

**INTERPRETACIONES Y REFLEXIONES EN TORNO AL IDEAL ESTÉTICO DEL
CUERPO Y SU RELACIÓN CON LA PRÁCTICA DEL EJERCICIO FÍSICO, A
PARTIR DE LA INTERACCIÓN ENTRE PROFESORES Y USUARIOS DEL
GIMNASIO DE EMPRESAS PÚBLICAS DE MEDELLÍN**

ANDRÉS FELIPE CORREA CASTAÑO

DIANA MARITZA GIRALDO BUILES

ROCÍO RIVERO GARCÍA

SEMINARIO INVESTIGATIVO X

ASESOR VÍCTOR HUGO ARBOLEDA

LICENCIATURA EN EDUCACIÓN FÍSICA

INSTITUTO UNIVERSITARIO DE EDUCACIÓN FÍSICA

UNIVERSIDAD DE ANTIOQUIA

MEDELLÍN

2008

A nuestras familias, compañeros y profesores
por su apoyo, comprensión y
acompañamiento en nuestro proceso de
formación profesional.

AGRADECIMIENTOS

Los profesores en formación expresan su agradecimiento a:

- El Instituto Universitario de Educación Física de la Universidad de Antioquia por habernos permitido este logro del pregrado.
- Al centro de práctica Empresas Públicas de Medellín por escogernos para trabajar como docentes en sus instalaciones y haber depositado su confianza en nuestra labor.

CONTENIDO

LISTA DE ANEXOS

LISTA DE TABLAS

INTRODUCCIÓN

1. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

2. JUSTIFICACIÓN

3. PREGUNTAS

4. OBJETIVOS

4.1 GENERAL

4.2. ESPECÍFICOS

5. METODOLOGÍA

5.1. POBLACIÓN Y MUESTRA

5.2. ENFOQUE DE LA INVESTIGACIÓN

5.3. TÉCNICAS

5.4. ANÁLISIS

6. INTERPRETACIONES DE LOS RESULTADOS A LA LUZ DE LA TEORÍA

6.1. MOTIVACIONES PARA ASISTIR AL GIMNASIO: ENTRE EL MOLDEAMIENTO DEL CUERPO Y EL MANTENIMIENTO FÍSICO

6.2. IDEAL ESTÉTICO CORPORAL: LA DINÁMICA ENTRE LO QUE SE “ES” Y LO QUE SE “PRETENDE” SER

6.2.1. MODELO DE BELLEZA CORPORAL EN OCCIDENTE

6.2.2. LOS HOMBRES Y LA APARIENCIA FÍSICA

6.3. AUTOIMAGEN DE PROFESORES Y USUARIOS DEL GIMNASIO DE EMPRESAS PÚBLICAS DE MEDELLÍN

7. INTERPRETACIONES EN TORNO AL IDEAL ESTÉTICO DEL CUERPO Y SU RELACIÓN CON LA PRÁCTICA DEL EJERCICIO FÍSICO

8. INTERPRETACIÓN DE LAS INTERACCIONES ENTRE PROFESORES Y USUARIOS

9. DISCUSIÓN

9. RECOMEDACIONES

10. DESPEDIDA

BIBLIOGRAFÍA

ANEXOS

ANEXO 1. SECUENCIA DE PREGUNTAS PARA LOS USUARIOS

ANEXO 2. SECUENCIA DE PREGUNTAS PARA LOS PROFESORES

ANEXO 3. ENTREVISTAS

3.1. BENEFICIARIO HIJO

3.2 .APRENDIZ

ANEXO 7. PALABRAS CLAVE

TABLAS

TABLA 1.

INTRODUCCIÓN

“El cuerpo real es el vivido y no el objetivo, el cuerpo es el eje del mundo a partir del cual se configura la existencia, cuerpo y mundo son una unidad”.

Merleau Ponty

El concepto de cuerpo que ha tenido la Educación Física a lo largo de la historia dependió, en gran medida, del discurso corporal predominante en la sociedad: la división entre cuerpo y alma propuesta por Descartes, la valoración de éste como instrumento para la guerra, la necesidad de entrenarlo para romper marcas y de mejorarlo y mantenerlo para aumentar su calidad y expectativa de vida; la alienación, cosificación y deshumanización del mismo con el fin de convertirlo en un “cuerpo máquina”, han sido las concepciones incluidas (y puestas en tela de juicio también) en los discursos y las prácticas de la Educación Física actuales. Esta variedad de prismas se ha considerado como una de las razones por las cuales el objeto de estudio de esta profesión resulta tan indeterminado. Sin embargo, se han realizado múltiples esfuerzos para evitar reduccionismos que limiten el entendimiento del ser humano. “La concepción del ser humano, entendida como un asunto integral, da lugar a un concepto complejo de educación física, en el cual interactúan todas sus dimensiones. Así, en este sentido se dice: “el objeto de la Educación Física es el ser humano en su unidad y globalidad y su singularidad radica en que se lleva a cabo durante la motricidad humana”¹.

Centrados en el contexto de los gimnasios donde el cuerpo ocupa un lugar importante, decidimos profundizar en las características de las dinámicas sociales, percibiendo las narraciones, los sentimientos, las actitudes cotidianas relacionadas con el ejercicio físico y el ideal estético. Esto, a través de la perspectiva metodológica Etnográfica, la cual nos procura la información de los observados de una manera natural comparándose esta con la literatura estudiada.

1. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

Actualmente, la importancia que los medios masivos de comunicación han otorgado a la belleza corporal ha impulsado en gran medida el auge de los centros de acondicionamiento físico y gimnasios en las sociedades occidentales, convirtiéndose además, en un factor motivacional en la búsqueda de una imagen corporal “agradable” que satisfaga el deseo de ese cuerpo idealizado. Situación a la cual nuestra ciudad no es ajena.

Consideramos que en los gimnasios de Empresas Publicas de Medellín (EPM) la realización del ejercicio físico está mediada principalmente por la consecución de un ideal estético del cuerpo –personal en cada caso- que trasciende los discursos de la promoción de la salud fisiológicos y patológicos, integrando a estas últimas aspectos psicológicos (autoestima, autoimagen por ejemplo) ya contemplados en la definición de salud establecida por la OMS: “estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades²”.

Por lo anterior se pretenden indagar las relaciones subyacentes por la interacción profesor – usuario en el ideal de belleza corporal y autoimagen entre las personas que comparten este espacio.

2. JUSTIFICACIÓN

“La belleza del hombre está o en la sonoridad, o en el significado”.

Aristóteles

Retomando del libro “El Cuerpo en Boca de los Adolescentes” las siguientes preguntas “¿por qué a ciertas personas se les atribuye belleza y a otras no? Existe un ideal privilegiado de apariencia corporal o ¿sólo modelos particulares y transitorios?”³, encontramos que el cuerpo humano, a lo largo de la historia, ha sido centro de múltiples interpretaciones, normatizaciones, imposiciones y “mutilaciones”. Ha estado sujeto al control político, económico, religioso y más recientemente, al científico y tecnológico. Asistimos a la era de la simetría, de la perfección y la homogenización. El cuerpo ya no es bello en el misterio y encanto que en sí hospeda si no se circunscribe a unas medidas y formas milimétricamente analizadas y suministradas por los discursos sociales de la moda y la salud, y es ésta última quien en palabras de Arboleda “sigue siendo la norma indiscutible e indiscutida que posibilita la imposición, realizada a manera de sugerencias, de publicidad, de campañas ecológicas, sobre la relación con el cuerpo”. Y agrega: “tras los argumentos de la salud se ocultan otras razones – el sueño de la eterna juventud, la ilusión de inmortalidad, el ideal ético, el ideal estético, la búsqueda de la “normalidad” propuesta. Se trata entonces de corresponder a los patrones corporales culturales garantizando así la aceptabilidad”⁴. Por lo que interpretamos que somos agentes activos en la sociedad en cuanto correspondemos a dichos patrones, de lo contrario se nos excluye, se nos ignora.

A través de esta investigación, queremos identificar cuáles son las motivaciones de los usuarios del gimnasio para hacer uso del mismo, e interpretar en las interacciones profesor – usuario las nociones de ideal estético corporal. Lo anterior nos dará luces respecto a la valoración que tienen los profesores frente al cuerpo como educadores del mismo: el fomento de la diferencia como distintivo de la individualidad o el fomento de la homogenización como distintivo de la aceptabilidad.

A su vez, el centro de práctica tendrá un conocimiento más claro acerca de las motivaciones de los usuarios.

3. PREGUNTAS

¿Cuáles son los significados que usuarios y profesores le otorgan al Ideal Estético Corporal?

¿Cuáles son las motivaciones de los usuarios para asistir al Gimnasio de Empresas Públicas de Medellín?

4. OBJETIVOS

4.1. GENERAL:

- Interpretar los significados que usuarios y profesores le otorgan al Ideal Estético Corporal, observados a través de sus interacciones cotidianas.

4.2. ESPECÍFICOS:

- Identificar los ideales de belleza corporal que poseen los usuarios y profesores del Gimnasio de Empresas Públicas de Medellín.
- Comprender las motivaciones que llevan a servidores, beneficiarios y jubilados a hacer uso del Gimnasio de Empresas Públicas de Medellín.
- Analizar los ideales de belleza corporal y su relación con la autoimagen.

5. METODOLOGÍA

5.1. POBLACIÓN Y MUESTRA

Las personas que asisten a los Gimnasios de Empresas Públicas de Medellín son Beneficiarios (hijos y parejas de servidores), Jubilados, Servidores y Aprendices en edades que oscilan entre los 14 y 80 años de edad. Los usuarios son aproximadamente 350 personas que asisten al Gimnasio de Empresas Públicas de Medellín diariamente. Se eligió una muestra de 15 individuos por representatividad cualitativa no estadística, repartidos de la siguiente manera: 6 profesores entre aprendices, contratistas y vinculado, 1 coordinador y 5 beneficiarios entre los 14 y 55 años, 2 servidores entre 30 y 40 años y 2 jubilados entre los 60 y 63 años. A todos ellos se les preguntó por las nociones de ideal estético, autoimagen y satisfacción corporal y su relación con el ejercicio físico, a través de entrevistas semiestructuradas.

CRITERIOS DE SELECCIÓN DE LA MUESTRA:

- En los usuarios: tiempo que lleva haciendo uso del gimnasio (mínimo un año). Frecuencia de entrenamiento 3 veces por semana.
- En los profesores: se eligieron según el tipo de contrato que tienen con la empresa (aprendices, contratistas y servidor).

La muestra se referenciará de la siguiente manera: el número al final de cada referencia indica la cantidad de sujetos entrevistados de la muestra.

BHF: Beneficiario Hijo Femenino (1).

BHM: Beneficiario Hijo Masculino (2).

BFC: Beneficiario Femenino Cónyuge (1).

BMC: Beneficiario Masculino Cónyuge (1).

JF: Jubilado Femenino (1).

JM: Jubilado Masculino (1).

SF: Servidor Femenino (1).

SM: Servidor Masculino (1).

AF: Aprendiz Femenina (1).

AM: Aprendiz Masculino (1).

CM: Contratista Masculino (3).

SPM: Servidor Profesor Masculino (1).

CG: Coordinador Gimnasio (1).

5.2. ENFOQUE DE LA INVESTIGACIÓN

El Enfoque que se aplicó en este trabajo Investigativo fue la investigación cualitativa debido a sus características exploratorias e interpretativas, las cuales permiten un acercamiento más profundo con la realidad analizada, posibilitando comprender los significados que sus protagonistas le otorgan al contexto social en cuestión.

Según Bonilla “Los investigadores cualitativos usan el método cualitativo para captar el conocimiento, el significado y las interpretaciones que comparten los individuos sobre la realidad social que se estudia y es definida como un producto histórico, es decir, validada y transformada por los mismos sujetos. Sus análisis se centran en muestras cualitativas..., en trabajo con grupos pequeños o en casos que se seleccionan, cuidando de que no sean excepcionales sino representativos de las tendencias de comportamiento que organizan la vida social en el contexto analizado”⁵.

Se escogió como Perspectiva la Etnografía, referenciada desde Boyle⁶ ya que busca comprender el fenómeno desde la voz e interacción de los sujetos estudiados (emic), así como desde el punto de vista del investigador (etic), quien se basa al mismo tiempo en los aportes de la literatura.

El análisis se realizó manualmente según lo expuesto por la Etnografía, realizando lecturas profundas de las entrevistas y guías de observación participante y no

participante, generación de códigos y categorías predeterminadas o iniciales, para finalmente establecer categorías centrales, las cuales se presentan en los resultados de la investigación.

Los resultados se presentaron principalmente desde lo emic, triangulándose (como estrategia para validar el estudio) con el punto de vista de los investigadores y la revisión documental.

5.3. TÉCNICAS

Para la recolección de información fue implementada la Observación participante y no participante, debido a la relación que los investigadores sostuvieron con el contexto analizado.

Según la situación en que estos se encontraron ejecutaron observación participante directa u observación no participante. Es decir, cuando los investigadores estuvieron asesorando algún usuario o dictando clase, fue observación participante. En cambio si el investigador observaba a otro profesor en el cumplimiento de sus funciones, o a los usuarios cuando practican ejercicios solos, es investigación no participante.

Recordemos pues que en “la observación no participante” el observador actúa de forma claramente neutra, incluso ni siquiera precisa conocer al observado, mientras que en la observación participante el investigador de una forma consciente y sistemática comparte con el individuo o grupo, todo lo que las circunstancias le permitan, las actividades de la vida, e incluso intereses y afectos. Su propósito es la obtención de datos a cerca de la conducta a través del contacto directo y procurando la menor distorsión como consecuencia de ser un agente externo⁷. En cuanto a la técnica de la recolección de datos de los informantes claves se decidió utilizar la entrevista semiestructurada porque “el desarrollo de una entrevista es muy distinto al de una encuesta personal, ya que no existe un cuestionario físico y la relación entre entrevistador y entrevistado se desarrolla como una conversación más o menos estructurada donde ambos intercambian información. Por tanto, definimos la entrevista como un proceso de comunicación entre más de dos personas y que debe ser controlada por el entrevistador”⁵. Se considera

pertinente utilizar la entrevista semiestructurada “en la que el entrevistador utiliza un guión con las líneas generales que deben ser tratadas durante la entrevista. La extensión y el uso del guión son inversamente proporcionales a la experiencia del entrevistador: a mayor experiencia menor longitud y profundidad del guión y viceversa”⁷.

La herramienta utilizada será el diario de campo. “Es un cuaderno utilizado por etnógrafos e investigadores para investigar la sociedad de acuerdo al contexto en el que se encuentra”⁸. Donde los investigadores observarán y registrarán categorías preestablecidas sobre belleza e ideal estético.

5.4. ANÁLISIS

La información fue analizada utilizando las listas de conteo citadas por Elssy Bonilla Castro, que “consisten en seleccionar todas las respuestas dadas a un tema y ordenarlas, contando el número de veces que se repiten. El objetivo de esa técnica no es deducir porcentajes o establecer una magnitud, sino organizar las respuestas jerárquicamente, de tal modo que se puedan excluir aquellas que aparezcan aisladas⁵”. Posteriormente, se confrontarán estas respuestas con el Marco Teórico, las entrevistas, observaciones y el *etic* para reforzarlas o confrontarlas de acuerdo a la cotidianidad que se vive en el gimnasio de EPM.

6. INTERPRETACIONES DE LOS RESULTADOS A LA LUZ DE LA TEORÍA

6.1. MOTIVACIONES PARA ASISTIR AL GIMNASIO:

ENTRE EL MOLDEAMIENTO DEL CUERPO Y EL MANTENIMIENTO FÍSICO

A la pregunta ¿qué es un gimnasio? podríamos sugerir que su razón de ser en la actualidad varía dependiendo de quién responda. Para los Educadores Físicos, este espacio resulta vital en cuanto aporta apreciables beneficios corporales que redundan en mejorar la calidad de vida de sus usuarios. Esto se lograría a través de la promoción de estilos de vida saludables y previniendo factores de riesgo cardiovasculares, osteomusculares, metabólicos, etc. Además, el usuario tendría la oportunidad de conocer y reconocer a otros asistentes permitiendo sentirse incluido, compartiendo experiencias y asimilando otras más.

“Pues básicamente, lo que es en la empresa, uno percibe que la gente viene más que todo, por bajar los niveles de estrés, por salud. Obviamente que algunos también vienen por la parte de la imagen, pero básicamente lo que yo percibo es salud...” salud en el sentido de: “lo que es triglicéridos, colesterol, bajar de peso, bajar diámetro de las medidas, mejorar el estado de ánimo, la producción de energía, bajar los niveles de estrés por el trabajo que mantienen.” CM 2

Sin embargo, otros consideran que es un espacio en el que se privilegia el verse bien sobre el sentirse bien. Expresiones como “definir”, “rayar”, “moldear la espalda en “V”, “sacar los cuadritos”, “levantar la cola”, entre otras, dan evidencia de ello. La imagen corporal en estos espacios importa mucho, cuando un profesor realiza el plan de entrenamiento con el usuario, éste le expresa el deseo de mejorar su imagen a través del ejercicio. Este tipo de situaciones ha sido referenciado por un profesor del gimnasio que lleva 8 años trabajando en Empresas Públicas de Medellín (EPM) además de otros gimnasios de la ciudad. Cuando le preguntamos sobre las motivaciones de los usuarios para asistir al gimnasio comenta:

“... una gran población de los usuarios que tenemos, de los servidores, tanto de los servidores, como beneficiarios, sí, van al gimnasio es en mucha parte como a rendirle culto al cuerpo, lo llamo yo, y es buscando mejorar mucho, hablemos en términos técnicos y es de mejorar en su tono

muscular, en bajar de peso, o bajar su porcentaje de grasa, que la cintura se vea más, que el glúteo se vea más, que en el caso de los hombres el pectoral se vea más, el bíceps se vea más...".

CM 1

Otra profesora aprendiz concuerda con el testimonio anterior resaltando que: *"...lo que más prima acá, por verse bien, por su aspecto físico"*. Y continua: *"Lo que son ya beneficiarios, enfocados digamos hacia hombres y mujeres, vienen más que todo por su aspecto físico, por pues tener un buen cuerpo, por digamos, perder gorditos, por mantenerse bien y verse bien"*. AF 1

"El bienestar corporal y la belleza se han convertido en ingredientes imprescindibles de la felicidad entendida desde un punto de vista meramente humano⁹". El discurso científico (y no tan científico) se refiere constantemente hacia la salud y la belleza presentándolos como valores esenciales sin los cuales no podríamos darle calidad a nuestra existencia. La aceptación propia, el reconocimiento de los demás, no depende tanto de la calidad de nuestros pensamientos sino de la simetría de los estímulos que afectan la visión. A través de la poderosa persuasión que genera la publicidad, el sujeto actual se vuelca hacia sectores reconocidos por suministrar salud y belleza. Es el caso de los gimnasios y centros de acondicionamiento físico, los cuales no solo reducirían factores de riesgo sino que también moldearían el cuerpo según el ideal establecido. Si bien encontramos cuerpos genéticamente predispuestos a asumir ciertas formas, no todos lograrían conseguir ese cuerpo soñado. La esperanza y la frustración son dos sentimientos que muy posiblemente surgen en los usuarios. Aún así, el sector crece cada día más. "En Alemania el sector Fitness se ha cuadruplicado en los últimos diez años: los 7000 establecimientos registrados cuentan con unos cinco millones y medio de socios, y se estima que esa cifra podría duplicarse en los próximos cinco años⁹".

Encontramos por parte de los usuarios motivaciones dirigidas hacia la salud, tanto en personas jóvenes como adultas mayores. Cuando les preguntamos sobre sus motivaciones para asistir al gimnasio comentaban: *"...más que todo, por la salud, por cuidar mi salud"*, o *"para mantenerme bien"* y *"Saber que mi salud se conserva perfectamente"*.

También resultó común incluir motivaciones relacionadas con disminuir el peso corporal, generalmente en las mujeres *"Yo prefiero primero bajar toda la grasa y ya de ahí, ya empezar a tonificar..."*; y aumentar masa muscular y definir ciertas partes del cuerpo en los hombres *"...Mucha definición y tonificación muscular"*.

Los profesores del gimnasio consideran que estas motivaciones dependen del género y la edad del usuario. Además, reconocen motivaciones más variadas de orden recreativo y social:

“Creo que los intereses de cada tipo de usuario, de los que tenemos aquí en gimnasios epm, tiene un factor motivacional diferente. Para los servidores creo que una de las motivaciones es el punto de diversión, de variar las actividades diarias, salirse totalmente del contexto laboral. Para los beneficiarios en una oportunidad de compartir una actividad física con los servidores, obviamente por el beneficio que tiene de poder asistir a los gimnasios y para los jubilados es darles una opción más de ocupar ese tiempo libre de ocio que puedan tener con una, mediante una actividad que pueda mejorarle su calidad de vida, creo que esas son las motivaciones que tiene cada tipo de nuestros usuarios” CG 1

Otro profesor nos hacía un comentario que reforzaba los objetivos de algunos usuarios:

“...las mujeres siempre quieren como mejorar su cola, las piernas y reducir tejido graso y los hombres quieren es más que todo tren superior, que viene a ser más que todo mejorar sus pectorales, sus brazos, su espalda y también reducción de tejido graso pero no se preocupan tanto como por las piernas que es más las mujeres”. CM 3.

Si bien las motivaciones para asistir al gimnasio epm son diversas como lo señalan distintos profesores, la consecución de un Ideal Estético Corporal resulta evidente en gran parte de la población juvenil como adulta media. Este tipo de motivación no se refuerza por parte del gimnasio a través de un discurso directo (por ejemplo, no existen slogans que hagan alusión a la importancia de verse bien) sino a través de comentarios sueltos que pudimos detectar por medio de las guías de observación. Un usuario con hipertrofia en la parte superior del cuerpo recibió la siguiente recomendación de una profesora:

“Hey, estás bien cuajo en los brazos y la espalda pero te falta más cola”. PFM1

Minutos después, otro profesor le sugirió que no realizara ese tipo de comentarios porque podría afectar la estima del usuario. La profesora se justificó diciendo que era un consejo sin mala intención, que no repercutiría en el concepto que él tuviera de sí mismo.

Las peticiones para moldear el cuerpo a través de términos como “tonificar” no se encuentran, comúnmente, con un discurso realista por parte del profesor, sino con orientaciones de ejercicios que supuestamente lograrían tales fines. Es bien sabido que el biotipo “criollo” es distinto al caucásico por lo cual es difícil parecerse a él a través del ejercicio físico.

Restarle importancia al tema del Ideal Estético no es una salida. Ignorar los complejos de los sujetos frente a su propio cuerpo menos. Abordarlo frente al usuario formándolo para que entienda la existencia de lo bello en la diversidad y no en la homogenización del mismo resultaría una práctica más saludable.

Como profesionales debemos reorientar las motivaciones de la sociedad asumiendo una postura crítica frente a la salud y la belleza, diferenciando nuestro pensamiento al de las masas “estetizantes”. Promover el gimnasio como un lugar de encuentro, donde el cuerpo se mueve con fines más integrales y acordes a la realidad serviría para reforzar positivamente la satisfacción corporal.

No se trata de dejar el cuerpo a un lado, lo que se necesita es rodearlo de otras realidades a través de una lectura e intervención multidisciplinar.

6.2. IDEAL ESTÉTICO CORPORAL: LA DINÁMICA ENTRE LO QUE SE “ES” Y LO QUE SE “PRETENDE” SER

“Sobra ya insistir en la ideología consumista que acuña un ideal estético corporal como patrón de éxito en la vida laboral, social, pública, o íntima y privada: para triunfar en esta sociedad es necesario poseer el cuerpo prototípico de las modelos, impulsadas por las industrias que se lucran con la venta de los productos que fabrican”

Joni Johnston

A partir de las experiencias en el centro de práctica EPM, surge una crítica reflexiva ante el discurso que frente al cuerpo y la apariencia del mismo, tienen muchos educadores físicos que laboran en el medio de los gimnasios.

Sin dejar de reconocer que como seres sociales, somos agentes activos y receptivos de las valoraciones y normatizaciones que impone el grupo y los medios de comunicación, los cuales en su afán capitalista y homogenizante han logrado influir y de alguna manera opacar los discursos humanistas, se hace necesario recuperar en el educador físico el conocimiento académico frente al cuerpo, el ideal estético corporal, su influencia en la

construcción de la autoimagen y grado de satisfacción con el mismo, y que redundan en la salud, no sólo física, sino también mental y emocional del ser humano, por lo cual, independiente al medio en el que se labore, debe estar inherente a las prácticas que realizamos.

El grupo interdisciplinario de cultura somática en su libro *“El Cuerpo en Boca de los Adolescentes”* refiere del ideal estético del cuerpo que “constituye una plataforma bien importante para la interpretación de las relaciones que el ser humano guarda con su cuerpo. De hecho, la imagen de éste que el individuo forja o que un colectivo impone, determina también toda una serie de valores, prácticas y usos del cuerpo, haciendo así de la apariencia estética un elemento regulador de la cultura corporal³”. Agregan, que “el afán por embellecer el ámbito dentro del cual transcurre la vida responden a una imperiosa necesidad por dar cauce a experiencias bien particulares con el mundo”³.

No es de extrañar entonces, que el hombre siempre haya plasmado las emociones que le genera el entorno, en obras artísticas que las reproduzcan. En otras palabras, ha proyectado sus sentimientos de plenitud y de perfección atribuyéndole el calificativo de bello a los objetos que los producen.

Desde la Grecia Clásica hemos encontrado interesantes aportes, siendo común (aún en la actualidad) que se le asocie a términos como el orden, la proporción y la simetría. “Una de las más importantes doctrinas de la belleza fue formulada por Aristóteles y tuvo tal aceptación y desarrollo que, aún en nuestra época, mantiene su fuerza. La solidez y el argumento de la concepción aristotélica radican en su tendencia a poner de manifiesto los rasgos objetivos de lo bello. Según su criterio, lo bello descansa en la armonía, la proporción, la medida”¹⁰.

Otra de las propuestas que nutren más el concepto de belleza es el de Jean Pierre de Crousaz, quien afirma la necesidad de apreciar la belleza no solo con los sentidos (en su juicio siendo la visión la más utilizada) sino también la razón. Eso que Kant llamaba la “forma”. De esta manera, tendríamos una idea más acertada de la belleza de las cosas. “Hay muy poca gente que utiliza su espíritu; pero la mayoría, a lo largo de su vida, no hace más que entregarse a sus sentidos y a sus pasiones. Esta es la razón por la que sólo dan el nombre de bello a lo que encanta a sus sentidos o a lo que afecta a su corazón con emociones agradables...”¹¹.

Sin embargo, en relación al cuerpo humano, incógnitas como por qué se considera bellas a ciertas personas y a otras no, resultan decisivas para comprender el significado de la apariencia corporal en el ser humano resultando dos posibilidades teóricas que despuntan como solución. En primer lugar “aquella que puede denominarse objetivista, y que afirma la existencia de un patrón general de la belleza en la cual participan, en mayor o menor medida, los individuos y, en segundo lugar, una subjetivista, que asevera sólo la realidad particular de las personas bellas, negando así cualquier esencia en sí de la belleza”³.

Como ambas posturas resultan excluyentes entre sí generando consecuencias que dificultan la comprensión de la belleza corporal, la estética Kantiana introdujo una diferencia fundamental en el concepto de belleza: “una cosa es su modelo y otra su ideal... En primer lugar la estética entiende por modelo de belleza una suerte de paradigma que permite calificar como bello todo aquello que se muestre acorde con lo que aquél prescribe. Esta práctica fue bastante frecuente en el denominado neoclasicismo que, gracias a una concepción metafísico-matematizante de la naturaleza, sólo destacaba en ella lo que tiene de ordenado y mensurable”³.

“Que sea armónico, pues que sea proporcionado, que no tenga pues que cosas sí, otras no, sino que sea bien proporcionado, bien tonificado, porque eso por allá moviéndose, también es muy feo, y ya, pues ya”. BHF 1.

“Yo lo defino bello cuando lo veo simétrico o sea proporcionado eh, en tren superior e inferior. O sea no una espalda muy grande y unas piernas muy delgadas sino todo parejito. Si sos delgado que estés delgado pero parejo, si sos grueso pero parejo. No un cuerpo de zanahoria pues, me aterra”. BHM 2.

“Belleza corporal para mí es digamos tener un cuerpo atlético, tener como una, tener como... cómo se dice, como un rostro o una cara como armoniosa, o sea, que tenga digamos forma, que digamos cada cosa sea como simétrica a la persona; no estoy diciendo que tiene que ser uno pues súper pulido o así, no, sino que sea uno proporcional a lo que es: si yo, digamos tengo una carita grande, que tenga una nariz proporcional, una nariz ni la más pequeña ni la más grande pero que sea proporcional, o digamos si al contrario, soy una, una persona bajita de estatura que no tenga unas cosas demasiado largas, o sea muy gordita, o sea, que todo tenga esa simetría que haga que uno se vea bien. Para mí eso es como belleza corporal.” AF 1

Privilegiar formas simétricas y proporcionadas fue el inicio de la instauración de modelos de belleza, tanto para el cuerpo como para las creaciones artísticas y en consecuencia, la base sobre la cual se sustentaba la crítica de las mismas. “El modelo entonces puede

reducirse a unos criterios que, aplicados correctamente, permiten producir o evaluar el grado de belleza de cualquier objeto que aspire a ésta”². Además, “el fundamento de ésta concepción radica en un concepto que se lo ha venido conociendo dentro de la tradición disciplinar como principio mimético o de imitación, es decir, todo modelo de belleza se alza como algo digno de imitar”³.

Resulta evidente además, que el concepto de modelo se encuentra determinado por las circunstancias particulares y los momentos concretos de la vida de cada comunidad de manera que nada autoriza considerarlo como una esencia universal y atemporal...

“Ese concepto de belleza corporal es muy, muy, muy difícil, y ahora en un medio que se maneja toda toda la parte estética, cierto!, todas las niñas, todos los jóvenes, todos los hombres, todas las mujeres quieren verse bien, quieren verse bien para los otros, para el otro, para la otra, cierto?!...”

CM 1

En segundo lugar, la estética entiende por ideal de belleza, no un prototipo a imitarse, “sino una suerte de ansia o deseo de trascendencia originado, ya sea por el espectáculo de la naturaleza o por el autoreconocimiento humano de la propia libertad y finitud”³.

El ideal pues, más que una imagen objetiva, es la expresión de la sublimidad o sentimiento de plenitud que surge gracias algo que lo genera. La estética ha reconocido en este impulso de la creatividad humana algo que no se reduce al formalismo de un modelo de lo bello, y sí, más bien, un principio estético-expresivo más universal y vinculante.

“... Una mujer que tenga armonía, para mí eso es una mujer bonita, una mujer que tenga una buena energía, que sea bonita, bonita en qué sentido: bonita como se exprese, bonita en su forma de caminar, en su forma de hablar, en su forma de pensar, para mí eso es la belleza de una mujer...” CM 2

“...Principal, caso externo, el medio en el que me muevo,- refiriéndose a los medios que han incidido en su concepción de belleza - ¡¿cierto?! Que es un medio de los gimnasios, que es un medio de la parte deportiva, que de hecho, y me ha tocado también un poco, que es el medio de los desfiles de moda, de la farándula y algo así. Entonces yo pienso que más que nada son esos medios, son como los medios de los desfiles de modas y del trabajo en el que me muevo que son los gimnasios.” CM 1:

La relación entre la talla y el peso, por ejemplo, o la simetría entre el tamaño de los senos, la cintura y las caderas, junto a sus diversas variaciones posibles, perfilan un cuerpo paradigmático hacia la cual los individuos que pretenden ser reconocidos como bellos deben acercarse. “Aparece pues aquí, a propósito de la estética filosófica: el principio mimético o imitativo”³. Una persona será calificada entonces como bella en la medida en que imite correctamente el modelo o, en otras palabras, en tanto su imagen sea perfecta.

Lo anterior no quiere decir que al hablar de modelos de apariencia corporal éstos se reduzcan a imágenes de la corporalidad en general, sino que aparecen también lugares o regiones del cuerpo que, ya sea habitual, cultural o eróticamente, resultan susceptibles de adquirir un carácter modélico. Así la belleza de los ojos, la nariz o las caderas, por ejemplo, suelen ser evaluados en función de su forma o tamaño.

“Yo admiro mucho los cuerpos tonificados, muy tonificados. Pero no como los físico-culturistas así grandes. Yo no admiro una persona así. Yo admiro más que todo en la parte abdominal, que la gente esté muy marcada en la parte abdominal. Me gusta mucho esa parte. Eso es como lo más importante para mí”. AM 1

Esos modelos de belleza al que de alguna manera los individuos pretenden acercarse, quedan fijados en la conciencia, lo que los lleva a evaluar constantemente su apariencia física en función a las características del otro y su cercanía o no a ese sistema de medidas, relaciones y proporciones que impone el medio, lo cual incidirá de manera decisiva, en el grado de satisfacción corporal del sujeto.

“Igualmente, los modelos de belleza jalonan toda una serie de prácticas o de técnicas encaminadas a su conquista y, entre más exigentes sean estos, mucho mayor esfuerzo e ingeniosidad se requerirá. Prescripciones dietéticas, ejercicios gimnásticos, intervenciones quirúrgicas o prótesis sintéticas, representan sólo algunos ejemplos del esfuerzo humano por hacer encajar la figura propia en las dimensiones y simetrías prescritas por el prototipo de belleza”³.

Finalmente, el placer que toda experiencia estética exige para poder merecer este calificativo, no es aquí un placer desenvuelto o directo. Aunque, el cuerpo constituye una fuente de satisfacción...

“No, felicidad... Porque antes era más gorda y ya no” BHF 1

... O insatisfacción permanente.

“Me veo con esos gordos así, eso me entristece. Deforme por la gordura y los años. Me miro en el espejo para consolarme y me digo que estoy muy bonita pero mentiras que internamente me digo hay tan fea que estas” BFC 1

Como hemos visto hasta ahora, el ideal de belleza corporal resulta ser un tema controversial y apasionante, discutido y desarrollado desde hace muchísimo tiempo, por lo tanto “debemos reconocer que la categoría de lo bello no es un concepto estático, inmóvil en el tiempo, sino que cambia históricamente, a la vez que reviste un carácter clasista. La actitud estética del sujeto hacia el objeto está condicionada por el medio social, lo que quiere decir que tanto el ideal estético como el sentido de lo bello van a ser diferentes en los miembros de la sociedad de acuerdo con su posición dentro de ella, que hará posible su desarrollo espiritual o por el contrario frenará el desarrollo de sus capacidades creadoras₁₀”.

El problema fundamental del concepto de modelo de belleza corporal, concebido en función de la mensurabilidad de la forma o figura, consiste en que genera unos hábitos perceptivos bastante cuestionables, por ejemplo:

“...a veces uno se descuida y entonces ya uno queda ahí todo desproporcional, porque uno ya empieza como con los gorditos, entonces con más barriga me voy a ver más, más, cómo se dice, con menos busto porque cuando tenés un abdomen más plano, entonces vas a ser, digamos más, pues te vas a ver un poquito más voluptuosa o si digamos, ya empiezo a comer mas mal, entonces voy a tener las piernas más flaquitas...” AF 1

A la par, dichos hábitos se convierten en elementos orientadores para reconocer la belleza, lo que trae como resultado un empobrecimiento en la evaluación estética de lo diferente y evaluando la apariencia de éstos como “pintoresca” o “exótica”; nunca como una auténtica belleza corporal. Así pues, en palabras de William Ospina “ante éstos modelos, los africanos parecen simiescos, los asiáticos pálidos, feos y enanos, los indios americanos toscos y grotescos, los mulatos deformes y los mestizos simples y triviales¹²”.

“Debe destacarse también, que el carácter modélico de la apariencia no se reduce en modo alguno al prototipo “visual”. También resulta frecuente encontrar referencias a la belleza corporal que, si bien no destacan una imagen corporal concreta y precisa de ésta, se la rodea con atributos no estrictamente estéticos. El cuerpo pues, es calificado desde

plataformas bien distintas como son: la salud, las expresiones motrices o la sexualidad, ofreciendo una imagen bastante vaga de su pretensión de belleza. Calificativos como: “higiénico” o “saludable”, “atlético” o “buen estado físico”, “sensual” o “sexy”, se convierten muchas veces en estimaciones estéticas de la corporalidad a falta de un modelo mental preciso y pormenorizado. Tales casos no permiten concebir una imagen “visual” concreta del cuerpo que sirva de medida o modelo, sino más bien, una serie de sugerencias figurativas no necesariamente formales que dependen del concepto previo que de la salud, el deporte o el erotismo los individuos posean o la comunidad sancione”³. En el gimnasio de EPM percibimos consideraciones de este tipo, tanto por profesores como por usuarios.

“Una persona saludable, ya sea hombre o mujer, que se vea saludable.” CM 2

“...Para mi sería un cuerpo armonioso que lleve armonía en lo que sentís con como lo moves, como lo expresas, como lo haces sentir”. SF 1

“...verse bien me refiero es a que uno mantenga un uniforme limpio, uno mantenga si se va a poner una gorra que la lleve bien llevada, si se va a poner unos tenis que los lleve limpios, una sudadera...” CM 1

En cuanto a las observaciones, la PPF1 describe una situación en referencia a la imagen del cuerpo previo al concepto de erotismo.

“Estuve conversando con la esposa del servidor, y me comentó que su objetivo con el ejercicio es verse más delgada, y argumenta que esta necesidad es para mantener la atención de su esposo “pues llega otra más joven y bonita y se lo lleva”. Le dije que ellos tampoco se podían descuidar, comentario que la hizo reír, pero agregó que lamentablemente en ellos no era tan importante la imagen, que las mujeres los quieren así sean gordos o calvos. El cuerpo de ella es muy proporcional, puede definirse como una mujer troza, y su vientre no es muy pronunciado, aunque se nota el haber tenido un hijo”.

Es importante también, reconocer que las condiciones étnicas, orgánicas o medio-ambientales, dotan al individuo de una figura o de unas características físicas que constituyen su realidad biológica, o mejor aún, su apariencia real. La talla, el color de piel, ojos o cabello, el tamaño o la forma de ciertas zonas o segmentos, vienen determinados genéticamente y, en principio, no son susceptibles de modificación, experiencia que

resulta frustrante para el sujeto, al que en sus experiencias en el gimnasio, no se le ha ofrecido ninguna explicación al respecto.

“Me comentó también, que para él es difícil mantenerse inactivo, y expresó su frustración al no poder disminuir su perímetro de cintura. De hecho, las veces que lo he visto en el gimnasio, tiende a realizar más de 45 minutos, ejercicio cardiovascular, y posteriormente, trabajo de abdominales”.

PFF1

Como podemos ver, “las preocupaciones humanas en torno a la existencia, han generado en los individuos y las culturas, multitud de impulsos encaminados hacia la transformación de la naturaleza, como también, de la apariencia corporal. Directa o indirectamente el cuerpo resulta así intervenido, gracias a unas prácticas que hagan posible y garanticen cierto margen de éxito en esta transformación. La cultura entonces, ha generado multitud de mecanismos para ello, desde la indumentaria hasta la cirugía plástica, entre otras”³.

6.2.1. MODELO DE BELLEZA CORPORAL EN OCCIDENTE

El ideal de belleza corporal se plasma en la realidad en sus distintas esferas, tanto sociales, religiosas, económicas y culturales.

Se propone la delgadez, la juventud, la armonía de las formas, “la salud epidermificada” y los cuerpos atléticos como modelos de belleza necesarios para ganar la aceptación, el reconocimiento del otro. En un mundo capitalista, el cuerpo bello tendría que estar asociado al rendimiento, la competencia, la velocidad, la productividad. El cuerpo máquina o cuerpo industrial necesariamente aparece como símbolo ejemplificante en una sociedad basada en el consumo, no solo de productos y servicios, sino del cuerpo mismo.

¿Qué consecuencias puede tener en el ser humano la aceptación pasiva de un modelo único de belleza corporal teniendo en cuenta la natural diversidad de biotipos que poseemos? ¿Qué es lo normal en el cuerpo humano?

Apreciemos a continuación algunas respuestas de los usuarios cuando les preguntamos por su noción de Belleza Corporal:

“ Que sea armónico, pues que sea proporcionado, que no tenga pues que cosas sí, otras no, sino que sea bien proporcionado, bien tonificado, porque eso por allá moviéndose, también es muy feo, y ya, pues ya.” BHF 1

“Yo lo defino bello cuando lo veo simétrico o sea proporcionado eh en tren superior e inferior. O sea no una espalda muy grande y unas piernas muy delgadas sino todo parejito...” BHM 2

“Un cuerpo proporcionado que no se le vean por ejemplo demasiado las llantas, ¿si me entiende? Que con los años bueno, porque con los años los músculos tienden a colgarse, a descolgarse y en realidad pues daña mucho el aspecto de la persona, o sea, mientras uno no tenga ese problema, si uno trabaja, hace ejercicio el cuerpo se puede mantener más o menos firme”. BFC1

Esto fue lo que opinaron algunos profesores acerca de su noción de Belleza Corporal:

“Belleza corporal para mí es digamos tener un cuerpo atlético, tener como una, tener como... cómo se dice, como un rostro o una cara como armoniosa, o sea, que tenga digamos forma, que digamos cada cosa sea como simétrica a la persona; no estoy diciendo que tiene que ser uno pues súper pulido o así, no, sino que sea uno proporcional a lo que es...” AF 1

Cuando se está por fuera de estos márgenes se corre el riesgo de ser etiquetado con calificativos despectivos y, en este orden, lógicamente lo que sigue es el rechazo.

Esta situación ha sido comúnmente detectada en el ámbito de los gimnasios donde la interacción profesor - usuario se caracteriza porque el primero se concentra en atender a las personas que corresponden al modelo actual de belleza ignorando a personas de mayor edad. Desplazar a una persona adulta de una máquina para que otra más joven la ocupe sin un argumento válido es un ejemplo que rescatamos de las observaciones realizadas en el centro de práctica:

“Hace algunos años yo me encontraba en una elíptica cuando el profesor me pidió el favor de bajarme para que una chica, porrista, pudiera entrenar. Uno tenía derecho a 10 ó 15 minutos pero ellas se podían quedar hasta la hora. Claro que eso ha cambiado porque ustedes sí se fijan en uno”.

Otra de las observaciones indican que un servidor de la empresa, que asiste al gimnasio en las horas de la tarde expresó a través de una carta que se leyó en la “Reunión Motores Gimnasio”, su inconformidad con el servicio debido a que varios profesores se

encontraban en “*plan de conquista*” ignorando las necesidades de otros usuarios que se encontraban entrenando.

Así mismo, las personas interesadas en competir en el ámbito laboral, por ejemplo, necesitan no sólo de cualidades técnicas y académicas sino también de una apariencia “que venda”. Una Jubilada expresaba la necesidad de una imagen para abarcar las exigencias de su trabajo:

“...como yo trabajé tantos años acá yo me tenía que mantener bien. Yo era la secretaria y ¿cuál era la primera persona que veía la gente? Era la secretaria. Entonces yo tenía que despertar una imagen buena física y emocionalmente” JF 1

La publicidad, al servicio de la delgadez y la juventud, la promueve como norma indispensable para el éxito laboral y reproductivo. Se mercantiliza la belleza corporal a través de un discurso falso asociado a la salud. Términos como “hidratar”, “tonificar”, “reparar”, “rebajar” resultan muy atractivos pero poco eficaces en la mayoría de los casos. A la belleza corporal la rodea constantemente la charlatanería.

Estar por fuera de este modelo resulta un riesgo demostrado para nuestra satisfacción corporal. “En efecto, existen una serie de estudios experimentales bastante recientes que demuestran una relación directa entre la exposición a imágenes visuales (fotografías y diapositivas) de mujeres delgadas y el descenso del nivel de satisfacción corporal y autoestima en mujeres jóvenes expuestas a estos estímulos. Niveles que no se ven alterados ante la exposición a imágenes de mujeres normales u obesas o ante la exposición a estímulos neutros”¹³.

También, podemos ver cómo la Psiquiatra Lucrecia Ramírez asegura que el modelo de belleza femenino actual, basado en la delgadez, deteriora el proyecto de vida de las mujeres al centrar su atención en el cuerpo por encima de otras necesidades sociales. El anhelo por adelgazar y la excesiva preocupación por no engordar caracterizan la “conspiración” social contra estas. “Generalmente, los agentes propagadores del Proyecto Delgadez, están alrededor de las adolescentes. En la conspiración están involucrados la familia, el ambiente escolar, sus pares adolescentes y el mundo de los adultos en general: educadores físicos, el personal de la salud, los comercializadores de productos, quienes dirigen y orientan el mundo de la moda, y los mensajes e imágenes de los medios de comunicación¹⁴”.

Por la misma línea, Giles Lipovetsky afirma que “la anorexia es la revancha del machismo”. Es decir, una traba más contra el progreso que venían teniendo las mujeres desde hace algunas décadas. “Este ideal de belleza, que no se sitúa ya en un normopeso sino en un infrapeso, está llevando a un fenómeno social de auténtica obsesión con el cuerpo y culto al mismo, que más que culto, podríamos llamar tiranía¹³”.

6.2.2. LOS HOMBRES Y LA APARIENCIA FÍSICA

Tradicionalmente, los hombres no han estado sometidos a la imposición de cánones de belleza física, en parte debido a que “el éxito profesional y el dinero han sido para ellos los signos de prestigio, y a menudo el baremo de autovaloración como persona). Incluso en la actualidad, si evaluamos el impacto que los modelos de belleza tienen sobre los hombres, y utilizamos para ello como indicadores las estadísticas sobre los regímenes para adelgazar que llevan a cabo y los trastornos de la alimentación que padecen, nos encontraremos con que ellos van mucho más atrás en la carrera de la obsesión por la apariencia. Sin embargo, mientras que las mujeres continúan sintiéndose mucho más insatisfechas que los hombres con relación al aspecto físico, los últimos estudios parecen indicar que estos últimos empiezan a irles a la zaga a las mujeres. Cada vez se enfrentan más y más a imágenes de cuerpos masculinos ideales, lo que se evidencia por el boom de las revistas de culturismo y de artículos sobre cómo moldear el cuerpo. Ellos empiezan a experimentar también una dolorosa sensación cuando se miran en el espejo¹⁴”.

Como las fronteras entre el papel masculino y femenino se están borrando, ello ha traído consigo, entre otras cosas, que los hombres empiecen a dar importancia a su cuerpo como una forma de afirmar su potencia y su identidad.

“El estereotipo del soldado encarnado por el hombre de aspecto musculoso puede ser una imagen que intentan conseguir los hombres para demostrar a los demás, y a sí mismos, que son especiales y diferentes por el hecho de ser hombres, en una sociedad donde las diferencias son cada vez más borrosas¹⁴”.

A partir de este prototipo del soldado de cuerpo ideal, no es tan probable que los hombres hagan tanta dieta para adelgazar y por tanto sufran con mucha frecuencia trastornos de la

alimentación. A diferencia de las mujeres, para las que la cantinela de “nunca estás lo bastante delgada” sigue siendo demasiado frecuente, los hombres se encuentran a una doble presión con respecto a su peso. No quieren pasarse de gordos ni de delgados. Si pesan menos de lo normal, se incrementa el riesgo de que empiecen a utilizar esteroides para aumentar la masa corporal, y de que practiquen culturismo de forma compulsiva¹⁴, como nos da cuenta esta observación realizada en el centro de práctica:

“A uno de los servidores, le recomendé trabajar el método excéntrico para su objetivo de hipertrofia muscular. Cuando finalizó su rutina me comentó que se había sentido a gusto con ella pues la sensación en su cuerpo era diferente, percibía que el esfuerzo había aumentado bastante y que ese estímulo le permitiría alcanzar más rápidamente su objetivo. Noté en él una preocupación considerable en su imagen, pues fue muy reiterativo en referirse a sí mismo como un hombre muy delgado y me preguntaba a menudo, si yo lo notaba un poco “más cuajo” yo le respondí que me parecía que un hombre delgado, y por su expresión facial y un “gracias” a secas, comprendí que no le había gustado mi “sinceridad”. PFF1

No obstante, cuando los hombres pesan más de la cuenta, no se sienten tan expuestos y defraudados demostrando una actitud más tranquila y jocosa, lo que nunca se esperaría de una mujer en la época y sociedad actuales.

6.3. AUTOIMAGEN DE PROFESORES Y USUARIOS DEL GIMNASIO DE EPM

Previo al desarrollo de este capítulo, es necesario tener conocimiento de lo que es el *esquema*, la correspondencia de éste con los *autoesquemas* y la concordancia con la *autoimagen* para comprender e interpretar correctamente la temática tratada.

“El *esquema* es una estructura que integra y adjudica significado a los hechos; es una entidad cognitiva que contiene conocimientos sobre uno mismo y sobre el mundo; se construye a lo largo de la vida y de las experiencias o hechos pasados. Los esquemas orientan la percepción, codificación, organización, almacenamiento y recuperación de la información”¹⁶.

“Las estructuras internas del esquema se van fortaleciendo si aparece información similar a la almacenada, esto tiene como consecuencia el procesamiento y la organización de la

nueva información de acuerdo con el mismo esquema. Los esquemas pueden interrelacionarse y así conformar un grupo de esquemas que al mismo tiempo pueden ser parte de un esquema más general¹⁶”.

“Hay varias clases de esquemas con diferentes funciones. Entre ellos, los *autoesquemas*, integraciones de conocimientos del ser humano sobre sí mismo. No son estables, tienen por característica la posibilidad de cambiar, a partir de la relación del hombre con el mundo. Las relaciones familiares y sociales moldean y regulan el conocimiento del sujeto, así la información personal que contienen los autoesquemas facilitan o dificultan al sujeto la relación con el medio ambiente, por medio de la toma de decisiones y la adaptación a situaciones nuevas¹⁶”.

“Los autoesquemas contienen varios aspectos fundamentales que se agrupan en un todo integral. Estos aspectos son: autoconcepto, autoestima, autoeficacia y *autoimagen*¹⁷”

“El autoesquema se construye mayormente en la infancia y se enriquece a través de la vida, pudiendo siempre modificarse, pero tendiendo sin embargo a ignorar la información que le es contradictoria ¹⁶”.

“La *autoimagen* es la imagen que el ser humano tiene de sí mismo, construido a partir de las experiencias que va obteniendo en cuanto a su cuerpo, la apariencia física, la expresión facial y corporal.¹⁸” “Se ve influida por el medio social y por los medios de comunicación. Las experiencias que el sujeto tiene en sus primeros años en el ambiente social acerca de su imagen, y después de un tiempo, las comparaciones con otras personas se guardan en la memoria para que el sujeto tienda a crear su propia imagen¹⁶”

“La imagen corporal se forma a través de interacciones sociales y del feedback que recibe el individuo acerca de su propio cuerpo¹⁹”

Con estos conceptos claros se puede dar paso al ejercicio investigativo referente a los conocimientos que poseen los profesores del gimnasio acerca de la autoimagen, mediante la aplicación de la entrevista semiestructurada se obtuvo la siguiente información:

“la imagen que uno tiene de uno mismo, o la imagen que uno le proyecta a los demás” CM 3

Si bien el profesor se expresa algo inseguro, comprende el término. Ante la pregunta ¿cómo describe su cuerpo? Otro docente nos explicó que él se ve a sí mismo de una

manera pero que los demás pueden observarlo de otra, además de manifestar sus características corporales, explica que la belleza es algo subjetivo:

“Yo me percibo una persona saludable, una persona completa, con defectos, para mí no físicos porque como te digo, para mí no hay prototipo de belleza. Yo puedo ser muy bonito para unas mujeres, pues agradable, para otras no: un tipo normal, un tipo que no le agrada... yo soy muy conciente de eso.” SPM 1

De esta situación surgen varios interrogantes ¿qué nos hace establecer criterios de belleza o fealdad?, ¿cómo la autoimagen influye en el comportamiento del sujeto? y ¿acaso, en los docentes observados, prima algún ideal de belleza corporal que los conduce a brindar su atención a las personas que cumplen con éste?

Para dar respuesta al primero de estos interrogantes ¿qué nos hace establecer criterios de belleza o fealdad?, los profesores en formación se remitieron a la información que obtuvieron frente a la pregunta formulada en las entrevistas: ¿qué factores considera usted que lo han influenciado para pensar que algo es bonito o feo? Dentro de la cual se destaca el gran predominio que poseen los medios masivos de comunicación como promotores del ideal de belleza, del tipo de cuerpo que se debe tener, la ropa que se debe usar, hasta cómo se debe oler, mover y expresar para ser atractivos ante los demás. Así evidenciamos como teoría y realidad son congruentes; pero de igual manera reflexionamos frente a la función de esos medios ya que proponen a los individuos cómo verse, en lugar de enseñarles cómo sentirse. No educan a las personas en querer su cuerpo, respetarlo y aceptarlo como es, por esto nos surgen interrogantes frente a la educación en autoestima que tiene nuestra cultura... de hecho, ¿la tiene?

Es importante citar que “no debemos subestimar la importancia de la belleza y la fealdad reales en la vida humana. La belleza puede ser una promesa de completa satisfacción y puede conducir a esa satisfacción cabal. Nuestra propia belleza o fealdad no sólo figuran en la imagen que nos hacemos de nosotros mismos, sino también en la que los demás se forman de nosotros, para retornar luego, nuevamente, hacia nosotros. La imagen corporal es el resultado de la vida social. Belleza y fealdad no son, por cierto, fenómenos que se den en el interior del individuo aislado, sino que son esencialmente sociales y de la mayor importancia²⁰”. Refiriéndose a lo social, se enfatiza que en repetidas ocasiones se manifestó a los entrevistadores *“lo que no se muestra no se vende”* haciendo referencia

al cuerpo de los profesores, pues deben tener buena figura para que los usuarios confíen fácilmente en su servicio.

Continuando con la contestación de los interrogantes planteados, ¿cómo la autoimagen influye en el comportamiento del sujeto? Queremos citar algunas palabras pronunciadas por los entrevistados:

“Me veo con esos gordos así, eso me entristece. Deforme por la gordura y los años. Me miro en el espejo para consolarme y me digo que estoy muy bonita pero mentiras que internamente me digo hay tan fea que estas” BFC 1

Lo anterior es el testimonio de una autoimagen negativa ya que la persona no esta conforme con su cuerpo, se muestra incomoda y desea cambiarlo.

“Afortunadamente tengo una genética muy buena con mi físico, es un cuerpo supremamente agradecido, he... no tengo problemas de grasa, ni sobrepeso ni nada entonces todo, todo el trabajo que hago es muy bien asimilado por mi metabolismo y los resultados pues han sido maravillosos.

BHM 2

Es evidente que este joven tiene una autoimagen positiva, quiere su cuerpo, lo acepta y lo valora.

Se escogieron estos testimonios ya que además de ser contrarios tanto por el tipo de autoimagen, el género y la edad de los sujetos, son un ejemplo de lo que sucede en la sociedad: a los jóvenes se les exige tener un buen cuerpo, ser atractivos físicamente y preocuparse por el presente, pero con el pasar de los años, después de haber tenido hijos, el aumento de peso y todos los cambios que son normales en el proceso de envejecimiento, la persona (en este caso la mujer), no está educada para asumir de manera adecuada los cambios que va teniendo su cuerpo en las diferentes etapas de la vida, lo que conlleva a que se sienta mal consigo misma.

Por esto vemos cómo los adolescentes y adultos jóvenes exhiben sus cuerpos, cómo los lucen de un lado para el otro usando prendas cada vez más pequeñas y ceñidas, mientras que los adultos medios, mayores y de la tercera edad, esconden lo que para ellos son defectos y fealdades corporales. Además de percibir el juicio de los demás frente a tener sobrepeso, se entiende que el obeso es descuidado con su salud y se le rechaza por ello, por no haber cuidado su alimentación cuando era joven, por no haber pensado a futuro.

Es aquí donde descubrimos un nuevo campo de acción para la educación, no solo para la Educación Física, sino para todas las áreas ya que se debe trabajar desde las diferentes esferas del desarrollo humano para lograr formar personas con buena educación en autoestima, que entiendan, acepten y conozcan las etapas del ciclo vital con sus características físicas, hormonales y nerviosas, entre otras.

Retomando los interrogantes y dando respuesta al último, se pretende identificar el ideal de belleza que tienen algunos profesores del gimnasio de EPM que los induce a priorizar su atención ante las personas que cumplen con este criterio. Se espera que los docentes, quienes de igual manera están inmersos en la sociedad consumista, asuman de manera reflexiva las sugerencias aquí planteadas y prioricen lo que aprendieron en la academia ante lo que el medio vende.

Se cita a continuación un aparte de los diarios de campo de los profesores en formación y un comentario de una usuaria frente a la situación investigada:

“Hoy el trabajo estuvo durito por que el otro profesor que se encontraba trabajando se dedicó nuevamente a entrenar a la funcionaria bonita así que mientras el atendió una persona, yo atendí quince.” PFF2

“Aquí las cosas no eran como son ahora, antes los poquitos profesores que habían solo tenían ojos para las muchachas bonitas y hasta lo hacían bajar a uno de las maquinar para ponerlas a ellas a hacer ejercicio. Esta situación ha cambiado mucho en especial desde que empezaron a trabajar aprendices, ustedes, en especial los de la de Antioquia son muy queridos, atienden a todo el mundo: jubilados, beneficiarios, servidores, sin importar el sexo o la edad” PFM1

Se logró observar que las personas atendidas (casi todas mujeres jóvenes), tienen un cuerpo que coincide con el modelo de belleza corporal que esta vendiendo el medio: delgada, abdomen plano, piernas largas, senos medianos, glúteos firmes y grandes.

Con lo anterior exponemos que tanto profesores como usuarios perciben éste tipo de preferencia en la prestación del servicio, por lo que manifestamos la creciente necesidad que tiene la persona en todo lugar, de ser escuchada, acompañada y orientada especialmente en el gimnasio donde van a hacer ejercicio y esperan ser reconocidas por el otro, en esta ocasión, por el profesor. Así que invitamos a estas personas a cuestionarse a cerca de su formación académica y su desempeño profesional. Se pretende que reflexionen frente al tipo de atención que prestan y analicen cuál población

atienden para que comprendan que el papel del docente del gimnasio más que indicar un ejercicio, es acompañar al otro, conocerlo y educarlo para que se acepte como es (endomorfo, ectomorfo o mesomorfo), sin dejar de lado el factor salud.

TABLA 1.

En la siguiente tabla se presenta de manera organizada la información obtenida en las listas de conteo que encontrarán en los anexos del trabajo. Los números que anteceden cada categoría indican el total de respuestas que los entrevistados manifestaron de éstas.

CATEGORÍAS	USUARIOS		PROFESORES			
MOTIVACION PARA EL EJERCICIO	7	Salud	5	Salud		
	5	Tonificación	5	Mejorar su aspecto		
	4	Disminución de peso	3	Disminución de peso corporal		
	2	Vanidad	3	Hipertrofia		
AUTOIMAGEN	SEGUN TODOS LOS ENTREVISTADOS					
	12	Positiva	3	Negativa		
AUTOESTIMA	10	Satisfacción Corporal	4	Insatisfacción Corporal		
IDEAL ESTÉTICO CORPORAL	8	Proporcionado	6	Atlético	3	Simétrico
IDEAL DE BELLEZA CORPORAL	6	Atlético	2	Saludable	1	Proporcionado
CARACTERÍSTICAS DEL CUERPO BELLO	6	Proporcionado	4	Atlético	1	Saludable

INFLUENCIA DEL MEDIO	Del profesor según el usuario		Del profesor según sus colegas		Promovido por el profesor entrevistado	
	5	Salud	4	Belleza corporal	3	Salud
	2	Fortalecimiento físico	3	Salud	3	Belleza Corporal
	2	Neutralidad				
MEDIOS DE COMUNICACIÓN	14	Medios de comunicación y cultura				
VALORACIONES DEL CUERPO DEL EDUCADOR FÍSICO	10	Atlético				
	4	Conocimientos				
	2	Saludable				

7. INTERPRETACIONES EN TORNO AL IDEAL ESTÉTICO DEL CUERPO Y SU RELACIÓN CON LA PRÁCTICA DEL EJERCICIO FÍSICO

Luego de analizar la información obtenida en las entrevistas realizadas, podemos afirmar que las características de un cuerpo bello tanto para los usuarios como para los profesores están relacionadas con lo proporcionado, atlético y saludable respectivamente. Éstos, a su vez, corresponden a los ideales estéticos corporales promovidos por los medios masivos de comunicación (delgadez, armonía, tonificación muscular, juventud y salud). A primera vista, tener este concepto de belleza resultaría lógico debido los símbolos de fertilidad que filogenéticamente se les ha atribuido, pero un aspecto riesgoso que merece un análisis profundo es la fobia a perder ese preciado tesoro que es la juventud. En búsqueda de ésta, el mercado crece y se fortalece, mientras al consumidor lo agobia la realidad irrefrenable del tiempo. En esta dinámica el mercado gana y el sujeto alcanza pocos minutos de satisfacción que se verán desplazados por una nueva necesidad, por un nuevo deseo representado en un nuevo producto o servicio ¿debe acaso el hombre ser valorado sólo en este contexto? ¿Es en ello en lo que radica la

trascendencia del ser humano? Debemos entender que la sociedad de consumo juega con los complejos de las personas, generando sentimientos de pobreza, ignorancia y fealdad, y que la riqueza, el conocimiento y la belleza no las proporcionará una promoción,

Se sobrevalora, además, el ejercicio físico como medio para lograr un cuerpo bello. Esto se evidencia en el deseo inmediato por detener el paso del tiempo, participando en ciertas tendencias del fitness que en los medios de comunicación se han catalogado como rejuvenecedoras, otorgando importancia significativa a características como la agilidad, la gracia, la esbeltez y la vitalidad.

Es evidente cómo la salud se adhiere al ideal ético que la sociedad actual promueve: ser saludable se ha convertido en una norma promovida principalmente desde las ciencias afines al área de la salud, debido al impacto positivo que tiene esta cualidad sobre la calidad y expectativa de vida. Sin embargo, se considera que a pesar de prevalecer la salud como motivación en la práctica del ejercicio físico, corresponder a unos ideales estéticos es otra de las motivaciones fundamentales para los usuarios, especialmente los más jóvenes.

En una sociedad caracterizada por la inmediatez de los resultados pretender cambiar la apariencia física en un gimnasio de manera rápida, resulta frustrante para un gran número de personas. Razón por la cual las personas que no encuentran rápidamente lo que desean, acuden esperanzados a las cirugías estéticas y regímenes alimentarios para alcanzar sus objetivos ...pero ¿dónde queda la salud de éstas personas? Y ¿cuál es la orientación que les debe brindar el Educador Físico.

8. INTERPRETACIÓN DE LAS INTERACCIONES ENTRE PROFESORES Y USUARIOS

Los profesores satisfacen las expectativas de los usuarios, al fomentar salud y belleza corporal en la mayoría de la población analizada. Esto lo podemos evidenciar en la promoción de la salud y prevención de la enfermedad desde el tamizaje, al establecer factores de riesgos cardiovasculares y osteomusculares principalmente, y al realizarse prescripción del ejercicio focalizado en disminución de peso corporal y acondicionamiento

general. En cuanto al aspecto estético, podemos apreciar la actitud comprometida de algunos profesores con lograr cambios morfológicos para mejorar la apariencia física, aconsejando ejercicios específicos para zonas priorizadas por el usuario.

Existe preferencia por parte de algunos profesores por atender a usuarios jóvenes en detrimento de la atención a personas de mayor edad y de aquellas que no concuerdan con los estereotipos de belleza culturales. En estos casos, se nota una mayor influencia de los medios de comunicación sobre el discurso del profesor que la misma academia. Pretender, por ejemplo, la igualdad de somatotipos en el ser humano (independiente del propuesto) es una completa ignorancia debido a la ya referenciada diversidad de biotipos en Latinoamérica.

En el discurso de los profesores no se tienen en cuenta las diferencias culturales a la hora de guiar las actividades de los usuarios y se prefiere el conocimiento que brinda la ciencia sobre el bienestar corporal entendido de una manera más holística.

El profesor promueve que el usuario trabaje más tiempo del necesario, se valora el tiempo de dedicación al ejercicio y el profesor se olvida de los problemas que se asocian al exceso de ejercicio, también se olvida del conocimiento teórico que dice que sólo con un tiempo más reducido se logran los mismos resultados.

9. DISCUSIÓN

Actualmente, en el tiempo y lugar geográfico que nos corresponde, existe un interés creciente por nuestra imagen, que va extendiéndose a todos los estratos sociales, edades y sexos. Hemos de comprender entonces que “las razas puras, con sus modelos de belleza, no son más que curiosidades geográficas; que los crecientes mulatajes y mestizajes hacen de la belleza algo mucho más amplio, diverso y cambiante y que la belleza misma, con todo su poder sobre la cultura, debe estar subordinada a la ética y no puede exaltarse como un valor absoluto y autónomo”. Por lo tanto, ¿qué significaría tener una figura bella? por supuesto, “no es poseer el cuerpo de otra persona a la que admiramos, ni tampoco obligar a nuestro cuerpo a adaptarse a unas medidas establecidas por un grupo social. No: es el momento de entender que una figura bella es

una figura adecuada a nuestras necesidades y requerimientos, dentro de la vida que hemos elegido llevar. Por tanto, conseguir la figura que deseamos debe comenzar por saber cómo somos y qué necesitamos¹⁹”

Se pretende mostrar a los educadores físicos, profesionales en deportes, entrenadores y todos los profesionales de las áreas de la salud, que está en sus manos educar a las personas en cuanto a la aceptación propia y la de los demás. Es decir, es prioritario que la persona acepte su somatotipo y entienda que no es susceptible a cambios, al menos inmediatos, que la gente no tiene que ser como el (la) modelo del comercial de televisión, si no que aprovechen ese espacio en que los alumnos, usuarios o deportistas, manifiestan querer hacer algún ejercicio para una u otra zona del cuerpo para hablarles sobre la belleza de nuestras características físicas, sobre la diversidad corporal y de lo importante que es hacer ejercicio físico para mantener el cuerpo sano. Que éste es parte esencial de cada uno y debemos quererlo, consentirlo, respetarlo, mantenerlo y alimentarlo correctamente para vivir bien.

Consideramos que las cirugías estéticas son la salida fácil hacia el ideal de belleza corporal que promueven los medios y que a pesar de que las personas cambian su aspecto físico, continúan con las mismas falencias en autoestima y autoimagen por falta de una buena educación en autoaceptación.

Es importante reflexionar a tiempo acerca del futuro de las personas que trabajan en gimnasios. Una vez realizada el presente ejercicio investigativo, quedó claro el rechazo hacia el cuerpo del docente de Educación Física que tiene sobrepeso, que sea muy adulto y poco armónico. Se debe educar a la gente para que cambie esa visión del profesor musculoso y fornido por la de una persona que independiendo de su aspecto físico y edad, es un profesional que posee conocimientos en un área específica: la Actividad Física. No se debe rechazar al gordito que quiere ser entrenador, ni al entrenador que es gordito.

10. RECOMEDACIONES

1. Fomentar dentro del gimnasio, educación corporal dirigida a los diferentes grupos poblacionales que asisten allí para que comprendan los cambios del metabolismo y realicen el ejercicio físico más acorde para la etapa en que se encuentran.
2. Consideramos necesario capacitar a los docentes en temas funcionales no solo para el gimnasio sino también para los usuarios como metodología de la enseñanza y psicopedagogía.
3. Es importante abordar a los usuarios desde una perspectiva pedagógica donde el docente además de indicar el ejercicio enseñe en la autoaceptación corporal.
4. Capacitar a los docentes y a los aprendices en temas referentes a la autoimagen y autoestima en relación con el ejercicio físico debido a su relación con los desórdenes alimentarios y conductas compulsivas que resultan de la búsqueda de ideales estéticos.
5. Asumir de una manera más integral el término de salud, adhiriendo a las actividades no solo objetivos físicos sino también psicosociales
6. Como es bien sabido, la razón de ser de los gimnasios es satisfacer de alguna forma las necesidades que el medio recrea en las personas, es decir, un buen porcentaje de la población que asiste a estos centros lo hace para adquirir cuerpos perfectos o al menos que se acerquen a estos. Sin embargo el fin no debe justificar el medio, así que consideramos que al educar a los usuarios en la aceptación de sus cuerpos, no les estamos diciendo que dejen de acudir al gimnasio, antes bien, pueden utilizar este medio para mantener el cuidado de su salud en un sentido más integral.
7. Ofrecer conferencias educativas acerca de temáticas relacionadas a la aceptación de la vejez y sus señales como etapa natural de la vida, la práctica del ejercicio no como promesa de eterna juventud, sino como estilo de vida saludable; también pues, charlas dirigidas a los adolescentes con el fin de disminuir conductas riesgosas como la vigorexia, el miedo intenso a ganar peso, el deseo desmedido por perderlo e insatisfacción corporal.

11. DESPEDIDA

Este ejercicio investigativo intentó caracterizar e interpretar las motivaciones que poseen los usuarios del gimnasio de EPM para asistir a este espacio, además, de entrever las relaciones profesor-usuario. Al hacerlo, se registró la voz de los usuarios y profesores seleccionados entrevistados donde expresaron sus conocimientos, experiencias, además de usar como refuerzo algunas guías de observación realizadas por los profesores en formación.

Todo esto permite conocer y comprender más a fondo, las motivaciones que tienen los usuarios y cómo son las interacciones profesor-alumno en torno al ideal estético del cuerpo, la autoimagen y la satisfacción corporal.

Se espera que los Educadores Físicos y todo aquel que lea este escrito, asuma de manera reflexiva su papel ante la sociedad, como eje central de la educación y transformación de la misma, promoviendo a través de su discurso la diversidad corporal y la aceptación de la realidad del cuerpo y no la homogenización de las formas.

BIBLIOGRAFÍA

1. URIBE, Iván. Guía curricular para la educación física, módulo 01, referente conceptual. (2003). Universidad de Antioquia, Instituto Universitario de Educación Física y Deporte Medellín.
2. SPECTOR E., Rachel. Las culturas de la salud. 2002. España. Prentice Hall. P. 17.
3. ARBOLEDA G., Rubiela. El cuerpo en boca de los adolescentes. Estudio interdisciplinario de la cultura corporal en adolescentes de la ciudad de medellin. Kinesis. Pp .199, 200, 201.202, 202
4. ARBOLEDA G., Rubiela. AUTOIMAGEN EN EL ADULTO OBESO: el cuerpo a imagen y semejanza de la cultura. 1997. Curso de Capacitación Atención Nutricional Integral del Adulto con Sobrepeso y Obesidad, Escuela de Nutrición y Dietética, Universidad de Antioquia,.
5. BONILLA – CASTRO, Elssy y RODRÍGUEZ S., Penélope. Más allá del dilema de los métodos: la investigación en ciencias sociales, 3 Ed. Norma, Universidad de los Andes. 1997. p 264.
6. BOYLE, J. Estilos de etnografía. En: Morse J. Asuntos críticos en los métodos de investigación cualitativa. Medellín: Universidad de Antioquia; 2003. p.185–217.
7. MÍNGUEZ, Andrés. Cómo hacer una investigación social, Tirant lo Blanch, 1ª ed., Valencia, 2004, pp 122 y 123.
8. Cómo hacer un diario de campo. [Acceso 25 de mayo de 2008] disponible en: <http://es.wikihow.com/hacer-un-diario-de-campo>
9. NAVAS, Alejandro. La belleza corporal. El nuevo derecho de la modernidad. (2007). Nuestro tiempo, SPUNZA. #636, Página 62.
10. SÁNCHEZ R., Kyrenia y Dr. ALESSANDRINI GONZÁLEZ, Roidel. Algunas consideraciones éticas sobre la cirugía plástica. Rev Cubana Cir 2007.

11. DE CROUSAZ, Jean P. Tratado de lo bello. (1999). Colección Estética y crítica. Página 113
12. OSPINA, William. Es tarde para el hombre. (1999). NORMA. Santa Fe de Bogotá, pp 60, 61
13. VERA G., María N. EL CUERPO, ¿CULTO O TIRANÍA? 1998. Psicothema, Vol. 10, nº 1, pp. 111-125 Universidad de Granada
14. ROMERO CO., María. "No comer... cuento: Guía para procesos de formación y multiplicación. Campaña de prevención de la anorexibulimia en mujeres" (2006) Medellín. p 68
15. JOHNSTON, Joni. (1996). Por que no me gusto: como dejar de preocuparnos por nuestro aspecto fisico. España: Paidós.
16. BECK, Aaron. FREEMAN, Arthur, et al. Terapia Cognitiva de los Trastornos de la Personalidad. Barcelona: Paidos. 1995. 545p. Pág. 34-35, 54-78.
17. RISO, Walter. Aprendiendo a quererse a si mismo. Centro de Estudios Avanzados en Psicología Clínica. Medellín. 1990.
18. ESTEVE. J. Estilos Parentales, clima familiar y autoestima física en adolescentes. Tesis Doctoral. Universidad de Valencia. (en línea). 2005. Disponible en: http://www.tesisenxarxa.net/TESIS_UV/AVAILABLE/TDX-0719105-091007/
19. LERNER, R.M., y JOVANOVIC. The role of body image in psychosocial developmental across the lifespan: A developmental contextual perspective. En: T.F. Cash & T.E. Pruzinsky (Eds.): Body images: Development, deviance, and change. New York: Guilford Press. 1990. p. 111-127.
20. SCHILDER, Paul. Imagen y apariencia del cuerpo humano: estudios sobre las energías constructivas de la psique. Editorial Paidos.

ANEXOS

1. SECUENCIA DE PREGUNTAS PARA LOS USUARIOS

1. Edad, género
2. ¿Hace cuanto asiste al gimnasio de EPM?
3. ¿Qué lo motivó a asistir?
4. ¿Cuales son los objetivos de tu plan de entrenamiento
5. ¿Ha percibido cambios visibles en su cuerpo
6. ¿Qué sentimiento le genera esto
7. ¿Tiene usted algún interés particular en su aspecto físico
8. ¿Cómo describe su cuerpo
9. ¿Cómo define usted un cuerpo bello
10. ¿Cuál es su ideal de belleza corporal
11. ¿Considera que los profesores promueven algún ideal de belleza corporal
12. ¿Es importante para usted que el profesor tenga cierto aspecto físico
13. ¿Los profesores le ofrecen modelos corporales a seguir
14. ¿Ha identificado factores externos (culturales, religiosos, familiares, educacionales) que influyan en su concepto de belleza corporal? Cuales?
15. ¿Tiendes a compararte con otras personas, incluso con profesores?
16. ¿Cuando te comparas con otros, qué ideas te surgen de ti mismo?
17. ¿Qué sentimientos te genera una persona que se exhibe en su forma de vestir?
18. ¿Qué te motiva a vestir de esa manera y no de otra?
19. ¿Te gusta mirarte en el espejo y de qué forma?

2. SECUENCIA DE PREGUNTAS PARA PROFESORES

1. Edad, género
2. Tiempo que lleva trabajando en el gimnasio
3. ¿Cuál es el objetivo que percibe en los usuarios que asisten al gimnasio, en relación a su cuerpo?
4. ¿Qué forma corporal promueven los otros profesores en los usuarios?
5. ¿Qué forma corporal promueve usted en los usuarios?
6. ¿Cómo define usted imagen corporal?
7. ¿Cómo define usted autoestima y autoconcepto?
8. ¿Qué relación considera que existe entre estos tres conceptos?
9. ¿Cómo define belleza corporal?
10. ¿Es importante para usted, como educador, ser bello?
11. ¿Cuáles su ideal de belleza corporal?
12. ¿Tiene usted algún interés particular en su aspecto físico?
13. ¿Cómo percibe su cuerpo?
14. ¿Cuáles son las características de un cuerpo bello?
15. ¿Qué factores externos lo llevan a percibir esas características como bellas?
16. ¿Considera que un cuerpo con esas características es un cuerpo saludable?
¿Cuáles son las características de un cuerpo saludable?
17. ¿Cree usted que ser atractivo físicamente contribuye a la salud del sujeto?
18. ¿Se compara usted con otros educadores físicos?
19. ¿Cuando se compara con otros, ¿qué sentimientos emergen en usted mismo?

3. ENTREVISTAS

A continuación se expone al lector la entrevista realizada a los informantes claves:

3.1. BENEFICIARIO HIJO

- Me dices por favor tu edad.
- 24 años
- ¿hace cuanto asistes al gimnasio?
- Hace año y medio
- ¿qué lo motivó a asistir?
- Ehhh... bueno me motivo que el gimnasio eh, es supremamente grande, cómodo, el ambiente es bacanísimo, es un gimnasio que se mantiene, al menos en el horario en que yo vengo, muy solo, eso me gusta mucho para entrenar, tengo como veinte profes a disposición para... es casi un trabajo personalizado, ¡es gratis!, no me gasto sino los pasajes y por vanidad también. O sea, no por estar bien, por salud.
- ¿Cuáles son los objetivos de tu plan de entrenamiento actual?
- Actualmente estoy trabajando definición ehh... mucha definición y tonificación muscular. O sea aumentando masita pero no con afán de crecer mucho sino definición ciento por ciento.
- ¿Has percibido cambios visibles en tu cuerpo desde que estás en el gimnasio?
- este año y medio mi cuerpo ha dado un giro de 360 grados, o sea, el cambio ha sido muy positivo.
- ¿y qué sentimiento te genera esto?
- visualmente e interiormente, o sea, sentimientos de satisfacción, alegría, igual el gimnasio me produce como cierta euforia cuando uno entrena y eso lo motiva a uno cada vez más. Entonces se vuelve como una costumbre, como una dependencia pero una dependencia bacana. O sea, quiero ir al gimnasio a entrenar, a hablar con los profesores a joder un rato, pero sobre todo a hacer ejercicio, a rayarnos mucho.
- ¿tienes algún interés en tu aspecto físico?

- nooo, yo pienso que... el interés ahorita es el mismo, definición por todos lados: piernas, abdomen, brazos, pecho, todo.
- ¿cómo describe su cuerpo?
- mi cuerpo lo describo como un cuerpo (silencio) he. ¡espectacular! (risa)
- modestia a parte
- modestia a parte. No, no pero afortunadamente tengo una genética muy buena con mi físico, es un cuerpo supremamente agradecido, he... no tengo pues como problemas de grasa, ni sobrepeso ni nada entonces todo, todo el trabajo que hago es muy bien... asimilado por mi metabolismo y los resultados pues han sido maravillosos. Yo no tengo sino cosas buenas para decir de mi cuerpo
- ¿cómo define usted un cuerpo bello?
- a mi me gust (interrumpe). Yo lo defino bello cuando lo veo simétrico o sea proporcionado eh en tren superior he inferior. O sea no una espalda muy grande y unas piernas muy delgadas sino todo parejito. Si sos delgado que estés delgado pero parejo, si sos grueso pero parejo. No un cuerpo de zanahoria pues, me aterra.
- ¿Entonces tú ves una anoréxica bella y a un obeso bello por que son gordos o flacos por todo lado?
- No, no por que hay ya está demasiado desproporcionado, o sea ya se ven pues calavericos, no sen ni saludables, ni radiantes sino que son decrepitos como si hubieran salido de un campo de exterminio pues y no no nada de anoréxicas ni bulímicas bonitas para nada.
- ¿cuál es tu ideal de belleza corporal?
- Lo que yo veo para mí o para los demás, ¿o en general?
- El tuyo
- El ideal mío es un cuerpo siempre simétrico, proporcionado, muy bien trabajado, tratando de trabajar todos los músculos del cuerpo, absolutamente todos, no enfocándome solo en pecho y brazos por ejemplo, sino... es como mi ideal por que ahorita estoy muy empelculado con lo definición.
- ¿Considera que los profesores promueven algún ideal de belleza corporal?
- Algunos de pronto, pues yo igual aquí he visto pasar casi dos, tres generaciones de practicantes y como ay algunos que con los que suelo no compartir igual no te dicen nada y ay unos que si promueven de pronto algún ideal de enfocarnos en

hacerle, o metiéndole pues no metiéndoselo de que ¡hey trabaja solo esto!, pero si te hablan de trabajar más pecho, más brazos, más piernas entonces te alegan como algo pero igual yo creo que tengo clarito lo que pienso así que no me afecta como mucho.

- ¿Es importante para usted que un profesor tenga cierto aspecto físico?
- Para mi no. Es supremamente importante el conocimiento antes que la apariencia física del profesor, o sea, el conocimiento te dice a voz si el man esta bien o esta mal. La verdad el físico no. A mi modo de ver.
- ¿Y los profesores te ofrecen modelos corporales a seguir?
- Me ofrecen no, me proponen, o sea, me dan ideas pero no me venden como lo idea de que te ofrezco esto para que llegues a eso; no. Simplemente dentro de las charlas que se tienen dentro de las rutinas y en los entrenamientos se tocan los temas pero no así pues que el ofrecimiento
- ¿Haz identificados factores externos como culturales, religiosos, familiares, educacionales que influyen en su concepto de belleza corporal?
- Culturalmente yo pienso que uno si se deja afectar e influir por esos aspectos por que son como tendencias, es como la moda, o sea, que es lo que está de moda ahorita en los cuerpos o que es lo que la gente está trabajando. Anteriormente eran espaldas muy anchas, ahorita que ya no son tan anchas sino un físico más playero, pechito y abdomen; manes delgados y marcados. Entonces si eso influye culturalmente, lo que uno ve y lo que le venden también a veces a uno
- ¿tiendes a compararte con otras personas, incluso con algunos profes?
- Si muchísimo, yo me comparo mucho por que igual es muy diferente la visión que tengo, la perspectiva de cómo yo me veo. Siempre estoy preguntándole a los profes como estoy comparado con aquel en brazos, pecho, abdomen. Si, yo me comparo mucho.
- ¿y cuando te comparas con ellos que sientes?
- siento que estoy súper bien, no tengo nada que envidiarle ni nada que me haga falta de otros cuerpos
- ¿Entones que ideas te surgen sobre ti mismo?
- Sobre mi mismo me surgen ideas de confianza, de seguridad, de ... se me infla mucho el ego pero no es nada pues asi como malo que me afecte igual cada quien pues como que ... por ejemplo yo disfruto mucho el ejercicio, me siento muy bien

con mi cuerpo y hay otros que no les gusta el ejercicio y les aterra, es como muy subjetiva esas ideas y esas respuestas

- ¿Qué sentimientos te genera una persona que se exhibe en su forma de vestir?
- me genera sentimientos de rechazo por que a mi me parece que el exhibicionismo y el que es muy mostrón, muy fulerito pues... no se es lo mismo pero yo lo veo como muy chocantico por que si yo tengo un buen cuerpo y puedo lucirlo y puedo llevarlo bien no tengo necesidad se sobre excederme en lo que llevo puesto, en lo que tengo mostrar. Yo creo que es más un afán de ganar aceptación por que otra manera no lo puedes hacer o sea, sos como incapaz de ganarte de que la gente te mire por otras cosas que no sean el físico es más bien como compensando ciertas falencias a nivel de personalidad
- ¿Qué te motiva a vestir de esa manera y no de otra?
- ¿de qué manera?
- Así como tu te vistes
- yo me visto muy básico, muy casual, no con prendas muy cargadas ni mucho color, ni pepitas, ni cositas así sino estilos muy básicos, colores muy básicos. Un Jean, uno buenos tenis, una camiseta. Ante todo comodidad.
- ¿Te gusta mirarte en el espejo y de qué forma?
- de todas las formas, me miro muchísimo. en los espejos de mi casa, en la calle, en los buses, en la universidad, en los baños, pues en todo lado. Pero eso si yo no sé que será, que problema de mi personalidad tendré, pero me gusta es porque me siento cómodo con mi cuerpo, con lo que llevo puesto y me gusta siempre ver que este bien, o sea, no que esté con algún moco, una lagaña, una araña pegada de la camiseta pues no... por que mucha gente te puede ver mal pero no te dice nada entonces es siempre como tratar de mirar que este bien presentado.
- Gracias.
- Con mucho gusto.

3.2. APRENDIZ

- Buenas tardes, dime cuál es tu cargo aquí en la empresa?
- yo soy aprendiz, yo soy profesora del gimnasio.
- ¿Cuántos años tienes?
- 22

- y ¿cuánto llevas aquí en el gimnasio como aprendiz?
- 10 meses.
- dime qué te han parecido estos 10 meses?
- no, un trabajo muy ameno porque comparte uno con diferentes tipos de personas, eh, se puede interactuar, aprender del otro, y como, como profesora, eh, aprender todos los días cosas nuevas.
- ahora dime, en relación a la gente, conoces a muchas personas en el gimnasio?
- sí
- y has tenido la oportunidad de hablar con ellos, conocer sus objetivos?
- sí, con tanto profesores como usuarios; y como desde, desde los jefes, hasta los más, los más, pues que están trabajando en el gimnasio, digamos como los señores del servicio, los que trabajan en la cafetería, todo.
- pero enfocándonos ahora con la población que asiste al gimnasio, los usuarios, llámense jubilados, servidores o beneficiarios, dime, en esas conversaciones qué has percibido o cuál es el objetivo que has notado en ellos para asistir al gimnasio?
- bueno, entonces si hablamos por divisiones digamos: los jubilados vienen más que todo por salud y por mantenimiento. Lo que son ya beneficiarios, enfocados digamos hacia hombres y mujeres, vienen más que todo por su aspecto físico, por pues tener un buen cuerpo, por digamos, perder gorditos, por mantenerse bien y verse bien. Si hablamos digamos de hombres, ya también por lo mismo, por, por vienen a tener más músculo, o a disminuir de peso o a enfocarse en el trabajo cardiovascular. Y los servidores igual: están pues como unos que vienen por salud, otros por mantenimiento y otros que vienen también por verse bien
- pero y en cuál dirías tú que es el objetivo que más prima?
- el que más prima acá, por verse bien, por su aspecto físico.
- ahora dime si has notado en los profesores, sean aprendices, contratistas o vinculados, si ellos promueven algún ideal de belleza corporal, algún modelo de belleza corporal?
- (pausa) pues hay, cada profe tiene sus, como sus parámetros para, para trabajar guías en el gimnasio. Hay unos que se enfocan, sí es verdad, se enfocan más hacia la belleza, a que la persona esté bien, pero hay unos que es más integral, más que también fuera de verse bien, también tengan pues como su salud, que

igual los que vienen acá motivar que también tengan un espacio como diferente al que tienen en la oficina, en la casa, que tengan acá como un esparcimiento.

- los que promueven esos modelos estéticos, de qué manera lo hacen?
- si es directa con el usuario?...
- en cuanto al discurso, en cuanto al aspecto físico...
- sí, digamos cada persona lo hace dentro de... una manera directa, hablando con cada uno de los usuarios... digamos si cada profe es encargado de una clase, dentro de la clase, dentro de los objetivos que da, puede mencionarlo de una manera indirecta, o si de pronto lo hacen, eh, hablando con cada usuario, o sea, ya cogiendo a cada individuo y contándole cuáles son los objetivos que debe tener el ejercicio y no solamente vengan por aspectos físicos y de belleza, sino que también sean por mantenimiento y salud.
- tú como profesora, has promovido algún tipo de ideal estético en los usuarios?
- la verdad, no, o sea, como modelos de belleza...
- o de forma corporal...
- eh, de pronto más en ese aspecto, mas que llevarlos... pero no tengo como muy clara la pregunta. Como de pronto a llevarlos a que, o sea, a modelos de belleza en cuanto a que tienen que tener un parámetro?
- ciertas medidas
- no, o sea, a cada usuario
- ciertas proporciones corporales...
- no, o sea, a cada usuario que trabaja o por lo menos yo lo trabajo de una manera individual de acuerdo a los objetivos que tienen, digamos, perder grasa, o si digamos, su objetivo es tener más pierna, entonces es depende de cada objetivo. Pero dentro de mí no prima, decir mirá es que tenés que tener una medida de tal manera, como que no le veo...
- y cuando ellos llegan a ti con esa preocupación de querer verse bien, cuál es el trato que tú les das?
- primero, uno habla con cada usuario y le explica pues que esto es un proceso, eh, que las cosas no se obtienen de la noche a la mañana, sino que es un trabajo con sacrificio, que le tienen que gustar los ejercicios que les pongamos, porque muchos, digamos, no soportan la carga o otros no son constantes y no van a ver

los mismos resultados. Pero primero hablar con ellos y explicarles cómo es el trabajo que se les va a hacer.

- muy bien, ahora quiero que tú me digas cuál es el significado de imagen corporal para ti?
- para mí imagen corporal es como un estado de bienestar físico, mental y espiritual, o sea, eh, como un componente integral de la persona, ese es como lo que yo pienso de imagen corporal. Del concepto, como estar bien, de ser cada persona, lo que tiene cada persona que lo hace que sea diferente a los demás. Esa es como la imagen corporal.
- ahora, qué significa para ti la autoestima?
- la autoestima es un factor muy importante, eso va anclado con el esquema corporal de cada persona: como yo me veo es como yo quiero que me vean, como me reflejo: si yo me veo bien y me considero que estoy en un bienestar total, yo estoy segura que el resto de personas me van a ver así. Si yo no tengo autoestima, voy a estar mal, pues, voy a estar, voy a estar como deprimida, no me voy a querer a mí misma, me voy a ver fea, no, pues me voy a ver con muchos aspectos negativos que uno no quiere que la otra gente lo vea, que uno no quiere reflejar, para mí la autoestima es muy importante, cada persona la debe tener
- y crees que haya una relación directa entre esa imagen corporal y la autoestima?
- sí, para mí son dos aspectos determinantes porque cuando la persona muchas veces... nosotros somos muy dependientes al cuerpo, y nosotros le tenemos y queremos que estemos físicamente bien todo el tiempo, o sea, así tengamos ya con los años más arrugitas, algunos más gorditos, siempre pretendemos vernos bien. Cuando nos vemos con falencias en el cuerpo, cuando hay problemas en la autoestima va a empezar a desmejorar total. Va a decir “no, estoy muy gorda, estoy muy flaca” ya va a empezar la depresión, ya va a empezar que no me quiero, ya va a empezar que voy a dejar de comer, entonces va, se va a aumentar el problema, entonces son muy importantes. Si yo estoy bien en la autoestima, a mí no me va a importar que tenga un gordito de más porque igual yo estoy bien conmigo, estoy bien con los demás, y sé que eso es algo que puede pasar con los años o por un descuido mío de sedentarismo, lo que sea pero voy a estar bien y voy a entender que eso es un problema que a todos le pasa y lo voy a asumir.
- ten en cuenta que a lo que nos vamos a referir a continuación es al cuerpo. Teniendo en cuenta eso, quisiera que me definieras belleza corporal.

- bueno, belleza corporal para mí es digamos tener un cuerpo atlético, tener como una, tener como... cómo se dice, como un rostro o una cara como armoniosa, o sea, que tenga digamos forma, que digamos cada cosa sea como simétrica a la persona; no estoy diciendo que tiene que ser uno pues súper pulido o así, no, sino que sea uno proporcional a lo que es: si yo, digamos tengo una carita grande, que tenga una nariz proporcional, una nariz ni la más pequeña ni la más grande pero que sea proporcional, o digamos si al contrario, soy una, una persona bajita de estatura que no tenga unas cosas demasiado largas, o sea muy gordita, o sea, que todo tenga esa simetría que haga que uno se vea bien. Para mí eso es como belleza corporal.
- y ahora refiriéndonos a los educadores físicos, tú considerarías importante que ellos fueran bellos, que todos sean bellos, atléticos?
- pienso que cada persona, y más el educador físico, debe reflejar lo que hace, y no estoy de acuerdo, o de pronto puede que pase en muchos casos, que digamos, estemos promocionando la salud, promocionando deporte siendo unas personas obesas o digamos, eh, teniendo, no bellos en cuanto a que tengamos que ser bonitos en que tiene que tener una cara muy linda y que tiene... porque no estamos vendiendo tampoco ese tipo de belleza, sino que estamos vendiendo es como que la persona se encuentre bien, entonces sí debemos estar acordes como a lo que hacemos y a lo que le estamos presentando y vendiendo al usuario, entonces sí, no que sean gorditos o que, o que sean unas personas ya demasiado feas porque todo, lastimosamente, todo entra por los ojos, y para que tú tengas credibilidad tú tienes que tener un buen cuerpo porque estás vendiendo eso en un gimnasio y estás promocionando eso...
- muy bien. Ahora dime, entrando a un tema más personal, cuál es tu ideal de belleza corporal?
- mmmh, como ya te dije, mi ideal es ser una persona íntegra, ser completo, quererme a mí misma, verme bien como soy, proporcional en mi cuerpo, el rostro, eh, pues, eh tratar de cuidarme no en vanidad en sobrepasarse a, pues a uno ya, pues, queremos ser cosas que no son, sino, pues ser transparente como uno es, totalmente más espiritual, para mí eso es lo más importante: estar bien conmigo, eh, tratar de, de mantener mi cuerpo porque es importante también eso, porque priman la salud, pues por salud y por mantener la autoestima alta, alimentándolo más que todo con ejercicio, y que más?! Y todo, no ya.

- en proporciones, no sé, por ejemplo, tienes algún modelo a seguir?
- ah! Pues en belleza no, no tengo modelos, pero, pero sí es mantener como tonificado cada músculo de mi cuerpo, como para tenerlo como, tener un cuerpo armonioso y para tener una figura bien, o sea, que no se desfase uno en... a veces uno se descuida y entonces ya uno queda ahí todo desproporcional, porque uno ya empieza como con los gorditos, entonces con más barriga me voy a ver más, más, cómo se dice, con menos busto porque cuando tenés un abdomen más plano, entonces vas a ser, digamos más, pues te vas a ver un poquito más voluptuosa o si digamos, ya empiezo a comer mas mal, entonces voy a tener las piernas más flaquitas... sino como mantenerse uno como en un estándar: no me parece a mí que uno deba de tener como medidas más extravagantes que otras, sino lo que yo te digo, de conservar la simetría corporal, o sea, que tu seas proporcional, que seas agradable a la vista porque de nada sirve, eh, que te pongas unos senos bien grandes, o trabajes bastante la cola, o las piernas, si sos una persona bien chiquita, con unas piernas bien gigantes, o eres una persona bien alta y o con una cola bien gigante, pues no, o sea, que sea muy simétrico y que se vea bonito.
- ahora dime si para ti es importante, o tú tienes un interés particular en tu aspecto físico?
- bueno, importante mantenerme como con mi peso ideal, mantenerme como siempre delgada, o sea, no, si voy a subir de peso que suba pues, digamos en músculo, me gusta, me gusta mantenerme así, porque siempre he sido una persona muy delgada y considero pues que, que no pues tampoco el hueso, pues como musculito. Pero no, proporcio... me gustaría de pronto trabajar más en mi abdomen, pero de resto, no, bien, todo bien, me quiero mucho (risas).
- actualmente eh, cómo percibes tu cuerpo? ¿cómo te sientes respecto a tu cuerpo?
- bueno, actualmente, mmh, me siento un poquito más delgada de lo que era: yo siempre he sido pues delgada, pero antes digamos, como antes entrenaba antes estaba pues sometida a... sometida no, pues me gustaba entonces entreno en la universidad y entrenaba pues desde el colegio, entonces uno ya tiene pues acostumbrado a verse con más músculo, con más nalguita, con más, y como uno ya empieza pues otras cosas, que la universidad, el trabajo, de pronto uno no tiene tanto tiempo para, para aplicárselo, para dárselo todo al cuerpo, pues pero no mucho, no es la, como ay, la magnitud, sino como que sí ese poquito y ya.

- pero en términos de te gusta...
- ah sí, no sí, yo totalmente conforme con mi cuerpo
- ¿te disgusta algo?
- no, no me disgusta nada.
- perfecto, ahora dime, pues tú ahorita mencionabas unas características de cuerpo bello: un cuerpo simétrico, un cuerpo proporcional, armonioso... ¿has identificado algún factor externo que haya mediado en esa idea que tú tienes del cuerpo bello?
- no, eso es como a percepción de cada uno, por ejemplo eso es lo que yo veo y eso es lo que yo siempre como, que me he esquematizado en mi mente y he dicho, pues, para que, lo que yo considero no necesito de otras opiniones externas o de otras... porque cada persona piensa diferente, cada persona tiene conceptos diferentes de belleza, por ejemplo. Belleza para otros puede ser unos senos grandes, un cabello bonito, porque eso también lo constituye, de hecho me parece muy importante también a veces dentro del aspecto de belleza porque todo es un conjunto, pero, pero no cada quien piensa diferente en cuanto a belleza, igual es un significado muy amplio, o sea, eso te da, te da muchas puertas para que opines.
- y en cuanto a lo que venden los medios de comunicación, la publicidad, no te has sentido influenciada?
- no estoy de acuerdo, o sea, sí dentro de, no estoy de acuerdo porque a veces exageran y por eso es que vienen los problemas, las enfermedades: la anorexia, la bulimia... y más como educadores físicos tenemos que conocer eso, tenemos que saber que es un problema, un problema grande que los medios de comunicación a veces venden, porque no la belleza sólo está en tener un cuerpo de 90 – 60 – 90, o de ser voluptuosas o menos voluptuosas y de cirugías o no, sino que belleza también es una persona gordita o una persona... o sea, son muchos componentes, pero de pronto que de pronto hayan influenciado en mí un poquito de los medios, es en el deporte, en que se mantenga uno bien, de pronto, y en los gimnasios, en darle prioridad de pronto al ejercicio físico, más que todo en promoción a la salud, no por promocionar bellezas ni nada de eso, por que los estereotipos que nos vende el medio, digamos son, son estereotipos como de muñeca, son como que no, no son muy a la realidad.

- dentro de esas características que mencionas de belleza, consideras que tienen algún tipo de relación con la salud?, o ¿podría decirse que cuerpos de esos son saludables?
- eh, muchos cuerpos que vende el medio no son saludables porque son personas que llevan dietas no balanceadas, o son personas que están a punta de suplementos y de no alimentarse, entonces que, en la imagen vemos un cuerpo muy bonito, pero realmente no sabemos cómo se está consiguiendo, y la idea no es que nosotros nos enfermemos por tener un cuerpo lindo o que estemos supeditados a ser... a tener un régimen de ejercicios como apunta de matarnos, no, no, sino de llevar un proceso constante acompañado de una buena alimentación y si es ideal, si es una persona que está con mucho peso, con un nutricionista, acompañado de un profesional en el área que te va a indicar cómo es. Pero me parece que los medios muchas veces venden, venden, venden cosas muy superficiales que ni siquiera se limitan a decir si está bueno o malo, sino que simplemente por vender
- ahora dime, para una persona verse bella, pues, de alguna manera eso contribuye a su salud, ¿la belleza y la salud están ligadas?
- mmh, sí, sí porque lo que te había dicho: la concepción de belleza es muy amplia. Si yo me considero que estoy bella yo voy a estar saludable porque no sólo voy a trabajar por mi cuerpo, sino que voy a trabajar por mi mente, por estar bien, por todo el bienestar físico que contiene belleza, ya.
- ¿tú te has comparado con algunos compañeros tuyos o con otros educadores físicos... con otras personas?
- mmh, me he comparado?...
- sí, físicamente...
- mmh, sí pero yo digo que más que todo uno para bien, como por tratar de decir: ay ve esta profesora como tiene ese cuerpo de bonito, ve! Tiene unas piernas muy bonitas, bien, listo deberíamos como... ah, esta vieja está muy piernona sí... tratar como de, como de hacer diferencias, como de tenerlo digamos como ejemplo, como para tratar de mejorar un poquito más. O digamos ver: comparado no en que yo me sienta inferior a ella o no, sino que tratar de ser como positivo, como que ah... o cómo haz trabajado esto, qué tipo de ejercicios ha realizado para esto, porque a veces pues uno... cada persona trabaja... es como pedirle un truquito de

algo a alguien, como para eso serviría la comparación, sólo para eso, no para más.

- no te genera entonces emociones negativas cuando te comparas con otros...
- no, no, no porque es que no, uno no se compara, o por lo menos yo no me comparo todo el tiempo con alguien, no. Simplemente a veces uno tiene como visualmente, como que le llama a uno la atención algo y como para aplicarlo como para la vida, como todas las cosas que pasan. Pero no, negativamente no, compararme con alguien y sentirme inferior, no para nada.
- perfecto, esto ha sido todo por hoy.

4. PALABRAS CLAVE

1. MOTIVACIÓN PARA EL EJERCICIO

1. 1. SEGÚN USUARIOS

- a. Salud, disminución de tejido graso, tonificación.
- b. Salud, verse bonito: disminución de peso corporal y tonificación.
- c. Comodidad, buen ambiente, acompañamiento de los profesores, definición y tonificación muscular, vanidad.
- d. Salud, bajar de peso, mejorar autoestima.
- e. Fortalecimiento y mantenimiento físico (salud).
- f. Salud, reducción de peso corporal.
- g. Costo, salud: agilidad y tonicidad.
- h. Salud, ¿miedo a la vejez?
- i. Salud, ejemplo para su hijo.

TOTAL:

7. Salud

5. tonificación

4. disminución de peso corporal

2. vanidad

1.2. SEGÚN EL PROFESOR

a. Jubilados: Salud y mantenimiento.

Beneficiarios y servidores: aspecto físico: disminución de peso corporal, tonificación.

b. Salud y verse bien.

c. Rendir culto al cuerpo: mejorar tono muscular, bajar peso o porcentaje de grasa, etc.

d. Salud: disminución de los niveles de estrés, bajar de peso, disminución de diámetros... ¿no será también por mejorar su imagen?

e. Apariencia física en términos de tonificación muscular.

f. Salud y estética.

g. Servidores: diversión. Beneficiarios: socialización. Jubilados. Mejorar su calidad de vida.

TOTAL:

5. Salud

5. Mejorar el aspecto físico.

3. Disminución de peso.

3. Aumento de masa muscular.

2. AUTOIMAGEN

2.1. CAMBIOS CORPORALES SEGÚN USUARIO

a. Satisfacción corporal: cintura, muslo y glúteo, delgadez.

b. Promedio

- c. Bello.
- d. Insatisfacción corporal: sobrepeso = fealdad.
- e. Promedio, insatisfacción corporal.
- f. Normal, satisfacción corporal.
- g. Normal
- h. Armonioso, satisfacción corporal.
- i. Atlético, armonioso.

NOTA: esta categoría no se totalizó ya que la autoimagen se valora en positiva o negativa como se muestra a continuación.

2.2. DESCRIPCIÓN DEL PROPIO CUERPO SEGÚN PROFESORES

- a. Delgada, falta tonificar más: insatisfacción corporal
- b. Balanceado, más entrenamiento: satisfacción corporal o no?
- c. Saludable, enérgico, atlético, inteligencia.
- d. Bello = saludable.
- e. Atlético, saludable
- f. Saludable, completa.

TOTAL:

- 12. Positiva.
- 3. Negativas.

3. AUTOESTIMA

3.1. AUTOESTIMA EN EL USUARIO

- a. Conformismo, miedo a aumentar su peso corporal
- b. Conformismo, autorechazo.
- c. Autoconfianza, seguridad.
- d. Indiferencia (resignación)

- e. Satisfacción
- f. Satisfacción (cuerpo conservado)
- g. Gratitud, confianza.
- h. Conformidad
- i. Satisfacción corporal

NOTA: esta categoría no se totalizó ya que la autoimagen se valora en positiva o negativa como se muestra a continuación.

3.2. AUTOESTIMA EN LOS ENTREVISTADOS

- a. Satisfacción corporal
- b. Insatisfacción corporal
- c. Satisfacción corporal
- d. Satisfacción corporal
- e. Satisfacción corporal

TOTAL:

- 10. Satisfacción corporal
- 4. Insatisfacción

4. IDEAL ESTÉTICO CORPORAL

4.1. SEGÚN LOS ENTREVISTADOS

- a. Armónico, proporcionado y atlético.

- b. Sentimiento de plenitud
- c. Simétrico
- d. Proporcionado, tonificado
- e. Esbeltez, proporcionado y firme
- f. Sin excesos
- g. Armonía corporal
- h. Armonioso, que genere satisfacción
- i. Armonía, delgado
- j. Cuerpo atlético, armonioso, simétrico, proporcional
- k. Estructura anatómica
- l. Componente erótico: gustarle al otro, delgado y rubia
- m. Valores y actitudes
- n. Estar dentro de los parámetros establecidos
- o. Sin ideal
- p. Simétrico

TOTAL:

- 8. Proporcionado
- 6. Atlético
- 3. Simétrico

4.2. IDEAL DE BELLEZA CORPORAL

- a. Simétrico, proporcionado
- b. Proporcionado y firme muscularmente
- c. Esbelto, firme
- d. Peso adecuado, accesorios de acuerdo a la edad
- e. Armonía corporal
- f. Cuerpo expresivo
- g. Cuerpo atlético
- h. Proporcional, peso ideal y saludable
- i. Cuerpos tonificados, abdomen marcado

- j. Definido, atlético
- k. Saludable
- l. Fuerte y equilibrado

TOTAL:

- 6. Atlético
- 1. Proporcionado
- 2. Saludable

4.3. CARACTERÍSTICAS DEL CUERPO BELLO

- a. Proporcionado
- b. Proporcionado
- c. Esbelto, firme
- d. Armonioso
- e. Armonioso
- f. Atlético, armonioso, simétrico
- g. Niveles de grasa bajos, tonificación y piel uniforme
- h. Delgada, rubio
- i. Cualidades y valores
- j. Naturalidad, cuerpo tonificado, rostro bello
- k. Saludable, armónico, funcional, completo

TOTAL:

- 6. Proporcionado
- 4. Atlético
- 1. Salud

5. INFLUENCIA DEL MEDIO

5.1. DEL PROFESOR SEGÚN EL USUARIO

- a. Salud
- b. Ninguna
- c. Hipertrofia
- d. Salud
- e. Salud: mantenimiento y fortalecimiento físico
- f. Salud: mantenimiento físico
- g. Salud
- h. Neutralidad frente al deseo de los usuarios
- i. Cuerpo moldeado, fortalecimiento físico, bienestar mental

TOTAL:

- 5. Salud
- 2. Fortalecimiento físico
- 2. Neutralidad

5.2. DEL PROFESOR SEGÚN SUS COLEGAS

- a. Belleza, salud
- b. Tonificación muscular
- c. No influye
- d. Salud
- e. Salud
- f. Ninguna
- g. Belleza
- h. Belleza

TOTAL:

- 4. Belleza corporal
- 3. Salud

5.3. PROMOVIDO POR EL PROFESOR ENTREVISTADO

- a. De acuerdo al objetivo del usuario
- b. Tonificación
- c. Sentirse bien
- d. Mejoramiento de la postura, reducción de perímetros y de peso, salud.
- e. Salud
- f. Salud, armonía

TOTAL:

3. Salud

3. Belleza corporal

5.4. MEDIOS DE COMUNICACIÓN, CULTURA

- a. Publicidad: delgadez, no
- b. Publicidad televisiva: delgadez, no
- c. Publicidad, sí
- d. Publicidad, no
- e. Moda, publicidad, no
- f. Trabajo, sí
- g. Moda, televisión, no
- h. Radio, e-mail, medios de comunicación, no
- i. No
- j. Deporte, sí
- k. Gimnasios, farándula, sí
- l. No
- m. Medios de comunicación, sociedad, sí
- n. Los colegas, sí

TOTAL:

14. Medio masivos de comunicación

6. VALORACIONES ACERCA DEL CUERPO DEL EDUCADOR FÍSICO

6.1. SEGÚN LOS ENTREVISTADOS

- a. Tonificados y altos
- b. Conocimientos
- c. Conocimiento
- d. Buen físico
- e. Buen estado físico
- f. Conocimiento
- g. Armónico, que practique lo que predique
- h. Aspecto físico: inherente a la profesión
- i. Conocimientos
- j. Aspecto físico
- k. Aspecto físico
- l. Higiene
- m. Armonioso, jovial, atlético
- n. Atlético, saludable
- o. Buen aspecto físico
- p. Higiene corporal

TOTAL:

10. Atlético

4. Conocimientos

2. Saludable