual sociedad de consumo: la construcción (imaginal) de lo corporal en la escuela en términos estéticos y saludables* (2019), el cual está enmarcado como parte de un proyecto de tesis titulado “El mercado incorporado en la escuela: la construcción de los cuerpos estéticos y saludables en las clases de educación física”. Toma como marco conceptual la teoría social contemporánea que indaga acerca de la sociedad de consumo, la reproducción de los ideales estéticos y saludables en la configuración de los cuerpos en las clases de educación física.

Este estudio mostró el triunfo de la buena forma del cuerpo en las actuales sociedades de consumo, bajo la imagen de delgado, joven y feliz, es alimentado por un mercado diverso que incluye a los cuerpos consumidores de hombres y mujeres; de todos los grupos etarios y étnicos; de los diferentes estratos socioeconómicos. Así mismo, muestra que las personas se esfuerzan por tomar la libertad de elegir y de responsabilizarse, cómo quieren consumir y comprar bienes, productos y servicios para acceder a una imagen corporal correcta, válida y adecuada.

El artículo realizado por Arreguín Moreno, Rocío Haydee; Sandoval Godoy, Sergio Alfonso Mercado y *actividad físico-deportiva: la salud y la apariencia física como valores de cambio* (2014), tuvo como objetivo analizar la influencia que ejerce el mercado en la actividad físico-deportiva, misma que en la actualidad aparece asociada con una mayor atención sobre el cuerpo.

---

<sup>1</sup> Entre esas características intrínsecas y extrínsecas se nombran mejorar la salud, la estética corporal, y el autoconcepto.

Los resultados que se destacan de esta investigación, fue que efectivamente las presiones en hombres jóvenes y mujeres para portar un físico ideal son fuerzas sociales que predominan en la sociedad actual y que, por lo tanto, no cumplir con esas normas reales o imaginarias, puede inducir pensamientos y sentimientos negativos hacia la evaluación física de las personas, llamado “ansiedad físico-social”.

Si algo nos demuestran estos tres primeros autores tratados anteriormente, es que los motivos que tienen las personas para incursionar en el mundo de la cultura fitness viene de sentimientos internos, es decir, existe una acción individual, pero también existen factores externos de diversos aspectos que son guiados de manera subjetiva en las personas, que influyen de una u otra manera las decisiones que toman frente a las diferentes prácticas que la cultura fitness contiene. A manera de síntesis, estos autores nos mencionan varias categorías esenciales que aluden a estos factores externos, permitiéndonos dar cuenta que existen fuerzas sociales que predominan en la actualidad, que ayudan a generar sentimiento de insatisfacción y frustración para poder “mejorar” la salud, la estética corporal, y a su vez son alimentadas por un mercado diverso.

Maria Landa (2009) en su artículo titulado, *Subjetividades y consumo corporales: un análisis de las prácticas del fitness en España y Argentina*, tiene como objetivo analizar el conjunto de servicios relacionados con el mejoramiento de la salud y la imagen corporal los cuales cogen fuerza y relevancia en el mercado argentino y español alrededor de los años noventa. La autora se apoya en conceptos foucaultianos y deleuzianos (diagramas, dispositivos, tecnologías, cuerpos y sujetos) los cuales permiten dar afirmaciones como la que el ámbito fitness comprende un conjunto heterogéneo de prácticas corporales, tecnologías espaciales y discursos estéticos, médicos y deportivos a partir de los cuales es posible identificar la emergencia de nuevas diagramáticas de poder en específicos escenarios de producción-consumo de estas prácticas corporales en Argentina y en España. También permite observar cómo en este mundo fitness se producen narrativas e imágenes, normalizantes y excluyentes, en torno a un modelo ideal de cuerpo, que, en determinados ámbitos sociales, funciona como un signo de valoración/medición de los sujetos en términos de autocontrol, adaptabilidad, salud, bienestar emocional y belleza natural.

A la final esta autora considera el ámbito Fitness como un conjunto de empresas de servicios que promueven una cultura corporal específica a través de dos aspectos; la oferta de

productos diseñados para la transformación corporal de los sujetos que los consumen y la capacitación y contratación de profesionales que reproduzcan y den permanencia a las dinámicas culturales y de interacción de estas organizaciones.

El artículo titulado la recreación físico-deportiva y su tratamiento del cuerpo: un análisis crítico de Albenoza y Valenciano (2010) señala que la recreación física-deportiva tiene como esencia el desarrollo de programas y actividades físicas y deportivas orientadas al entrenamiento, disfrute y realización de quienes participan en ellas, aunque asociados a la práctica se encuentran otro tipo de resultados relacionados con la condición física, la salud o la estética y con demasiada frecuencia, esas otras bondades o propiedades asociadas a la práctica de la actividad físico-deportiva han desplazado el espíritu recreativo de la misma y se han convertido en su motivación principal, es decir, el núcleo del problema radica en una distorsión del sentido primigenio de la recreación físico-deportiva, que se habría puesto al servicio de otros intereses, inicialmente, secundarios. En efecto, como ámbito profesional se ha dirigido a las actividades físicas que cuidan, moldean, transforman, hacen disfrutar, sentir mejor, lo que traduce y reduce al cuerpo como objeto básico sobre el que se asientan y desarrollan las actividades físico-deportivas recreativas.

Adicional al artículo anterior nos encontramos con el siguiente titulado El ideal estético en jóvenes de Medellín: percepciones desde algunas prácticas de estética corporal, (2011) Escrito por González, C, Aristizabal, I., López, C, Montoya, G., Urrego, A. & Muñoz, N resultado de una investigación que metodológicamente fue abordada bajo preceptos cualitativos fundamentados en los procesos de interpretación con sentido y significado para llegar a comprender de manera precisa las situaciones de los individuos y de los colectivos, y por medio de una entrevista estructurada realizada a 13 jóvenes entre ellos 8 mujeres y 5 hombres cuyas edades oscilaban entre 15-25 años llegaron a establecer que la cultura consumista es un factor importante que agarra fuerza mediante los medios masivos de comunicación en donde las prácticas de estética corporal que adoptan los jóvenes, evidencian un “moldeamiento del cuerpo” ajustado a los modelos estéticos que la sociedad de consumo contemporánea impone a través de los productos, las dietas, las prácticas y rutinas de ejercicios, o bien por la incorporación o adopción de medidas extremas para obtener el ideal de estética que se anhela con persistencia.

---

Beatriz Sánchez Fernández en su Trabajo de Grado Tendencias Fitness Consumo de productos para la imagen personal (2015) presentado para adquirir el título en Publicidad y Relaciones Públicas inscrito en la Facultad de Comunicación de la Universidad de Sevilla. Sánchez tuvo como objetivo principal investigar si la jerarquía social se regirá por el aspecto físico como único rango de éxito social. Su pensamiento inicial en la hipótesis parte del considerable aumento en los últimos años en el consumo de productos para el aspecto personal. En especial, algunos productos y servicios para impulsar la alimentación sana y el deporte. La autora planteó su hipótesis de la siguiente manera: “la creciente preocupación por el aspecto físico y las nuevas tendencias como el fitness, acabarán influyendo en la estructura de la pirámide social” (Sánchez, 2015, p.8). Hipótesis que termina siendo negada a través del desarrollo de la investigación, pero, aun así, en su escrito nos brinda puntos esenciales para nuestra investigación, en cuanto a la expansión de esta cultura fitness o cultura “saludable” la importancia que tiene hoy la imagen en todos los sentidos. “Vivimos en la era de la imagen personal y virtual y, por tanto, el culto al cuerpo se convierte en una actividad predominante en la sociedad de hoy día”

Por último, señala que, junto a la creciente preocupación por la salud y la imagen física, la aspiración a formar parte de un grupo social, que además representa el cuidado personal, se convierte en un factor relevante a la hora de adoptar estos nuevos hábitos saludables como el estilo de vida a seguir.

En cuanto al artículo denominado El fitness: estilo de vida saludable o biopolítica sobre el cuerpo desde la racionalidad neoliberal (2019) Espinal y Estrada ofrece una reflexión en torno a las tecnologías de optimización corporal. Dicho escrito, busca resaltar la articulación de elementos técnicos, discursivos, simbólicos y políticos en la producción social del cuerpo; especialmente en el ámbito del fitness y los estilos de vida saludables, de esta manera los autores se cuestionan por las concepciones individualistas de los estilos de vida para vincularlas a consideraciones más amplias que resultan determinantes en su configuración.

Terminan concluyendo que dicha práctica es el resultado de una biopolítica contemporánea, lo que implica una modulación, un direccionamiento político sobre el cuerpo de la población, “Este dispositivo biopolítico es un ensamble que articula diversas formas de la tecnología: se estructura a través de enunciados que aseguran su legitimación, dotándolo de componentes normativos

mediante los cuales el sujeto se autoevalúa y se hace responsable frente a su bienestar corporal” por lo se deduce que existe un conjunto articulado que pone en la agenda del sujeto su adopción para capitalizar lo corporal.

Por último, el texto de Crespo (2015) problematiza en su trabajo, *La cultura del cuerpo en tiempos de globalización*. La cultura fitness, la posibilidad de existencia de un sujeto emancipado en relación a las representaciones y usos de su cuerpo, cuando son sus mismos deseos los que están reificados por el sistema. Para lo anterior estudia específicamente la relación que se teje con el cuerpo en la sociedad occidental globalizada, en la cual la cultura en general y especialmente la cultura del cuerpo se ha transformado en una producción mercantil simbólica y material y finalmente concluye citando a Sibilia (2009) que se vuelve indispensable, es decir, necesario pensar el cuerpo como campo de lucha: esto va a permitir desnaturalizar sus prácticas y analizar cómo el sujeto es seducido por un juego de verdades arbitrarias que definen su forma de ser y en su forma de estar presente en el mundo en determinado momento histórico.

### 3 Justificación

Cada vez son más las personas que vemos ejercitándose en parques, gimnasios, o en otros espacios para estas prácticas; además, se ha destacado un aumento en el consumo de productos para resaltar nuestra imagen corporal, que trae consigo un mayor gasto en gimnasios, entrenadores, planes personalizados, cosméticos, cuidados para la piel, ropa para ejercitarse, suplementación, alimentos bajos en grasa, bebidas light... Toda una gama de productos y servicios que de alguna forma contribuyen a obtener una vida mejor, y sobre todo, un aspecto mejor. Y es que, lo que antes conocíamos como vida sana, mantener buena alimentación, ejercicios de forma regular, no tomar alcohol, tener dietas saludables y equilibradas y no fumar, hoy en día se conoce como un “nuevo estilo de vida” que es un auge y se ha generalizado socialmente: la “vida fitness” o “cultura fitness”. Si bien, existen diferentes motivos e iniciativas por las cuales las personas ingresan en ese proceso, uno de los principales propósitos es por salud, acción que es totalmente individual, pero que transcurre bajo la influencia de una colectividad, que determinan las acciones y prácticas de las personas, en consumo de productos y la ejecución de prácticas, que muchas veces no son los adecuados.

Creemos que desde la sociología y con nuestra investigación se ofrecen indagaciones y desarrollos importantes sobre el tema que pueden resultar de mucho interés para la medicina, la salud pública e iniciativas políticas. Buscamos en ese sentido analizar la iniciativa real por la que se ingresa a la cultura fitness y con esta brindar a aquellos que están y que se unen cada vez más a este grupo social, a obtener un nivel de consciencia que les permita continuar con estas prácticas de una forma realmente saludable.

## **4 Objetivos**

### **4.1 Objetivo general**

Determinar si las prácticas realizadas en la cultura fitness por jóvenes entre 18 y 25 años del municipio de Apartadó, están orientadas realmente a la salud del individuo o a la apariencia estética de su cuerpo, para encajar y mantener “mejores” relaciones sociales.

### **4.2 Objetivos específicos**

- Evidenciar la relación que existe entre prácticas de la cultura fitness y el interés por una aceptación social.
- Exponer las causas y efectos que genera la adopción de la cultura fitness a corto, mediano y largo plazo.
- Identificar cuáles son los espacios que los jóvenes prefieren para realizar prácticas fitness.

## 5 Marco conceptual

El fitness se ha intentado definir desde diversas perspectivas, por lo que se trata de una noción compleja definición, por lo tanto, difícil apuntar a una única y válida. Aquí se presentan algunos autores que nos ayudarán a dar claridad al concepto, el cual es clave para nuestra investigación. Por lo tanto, para poder entender la definición de cultura fitness, primero tendremos que aclarar que es fitness.

En la cotidianidad el lenguaje común, cuando se habla de fitness se hace alusión al ejercicio que te permite mantener un buen estado físico, es decir, es esa práctica o disciplina, que está estrechamente vinculada al ejercicio físico, acción que apunta también a otros elementos muy relevantes, como la estética (crear y tonificar músculos y eliminación de grasa) y la salud (combatir el sobrepeso y mejorar la capacidad cardiovascular). Así lo define Sánchez (2021) “el Fitness sería la capacidad para realizar actividad física orientada a una mayor salud y mejor estado físico mediante el ejercicio” (párr. 2).

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

Lo cierto es que hablar del fitness es darle relevancia al mismo tiempo al cuidado del cuerpo, la salud y el cuidado físico, “se trata de un estilo de vida saludable para aquellas personas que lo adoptan, que promueve una buena alimentación y ejercicio” (Sanchez, 2015, p. 25)

Ser fitness, por lo tanto, implica contar con las herramientas necesarias para llevar una vida sana, lo que básicamente es una combinación entre ejercicio físico y comida saludable. Dos acciones que por su universalidad se puede interpretar de una manera muy sencilla, pero en ocasiones, precisamente por la infinita información que existe acerca de estos dos temas, o el

interés que de ellas se derivan, pueden ser interpretados de manera errónea. Por ejemplo, la promoción de suplementos que prometen acelerar los objetivos deseables por las personas, sin tener el conocimiento concreto sobre estos.

En busca de complementar lo dicho, consideramos relevante y pertinente para nuestra investigación añadir las definiciones de otros conceptos que mantienen una estrecha conexión y que, además, juegan un rol crucial en lo que aquí tratamos.

Comenzaremos entonces por comprender el término de Ejercicio físico, como un tipo de actividad física en el que hay movimientos corporales repetidos, planeados y estructurados, y que se hacen para mejorar o mantener uno o más componentes de la condición o capacidad física (Ramírez, 2002, p. 3). Por lo general sus resultados son más evidentes en los músculos de las personas, y para que sus efectos beneficiosos persistan, “el ejercicio físico debe ser regular en la intensidad, la frecuencia y la duración” (P Saz Peiró, J J Gálvez Galve, M Ortiz Lucas, S Saz Tejero, 2011, p. 18).

Al ser planificado y estructurado, se comprende entonces, que no es algo deliberado o espontáneo, sino que es algo que consta de una formulación y organización. La planificación dependerá del objetivo que finalmente se desee alcanzar y del tiempo que se quiera invertir en conseguirlo, es decir, depende de la condición física que la persona desee tener, y para esto el ejercicio tiene que tener una continuidad en su ejecución para que haya una estimulación constante de los músculos.

Sin embargo, al no haber un descanso adecuado de los mismos, “se acabará superando la capacidad de adaptación de nuestro cuerpo, lo que provocará sobre entrenamiento y va a disminuir la motivación” (Hernández, R; citado por Hernán, P. 2021). En pocas palabras, el exceso de ejercicio puede causar lesiones que pueden llegar a ser muy graves en la persona cuando no se llega a tener un conocimiento sobre una adecuada ejecución.

Estas clases de ejercicio se pueden clasificar según Maxima (2019) en aeróbicos y anaeróbicos:

- El ejercicio aeróbico: Normalmente implica los grandes grupos musculares del cuerpo, con actividades de intensidad moderada y de una duración elevada.

- El ejercicio anaeróbico: se basa en entrenar la fuerza y resistencia de los músculos, y suelen ser actividades más intensas y de menor duración

Ahora bien, como ya hemos mencionado, hay un complemento fundamental que dice ser el mejor aliado del entrenamiento fitness (la alimentación) y por consiguiente las personas que practican el fitness deben seguir una guía alimenticia o hábitos saludables específicos, con el fin de aumentar su rendimiento y obtener resultados deseados, por lo tanto, la alimentación adquiere un valor significativo, en cuanto a su rol influyente para la calidad de vida de la persona. “El gozo alimentario se transfiere a esa capacidad para realizar las elecciones adecuadas: de lo que le apetece el cuerpo, a lo que necesita” (castilla & Rodríguez, 2021, p. 80) esta necesidad se convierte en dos elementos esenciales: lo que necesita para verse saludable y lo que necesita para tener una estética deseable.

Marcela Díaz (2018) establece que alguna de las conductas en la alimentación en el fitness es:

- ingerir entre 5 a 6 comidas diarias como mínimo
- fijar horarios para la comida
- mantener una hidratación adecuada
- consumir frutas y verduras
- aumentar el consumo de carnes magra, pollo o pescado
- disminuir el consumo de comidas chatarras
- consumir grasas saludables (pp. 56 -57)

Por lo tanto, una buena elección de estos alimentos, depende del tipo de ejercicio que entrene la persona, su intensidad, el número de repeticiones, su horario, entre otros factores. No es un asunto netamente de aritméticas con las calorías, es necesario la composición de los macronutrientes, el porcentaje de proteína, grasas e hidratos de carbono que contiene cada alimento y cuadrar todo lo ingerido (Castilla & Rodríguez, 2021, p. 82).

Por otra parte, el fitness también se ve envuelto en un ámbito industrial, que promueve el consumo masivo de una gran cantidad de productos y que consideramos un actor fundamental en el crecimiento y desarrollo de este. Según María Inés Landa (2009) el ámbito del Fitness es

concebido como el conjunto de empresas de servicios que promueven una cultura corporal específica a través de la oferta de un conjunto de productos diseñados para la transformación corporal de los sujetos que lo consumen, que como efecto coetáneo, trae aparejado la incorporación de una forma de vida; y la capacitación y contratación de personas/profesionales que reproduzcan y den permanencia a las dinámicas culturales y de interacción de estas organizaciones.

Hasta aquí queremos resaltar estas acciones que contemplan un significado simbólico, donde lo importante es el sentido y su valor que es compartido en la construcción de una nueva vida colectiva, y que relacionamos exactamente con hechos específicos y a su vez complejos. Para ello, queremos enfatizar en el significado del fitness como una categoría cultural. Bustillo (2011) menciona que el fitness es cultura porque se ha convertido hoy en día en toda una filosofía de vida sana (p.17). comprendiendo cultura como:

sistema de símbolos que obra para 1) establecer vigorosos, penetrantes y duraderos estados anímicos y motivaciones en los hombres 2) formulando concepciones de un orden general de existencia y 3) revistiendo estas concepciones con una aureola de efectividad tal que 4) los estados anímicos y motivaciones parezcan de un realismo único. (Clifford Geertz, 2003, p. 89).

Vilodre (2008) entiende por cultura fitness, un conjunto de dispositivos que opera en torno a la construcción de una representación del cuerpo que conjuga, como sinónimos, salud y belleza, asociándolas a términos representados como plenos de posibilidades, entre ellos, “bienestar”, “calidad de vida” y “vida saludable.

Con las consideraciones anteriores determinamos que el concepto cultura fitness está vinculado a un sistema de acciones simbólicas, que están estrechamente relacionadas con el ejercicio físico y a una industria, que promueven un estilo de vida que adquiere un significado a nivel social y personal. Operando en torno a la construcción de una representación del cuerpo que conjuga, como sinónimos, salud y belleza, asociándose a términos representados como plenos de posibilidades, entre ellos, “bienestar”, “calidad de vida” y “vida saludable” (Vilodre, 2008).

Así mismo, dentro de esta investigación abordaremos otras categorías muy relevantes que permitieron que esta cultura se fuese produciendo y desarrollando. Por ese motivo, es indispensable la industria cultural, que abarca muchas características, pero, mencionaremos dos de ellas; la técnica de la igualación y la producción en serie, estas dos son fundamentales en dicha industria

porque permiten la fabricación abundante de artículos que están directamente relacionados con el consumismo, que en su momento se abordará. Además, por medio de esas técnicas se producen todo tipo de productos, incluyendo los que ofrecen un mayor acondicionamiento físico, es así como encontramos cercanía de una u otra forma en estos conceptos (cultura fitness e industria cultural) debido a que la industria cultural suple, por decirlo así, las necesidades de la cultura fitness, que en este caso son objetos (productos).

Para Horkheimer y Adorno (1988) la industria cultural:

Impone presentar al consumidor todas las necesidades como si pudiesen ser satisfechas por la industria cultural, pero también organizar esas necesidades en forma tal que el consumidor aprenda a través de ellas que es sólo y siempre un eterno consumidor, un objeto de la industria cultural. (p. 12).

La cual no sólo hace alusión al tipo de cultura que se transmite en los medios masivos de comunicación como pueden ser la televisión, el radio, el cine, los periódicos y revistas; en los cuales los bienes culturales se diseñan y producen conforme a los objetivos de la acumulación capitalista y de la ganancia de utilidades (Zapett 2002). Ella modela los comportamientos, configura los sentidos, la percepción y la reproducción de valores porque produce y diseña de acuerdo a la acumulación capitalista. Se orienta, como otras, en función de la obtención de dividendos y beneficios económicos, por lo tanto, ésta responde a los lineamientos que el sistema económico establece, donde el ciudadano común sólo tiene forma de relacionarse con esta nueva cultura en calidad de consumidor (Briceño, 2010)

Para darle cabida al concepto siguiente (que se conecta muy bien con lo planteado) es indispensable dar claridad y desarrollar qué es el consumo, porque si bien el consumo y consumismo son palabras diferentes, podríamos llegar a asociarlo con lo mismo, provocando así confusiones. El consumo, afirmamos, es una acción inherente al ser humano, es decir, necesaria para la supervivencia tal como lo reafirma Bauman (2007) “el consumo es una condición permanente e inamovible de la vida” (p. 43). Y si hablamos de consumismo nos referimos a la práctica recurrente de consumir, en su gran mayoría no necesariamente bienes u objetos indispensable, como Katona (1968) lo expresa “la capacidad del hombre corriente contemporáneo

para emplear su dinero, o parte de él, en lo que mejor le parece y no sólo en lo que necesita” (p. 12), además según Campbell (1992)

“La dinámica central del consumismo moderno está relacionada con este deseo [por lo nuevo], especialmente cuando se pone de manifiesto en la institución de la moda y, por ello, se admite que da cuenta de los niveles extraordinariamente elevados en la demanda de bienes y servicios que se produce en las sociedades contemporáneas” (p. 48).

Como menciona Campbell (1992) el consumismo está ligado fuertemente a los deseos y anhelos en donde los productores y el mercado juegan gustosamente y los materializan, llevando así a una apropiación, posesión y acumulación; además, llegando al punto (y esto es indispensable para nuestra investigación) que el mismo individuo se convierte en un producto deseable y atractivo puesto en el mercado y promocionado por sí mismo, eso pasa frecuentemente en el mundo Fitness, las personas terminan convirtiéndose en el promotor del producto y el producto mismo que se promueve, lo que asegura Bauman (2007) se ha convertido en la esencia de la nueva sociedad de consumidores que, a diferencia de la anterior sociedad de productores, recicla a sus miembros bajo la forma de bienes de cambio capaces de atraer clientes y generar demanda.

Todo lo que hemos venimos mencionando no son procesos individuales aislados por sí solos, por lo tanto, es pertinente mencionar la interacción social. Las interacciones se encuentran dentro del sistema social, el cual consiste en una pluralidad de actores individuales que interactúan entre sí en una situación que tiene, al menos, un aspecto físico, o de medio ambiente, actores motivados por una tendencia a “obtener un óptimo de gratificación” y cuyas situaciones (...) están mediadas por un sistema de símbolos culturalmente estructurados y compartidos Parsons (1951). En este sentido las interacciones de individuos están relacionadas a través de sus acciones, las cuales según Parsons (1951) “el actor desarrolla un sistema de expectativas en relación con los diferentes objetos de la situación” (p.7). Desde esta perspectiva se puede decir que al ser el sistema social un patrón de interacciones sociales, pueden coexistir ciertas manipulaciones dentro de ese mismo sistema, que permiten condiciones que pueden influir sobre estas interacciones y sobre las acciones del actor, para generar mecanismos de control y de cohesión social como se ve en la influencia que ejerce el fitness sobre las personas.

En este sentido, llevándolo dentro de la cultura fitness, una persona pueden sentirse motivada por una tendencia para obtener un óptimo grado de gratificación, buscando a su vez una identidad en esa correlación para poder encajar y poderlas adoptar como parte de su originalidad y como parte de su cotidianidad.

En este punto, es importante definir el concepto de identidad. Sin embargo, podríamos decir que en la sociología es uno de los más vagos y confusos, dado que su uso tiende muchas veces a confundirse en la comprensión sociológica. Federico (2002) define la identidad como “los sentimientos de pertenencia a una -por lo menos deseada-” (p. 4). Para esto el autor considera que existen varios tipos de identidades:

Macro donde se encuentran (las definiciones de la ciudad y discursos de una identidad institucionalizada) y las Micro donde se encuentran los sentimientos individuales. (micro) identificaciones subjetivas tal como pueden ser formadas o influidas por redes de amistad en el marco de los (macro) discursos ideológicos y los contextos institucionales. (p. 4).

De manera análoga, se puede decir que las personas participan en la definición de su propia identidad, no disponen de su propia voluntad para definir su “yo” puesto que depende de su entorno. En compensación, “los individuos se identifican a menudo por sus relaciones de grupo” (Taylor, 1996, p. 14).

Según Taylor (1996) “el individuo tiene la necesidad, para ser él mismo, de ser reconocido”. Cuando la persona participa en una negociación con su entorno en búsqueda de su identidad, al mismo tiempo se encuentra en búsqueda de un reconocimiento, exige un reconocimiento.

Elsa Velasco (2002) llama a esto una identidad dialéctica, en cuanto a la construcción de la identidad en el encuentro con otros. “La identidad se sitúa siempre en un juego de influencia con otros (...) es un constante movimiento de ida y vuelta, los otros me definen y yo me defino con relación a ellos” (Velasco, 2001, p. 3). De manera que, resulta necesario pensar que diariamente las personas nos estamos mandando mensajes verbales o no verbales, por ejemplo, lucir físicamente bien, razón que puede ser indispensable para unas personas ya sea para su equilibrio psíquico, y dar una imagen positiva de sí misma, a lo que Velasco (2002) llamaría “llegar a ser una persona de valor” (p. 4).

En síntesis, consideramos fundamental mantener un hilo argumentativo de los conceptos expuestos anteriormente, ya sean en áreas de lo científico o humanístico, puesto que los consideramos claves para nuestra investigación, por su estrecha relación con nuestra categoría principal, pero al mismo tiempo es un factor clave que nos ayudará en la búsqueda de identificar cual es metodología indicada para el trabajo investigativo

## **6 Diseño metodológico**

### **6.1 Tipo de investigación.**

La investigación es de tipo exploratorio, se pretende encontrar elementos claves que nos permitirán concluir si las prácticas realizadas en la cultura fitness están orientadas realmente a la salud del individuo o a la apariencia estética de su cuerpo, para encajar y mantener “mejores” relaciones sociales; particularmente en jóvenes entre 18 y 25 años del municipio de Apartadó.

El escaso tiempo de la práctica de la cultura fitness en los jóvenes del municipio de Apartadó ha aunado que expliquen la realidad que acontece en torno a la verdadera orientación de las prácticas de la cultura fitness a mantener relaciones sociales en el municipio, motivo por el cual el alcance de esta investigación se orientará hacia una exploración en este contexto.

### **6.2 Enfoque de la investigación.**

El diseño de investigación por el cual se optó, fue una investigación mixta, lo que implica una combinación de la investigación cuantitativa y cualitativa. Los métodos mixtos representan un conjunto de procesos sistemáticos, empíricos y críticos de investigación e implican la recolección y el análisis de datos cuantitativos y cualitativos, así como su integración y discusión conjunta, para realizar inferencias producto de toda la información recabada (metainferencias) y lograr un mayor entendimiento del fenómeno bajo estudio (p. 534).

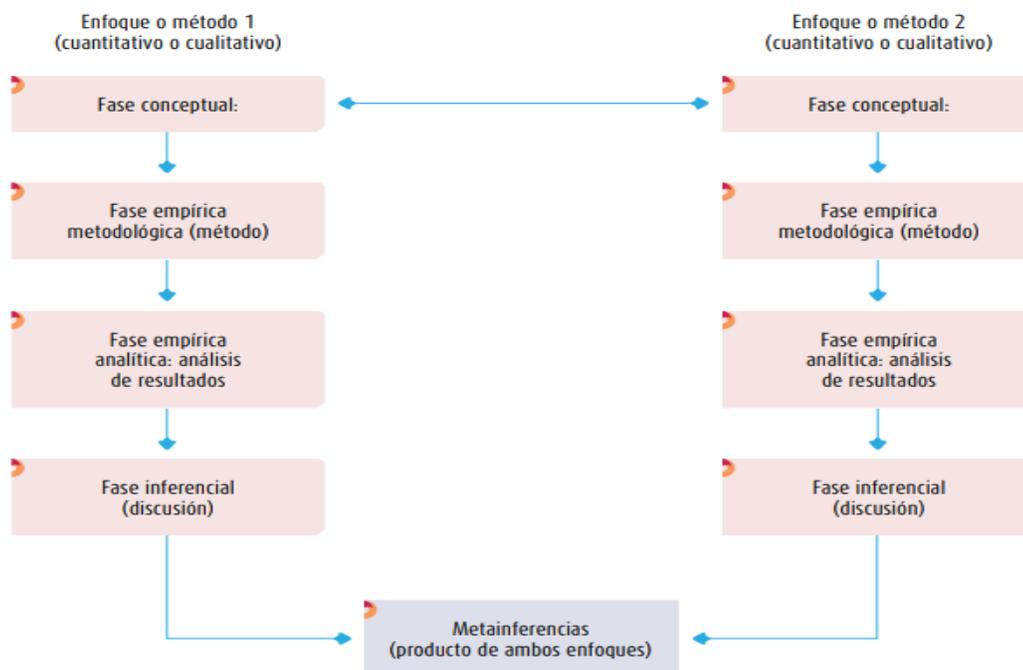
Este diseño nos permitirá utilizar ambos enfoques asignándoles una carga específica y aplicándolos de manera simultánea. Es decir, los datos cuantitativos y cualitativos se recolectan y analizan más o menos al mismo tiempo, configurando lo que estos autores denominan como una “ejecución concurrente” teniendo en cuenta según Hernández-Sampieri y Mendoza (2018) “que regularmente los datos cualitativos requieren de mayor tiempo para su obtención y análisis” (p. 546).

Esta modalidad se distingue porque según Onwuegbuzie y Johnson, (2008):

- i) Se recaban en paralelo y de forma separada datos cuantitativos y cualitativos. ii) Ni el análisis de los datos cuantitativos ni el análisis de los datos cualitativos se construye sobre la base del otro análisis. iii) Los resultados de ambos tipos de análisis no son consolidados en la fase de interpretación de cada método, sino hasta que ambos conjuntos de datos han sido recolectados y analizados de manera separada. iv) Después de la recolección de los datos e interpretación de resultados de los componentes cuantitativo y cualitativo, se establecen una o varias “metainferencias” que integran los hallazgos, inferencias y conclusiones de ambos métodos y su conexión o mezcla. (citado por Hernández-Sampieri y Mendoza, 2018, p. 547).

### Figura 1

#### *Procesos de los diseños mixtos concurrentes*



Fuente. Hernández, Roberto., Fernández, Carlos., Baptista, Pilar. (2014) Metodología de la investigación México. 6 ed. México. p 547.

### **6.3 Instrumento metodológico.**

La investigación se basó en un seguimiento por etapa.

En la primera etapa reunimos información que en su gran mayoría fueron fuentes secundarias de tipo bibliográficas, las cuales se hallaron a través de internet, seguido de depositarlas en una base de datos (para tener una mejor organización) con el propósito de conocer el alcance que ha tenido nuestra temática en términos generales, es decir, agrupamos investigaciones previas, libros y todo tipo de documento sin importar su procedencia ni dónde fue su aplicabilidad pero limitando de cierta forma la fecha de realización de estas, todo esto con el fin de ir sentando bases a nuestra investigación, luego de leer todos los documentos selectivamente escogimos algunos de ellos particularmente para el desarrollo de los antecedentes y del marco conceptual.

En una segunda consistirá en la aplicación del diseño concurrente considerado el más opcional en el diseño mixto que toma la investigación, puesto que nos permitirá realizar un análisis mucho más concreto al final de la investigación juntando tanto el enfoque cualitativo como el enfoque cuantitativo. Para su explicación se recurre a fuentes bibliográficas que nos ayudarán a su elaboración.

En el desarrollo del enfoque cualitativo, se necesita la aplicación de 20 entrevistas semiestructuradas distribuidas de la siguiente manera:

Las primeras 10 a personas que de una u otra manera se encuentran mucho más de lleno en la cultura fitness, como lo son, los entrenadores de los gimnasios privados y entrenadores personalizados y 8 a los usuarios. Cabe resaltar que para esto no se tuvo en cuenta el género de las personas, se realizará de manera aleatoria, el único criterio que se tendrá en cuenta es que debe ser entrenador activo.

Por otra parte, para el criterio de la selección de la muestra, se recurre a las muestras no probabilísticas, “la elección de los elementos no depende de la probabilidad, sino de causas relacionadas con las características de la investigación o los propósitos del investigado” (Hernández-Sampieri et al, 2013, p. 176). Todas las personas entrevistadas son distinguidas por las investigadoras como participantes en mayor o menor medida del ejercicio físico o del fitness. Cabe

resaltar que era solo por observación, es decir, sin ningún tipo de amistad o afinidad, pero estaban dispuestas a participar de la investigación.

Las categorías de análisis fueron cultura fitness y estereotipos. En el análisis sobre la cultura fitness se consideraron diferentes subcategorías: estilo de vida, suplementación, dietas y la necesidad de estos para los objetivos, el concepto sobre las personas fitness y las implicaciones que trae, en cuanto a lo que concierne al ejercicio físico se consideró incluir las razones o motivos por los cuales los jóvenes los realizaban, el tipo de espacio que prefieren para realizarlos, y los cambios sociales que esto atienden en sus vidas.

En cuanto a la categoría de estereotipos la investigación se centró más en influencia, identidad y la importancia de la apariencia física para mantener interacciones sociales.

Si bien el enfoque cualitativo nos dará luz para poder comprender nuestra problemática, aún faltaría encontrar más información que nos ayudará a complementar los hallazgos obtenidos mediante este enfoque, en torno al objetivo principal de esta investigación.

Por consiguiente, se hace necesario realizar una aproximación cuantitativa, por medio de una encuesta online para alrededor 40 jóvenes del municipio de Apartadó. La encuesta Online consiste en un conjunto predeterminado de preguntas normalizadas, que recopila información directamente de una muestra seleccionada a fin de obtener datos estadísticos sobre opiniones, hechos u otras variables (Ortega, Zagal, Santoyo, Aguilar. 2011). La encuesta fue utilizada como principal herramienta de la investigación, y se llevaron a cabo 40 encuestas de manera online para determinar si las prácticas realizadas en la cultura fitness por jóvenes entre 18 y 25 años del municipio de Apartadó, están orientadas realmente a la salud del individuo o a la apariencia estética de su cuerpo, para encajar y mantener “mejores” relaciones sociales, estas fueron enviadas a personas que asistían a los gimnasios al aire libre y a los gimnasios privados en el municipio de Apartadó.

El instrumento que se implementó para la captación de datos fue el cuestionario, un conjunto de preguntas utilizadas para obtener información de otros individuos respecto de una o más variables a medir y se utilizan con frecuencia en las encuestas (Ortega, Zagal, Santoyo, Aguilar. 2011). El cuestionario fue de tipo estructurado y fue realizado con el fin de que la información obtenida fuera homogénea y estructurada. Las preguntas que conforman el

cuestionario son cerradas y de respuesta múltiple. Estas pueden ser dicotómicas (dos posibilidades de respuestas) o incluir varias opciones de respuesta.

## **7 Análisis de los resultados**

Los resultados que a continuación se muestran además de ser representados de manera descriptiva, contienen un análisis de las gráficas sobre las encuestas de prácticas de la cultura fitness en jóvenes que realizan ejercicio físico en los gimnasios del municipio de Apartadó (Vital, Fuerza delta y Smart fit). También contiene la percepción de algunos dueños, entrenadores y entrenadoras de estos lugares, sobre el acondicionamiento de la apariencia estética del cuerpo para encajar en estereotipos sociales sin importar los riesgos físicos que puede conllevar realizar algunas de estas prácticas. Es decir, sin darle importancia al deterioro que esto puede generar en su organismo y cuerpo.

El primer instrumento metodológico utilizado fue la entrevista semiestructurada a 18 personas. 8 entrenadores, 2 entrenadoras que cuentan con diferentes años de experiencia en el mundo fitness y por lo regular ejercen su profesión trabajando en los gimnasios mencionados, además, 8 jóvenes hombres y mujeres que frecuentan estos lugares como parte de su rutina.

Los hallazgos más relevantes, en términos de la presente investigación y en alineación con los objetivos específicos propuestos se presentan a continuación. Además, estarán acompañadas de fijaciones textuales de las entrevistas que servirán como sustento y peso en medio de la argumentación.

Al inicio de nuestras entrevistas realizamos una pregunta fundamental relacionada al motivo principal que llevó a los entrenadores a optar y ejercer sus profesiones, de la cual se obtuvo que la concesión y el vínculo que tuvieron estas personas en algún momento de su vida, con algunas prácticas sobre el deporte o el ejercicio fueron la razón que los llevó hoy en día a ejercer tal profesión, a mantener y transmitir, la pasión y la disciplina que ella conlleva, así lo refleja la respuesta del entrevistado 001<sup>2</sup> (comunicación personal, 8 agosto 2021), “porque me gusta el deporte, practiqué deporte, jugué fútbol y siempre quise ser profesor de deportes”. Además resaltamos que la fascinación por ayudar a los demás, es un factor determinante para desenvolverse dentro de la vida del fitness, y guiar su vida profesional como técnicos, tecnólogos o en algunas carreras universitarias sobre el entrenamiento deportivo, en otros, la visualización de verse desde muy joven como una caricatura de combate, con músculos, o alguna mala experiencia con profesores de gimnasios fueron otros de los factores que los vinculó a aprender y estudiar sobre el entrenamiento deportivo, la actividad física y demás carreras relacionadas a ello, así tal cual lo manifestó el entrevistado 007<sup>3</sup> (comunicación personal, 11 agosto 2021), “quería tener un buen estado físico luego cuando voy al gimnasio y me tocó de pronto un mal profesor me dije me gustaría aprender más...”

Ahora bien, este hilo conector que han tenido las personas entrevistada a lo largo de su vida con las prácticas del fitness y con el sentimiento de la idealización del cuerpo, permite ver el grado de percepción que tienen sobre la cultura fitness o sobre qué implica ser una persona fitness, cabe resaltar que cada percepción varía en función de los intereses que cada entrenador persigue o la pedagogía que cada uno aplique, sin embargo se recoge algo en común que nos puede llevar a una definición de lo que implica ser la persona fitness, o una de las características principales que tiene esta cultura, es tener siempre disciplina en todo el proceso u objetivo fitness, ya sea para la construcción de un cuerpo idealizado o por objetivos de salud. Así lo describe entrevistado 009<sup>4</sup> (comunicación personal, 12 de agosto 2021) a continuación:

---

<sup>2</sup> profesional en entrenamiento deportivo con 24 años, actualmente entrenador de clases grupales en el gimnasio Smart fit de Apartadó

<sup>3</sup> Tecnólogo en entrenamiento deportivo y estudiante del pregrado de entrenamiento deportivo con 29 años de edad, actualmente entrenador del gimnasio Vital Health de Apartadó Antioquia.

<sup>4</sup> Tecnólogo en entrenamiento deportivo con 28 años de edad, actualmente entrenador del gimnasio Fuerza delta de Apartadó Antioquia

La palabra fitness enfoca un hábito de vida saludable el cual tienes que hacer ciertos sacrificios para poder lograr tus objetivos, tienes que dejar a un lado lo que te afectan el proceso como lo que es el alcohol y los malos hábitos (...) La disciplina es una parte del éxito, aquella persona que se mete en el mundo del fitness y es disciplinada es aquella persona que no le importa hacer un sacrificio para lograr sus objetivos.

Asumiendo esto, una persona disciplinada, tiene un compromiso y una motivación con su cuerpo y con su mente para llevar una vida saludable, a través de la alimentación, y una estricta preparación física, que acepta tener “sacrificios” para alcanzar sus objetivos, que engloban un buen aspecto físico y mental y que puede servir de motivación para otras personas.

Por otro lado, un hallazgo interesante en las entrevistas realizadas es que para algunos de los entrevistados la figura de un cuerpo bien marcado u ostentosamente bien pronunciado no implica ser una persona fitness. Una persona que llegue a alcanzar estos resultados pero con limitantes en sus capacidades físicas, o en lo que implica tener buen estado físico como; buena resistencia, flexibilidad o fuerza, o una persona que quieren obtener resultados más fáciles y rápidos mediante suplementación de anabólicos, esteroides intervenciones médicas por estética, o simplemente aquellas personas que su estilo de vida está inmerso en el alcohol, trasnocho y mala alimentación, son personas que están fuera de una concepción de la persona fitness o lo que es el fitness, el entrevistado 008<sup>5</sup>, (comunicación personal, 13 de septiembre 2021) confirma que:

Una persona fitness es aquella que se ve con un buen estado físico mental y biológicamente saludable, es la que engloba un aspecto fundamental que tiene fuerza, resistencia muscular resistencia cardiovascular y la flexibilidad, no solamente la persona que nosotros vemos que tiene bastante masa muscular (...).

Información que nos permite decir que la cultura fitness trasciende la figura estética, el ejercicio físico, y la alimentación, a factores muchos más complejos que implican tener un compromiso con un estilo de vida saludable que trae beneficios físicos, mentales, y espirituales.

---

<sup>5</sup> Tecnóloga en actividad física con 30 años de edad, actualmente entrenadora del gimnasio vital health de Apartadó Antioquia

Por lo tanto, aquí es necesario subrayar que la auto percepción como una persona fitness en los entrevistados es muy variado, algunos expresan no sentirse identificadas como una persona fitness, tal cual lo expresa el entrevistado 004<sup>6</sup> (comunicación personal, 4 septiembre 2021) “No me identifico como una persona fitness, me considero como una persona que soy constante en mis entrenamientos” sin embargo, practican todos estos componentes de lo que es ser una persona fitness, alimentación saludable, ejercicio constante, y demás. Otros consideran sentirse 100% una persona fitness, así lo manifiesta el entrevistado 001, (comunicación personal, 8 agosto 2021) “Sí porque tengo todas las características de una persona fitness, comer saludable, hacer mucha actividad física, deporte, ser disciplinado en el ámbito deportivo”. Y otras se consideran fitness, pero no en términos de una concepción como se presenta hoy en día por redes sociales (marcación estética o por dietas estrictas) sino porque mantienen o llevan un estilo de vida saludable, como lo menciona el entrevistado 006<sup>7</sup>, (comunicación personal, 10 de agosto 2021):

No, realmente no me definido como una persona fitness de acuerdo a la cultura fitness que te he definido porque realmente yo no busco entrenar mucho para la estética corporal, sí me considero una persona fitness porque frente a la edad que tengo sé que mis capacidades condicionales están por encima de lo que es el promedio.

Cabe resaltar que la visión de cada persona encuestada de lo que es ser una persona fitness es muy variada.

Por supuesto que para iniciar todo camino o incluir algo en tu vida debe de haber una razón o una motivación que te permita dar ese primer paso. Aquí de acuerdo a lo recolectado existen potentes motivos por los que las personas inician a ejercitarse según la experiencia de los entrenadores entrevistados; la estética, (verse bonito, sentirse bien físicamente, que influye también en aumentar la autoestima de las personas, y al mismo tiempo en la posibilidad de incrementar el círculo social) y la salud (por consideraciones médicas, tener mayor energía, o por desestresarse). Pero también existen otros factores que son importantes mencionarlos como; la influencia de un

---

<sup>6</sup> tecnólogo en actividad física y técnico en entrenamiento deportivo, estoy certificado como entrenador personal, entrenamiento en suspensión, en suplementación deportiva, prescripción del ejercicio con mujeres en gestación, fisicoculturismo y fitness, con diplomado en acondicionamiento físico para el bienestar integral del fitness y wellness.

<sup>7</sup> Profesional en entrenamiento deportivo y máster en nutrición deportiva con 34 años, actualmente entrenador y dueño del gimnasio Fuerza Delta

amigo, motivación visual, por terapia, cumplir una meta, o simplemente por gusto al ejercicio, aspectos que menciona también el entrevistado 003<sup>8</sup> (comunicación personal, 20 de agosto 2021), “hay varios factores, el primer factor que deberían de tener es la salud, pero muchas veces lo hacen por estética, otros lo hacen porque un amigo me invitó, otros porque vieron al otro ejercitado entonces quieren verse así”. Cabe aclarar que en muchos de los casos la edad no es un factor determinante que influya en dichos motivos.

En cuanto la tendencia en la práctica del ejercicio en las personas del municipio de Apartadó, los entrenadores encuestados consideran que, si existe una moda en las personas por mantener una estética corporal establecida por estándares de belleza en la sociedad, sin embargo, consideran esta tendencia como algo bueno porque es algo que lleva a las personas a mantener buena salud. La razón que favorece a este acontecimiento es la vanidad de la mujer, que una vez más sigue siendo una imposición de la sociedad que somete a esculpir cuerpos que hoy en día trasciende al hombre como una necesidad y preocupación por la estética y la salud del cuerpo.

Ciertamente las entrevistas revelaron algunos hallazgos muy interesantes sobre este tema de la tendencia por “verse bien a costa de lo que sea” el ideal de tener un cuerpo idóneo se ha convertido en una objeción que puede conllevar a problemas físicos, pero también psicológicos a corto, mediano y largo plazo. Si hay algo de tener en cuenta en el mundo del ejercicio físico, es que es un proceso, sin embargo, algunas personas no lo ven como tal, porque quieren obtener resultados muchos más rápidos y empiezan a incurrir en ayudas que pueden ser nocivas para la salud, como esteroides, hormonas u otros suplementos de los cuales muchas veces no cuentan con un conocimiento científico sobre ellos.

he visto que quieren resultados más rápidos y toman sustancias o suplementos que no son adecuados, que no se pueden consumir todo el año, entonces produce daños renales también por el problema de autoestima o cosas así, algunos les dan crisis emocionales o empiezan a consumir otro tipo de sustancias o a ciclarse en esteroides, también los que no comen, empiezan a tomar dietas extremas que pueden causarles o pueden descompensarse, entonces pues, estas consecuencias son las que son más comunes al querer forzar por estética o por las apariencias un estilo de vida que no es fácil. Entrevistado. 007, (comunicación personal, 11 de agosto 2021).

---

<sup>8</sup> profesional en actividad física, actualmente entrenador personal con 32 años, nacido y criado en la región de Urabá

Con respecto a uno de los puntos claves planteado en la presente investigación sobre -la realización de prácticas de la cultura fitness (...) para acondicionar la apariencia física con el fin y la idea de encajar y mantener “mejores” relaciones sociales-. Las personas encuestadas tienen un consenso frente al rol que juega la apariencia física en nuestra sociedad como factor determinante para establecer vínculos sociales, el entrevistado 008 (comunicación personal, 13 de agosto 2021) menciona que la apariencia física “es lo que vende a la persona en cualquier medio, cualquier empresa, y cualquier ámbito social (...) es el medio de atracción principal por la cual, la persona se acerca a otra”. Podemos decir entonces que la imagen corporal de una persona determina la postura y la experiencia en el mundo fitness, existe una clasificación corporal, entre más tonificada y físicamente se vea bien, más experiencia y más aceptación tendrá por las demás, de esta manera lo expresó uno de los entrevistados en forma de anécdota, cuando contó que uno de sus amigos con excelentes capacidades, pero por tener una contextura delgada no fue contratado en un gimnasio de cadena internacional. Entrevistado 010 (Comunicación personal, 14 de agosto de 2021).

Lo anterior nos permite afirmar que la apariencia física se enmarca como una carta de presentación ante la sociedad que te ayuda a obtener más posibilidades económicas, laborales y sociales. Es decir, que no solamente se convierte en un factor determinante en el desarrollo de la personalidad, sino que también en el desarrollo de las relaciones sociales. Sin duda nos queda claro la importancia de la apariencia física en la sociedad actual, la cual se rige por cánones de belleza ya estandarizados, sumándole el clasismo y lo excluyentes que llegan a ser, generando conflictos internos y psicológicos.

En sintonía con lo previo, resulta muy interesante lo que se encontró en relación a las amistades que se establecen en paralelo a la apariencia física, en búsqueda de una relación social con las personas que se ven bien, estéticamente, son pseudo-amistades, amigos hallados en el ocio que pueden desaparecer si cambias de estilo de vida, donde “existe el juego de la apariencia, eso siempre está en el mundo de los gimnasios cada persona se quiere ver más bonita quiere tener las piernas más grandes, los glúteos, brazos más fuertes, hablando de los hombres pecho más grande” (entrevista 010, comunicación personal, 14 de agosto 2021).

En definitiva la investigación cualitativa nos arrojó resultados muy significativos en relación a los objetivos que se plantearon en la investigación, sin embargo hay puntos que quedan

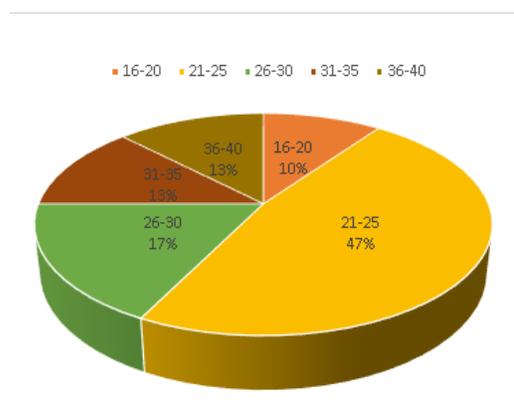
pendientes por resolver aún en esta etapa de la investigación, así pues, procederemos a encontrar mayor información que nos permita desarrollar uno de los puntos de los objetivos específicos - Identificar cuáles son los espacios que los jóvenes prefieren para realizar prácticas fitness- y complementar los hallazgos encontrados mediante el enfoque cualitativo en relación al objetivo principal de la investigación.

Para tal efecto se recurrió a un análisis detallado cuantitativamente sobre la encuesta realizada a 40 jóvenes del municipio de Apartadó que realizan ejercicio, y se encuentran inmersos en el mundo fitness.

Comenzamos con algo elemental si bien la investigación está dirigida a jóvenes nos encontramos con que no solo los jóvenes entre 16-25 años frecuentan prácticas y se acercan a la cultura fitness, sin embargo, sigue siendo la población con mayor auge aproximadamente el 57% de las personas oscilan en esta edad, seguido del 43% el cual pertenece a la población de 26-40 años (ver figura 2) lo que da por entendido que las personas con este rango de edad están inmersas e interesadas en el mundo fitness ya sea por salud, estética, moda u otra razón. Recordemos que nuestra población objeto de estudio son los jóvenes, por ende, no indagaremos a profundidad sobre ello.

## Figura 2

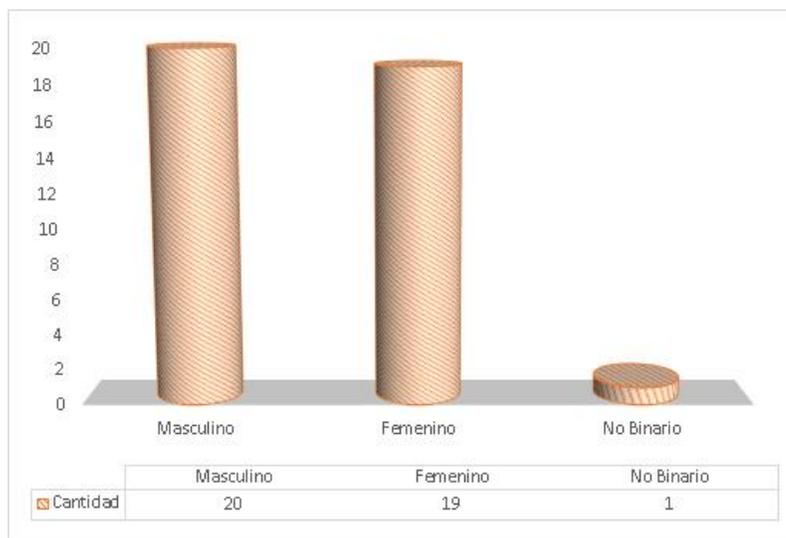
*¿Cuál es su edad?*



Ahora bien, el análisis de estas primeras gráficas demuestra que del total de personas encuestadas 19 de ellas son mujeres o se identifican como tales, es decir, el 47,5% y el 50% son hombres, dicho de otra forma, existe una participación mayor o buena acogida en ambos sexos, sin embargo, la participación masculina resalta un poco más (ver figura 3).

**Figura 3**

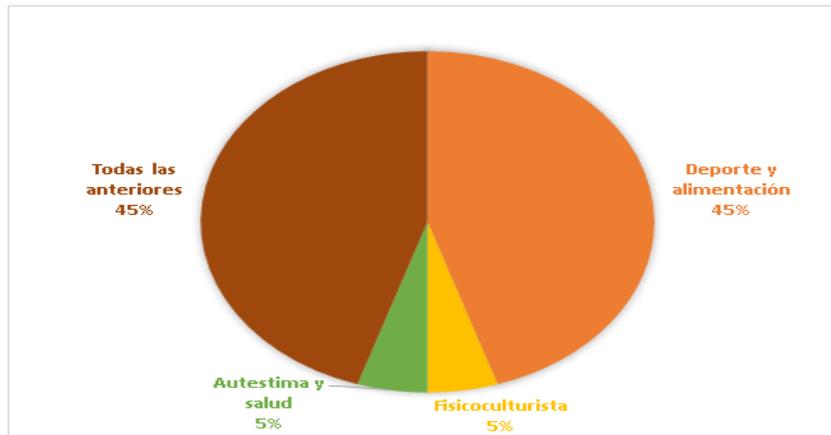
*¿Cómo te identificas?*



Llegamos a un punto muy relevante, sí bien en el transcurso de la investigación hemos dado claridad que tener una noción clara sobre la palabra fitness es algo complejo y variado, y a simple vista se da a conocer que gran cantidad de los jóvenes que respondieron la encuesta online tienen algunas confusiones con los términos y tienden a relacionar palabras que posiblemente pueden tener relación con la cultura fitness tales o no, como el hecho de relacionar fitness con el fisicoculturismo o con deporte los cuales obedecen a otras características. (ver figura 4).

**Figura 4**

*¿Con qué categorías crees que se asocia lo fitness?*



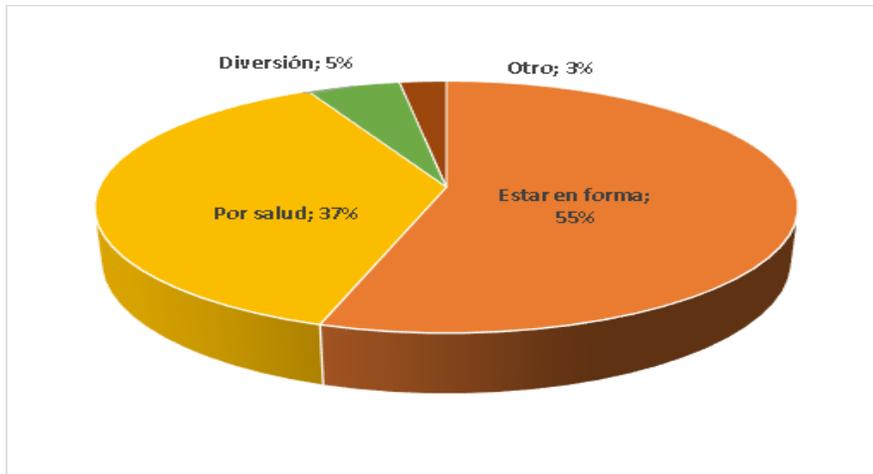
Uno de los resultados más dicientes de nuestra investigación y que ratifica en parte la hipótesis y objetivos propuestos, además de que explícitamente está reflejado en las entrevistas, es el hecho de que las prácticas de la cultura fitness realizadas por los jóvenes en el municipio de Apartadó, están fuertemente ligadas a la apariencia física, es decir, a la estética corporal, la cual, se convierte en uno de los principales motivos que lleva a los jóvenes del municipio a realizar estas prácticas fitness, siendo así que para el 55% del total de personas encuestadas el estar en forma y verse bien físicamente se convierte en su principal motivación, por otra parte 37% su principal motivación es la salud, quedando totalmente relevado a un segundo plano, y para el 5% es la diversión (ver figura 5).

Así tal cual lo deja en evidencia el entrevistado 003 (comunicación personal, 20 de agosto 2021) que además de afirmar la apariencia estética como uno de los principales motivadores, abre el panorama y nos pone otra variable que de una u otra forma la hemos venido desarrollando en la investigación, el hecho de entrar al mundo fitness por moda, porque se encuentra en tendencia en redes sociales, porque vio a un amigo, entre otras.

Sí hay cierta moda por ejemplo ahora acá en Apartadó de la moda de la bicicleta (...) por estética y porque la farándula en ocasiones nos enfocamos a ver cómo está la modelo, Cómo se alimenta, qué tipo de proteína... cosas así que ven en la televisión porque a veces las redes sociales, la misma televisión nos trae ciertas tendencias. Entonces por ese lado las personas se dejan llevar.

### **Figura 5**

*motivos principales que llevan a realizar prácticas de la cultura fitness.*



Ahora bien, sabiendo cual es motivo, razón o propósito que tienen los jóvenes al ingresar al mundo fitness indagamos por el lugar, el espacio idóneo para llevar a cabo esas prácticas y queda en evidencia la preferencia que tienen los jóvenes encuestados por los gimnasios privados, es decir, el 50% de ellos optan por este espacio, sin embargo opciones como casa y gimnasio al aire libre no queda totalmente descartadas, alrededor de 37% de los encuestados optan por cualquiera de los espacios mencionados. (ver figura 6)

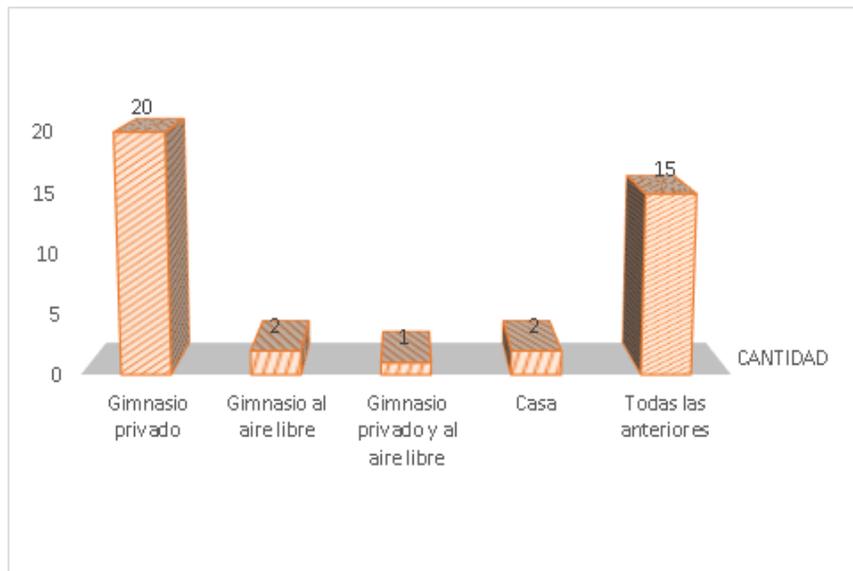
Por otra parte, la mayoría de los encuestados prefieren los gimnasios privados para entrenar por diferentes razones (hay más máquinas, entrenan mejor, o por comodidad) estos espacios ya no se ven solo como lugares para el entrenamiento físico sino que también contienen un significado social, donde se establecen estrechos vínculos entre las personas que acuden ellos, algunas de las personas encuestadas los relacionan como lugares terapéuticos, otros, como el lugar de liberación de hormonas y la endorfina que da la sensación de bienestar permitiendo así que la persona pueda relacionarse de buen humor.

Ahora, al momento de preguntar por el sitio de preferencia para entrenar o realizar rutinas fitness, los entrenadores entrevistados optan por gimnasio privado por cuestiones de comodidad, sin embargo, resaltan que, al entrenar en cualquier otro lugar como la casa, al aire libre, estadio y demás también se obtienen resultados, dando a entender que el sitio no es relevante. “No se puede conseguir de todo en cualquier lugar, la constancia es lo que te da llegar a esa meta, u objetivo,

pero por comodidad yo escogería el gym privado” entrevista 004, (comunicación personal, 4 septiembre 2021).

### Figura 6

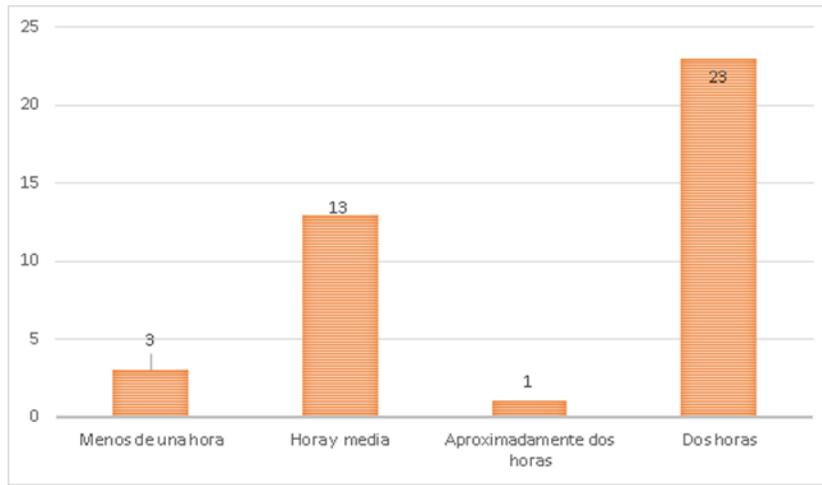
*Lugares de preferencia.*



Según la OMS con aproximadamente 150 minutos semanales de ejercicio en intensidad moderada se logra beneficios para la salud, el 50% de los jóvenes encuestados, 23 de ellos, invierten 2 horas en su lugar de entrenamiento lo que nos da indicios para ratificar que los objetivos o motivaciones por las que frecuentan estos sitios van más allá del hecho que es un beneficio para la salud, es decir, buscan algo más allá de obtener buenas condiciones médicas (ver figura 7).

### Figura 7

*Horas invertidas en el lugar de entrenamiento.*

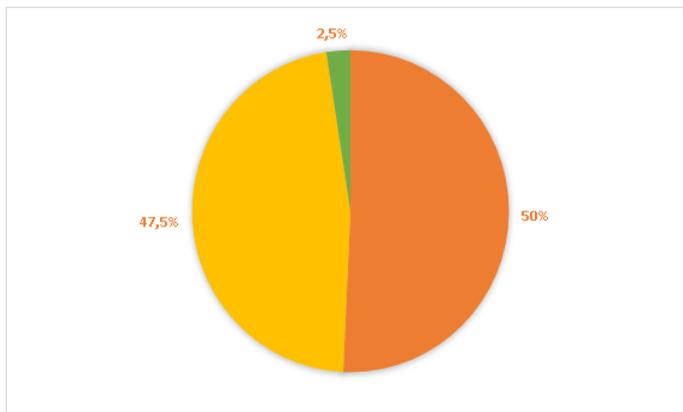


Del total de personas encuestadas el 52% ha llegado a consumir algún tipo de medicamento o suplemento para ayudarse a cumplir sus objetivos físicamente, (ver figura 8) los más mencionados en la pregunta abierta sobre el nombre del suplemento, fueron sobre algunas marcas conocidas y publicitadas en algunas redes sociales como lo son la proteína TNT, proteína BIPRO, MEGAPLEX, LITE, HERBALIFE, también están las creatinas y aminoácidos, las razones por las cuales los consideran necesarios fueron expresada por ellos mismo de la siguiente manera; como “productos que son más eficaces para mejorar los resultados” “es común sufrir de fatiga, cansancio y falta de energía para entrenar” otros resaltan que es un complemento a la hora de entrenar o simplemente lo hacen para poder tener una recuperación más rápido después de entrenar. Por otra parte, el 48% del total de personas encuestadas que dicen no haber consumido o estar consumiendo algún tipo de suplementación o medicamento al entrenar, mencionan que con una buena dieta o alimentación balanceada es suficiente, “si puede suplir su alimentación diaria con las calorías gastadas con las actividades diarias, no tienen necesidad de la suplementación” otros mencionan que no es bueno tomarlo porque hay organismos que no los necesitan. La encuesta demuestra que un interesante hallazgo en cuanto a la pertinencia de estos suplementos en donde el 75% si los consideran pertinentes y justifican su respuesta, anteriormente descritas, y el resto 35% no las consideran pertinentes, es decir, que dentro del 48% de personas que no han llegado consumir algún tipo de suplementación algunos también consideran estos como importantes para lograr sus

objetivos, las preguntas radica en por qué sí también los consideran necesario ¿no han llegado a consumirlos? se podría decir que puede llegar a ser ¿por condiciones económicas?

### Figura 8

*Consumes o has consumido algún tipo de suplemento o medicamento que te sirva de ayuda a conseguir tus metas en cuanto al ejercicio.*



Al momento de hablar sobre este tema (suplementos) con los entrenadores y entrenadoras la gran mayoría de ellos son neutrales, no las aprueban ni tampoco la rechazan rotundamente, concuerdan que, dependiendo de los objetivos personales es pertinente consumir suplementos y realizar algunas dietas, aunque mencionan no ser los más aptos ni los profesionales idóneos para recetarlas, “una dieta estricta ya se tiene que mirar con el profesional que sería el nutricionista. Nosotros los profesores tenemos tips de nutrición más no somos nutricionistas” así lo expuso el entrevistado 004, (comunicación personal, 4 septiembre 2021)

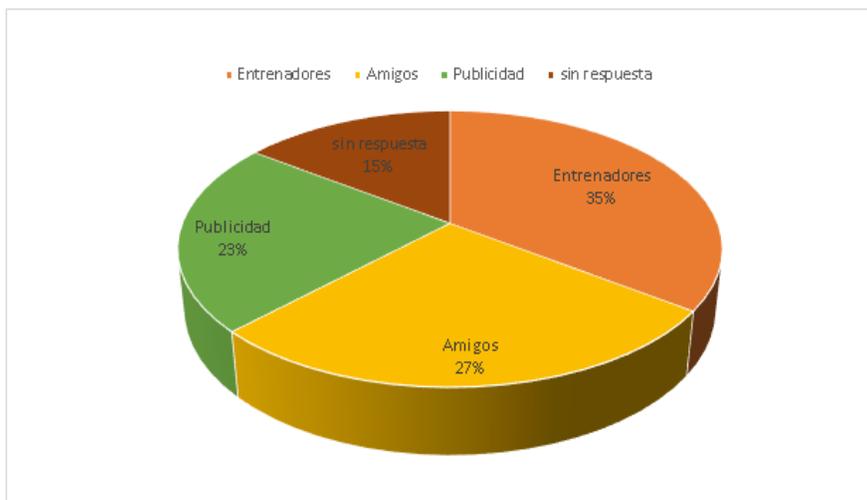
Si bien, los resultados de las entrevistas con los entrenadores muestran que una parte de ellos no están de acuerdo con la suplementación y no la recomiendan, en efecto prefieren sugerir una buena alimentación direccionada por un profesional. Pues acá se puede demostrar una contradicción, del total de personas encuestadas un 35% mencionan que han llegado a consumir suplementos por motivación o recomendación de los entrenadores, (ver figura 9) por otra parte, también hay una influencia muy relevante por parte de los amigos con un 27% para el consumo de estos suplementos, y por último se obtiene que un 23% de la motivación para su consumo es por la publicidad que se ve en diferentes medios o redes sociales con grandes influenciadores fitness

que dicen y muestran tener un buen estado físico, musculoso, tonificado y atractivos gracias a los diferentes productos que promociona.

Los resultados de la encuesta también demuestran algo muy interesante en cuanto a la pregunta de si motivaría a alguien más para que consuma los suplementos, cabe resaltar que la mayoría de personas encuestadas no cuentan con un conocimiento científico o técnico sobre el tema, sin embargo, en su mayoría, justificaron la respuesta, mencionando la experiencia personal que han adquirido con los suplementos, otros dicen que son de muy buena ayuda.

### Figura 9

*Quién te motiva en el consumo de suplementos.*



## 8 Conclusiones

De acuerdo a los hallazgos no solo los jóvenes entre 18-25 años realizan prácticas fitness para alcanzar estándares de belleza, es decir, no solo estos se interesan en buscar mejorar su aspecto físico, sino que también, se evidenció que la población fuera de este rango está inmersa y desea lograr el objetivo mencionado, por lo tanto, la salud queda en un segundo plano. El deseo y trabajo arduo por mejorar dicha apariencia estética está ligada al hecho de que la sociedad impone el aspecto físico como relevante en muchos ámbitos de la vida, por ende, este mismo sirve para establecer vínculos sociales y el gimnasio privado es elegido como el establecimiento o sitio preferido que sirve para incrementar los círculos sociales ya que convergen diferentes lazos y relaciones sociales.

Por otra parte, teniendo en cuenta de que no existe una sola visión respecto al concepto de la cultura fitness de acuerdo a los hallazgos de la investigación e información recolectada, pero si se tipifica en dos principales factores que se convierten en esta sociedad contemporánea del capitalismo como factores hegemónicos, “salud” y la “estética o belleza”. Dentro de esta última se encuentran dos caminos para llegar a ella, los que quieren verse bien, pero de forma rápida y a costa de lo que sea, y los que quieren verse bien, pero son conscientes que van a llevar un proceso lento y por ende demorado. Los primeros tienden a recurrir a consumir todo tipo de suplementos para conseguir un cuerpo idealizado, y los segundos tienden adoptar un estilo de vida saludable, en donde se someten a una disciplina estricta en la práctica del ejercicio y una alimentación balanceada, sin embargo, sea la vía rápida o la vía lenta que los jóvenes decidan tomar, todas incitan a perseguir una idealización del cuerpo perfecto impuesto socialmente, a través del consumismo ya sea en ropa, suplementos, entrenadores personalizados, gimnasios, un sinnúmero de mercancía que saca el mercado para “ayudar” a la sociedad a lograr esta imagen del cuerpo soñada, pero determinada por la misma sociedad. Siguiendo a Horkheimer y Adorno (1988) quienes plantean que la industria cultural:

Impone presentar al consumidor todas las necesidades como si pudiesen ser satisfechas por la industria cultural, pero también organizar esas necesidades en forma tal que el consumidor

aprenda a través de ellas que es sólo y siempre un eterno consumidor, un objeto de la industria cultural (p.12).

Se puede destacar que la consolidación de una cultura fitness en el municipio de Apartadó es una realidad que resulta evidente a partir de la proliferación de centros de acondicionamiento físicos o gimnasios, los grandes eventos que promocionan algunas entidades sobre el ejercicio físico, la realización de parques con gimnasios incluidos, la visualización de diversas actividades deportivas, (caminatas, ciclopaseo, ciclistas) y la gran acogida que ha tenido en redes sociales algunos influenciadores fitness del municipio. Pero tras de todo esto, existen un trasfondo y una postura crítica frente al propio cuerpo, en cuanto a la forma de presentarse ante a los otros, (apariencia, gestos, imagen corporal) y donde la persona está sometida a verdades arbitrarias que modelan su forma de ser física y éticamente para poder presentarte ante el resto de la sociedad. Muchos de los discursos aquí contemplados son representativos de la importancia que tiene la apariencia física para ir en búsqueda de nuestra propia versión en relación a otros.

Por último, hacemos énfasis en la simple afirmación de que los jóvenes utilizan, recomiendan y consideran necesarios suplementos alimenticios, quemadores de grasa, proteínas etc. Lo que da a entender que están inmersos y cegados por la industria de la cultura, que saca un sin fin de productos por el simple hecho de aumentar el espíritu consumidor. Adicional a ello, si bien el hecho de realizar ejercicio trae diversos bienestar a nivel médico la adopción de esta cultura como obsesión puede generar detrimento físico, el punto no es solo recurrir a quemadores de grasa, proteínas y demás si no llegar al consumo de esteroides anabólicos los cuales científicamente están comprobados que son nocivos para la salud, también la simple acción de dedicarse a entrenar 2 veces al día por el hecho de querer lograr “el cuerpo perfecto” puede generar lesiones irreversibles sumado al daño psicológico que genera el ejercerse presión en el camino al “cuerpo deseado”.

## **9 Recomendaciones**

Tener en consideración para futuras investigaciones la población objeto de estudio mucho más amplia, es decir, no limitarla netamente a jóvenes ya que el fenómeno fitness como se pudo evidenciar permea sin restricción alguna en hombres, y mujeres ya sean jóvenes, adultos, adultos mayores.

En el momento de realizar entrevistas o encuestas preferiblemente hacer uso de estas técnicas o herramientas de forma personal, dicho de otra forma, con contacto físico con la población objeto de estudio ya que en nuestro caso por la contingencia del Covid-19 fue complejo llevarlas a cabo de esa forma perdiendo así detalles cualitativos que de forma personal se hubieran evidenciado.

### Referencias

- Albenoza J., Valenciano, J. (2010). *La recreación físico-deportiva y su tratamiento del cuerpo: un análisis crítico*. Apunts Educación Física y Deportes, (100),66-72. <https://bit.ly/354s1BM>
- Álvarez, E. (2005). *El humanismo médico español: Cristóbal Mendez, 1553*. <https://bit.ly/3JCCEuG>
- Arenas, N., Bozo, E. (2009). *Impacto renacentista en las artes, en la anatomía, en la medicina y en la enfermería*. Salus, 13 (1), 50-56. ISSN: 1316-7138. <https://bit.ly/3s2SyZq>
- Bauman, Z. (2000). *Trabajo, consumismo y nuevos pobres*. Editorial Gedi
- Bauman, Z. (2007). *Vida de consumo*. Madrid, Fondo de Cultura Económica.
- Bodytech. (s.f.) *Nuestra historia*. <https://bit.ly/3BBxSuG>
- Briceño Linares, Ybélice (2010). La escuela de Frankfurt y el concepto de industria cultural. Herramientas y claves de lectura. *Revista Venezolana de Economía y Ciencias Sociales*, 16(3), 55-71. ISSN: 1315-6411. <https://bit.ly/3H36ve3>
- Bustillo Carrillo, R. (2011). *Manual de fitness*. Editorial deportiva S, L. Sevilla. <https://bit.ly/3I3MMfw>
- Campbell, C. (1992). *The desire for the new: its nature and social location as presented in theories of fashion and modern consumerism*. en SILVERSTONE, Roger y HIRSCH, Eric (eds.) *Consuming Technologies. Media and information in domestic spaces*. Londres y Nueva York, Routledge.
- Castilla,C., Rodríguez, M. (2021). Alimentación y cerebro. <https://bit.ly/3GWfuxn>
- Charles, T. (1996). "Identidad y reconocimiento". *Revista Internacional de filosofía política*, N°7, 10-19.
- Clifford Geertz. ( 2003). *Interpretación de las culturas*. España. p, 89. <https://bit.ly/3s1Xxt8>
- Comité Olímpico de Colombia, (2017). En 1925 se habló por primera vez de deporte, en el Congreso de la República. <https://bit.ly/358skM3>
- Crespo, C.B. (2015). *La cultura del cuerpo en tiempos de globalización*. La cultura fitness. 11° Congreso Argentino de Educación Física y Ciencias, 28 de septiembre al 10 octubre de 2015, Ensenada, Argentina. En Memoria Académica. [http://www.memoria.fahce.unlp.edu.ar/trab\\_eventos/ev.7331/ev.7331.pdf](http://www.memoria.fahce.unlp.edu.ar/trab_eventos/ev.7331/ev.7331.pdf)
- Díaz, M. (2018). *Análisis de la influencia del uso de Instagram en la promoción de la cultura fitness en los usuarios de gimnasio en la ciudad de Cali-Colombia*. [Trabajo de grado para optar el título de Publicista, Universidad Autónoma de occidente]. <https://bit.ly/3BxciXU>

- El Heraldo. (2017). 62% de los colombianos están dispuestos a pagar más alimentos saludables. *El Heraldo*. <https://bit.ly/3rZPZag>
- Espinal, E., Estrada., D. (2019). El fitness: estilo de vida saludable o biopolítica sobre el cuerpo desde la racionalidad neoliberal. *Iatreia*. 2020 Abr-Jun;33(2):184-190. DOI 10.17533/udea.iatreia.48.
- Federico de la Rúa, A. (2002). Amistad e identificación: las micro fundaciones de las pertenencias macro. *Revista hispana para el análisis de redes sociales*. Vol.3, #6, sept-nov. 2002.
- Fernández, S. (2015). Tendencias Fitness: consumo de productos para la imagen personal. <https://idus.us.es/handle/11441/26175>.
- González, C, Aristizabal, I, López, C, Montoya, G., Urrego, A., & Muñoz, N (2011). El ideal estético en jóvenes de Medellín: percepciones desde algunas prácticas de estética corporal. *Educación Física y Deporte*, ISSN-e 0120-677X, Vol. 30, N°. 2, 2011. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5005568>
- Guillet, B. (1971). *Historia del Deporte*. Vilassar de Mar, Barcelona.
- Hernan, P. (2021) El sobreentrenamiento puede ser perjudicial para tu salud. *Hola.co*. <https://bit.ly/3JAtvCI>
- Hernández, R., Fernández, C., Baptista, P. (2014) *Metodología de la investigación México*. 6 ed. México. p 547.
- Hernández-Sampieri, R., & Mendoza, C. (2018). *Metodología de la investigación. Las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta*. México. McGrawHill.
- Horkheimer, M; Adorno, T. (1988). *La industria cultural. Iluminismo como mistificación de masas. Dialéctica del iluminismo, Sudamericana, Buenos Aires*. [https://www.infoamerica.org/documentos\\_pdf/adorno\\_horkheimer.pdf](https://www.infoamerica.org/documentos_pdf/adorno_horkheimer.pdf)
- Ines, M. (2009). *Subjetividades y consumo corporales: un análisis de las prácticas del fitness en España y Argentina*. <https://bit.ly/3sNLcII>
- Katona, G (1968). *La sociedad de consumo de masas*. Madrid, Rialp.
- 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, Buenos Aires.
- Luarte, C., Garrido, A., Pacheco, J., & Daolio, J. (2016). Antecedentes históricos de la Actividad Física para la salud. *Revista Ciencias de la Actividad Física UCM*, N° 17 (1), 67-76.
- Colombia. Ministerio del deporte (2019). *Ley 81 de 1995. Por la cual se dictan disposiciones para el fomento del deporte, la recreación, el aprovechamiento del tiempo libre y la Educación Física y se crea el Sistema Nacional del Deporte*. <https://www.mindeporte.gov.co/index.php?idcategoria=96122>

- Monroy, A., & Sáez, G. (2007). *Historia del deporte: De la prehistoria al renacimiento*. Wanceulen. Sevilla: Editorial Deportiva.
- Moreno, A., Sandoval, S. (2014). Mercado y actividad física-deportiva: la salud y apariencia física como valores de cambio. *Movimiento*, 20(),125-138
- Ortega, P., Zagal, H., Santoyo, L., y Aguilar, R. (19 de Septiembre de 2011). Entorno virtual para el desarrollo de competencias en evaluación. <http://entornovirtualparaeldesarrollode.weebly.com/blog>
- P Saz Peiró, J J Gálvez Galve, M Ortiz Lucas, Saz Tejero. (2011). El ejercicio físico; *MEDICINA NATURISTA*, 2011; Vol. 5 - N.º 1: 18-23 I.S.S.N.: 1576-3080. p18. [file:///C:/Users/USUARIO/Downloads/Dialnet-EjercicioFisico-3401250%20\(2\).pdf](file:///C:/Users/USUARIO/Downloads/Dialnet-EjercicioFisico-3401250%20(2).pdf)
- Parsons, Talcott. (1951). *El sistema social*. <https://bit.ly/3I6aAze>
- Colombia. Plan de Desarrollo Indeportes Antioquia. (2012- 2015). Deporte, recreación, educación física y actividad física. <https://bit.ly/3h2NihK>
- Quitíán, R. & David, L. (2013). Deporte y modernidad: caso Colombia. Del deporte en sociedad a la deportivización de la sociedad. *Revista Colombiana de Sociología*, 36(1),19-42. ISSN: 0120-159X. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=5515/551556227002>
- Ramírez Hoffmann, Henry (2002). Acondicionamiento físico y estilos de vida saludable. *Colombia Médica*, 33(1),3-5. ISSN: 0120-8322. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=28333101>
- Restrepo, S. (2008). El cuerpo sacro, el cuerpo vergonzante. <https://revistas.upb.edu.co/index.php/iconofacto/article/view/3055>
- Rodríguez, A. (2014). El fitness es un estilo de vida: Gimnasios y sociabilidad en una perspectiva crítica. VIII Jornadas de Sociología de la UNLP, 3 al 5 de diciembre de 2014, Ensenada, Argentina. En *Memoria Académica*. [http://www.memoria.fahce.unlp.edu.ar/trab\\_eventos/ev.4733/ev.4733.pdf](http://www.memoria.fahce.unlp.edu.ar/trab_eventos/ev.4733/ev.4733.pdf)
- Sánchez, B. (2015). “Tendencias Fitness”- Consumo de productos para la imagen personal. Sevilla: Universidad de Sevilla. <https://bit.ly/3H8NyXu>
- Sánchez, M (2021). ¿Qué es fitness? Uepa. <https://uepa.movix.com/que-es-fitness/>
- Suarez, A. & Herdandez, D. (2019). *Significado del cuerpo en practicantes del fitness* [trabajo de grado] Universidad de Antioquia. Facultad de Ciencias Sociales y Humanas. Departamento de Psicología. Medellín
- Uriarte, M. (2019) Definición y características del ejercicio físico. <https://www.caracteristicas.co/ejercicio-fisico/>.
- Velasco, E. (2002) El concepto de identidad. Teoría: El concepto de identidad. <https://bit.ly/3GVF89>

Vilodre Goellner, S. (2008). Deporte y cultura fitness: la generalización de los cuerpos contemporáneos. *Revista digital universitaria*. • Volumen 9 Número 7 • ISSN: 1067-6079

Zapett,, A. (2002). *Explicación de la “industria cultural” a partir de los concepto de Hokheimer y Adorno y explicación del mismo a la problemática.*  
<http://discursovisual.net/1aepoca/dvweb04/pdfs/indcultural.pdf>