

**LA IMAGEN CORPORAL COMO MOTIVACIÓN PARA LA PRACTICA DE
EJERCICIO FISICO Y FACTOR DE RIESGO PARA LA SALUD DE
USUARIOS EN GIMNASIOS.**

GRUPO DE INVESTIGACIÓN “CUERPO SUJETO Y EDUCACIÓN”

Interpretaciones del cuerpo desde las ciencias sociales y humanas

**SEBASTIAN ANDRES MORENO SOTELO
STEFANI PEREA ACEVEDO**

Decimo Semestre

**Asesor Fase I trabajo de grado:
Asceneth Sastre Cifuentes**

**Asesor Fase II trabajo de grado:
Edwin Gómez Serna**

**UNIVERSIDAD SANTO TOMÁS
FACULTAD DE CULTURA FÍSICA, DEPORTE Y RECREACIÓN
TESIS - TRABAJO DE GRADO II
Bogotá, 28 de Noviembre de 2012**

TABLA DE CONTENIDO

RESUMEN	Si
INTRODUCCION	Si
PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	Si
JUSTIFICACION	Si
OBJETIVOS	Si
<i>General</i>	Si
<i>Específicos</i>	Si
MARCO CONCEPTUAL	Si
METODOLOGIA	Si
<i>Enfoque</i>	Si
<i>Tipo de estudio</i>	Si
<i>Estrategias</i>	Si
<i>Decisiones de diseño</i>	Si
<i>Instrumentos</i>	Si
<i>Organización y equipo humano</i>	Si
<i>Cronograma de actividades</i>	Si
RESULTADOS	Si
DISCUSIÓN	Si
CONCLUSIONES	Si
APORTES Y RECOMENDACIONES	Si
REFERENCIAS	Si
ANEXOS	Si
<i>Anexo 1</i>	Si
<i>Anexo 2</i>	Si
<i>Anexo 3</i>	Si
<i>Anexo 4</i>	Si

Resumen

Con este proyecto se pretende abarcar los conceptos de imagen corporal, motivaciones para la práctica de ejercicio físico y como esto se puede convertir en un factor de riesgo para la salud de la persona, desde este punto de vista es necesario evaluar la imagen corporal de las personas estableciendo así su percepción y si existe algún tipo de alteración; se conocieron las motivaciones con que las personas asisten al gimnasio y la relación que existe entre dichas motivaciones, la imagen corporal y los factores de riesgo para la salud asociados a ello. Dado el contenido del proyecto, se oriento desde un enfoque mixto, esto a su vez implico la utilización y recolección de información que describe la situación y los significados en la vida de las personas en torno al ejercicio físico. El contexto y la población corresponden a la ciudad de Bogotá, no sólo por el desarrollo tecnológico y social que allí se da, sino también por el auge actual de modelos de belleza específicos que imponen la práctica de ejercicio físico y que repercuten sobre la imagen corporal. El trabajo es útil no sólo a profesionales de la Cultura Física, Deporte y Recreación sino a otras profesiones como la Psicología y la Medicina, que se ocupan de patologías o fenómenos relacionados con las alteraciones en la imagen corporal y compromiso con la salud. La población escogida para la investigación fue seleccionada teniendo en cuenta que asistían con regularidad al gimnasio además de características físicas específicas; los instrumentos utilizados para la recolección de datos fueron la entrevista abierta y a profundidad, y escala de figuras. Se pretende fundamentar otra manera de entender el ejercicio físico y su práctica, demostrando que este puede tener un impacto negativo en las personas si no es diseñado teniendo en cuenta comportamientos, sentimientos, actitudes y aspectos psicológicos de las mismas. Los profesionales en el campo del entrenamiento, la nutrición, la medicina y afines a la salud, saben la importancia que tiene el ejercicio sobre las personas, pero si el mismo no es conducido por el camino correcto y hacia objetivos reales y lógicos, puede ser un medio para desencadenar otras prácticas perjudiciales para la salud integral de los individuos.

Palabras clave: motivaciones para la práctica de ejercicio, imagen corporal, salud.

Abstract

This project is intended to embrace the concepts of body image, motivation for physical exercise and how it can become a risk factor for the health of the person, from this point of view is necessary to evaluate the body image establishing its perception people and if there is any alteration; motivations met with people attending the gym and the relationship between these motivations, body image and risk factors to health associated with it. Given the content of the project, was oriented from a mixed approach, this in turn implied the use and collection of information describing the status and meaning in the lives of people around the exercise. The context and the population belong to the city of Bogota, not only by the technological and social development that occurs there, but also by the current boom of specific models of beauty imposed by physical exercise and having an impact on body image. The work is useful not only to professionals of Physical Culture, Sport and Recreation but other professions such as medicine and psychology, dealing with diseases or phenomena related to alterations in body image and commitment to health. The target population for the research was selected considering attending the gym regularly besides specific physical characteristics; the instruments used for data collection were open and in-depth interview, and scale figures. It aims to inform another way to understand the exercise and practice, showing that this can have a negative impact on people if not designed considering behaviors, feelings, attitudes and psychological aspects of the same. Professionals in the field of training, nutrition, medicine and allied health, know the importance of exercise on people, but if it is not driven by the right path towards real goals and logic, can be half to trigger other practices harmful to the overall health of individuals.

Keywords: motivation to exercise training, body image, health

Introducción

Este proyecto manejará los conceptos de imagen corporal, motivaciones para la práctica de ejercicio físico y como esto se puede convertir en un factor de riesgo para la salud de las personas; se pretende fundamentar otra manera de entender el ejercicio físico y su práctica teniendo en cuenta comportamientos, sentimientos, actitudes y aspectos psicológicos de las personas.

La influencia de los medios de comunicación en belleza, estética y salud han afectado la autoestima de las personas, ya que los medios imponen patrones de belleza para vender sus productos, lo cual lleva a que las personas asistan a los gimnasios para obtener la imagen que venden los medios de comunicación. Con esta investigación se pretende analizar las motivaciones por las que una persona realiza ejercicio físico teniendo en cuenta su imagen corporal y como esto se puede convertir en un factor de riesgo para su salud; el aumento de dichas patologías es indiscriminado, el auge de las nuevas tecnologías y la aparición del fitness ha llevado a que las personas practiquen ejercicio sin objetivos claros que atiendan a su salud y sin una prescripción adecuada por parte de profesionales

La investigación concierne a profesionales de la Cultura Física, Deporte y Recreación, instructores de gimnasios, médicos y psicólogos que trabajan sujetos con alteraciones en la imagen corporal y a posibles investigadores interesados en la dinámica entre lo que se “es” y lo que se “pretende” ser. Es importante que los profesionales en Cultura Física, profundicen en el conocimiento de la imagen corporal y sus alteraciones, del estado físico y psicológico y de las motivaciones que llevan a las personas a la práctica de ejercicio, para la promoción de estilos de vida saludable lejos de los cánones de belleza sociales, analizando y trabajando no solo el componente físico, sino también el psicológico y emocional que permita prevenir conductas, cambiar la concepción del cuerpo y contribuir a un bienestar general.

Planteamiento del problema

En los últimos años la influencia de los medios de comunicación, los mensajes publicitarios y los cambios culturales buscan glorificar la estética, la juventud y la salud imponiendo patrones de belleza para que las personas se aferren a prácticas o productos con fines de lucro y consumo, que acentúan la preocupación de las personas por su apariencia física. Los medios de comunicación influyen en la existencia de un modelo ideal de belleza establecido y compartido socialmente, lo que se traduce en una presión significativa para los miembros de una sociedad, por la importancia que se concede al atractivo para triunfar en todas las áreas (Moreno & Ortiz, 2009). La sociedad mercantilista ve en el cuerpo, específicamente en su figura y estética un medio para crear necesidades y como un instrumento de consumo y mercado, lo que genera en la mente de las personas un cuestionamiento acerca de su cuerpo, que invita no sólo a la comparación con modelos actuales de belleza, sino también a la atracción por productos que aseguran un supuesto bienestar físico.

Con el tiempo los estándares de belleza tanto para hombres como para mujeres han impuesto que aquellos con una figura que exalte la delgadez y juventud podrán ser reconocidos, aceptados y tendrán más oportunidades a nivel social, profesional y personal que aquellos que no poseen ciertas características antropomórficas. El problema aquí es que no solo se influye sobre la psiquis de las personas sino que también se juega con su salud mediante una industria que promueve el uso de cremas, maquinas de ejercicio, cirugías plásticas, pastillas para perder el apetito, entre otras, como vehículo de aceptación y popularidad social a fin de frenar el proceso normal de envejecimiento y permanecer eternamente jóvenes, siendo cada vez mayor la brecha entre lo ideal y lo real (Trujano, Nava, Gracia, Limón, Alatraste, Merino, 2010).

De acuerdo con Raich (2004) uno de los negocios más lucrativos es el que hace referencia a la mejora del aspecto físico, que en casos extremos puede convertirse en una preocupación exagerada, altamente perturbadora e incluso incapacitante para las personas. Es así como la autoestima de las personas se va deteriorando y a su vez afectando la imagen corporal, entendida esta como un constructo que implica lo que uno

piensa, siente y cómo se percibe y actúa en relación a su propio cuerpo (Raich, Torras & Figueras, 1996).

Según Baile, González, Ramírez y Suárez (2011) en un estudio sobre la imagen corporal, hábitos alimenticios y hábitos de ejercicio físico en hombres usuarios de gimnasio, algunos autores sugieren que la exposición constante de las personas a imágenes, figuras, comerciales y publicidad en general que exaltan estereotipos de belleza, se relaciona directamente con la depresión, la pérdida de autoestima y el desarrollo de malos hábitos (alimentarios, conductuales, de ejercicio físico extremo) que afectan la autoimagen devaluándola constantemente. La preocupación que existe por la apariencia física se relaciona con la imagen corporal, dicha relación se basa en la insatisfacción que tienen las personas sobre su propio cuerpo al observar los parámetros que definen un cuerpo estético vinculado al ideal de delgadez.

Por otra parte la manera como hombres y mujeres vivencian su imagen corporal (IC), tiene un impacto decisivo sobre la salud, el autocuidado y la calidad de vida a lo largo de su ciclo vital. La imagen corporal se construye a lo largo de la vida a partir de las experiencias y la interacción con la realidad social, partiendo de una construcción cultural cambiante que conduce a cada individuo hacia una preocupación por la apariencia física y una serie de conductas que le permiten encajar en un modelo estético dominante; el problema radica en que la insatisfacción que tenga la persona sobre su cuerpo puede ir desde una preocupación leve hasta llegar a ser patológica (Salaberria, Rodríguez & Cruz, 2007).

Los modelos estéticos han influido de manera tan dramática en las tendencias modernas de estética y belleza que con frecuencia se asocian a la aparición de enfermedades como la vigorexia, entendida como una obsesión por la perfección del cuerpo que se manifiesta en la práctica compulsiva de ejercicio físico y la permanente insatisfacción con el cuerpo; también la bulimia y la anorexia que son desordenes alimenticios, asociados a la insatisfacción con las formas corporales; desde esta perspectiva la imagen corporal se ve afectada por la influencia de la moda y las miradas críticas de una sociedad que ha elevado la estética al rango de culto, lo cual genera trastornos de la imagen corporal.

La imagen corporal implica imágenes y valoraciones del tamaño y la forma de varios aspectos del cuerpo (Cash, 1990; citado por Raich, 2004). Un trastorno de la imagen corporal implica una preocupación excesiva por la apariencia física, en que la persona enfatiza en algún defecto aparente de su cuerpo, buscando alternativas para su solución o corrección, con lo que genera conductas y estilos de vida que giran en torno de su preocupación corporal. En esta dinámica el individuo presenta comportamientos que podrían considerarse como patológicos, como es el caso de la práctica de ejercicio físico que se ejecuta exclusivamente con fines estéticos y de forma adictiva, lo cual podría generar un riesgo para la salud (Toro, 1996; Arbinaga & Caracuel, 2008; citado por Baile, Gonzales, Ramírez & Suarez, 2011).

Desde esta perspectiva los centros deportivos o gimnasios se convierten para algunos en el medio para cumplir con dichos estándares de belleza o conseguir una imagen que permita la aceptación social, teniendo en cuenta que en el caso de las mujeres el patrón de belleza es la delgadez y en el de los hombres un cuerpo musculoso. En la actualidad el ejercicio debe dejar de ser una moda para convertirse en una necesidad de vida, por ello los gimnasios o centros de acondicionamiento físico deben promover en primera instancia la práctica de ejercicio para mejorar la salud y el bienestar físico-psicológico, sin embargo las personas ven en dicha practica un medio para la inclusión social, el alcance de un estereotipo y la aceptación de una determinada apariencia física.

Autores citados por Baile, González, Ramírez y Suarez (2011) sugieren que algunos usuarios de gimnasio pueden presentar trastornos psicológicos graves que conllevan a enfermedades como la anorexia, bulimia, vigorexia o dismorfia muscular, aunque el deseo de una determinada imagen no implique necesariamente padecer un trastorno mental, puede aumentar las posibilidades de que se padezca (Gutiérrez & Ferreira, 2007).

En los últimos años ha sido notorio el incremento de las personas que acuden a los gimnasios o centros de acondicionamiento físico para iniciar programas de

entrenamiento muscular bajo una presión social que exige un cuerpo armonioso y desarrollado muscularmente para ajustar el mismo a estereotipos de belleza específicos (Arbinaga, 2005), dichos espacios de “culto al cuerpo” también se convierten en un medio relevante para la socialización y demostración de feminidad y masculinidad que evocan el control sobre la estética del cuerpo (Vázquez, 2009), la presión social y los estereotipos que se imponen día a día se manifiestan en un incremento de la actividad deportiva desmesurada y sin supervisión, la proliferación de gimnasios y dietas que aseguran objetivos personales lejos del ideal de un cuerpo saludable (Arbinaga, & Caracuel, 2008), es así como la práctica de ejercicio físico se orienta hacia fines estéticos convirtiéndose en un hábito que lleva a la aparición de diferentes trastornos.

En este sentido, se explica el auge de los gimnasios y el incremento del interés de las personas por iniciar la práctica de algún tipo de ejercicio o deporte, que en muchos casos va más allá de un interés recreativo, de aprovechamiento del tiempo libre o de bienestar, buscando por el contrario, fines estéticos. Así, aunque la práctica deportiva puede actuar como agente promotor de salud, también puede convertirse en factor de riesgo para determinadas alteraciones (Pope, Katz & Hudson, 1993; citado por Arbinaga, s.f) o en un factor que potencia la construcción ajustada o alterada de la imagen corporal (Furnham, Titman & Sleeman, 1994; citado por Arbinaga, s.f). Según Moncada (2010), varios investigadores relacionan la práctica de ejercicio regular con una imagen corporal positiva, sin embargo, cuando este es realizado de forma excesiva, sumándole desórdenes alimentarios presentes, la imagen corporal puede ser negativa.

De acuerdo con lo expresado, los gimnasios pueden contribuir tanto a la prevención de enfermedades como al fortalecimiento de conductas obsesivas, por una preocupación o insatisfacción corporal, que se traduce en la alteración de la propia imagen. Esto evidentemente resulta paradójico de cara a la visión de la actividad física para la salud, pues la práctica del ejercicio puede convertirse en un medio tanto para contrarrestar como para afianzar una imagen corporal negativa, una autoestima positiva o negativa.

Las personas acuden a la práctica de ejercicio físico por diversos motivos buscando satisfacer diferentes necesidades; entre ellas se encuentra mejorar la condición física y la

salud general, prevenir la aparición de enfermedades o atenuar los efectos de las mismas, recrearse, entrenarse a nivel deportivo y competitivo, entre otras, permitiendo la participación en escenarios donde se puedan generar distintos vínculos y el reconocimiento entre los demás; otros individuos ven la necesidad de transformar sus cuerpos, porque solo así pueden aceptarse a sí mismos y sentirse aceptados por otros. En ese sentido, queda claro que el ejercicio físico en sí mismo no garantiza la salud, si no se consideran las motivaciones para su práctica pues la salud no es un estado que se alcanza solamente desde acciones que provienen del exterior (tratamientos, asistencia médica, cirugías, entrenadores, fármacos, entre otros) sino un proceso que se construye en la mediación de las motivaciones y necesidades humanas.

¿Qué implicaciones tiene para la salud integral de los individuos, que su práctica de ejercicio físico sea motivada por preocupaciones en torno a su imagen corporal? ¿Conlleva beneficios o riesgos para la salud? ¿Cuál es el límite, en las motivaciones de los sujetos, que define cuándo el ejercicio se convierte en un factor de riesgo para la salud?

Justificación

El ejercicio físico es visto actualmente como un medio para atender a necesidades estéticas y de transformación corporal en pro de la aceptación y reconocimiento social (Baile, González, Ramírez & Suarez, 2011) sin embargo el ejercicio físico tiene otros enfoques importantes y relevantes, como la prevención de diferentes patologías como la hipertensión, la obesidad, la diabetes, las enfermedades cardiovasculares, entre otras, de igual forma varias investigaciones mencionadas por Jiménez, Martínez, Miró, Sánchez (2008) avalan los beneficios psicológicos como lo es la mejora de la salud subjetiva, la imagen corporal o el auto concepto, el estado de ánimo, la disminución del estrés y la ansiedad.

Por lo general los profesionales en Cultura Física, Deporte y Recreación se enfocan en los aspectos relacionados con el entrenamiento, el ejercicio, el deporte el rendimiento, la habilidad, el gesto técnico, sin profundizar en otros aspectos que hacen parte de la integralidad del ser humano, sus necesidades profundas, sus valores, sus conductas, que pueden o no orientarse a la salud, y que están mediadas por la cultura; los profesionales de Cultura Física por tanto no sólo deben atender a las necesidades de personas que asisten a los gimnasios en busca de un estereotipo mediante programas de ejercicio y promoción de estilos de vida saludable. Por el contrario, su visión debe orientarse también a conocer los factores que determinan que las personas acudan al ejercicio, analizar su imagen corporal y sus necesidades (que pueden incluir necesidades de autoestima, de reconocimiento y pertenencia) para, desde su comprensión de la dinámica entre lo que se “es” y lo que se “pretende” ser, pueda orientar la ejecución del ejercicio físico desde un concepto de salud integral.

El presente trabajo tiene como fin el estudio de las motivaciones hacia la práctica de ejercicio físico y como las mismas actúan sobre la imagen corporal de los individuos afectando o no su salud; el ejercicio es observado desde un único punto de vista por profesionales en Cultura Física, Educadores Físicos, Entrenadores Deportivos y profesiones afines el cual sólo se centra en los beneficios que trae el mismo dejando a un

lado las complicaciones que puede acarrear su exceso o poca fundamentación e información hacia las personas, sobre todo en aquellas que tengan o adquieran una imagen corporal negativa, ello implicaría que el ejercicio se convierta en un factor de riesgo para ciertas enfermedades y no en un medio para su prevención. Por eso es importante rescatar otros enfoques que cobran gran importancia además del entrenamiento y rendimiento deportivo como los son el enfoque motivacional y psicológico, ya que las personas deben ser observadas de manera holística permitiendo un trabajo multidimensional en el cual se garantice un bienestar integral para las personas; desde este punto de vista se observa que en el momento de la planificación o prescripción del ejercicio se deben tener en cuenta otras dimensiones del ser donde se evalúen motivaciones, distorsiones y concepciones erróneas de entrenamiento evitando caer en una práctica de ejercicio desmesurada y obsesiva.

Es importante que los profesionales en Cultura Física, profundicen en el conocimiento de la imagen corporal y sus alteraciones, del estado físico y psicológico y de las motivaciones que llevan a las personas a la práctica de ejercicio, no solo para la detección precoz de posibles trastornos sino también para la promoción de estilos de vida saludable lejos de los cánones de belleza sociales. Además de la utilidad ya mencionada, es importante realizar este estudio ya que el aumento de dichas patologías es indiscriminado; el auge de las nuevas tecnologías y la aparición del fitness ha llevado a que las personas hagan ejercicio sin objetivos claros que atiendan a su salud y sin una prescripción adecuada por parte de profesionales que atienda no solo el componente físico, sino también el psicológico y emocional que permita prevenir conductas, cambiar la concepción del cuerpo y contribuir a un bienestar general.

La investigación presente permitirá el desarrollo de programas estructurados que contemplen dicha problemática en los gimnasios o centros de acondicionamiento físico, además de promover el uso de evaluaciones o protocolos que determinen la imagen corporal y las motivaciones personales que influyen en el deseo de comenzar un programa de entrenamiento, facilitando así la identificación de personas con algún trastorno psicológico y generando protocolos para el tratamiento dentro de los mismos

centros de acondicionamiento. Por medio de dicha investigación los profesionales en áreas de entrenamiento y ejercicio físico podrán conocer y sensibilizarse frente a otras dimensiones del individuo, orientando adecuadamente y considerando las particularidades de cada uno. Se busca que los profesionales puedan privilegiar la salud por encima de las formas corporales que puedan ponerla en riesgo, educando sobre la misma además del bienestar integral.

La información que provee el proyecto fundamentará la detección de necesidades más profundas del individuo que no pueden satisfacerse con el ejercicio y demandan de otros procesos de asistencia o acompañamiento especializado, de esta forma se rompe con el estereotipo de que el profesional de Cultura Física solo es un técnico del ejercicio sino que también permite ver al mismo como alguien con capacidad de reconocer al individuo en su multidimensionalidad, abordando no sólo el área del rendimiento físico sino también desde el conocimiento psicológico, el equilibrio, la salud y el bienestar de los individuos; la investigación complementa el programa de formación estudiantil, al concientizar sobre la importancia de los profesionales al prestar un servicio de forma completa y con una mirada más holística de las personas.

Objetivos

General

Establecer cuándo la práctica del ejercicio físico es motivada por expectativas en torno a la imagen corporal y el modo en que ello puede convertirse en un factor de riesgo para la salud de usuarios en 4 gimnasios.

Específicos

Identificar las motivaciones que llevan a los usuarios jóvenes adultos de 4 gimnasios de la ciudad a la práctica de ejercicio en gimnasios.

Evaluar la imagen corporal de los sujetos vinculados al proceso investigativo.

Identificar los factores de riesgo asociados a esas motivaciones.

Relacionar las motivaciones de los sujetos con su imagen corporal, estableciendo los factores de riesgo que afectarían la salud de las personas.

Marco conceptual

Hoy en día podemos observar como las nuevas tendencias han impuesto modelos de belleza que atraen a las personas y las encierran en una idea y concepción errónea de lo que realmente es estar saludables; lo anterior afectará la imagen corporal que tenga cada persona de sí mismo y dependerá del autoestima y del grado de satisfacción o insatisfacción de la persona al igual que de otros factores que incorporan actitudes, esquemas, ideales, percepciones y emociones.

Como se ha planteado, los medios de comunicación juegan un papel importante a la hora de establecer un modelo estético, ya que los mismos han modelado el pensamiento de las personas en cuanto a su percepción y apreciación corporal. Las influencias culturales han repercutido en las diferentes conductas tanto en hombres como mujeres, que exigen atender a un modelo estético específico que afecta y altera profundamente su psiquismo; por un lado las mujeres tienden a sentir insatisfacción si padecen sobrepeso o creen que lo tienen, mientras que los hombres la experimentan si no alcanzan una musculatura y corpulencia tales que les proporcionen el reconocimiento y admiración de los demás varones (Vásquez, López, Álvarez, Mancilia & Oliva, 2006). La sociedad ha creado patrones de belleza y modelos de perfección a los cuales las personas deben ajustarse, de no ser así, cualquiera puede entrar en el juego de la exclusión social, que no solo implica el rechazo y discriminación hacia una determinada forma corporal sino también cambios en la percepción de las personas hacia su cuerpo; la sociedad se conforma con cánones de belleza que son el reflejo de un intento conformista por parecernos a ellos y contribuir a las fuerzas del mercado (Sandel, 2010 citado por Castiblanco & Cerón, 2011), dicho mercado solo ve en el cuerpo un bien de consumo que no acepta imperfecciones, por el contrario, vela por la manipulación y transformación de su propia naturaleza.

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; como lo menciona Silva, Rabelo, Menezes y

Knackfuss, (2008) los cambios realizados en la calidad de vida, en lo referente al ejercicio, son importantes para la prevención de enfermedades crónicas degenerativas. 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 las personas, especialmente los más jóvenes (Correa, 2008), lo anteriormente citado permite aclarar que mas allá de optimizar la salud, las personas van en busca de un ideal, que en muchos casos sin importar si se llega o no a cumplir con los logros, altera la imagen corporal de las personas.

La imagen corporal se refiere a aquella imagen perceptual, cognitiva y emocional que involucra aspectos generales del cuerpo como son el tamaño, forma y pensamientos de agrado o satisfacción que se tienen sobre sí mismo; la imagen del cuerpo es la figura del mismo formada en la mente, es decir, la manera en la cual el cuerpo se visualiza y representa en cada sujeto (Schilder, 1950).

Autores citados por Baile (s.f) sugieren que la imagen corporal es una experiencia fundamentalmente subjetiva, que tiene las siguientes características:

- Es un concepto multifacético.
- Está interrelacionada por los sentimientos de autoconciencia:
- Está socialmente determinada.
- Es un constructo dinámico, que varía a lo largo de la vida en función de las experiencias e influencias sociales.
- Influye en el procesamiento de información, los sentimientos, los pensamientos y comportamientos hacia el cuerpo.

La alteración de la imagen corporal se presenta como una insatisfacción hacia el propio cuerpo, donde la misma se distorsiona y genera que las personas perciban con inexactitud la forma, tamaño y composición del mismo. La preocupación por un cuerpo perfecto y la insatisfacción de las personas al observar que están lejos de esos estándares afecta su propia realidad, lo cual genera sentimientos negativos e ideas erróneas sobre sus cuerpos que con gran intensidad y frecuencia ocupan la mente de cada uno. La

alteración en la imagen corporal que pueda tener un sujeto es evidencia de la exagerada preocupación por un defecto corporal, que no solo afecta la mente o el estado psicológico de la persona sino que también interfiere significativamente en la vida del sujeto, en sus relaciones personales y su desempeño en distintas áreas.

Autores como Salaberria, Rodriguez, y Cruz (2007) citan que la imagen corporal está compuesta por:

- Aspectos perceptivos: Tamaño, peso y forma corporal, sobrestimaciones o subestimaciones.
- Aspectos cognitivos-afectivos: Comportamientos, actitudes y sentimientos hacia el cuerpo.
- Aspectos conductuales: Conductas derivadas de la percepción del individuo para transformar, exhibir, evitar, o camuflar su cuerpo.

De igual forma mencionan que la formación de la imagen corporal tiene en cuenta el grado de autoestima y satisfacción o insatisfacción de las personas respecto a su cuerpo; por otra sugieren que los factores que predisponen una imagen corporal negativa tienen que ver con aspectos sociales, culturales, modelos familiares y amistades, características personales, desarrollo físico y feedback social, accidentes traumáticos, experiencias negativas, entre otros.

Cuando se habla de que hay una alteración en la imagen corporal, se hace referencia a una manifestación cognitiva y afectiva hacia el cuerpo, que manifiesta la incapacidad de las personas para estimar con exactitud el tamaño corporal, actualmente se considera como Trastorno Dismórfico y existen tres criterios diagnósticos para el mismo (APA, 1994):

- Preocupación leve o exagerada por algún defecto físico.
- Preocupación que genera malestar clínico significativo.
- La preocupación no se explica mejor por la presencia de otro trastorno mental.

Al haber una alteración de la imagen corporal, es común que se manifiesten trastornos de alimentación, dismorfofobia, vigorexia, anorexia, entre otras; en el caso de la vigorexia la preocupación se centra en obtener un cuerpo hipermusculado, lo cual conduce a que el individuo pase gran cantidad de horas en el gimnasio y a consuma hormonas y anabolizantes esteroideos (Pope, Gruber, Choi, Olivardia & Phillips, 1997 citado por Salaberria, Rodriguez & Cruz, 2007), dicha situación evidencia una alteración en la imagen corporal donde la persona se ve delgada a pesar de estar hipertrofiada, por lo cual dedica gran parte del tiempo a realizar ejercicios de musculación, pesarse constantemente y seguir una dieta rigurosa muchas veces sin consentimiento médico.

Los trastornos de la alimentación, como la anorexia y la bulimia, manifiestan una preocupación hacia el peso o tamaño corporal que genera pensamientos centrados en torno a la delgadez, dichas alteraciones producen un sinnúmero de conductas como el uso de laxantes, la realización de dietas y la práctica de ejercicio físico de forma excesiva. Las personas con trastorno de la imagen corporal tienen la necesidad de alcanzar la perfección, de agradar y ser aceptado por otros, de conservar una excelente apariencia y que los demás nunca vean las propias imperfecciones. Dicha problemática acarrea problemas sobre la autoestima y las emociones (depresión, ansiedad, estrés, frustración) del individuo afectando significativamente su salud.

Hoy en día, están presentes diversas tendencias que enfatizan en la forma del cuerpo ideal de acuerdo a los estándares de belleza, principalmente asistir a centros de acondicionamiento físico para la práctica de ejercicio cobran gran importancia, al ser un medio por el cual los individuos transforman su cuerpo, sin embargo dicha práctica se ha orientado a fines estéticos o de forma adictiva generando riesgos para la salud (Toro, 1996; Arbinaga & Caracuel, 2008 citados por Baile, Gonzales, Ramírez & Suarez, 2011). Diferentes investigaciones sugieren la presencia de trastornos psicológicos en usuarios de gimnasio, específicamente alteraciones de la imagen corporal, alteraciones en los hábitos alimenticios y de ejercicio, de igual forma se menciona que aquellos individuos buscan fines más estéticos que de salud (Baile, Gonzales, Ramírez & Suarez, 2011). La concepción de las personas respecto a la práctica de ejercicio físico en

gimnasios o centros de acondicionamiento es la de utilizar el cuerpo como un instrumento que debe perfeccionarse y moldearse, orientando la practica a un ideal que liga con la construcción del sujeto, como lo menciona Castiblanco y Cerón (2011), al rendimiento, a la transformación de las formas y dimensiones sin importar que sea víctima de juicios, practicas y criticas.

La dependencia al ejercicio se define como la combinación de características biomédicas con síntomas de abstinencia, comportamiento estereotipado, interferencia con la vida social y familiar; la dependencia al ejercicio refleja la motivación de la persona por alcanzar cierta forma y tamaño corporal, por tener contacto con la sociedad y en menor medida buscar la salud (Gutiérrez & Ferreira, 2007). La motivación que tenga una persona hacia el ejercicio puede ser de forma intrínseca, la cual evidencia el hecho de llevar a cabo dicha práctica por el placer que genera la misma, o de forma extrínseca donde el individuo o su práctica esta mediada por agentes externos como la presión social, las imposiciones familiares, los cánones de belleza y las exigencias de los medios de comunicación. Adams y Kirkby (s.f) citado por Gutiérrez y Ferreira (2007) mencionan que el ejercicio continuado recompensa diversos factores psicológicos como el estado de ánimo y la afiliación con otros, evidenciando así una motivación intrínseca de la práctica del ejercicio.

El ejercicio en sí, genera grandes beneficios sobre la persona, sin embargo cuando se fuerza al cuerpo a realizar dicha práctica de forma intensa, inadecuada y descontrolada, las probabilidades de lesión aumentan al igual que la aparición de dolores, molestias articulares y musculares, cansancio, problemas para conciliar el sueño (Alonso, 2006 citado por Gutiérrez & Ferreira 2007), además, cabe sumar síntomas como la ansiedad, la depresión, disminución del autoestima, esta ultima influyendo directamente sobre la imagen corporal; es así como el ejercicio puede convertirse en un factor de riesgo para determinadas patologías (Pope, Katz & Hudson, 1993 citados Gutiérrez & Ferreira, 2007).

Cuando el ejercicio se enfoca a fines estéticos, la preocupación por el bienestar y la salud se deteriora, influyendo negativamente sobre la misma; Alcántara (2008) define la salud como un hecho social, un fenómeno multidimensional y multicausal que trasciende las competencias medicas y por el contrario involucra también las biológicas y psicológicas; de acuerdo a la definición de la OMS citada por Fernández de Labastida (2005) la salud es un estado de bienestar que involucra el aspecto físico, mental y social, no solamente la ausencia de una enfermedad. Lo anterior dicho, señala que la salud de un individuo no solo esta mediada desde el aspecto fisiológico, sino que también engloba los sentimientos, percepciones, emociones, relaciones o lazos con las personas.

López (1998) citado por Arias y Newball (2010) define la salud como un aspecto que trasciende y está sujeta a la conceptualización que de la misma se pueda hacer en un momento sociocultural concreto; desde el concepto de salud se afianzan los estilos de vida saludables para su promoción en las diferentes poblaciones. El ejercicio se convierte en un medio para generar bienestar en las personas, no solo desde la parte estética y la satisfacción por un cuerpo con determinadas características, sino que también se asocia con la percepción de un estado saludable, disminución del estrés y ansiedad, cambios en el estado de ánimo (Jiménez, Martínez, Miro & Sánchez, 2008). El ejercicio cobra vital importancia ya que tiene efectos significativos sobre la salud física y también psicológica, esto a su vez puede influir sobre la percepción que tenga una persona respecto a su cuerpo.

Método

Enfoque y tipo de estudio

La investigación se enmarca en un enfoque mixto; cabe tener en cuenta que aunque algunos autores consideran que éste tipo de enfoque posee problemas frente a su validez, es claro para ésta investigación que los métodos como tal no son válidos o inválidos por sí mismos, sino que atiendo más a los datos recolectados, los análisis efectuados y las explicaciones dadas (Maxwell, 1992 & Henwood, 2004; citado por Hernández, Fernández & Baptista, 2006). Es por esto que aunque el grueso del proyecto se orienta por un enfoque cualitativo, se aplican algunos instrumentos de corte cuantitativo que permiten describir –en forma más detallada- nuestros sujetos de la investigación. Se toma, en forma específica el tipo estudio de casos, el cual permite investigar fenómenos donde se busca dar respuesta a cómo y por qué ocurren (Chetty, 1996; citado por Martínez, 2006). Con relación al plano cualitativo, se hizo énfasis en la aplicación de instrumentos como la entrevista abierta, que permitió la profundización en algunas categorías claves del estudio.

Para el estudio de la información se utiliza un análisis de contenido de tipo categorial, por otra parte se utilizan matrices descriptivas para la estructuración y organización de datos según las respectivas categorías, conduciendo así a la comprensión del problema de investigación (Martínez, 2006).

Esta investigación tiene un alcance interpretativo desde un paradigma hermenéutico en la base de un enfoque filosófico para el análisis de la comprensión y la conducta humana (Álvarez, 2003); como lo menciona Castiblanco y Cerón (2011) la hermenéutica se orienta al conocimiento de la realidad socialmente construida y a los elementos constitutivos de los problemas emergentes de la población.

Estrategias de investigación:

- Técnicas para la recolección de información: Conversación y narración.
- Técnicas para el análisis de textos: Análisis de contenido de tipo categorial
- Técnicas para la organización e interpretación de la información: Matrices descriptivas.

Decisiones de diseño

a) Contextos: Fueron seleccionados de acuerdo a la accesibilidad de los mismos y relacionados con la práctica de ejercicio físico

- Contextos relacionados con la práctica de ejercicio físico: Gimnasio Bodytech (Sede Suba y Kennedy), gimnasio de la Universidad Santo Tomás (Sede central y Campus)
- b) Casos: Fueron seleccionados con pertinencia conceptual, según la correspondencia con la categoría y con criterios de accesibilidad y disponibilidad; se realizó un muestreo teórico teniendo en cuenta que los sujetos realizaran algún tipo de práctica de acondicionamiento físico constantemente con una frecuencia diaria superior a una hora y media. Teniendo en cuenta que el estereotipo culturalmente establecido y que ejerce mayor presión social es de fuerza y potencia en los hombres, delgadez y definición en mujeres (Fanjul & González, 2011), los sujetos entrevistados debían ser atléticos y cumplir con características físicas específicas, por ello se incluyeron en el estudio aquellos hombres que presentaron un somatotipo mesomorfo caracterizado por un cuerpo en forma de V y mujeres con un somatotipo meso/ectomórfico caracterizado por un cuerpo en forma de reloj de arena, dicha inclusión se realizó de manera perceptiva, sin aplicar ningún tipo de medición antropométrica por parte de los investigadores.

c) Definición libro de categorías (Ver cuadro 1)

Se establecieron las siguientes categorías a priori:

- Motivaciones para la práctica de ejercicio físico: La motivación es un elemento que genera compromiso y adherencia hacia el ejercicio siendo un determinante del comportamiento humano y un mecanismo psicológico que orienta la dirección, intensidad y persistencia de la conducta (Iso-Ahola & St. Clair, 2000 citados por López & Chacón, 2009).

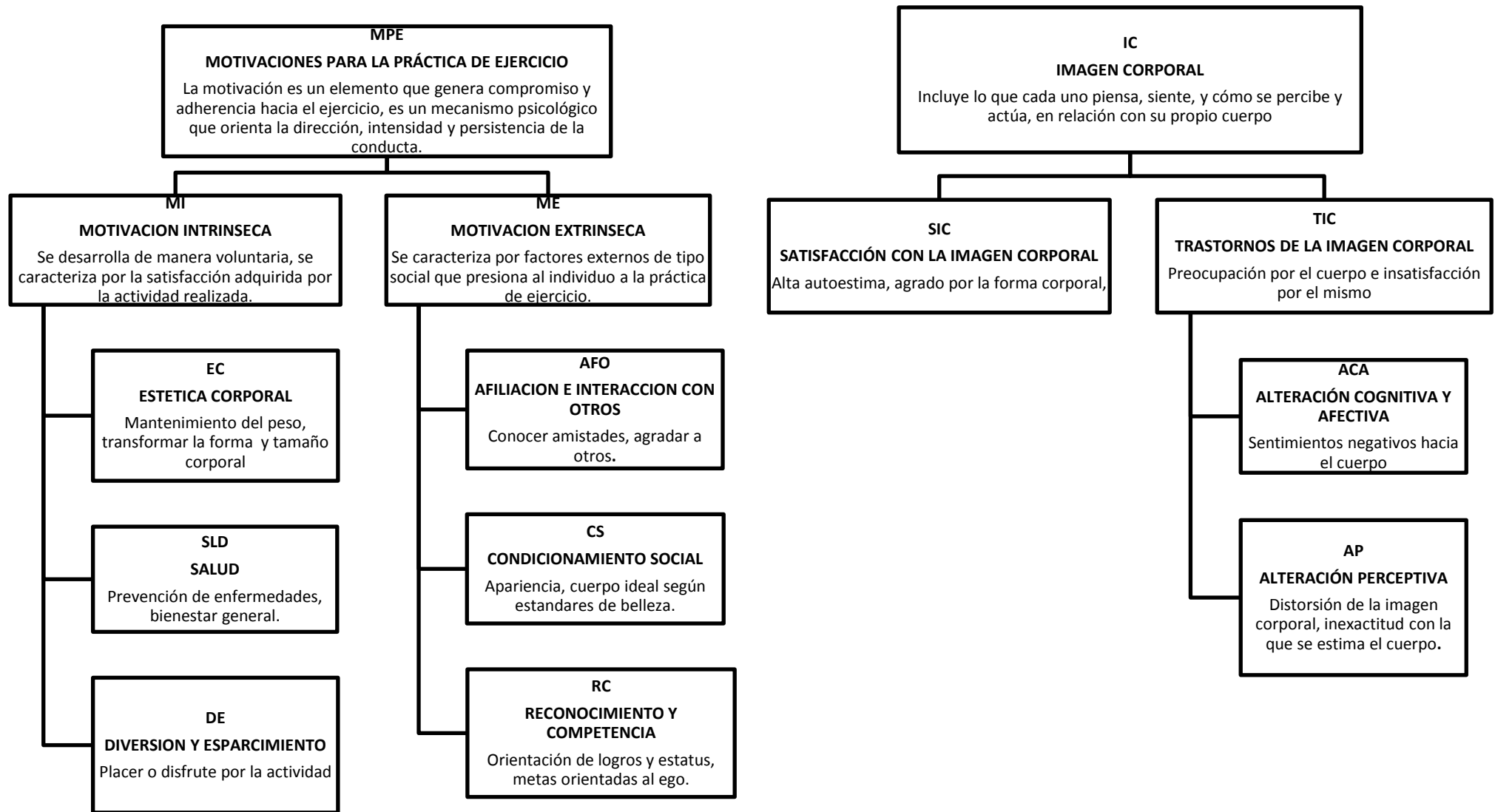
López y Chacón (2009) definen la motivación como un conjunto de factores personales y sociales que favorecen el inicio, persistencia o abandono de uno o varios comportamientos, los cuales están determinados por la intensidad y dirección de la conducta.

- Motivación intrínseca: Se desarrolla de manera voluntaria, se caracteriza por la satisfacción adquirida por la actividad realizada.
- Motivación extrínseca: Autores citado por López y Chacón (2009) definen que en dicha motivación actúan agentes externos y se caracteriza por la adquisición de bienes, el reconocimiento de los demás, la obtención de recompensas, ello a su vez presiona al individuo a la práctica de ejercicio.
- Imagen corporal: Se refiere a aquella imagen perceptual, cognitiva y emocional que involucra aspectos generales de nuestro cuerpo como son el tamaño, forma y pensamientos de agrado o satisfacción que se tienen sobre sí mismo (Schilder, 1950).

De acuerdo a las investigaciones citadas por Salaberria, Rodríguez, y Cruz (2007) la imagen corporal se compone de diferentes variables como lo son las percepciones, actitudes, pensamientos y sentimientos en torno al tamaño, peso y forma del cuerpo

Cuando existe una marcada preocupación e insatisfacción por el cuerpo, las personas pueden llegar a presentar trastornos de la imagen corporal ya que no perciben la realidad de forma correcta.

Cuadro 1: Libro categorial



d) Fases:

Fase 1: Diseño de los instrumentos utilizados para el estudio, selección de los contextos y casos, recolección de información.

Fase 2: Análisis de contenido de las entrevistas y relatos de vida aplicados.

Fase 3: Construcción de las matrices categoriales a partir de las entrevistas y escalas de figuras teniendo en cuenta el análisis de contenido y de la emergencia de categorías de las mismas.

Fase 4: Interpretación de la información obtenida.

Fase 5: Construcción del informe final.

Instrumentos

Los instrumentos propuestos para la recolección de datos fueron la entrevista abierta y en profundidad, la cual permitió el entendimiento e interpretación de los significados de las experiencias de los sujetos y la escala de figuras la cual estableció la percepción de los sujetos respecto a su cuerpo.

Guión de la entrevista:

a) Identificación del sujeto entrevistado:

Nombre, sexo, edad, fecha, duración de la entrevista, descripción de la frecuencia del ejercicio.

b) Motivaciones para la práctica de ejercicio físico

1. ¿Cuáles son los motivos por los cuales asiste al gimnasio para realizar ejercicio?
2. ¿Cuántas horas dedica a realizar ejercicio físico y por qué?
3. ¿Qué espera lograr con la práctica de ejercicio físico?
4. ¿Qué significa para usted la práctica de ejercicio a corto y largo plazo?
5. ¿Qué sentimientos y sensaciones le genera asistir al gimnasio?

c) Imagen corporal:

6. ¿Qué piensa acerca de su cuerpo?
7. ¿Qué es lo que más le gusta de su cuerpo?
8. ¿Hay alguna parte de su cuerpo que no le guste? ¿Por qué?
9. ¿Qué cambiaría de su cuerpo? ¿Por qué?
10. ¿Qué sentimientos y sensaciones tiene hacia su cuerpo?
11. ¿Ha comparado la forma de su cuerpo con la de alguien más? ¿Por qué?
12. Además del ejercicio, ¿Qué otro tipo de prácticas lleva a cabo para cuidar su cuerpo? (Suplementos, complementos, dietas, entre otros).
13. ¿Qué tan importante es para su vida el cuidado del cuerpo?

d) Escala de figuras (Ver anexo 1-2)

Mediante la escala de figuras modificada de Baile, González, Ramírez y Suárez (2011) para hombres y la escala de figuras de Thompson y Gray (1995) citada por Baile y Velázquez (2006) para mujeres, el individuo establece cual es la percepción que tiene de su cuerpo.

En la investigación se utilizó dos escalas de nueve figuras cada una, van desde una figura con somatotipo ectomórfico a un somatotipo endomórfico en el caso de las mujeres y mesomórfico en los hombres; la escala permite tener una medida de imagen corporal visual o perceptiva de los sujetos. El individuo entrevistado debía indicar cual figura tenía similitud consigo mismo y cual reflejaba el cuerpo que deseaba tener, a partir de la escala se obtenían tres valores: Imagen actual, imagen deseada, y la distancia entre las dos anteriores definía la insatisfacción corporal. Al no disponer de valores normativos se tuvo en cuenta la investigación realizada por Baile y Velázquez (2006), donde establecen que una diferencia de tres figuras se considera como un nivel alto de insatisfacción corporal.

Resultados

Los resultados fueron analizados en matrices descriptivas para reducir los datos y comparar con las diferentes categorías planteadas como se evidencia a continuación.

SUJETOS ENTREVISTADOS			
Sujetos que presentaron motivaciones intrínsecas para la práctica de ejercicio			
EDAD	Adultos jóvenes entre 21 y 30 años		
GENERO	Masculino y Femenino		
FRECUENCIA EJERCICIO	Entre 3 y 6 días a la semana		
DURACIÓN SESIONES	Entre 1 a 3 horas		
TIPO DE MOTIVACIÓN	Estética Corporal	Salud	Diversión y esparcimiento
	- Cuerpo musculoso y definido. -Insatisfacción con la estética del cuerpo. -Mejora en la apariencia física. -Disminución del peso. -Acentuación de la forma corporal femenina -Aumento de la masa muscular.	-Mejorar el sistema cardiovascular -Bajar de peso y porcentaje graso. -Disminuir la fatiga durante el ejercicio. -Disminución del estrés -Mejorar hábitos de vida	-Diversión y satisfacción por la práctica. -Relajación. -Aprovechamiento del tiempo libre.
TESTIMONIOS	S1: “Empecé asistiendo al gimnasio solo porque quería tener un cuerpo más musculoso y marcado”. S4: “Me gustaría bajar más de peso, tonificar mas músculos, tener el	S3: “Inicialmente lo hice por salud porque ya sentía que mi cuerpo estaba un poco pesado y pues me fatigaba rápidamente con cualquier cosa que hacia como por ejemplo subir escaleras, cargar una caja, hasta caminar”	S5: “Ir al gimnasio me gusta mucho, me genera tranquilidad, me desestresa, es mi forma de consentirme y de darme gusto, ya que en el gimnasio encuentro un lugar donde me puedo reencontrar con migo misma”. S4:” tengo muchas compañeras con las que

	abdomen plano y que se acentúen mis curvas”		comparto en las sesiones sobre todo en las clases grupales”
--	---	--	---

SUJETOS ENTREVISTADOS			
Sujetos que presentaron motivaciones extrínsecas para la práctica de ejercicio			
EDAD	Adultos jóvenes entre 21 y 30 años		
GENERO	Masculino y Femenino		
FRECUENCIA EJERCICIO	Entre 3 y 6 días a la semana		
DURACIÓN SESIONES	Entre 1 a 3 horas		
TIPO DE MOTIVACIÓN	Afiliación e interacción con otros	Condicionamiento social	Reconocimiento y competencia
	- Conocer personas. -Compartir experiencias y saberes en torno al ejercicio. -Entablar grupos con los mismos intereses.	-Aceptación de los demás. -Inclusión social. -Objetivos encaminados a un ideal estético	-Reconocimiento y mayor rendimiento físico en el deporte. - Modelo de otras personas -Mayor vinculación y oportunidades en el medio del fitness.
TESTIMONIOS	S3: “he tenido más confianza y seguridad ante los demás. “ S4: “asistir al gimnasio es divertido, conozco mucha gente y de cierta forma con mis compañeras competimos para ver quién es la más juiciosa con el entrenamiento y cual esta mas tonificada”.	S1: “si uno no tiene buen cuerpo es fácil que lo excluyan a uno de algún grupo, no es algo que me importe pero prefiero mantener una buena condición física.”. S2: “De una u otra manera uno lo hace para que las demás personas vean el trabajo que se está realizado, especialmente las mujeres, pues porque uno para que quiere el cuerpo así si no es para mostrarlo a los demás”.	S1: “Lo que hago es decisión propia y porque me gusta, además es importante tener un cuerpo estético, eso las personas lo reconocen y lo mencionan” S2: “Me siento más observado, creo que llamo más la atención ahora que algunos años atrás”.

Matrices descriptivas

MOTIVACION			
CATEGORIA: ESTETICA CORPORAL			
SUBCATEGORIAS	TESTIMONIO	AUTORES DE REFERENCIA	FACTORES DE RIESGO
*Bajar de peso *Mejora en la apariencia física *Acentuación de las formas corporales estéticamente aceptadas	<i>S4“...No voy con el estilo de cuerpo súper delgado sino con un cuerpo de mujer latina, con muchas curvas. Las mujeres delgadas, que solo muestran sus huesos no me parece el ideal, por el contrario es mejor cuando eres voluptuosa porque muestras más sensualidad...”</i> <i>S4“...comencé con el gimnasio para mejorar mi apariencia física, principalmente porque quería disminuir el porcentaje de grasa y a la vez aumentar la masa muscular”.</i>	Aunque la práctica deportiva puede actuar como agente promotor de salud, también puede convertirse en factor de riesgo para determinadas alteraciones (Pope, Katz & Hudson, 1993; citado por Arbinaga, s.f)	*Dietas sin supervisión de un profesional *Utilización de fármacos para el cumplimiento de los objetivos de entrenamiento *Utilización de suplementos alimenticios para la disminución de grasa o aumento de la masa muscular *Cambios constantes en los objetivos de entrenamiento *Realización de ejercicio de manera desmesurada

MOTIVACION			
CATEGORIA: CONDICIONAMIENTO SOCIAL			
SUBCATEGORIA	TESTIMONIO	AUTORES DE REFERENCIA	FACTORES DE RIESGO
*Satisfacer un estereotipo social construido. *Aceptación de los demás. *Imitación de modelos estéticos.	S2“...soy el menor de 4 varones en mi familia y siempre era motivo de risa el hecho de que yo fuera el más flaco entre mis hermanos... era un pelado que solo era huesos...eso a las chicas no les gusta y me sentía mal con migo mismo...” S3“...sin embargo por mi problema de peso era difícil aguantar los chistes y burlas de compañeros... yo no prestaba mucha atención pero es difícil ignorar ese tipo de situaciones. ...” S1“...es bueno que las personas lo vean a uno con una persona fuerte y que tiene buen cuerpo	La sociedad mercantilista ve en el cuerpo un medio para crear necesidades, lo que genera un cuestionamiento acerca del mismo, que invita a la comparación con modelos actuales de belleza. (Moreno & Ortiz, 2009).	*Dietas sin supervisión de un profesional *Utilización de fármacos para el cumplimiento de los objetivos de entrenamiento *Utilización de suplementos alimenticios para la disminución de grasa o aumento de la masa muscular *Cambios constantes en los objetivos de entrenamiento *Realización de ejercicio de manera desmesurada

IMAGEN CORPORAL			
CATEGORIA: ALTERACION COGNITIVA Y AFECTIVA			
SUBCATEGORIA	TESTIMONIO	AUTORES DE REFERENCIA	FACTORES DE RIESGO
*Sentimientos negativos hacia el cuerpo	S4: “...comparo mi cuerpo constantemente con todas las personas que me rodean...” S4: “... yo no quisiera verme como antes, cuando no estaba en el cuento del fitness y el entrenamiento, aunque ahora hay una mayor presión porque debes sobresalir ante los demás...” S5: “...Antes yo era demasiado dura con migo misma, me criticaba muy fuerte...”	Los factores que predisponen una imagen corporal negativa tienen que ver con aspectos sociales, culturales, modelos familiares y amistades, características personales, desarrollo físico y feedback social, accidentes traumáticos, experiencias negativas, entre otros (Salaberria, Rodriguez, & Cruz, 2007).	*Ansiedad *Depresión *Baja autoestima *Acciones encaminadas a alcanzar la perfección *Estrés y frustración

IMAGEN CORPORAL			
CATEGORIA: ALTERACION PERCEPTIVA			
SUBCATEGORIA	TESTIMONIO	AUTORES DE REFERENCIA	FACTORES DE RIESGO
*Estimación del cuerpo *Distorsión de la imagen corporal	<i>S2“...La verdad hay veces que creo que soy yo, porque mis amigos me dicen que estoy grande pero yo no he sentido algún cambio significativo en mi...”</i>	La imagen corporal está compuesta por: Aspectos perceptivos: Tamaño, peso y forma corporal, sobrestimaciones o subestimaciones. Aspectos cognitivos-afectivos: Actitudes, comportamientos y sentimientos hacia el cuerpo. Aspectos conductuales: Conductas derivadas de la percepción del individuo para transformar, exhibir, evitar, o camuflar su cuerpo. (Salaberria, Rodriguez, & Cruz, 2007).	*Ansiedad *Depresión *Baja autoestima *Acciones encaminadas a alcanzar la perfección *Estrés y frustración

En cuanto a los resultados de la escala de figuras de cada sujeto, algunos usuarios presentaron un alto grado de insatisfacción corporal, evidenciando que la imagen deseada para ellos está entre 3 y 5 figuras más allá de la imagen actual.

ESCALA DE FIGURAS								
SUJETO	S1	S2	S3	S4	S5	S6	S7	S8
I.A	3	2	4	5	5	3	3	3
I.D	8	7	9	7	7	7	6	3
I.C	5	5	5	2	2	4	3	0

Resultados de los sujetos en escala de figuras.

I.A: Imagen actual. ID: imagen deseada. I.C: Insatisfacción corporal.

La puntuación obtenida por todo el grupo fue 26, lo cual indica una media de insatisfacción corporal correspondiente a 3.25 figuras de diferencial de la escala, es decir, que los usuarios consideraron que la figura más adecuada o con la que estarían más a gusto se encontraba 3.25 figuras más allá de la que consideraron como actual.

	HOMBRES	MUJERES
MEDIA TOTAL POR GENERO	3.8	3.5
MEDIA TOTAL DEL GRUPO	3.25	

Media por género y total de los sujetos entrevistados

Se observó también que entre hombres y mujeres la media no varió significativamente, indicando que ambos géneros presentan insatisfacción corporal, pese a que las motivaciones para la práctica de ejercicio físico difieren entre los mismos.

Discusión

La recolección de la información se llevo a cabo en concordancia con el cronograma propuesto; para acceder a la información fue necesario programar una fecha de encuentro con los sujetos atendiendo al tiempo de cada uno, en algunos casos se modificaron las fechas ya que los sujetos no contaban con la disponibilidad para llevar a cabo la entrevista en su totalidad. De acuerdo a lo planteado las entrevistas serian grabadas, sin embargo no todos los sujetos aceptaron dicho proceso de recolección de la información, por lo cual la solución ante dicha situación y con el ánimo de no generar inconformidad o desinterés fue escribir los testimonios directamente a un computador portátil intentando recopilar toda la información suministrada por los mismos. Aquellos individuos que por razones personales no pudieron asistir a la fecha de encuentro para la entrevista fueron contactados por medio virtual y así mismo se recopiló la información.

El guión de la entrevista fue modificado a lo largo del proceso ya que se debía profundizar sobre aspectos relevantes que iban mencionando los sujetos, por ello, durante las entrevistas surgieron nuevas preguntas que permitieron encaminar las mismas hacia los objetivos planteados en el proyecto. Se mantuvo una buena empatía con los sujetos para que así la realización de las entrevistas fuera cómoda y permitiera un dialogo natural y con fluidez. Después de recolectar la información para el proyecto se tuvieron nuevos encuentros con algunos sujetos, los cuales tuvieron confianza para compartir sus experiencias personales fuera del formalismo de una entrevista, ello permitió que los investigadores lograran conocer aspectos personales, vivencias y experiencias con más detalle que eran competentes al tema de estudio y complementaban el mismo; como investigadores fue importante dedicar dicho espacio y tiempo adicional no solo por la relevancia de la información sino también por el hecho de crear lazos de empatía con los sujetos enriqueciéndonos profesional y personalmente.

Para lograr el acercamiento a los informantes fue necesario realizar una observación que permitiera establecer cuales sujetos cumplían con los diferentes criterios pertinentes al estudio como frecuencia y duración del ejercicio, características antropométricas específicas y actitudes frente a la práctica; durante dos semanas los investigadores asistieron a tres gimnasios diferentes para concretar los sujetos que serian entrevistados;

los gimnasios a los que se tuvo acceso fueron el de la Universidad Santo Tomas, Bodytech Kennedy por la afiliación con que contaba uno de los investigadores y Bodytech Suba como invitados de un allegado de otro investigador, por lo cual no hubo inconvenientes con el acceso a dichos contextos. En el tiempo mencionado anteriormente se busco fortalecer los vínculos que se tenían con algunos usuarios y así lograr mayor receptividad hacia la investigación logrando la participación de los mismos en las entrevistas.

La experiencia con los sujetos entrevistados permitió conocer las motivaciones por las cuales asistían al gimnasio para realizar ejercicio, la percepción y satisfacción/insatisfacción que tenían de sus cuerpos. Dicha información se describirá a continuación teniendo en cuenta el libro categorial planteado anteriormente:

Motivaciones para la práctica de ejercicio físico

Durante el desarrollo de las entrevistas fue evidente que los sujetos presentan varias motivaciones para realizar ejercicio físico, las mismas se orientan de acuerdo a las vivencias pasadas o presentes de la persona que enmarcan sus acciones y comportamientos frente al ejercicio.

Estética corporal

En esta categoría cabe resaltar que todos los informantes mostraron un marcado interés en la misma, es decir, todos los casos tienen como motivación general y principal mejorar, mantener o desarrollar alguna estructura corporal. En el caso de las mujeres se prioriza la disminución del porcentaje de grasa, cuidado de la apariencia, mantenimiento hacia una figura delgada o con curvas acentuadas. Una de las mujeres entrevistadas manifestó su desinterés por una figura delgada como lo es el modelo estético actual diciendo:

“...No voy con el estilo de cuerpo súper delgado sino con un cuerpo de mujer latina, con muchas curvas. Las mujeres delgadas, que solo

muestran sus huesos no me parece el ideal, por el contrario es mejor cuando eres voluptuosa porque muestras más sensualidad...”

Desde dicha intervención podemos decir que pese a que el modelo de belleza más comercializado aboga por un cuerpo delgado también existe una marcada tendencia, sobre todo en el contexto de los gimnasios, a resaltar la feminidad y figura esbelta, por ello aquellas mujeres que no tienen marcadas proporciones en los glúteos o el pecho se interesan por las cirugías y el ejercicio como medio para transformar su cuerpo.

“...si fuera por mí me agrandaría el busto y la cola, aunque mis compañeras de trabajo no lo creen necesario por mi tipo de cuerpo, yo no me siento satisfecha con el mismo, si se diera la oportunidad me haría alguna cirugía...”.

Por otra parte los hombres van en busca de un modelo de cuerpo musculoso, que denote fuerza y virilidad, la práctica de ejercicio se enfoca principalmente en los trabajos de fuerza y las prácticas complementarias incluyen el uso de suplementos y dietas especiales.

“...hace poco compre una proteína, me lo recomendó un amigo para que aumentara la masa muscular más rápido y aparte trato de comer lo suficiente para compensar el cuerpo”

“...solo intento seguir una buena dieta, con alto porcentaje de proteína”.

La motivación por la estética corporal, es decir por la imagen y la apariencia refleja como la sociedad, la publicidad y los medios han manipulado la mente de las personas para que idealicen sus cuerpos en busca de estereotipos específicos; en los contextos visitados hay una marcada tendencia a motivar a los usuarios con imágenes y videos que reflejan cuerpos mas allá de sanos, perfectos, y dicha “perfección” es solo el reflejo de una figura con determinadas características antropométricas como lo son la delgadez o cuerpo esbelto, la apariencia marcada y voluminosa.

Salud

Para los informantes es claro que la práctica de ejercicio también es motivada por el deseo de mantener una buena salud, aquella que contrarreste los efectos de la edad a nivel fisiológico como lo son la disminución de la fuerza, resistencia y aparición de patologías. Si bien es cierto que la salud debería primar como motivación, aun se ignora su importancia dentro del ciclo vital. Aquellos sujetos que manifestaron una experiencia pasada la cual puso en riesgo su integridad física, emocional y hasta su vida, son más conscientes de que el ejercicio les proporciona bienestar y es un medio para mejorar la calidad de vida.

“Inicialmente lo hice por salud porque ya sentía que mi cuerpo estaba un poco pesado y me fatigaba rápidamente con cualquier cosa que hacía como por ejemplo subir escaleras, cargar una caja, hasta caminar... espero lograr cambiar mis hábitos de salud, por ejemplo comer mejor, bajar de peso, tener un mejor estilo de vida, vivir más tranquilo...”

Diversión y esparcimiento/ Afiliación e interacción con otros

En este punto consideramos que ambas categorías (Diversión y esparcimiento/ Afiliación e interacción con otros) van de la mano, los gimnasios se han convertido en un espacio netamente social, como investigadores observamos que los sujetos tienen una marcada motivación intrínseca que refleja el deseo y gusto de divertirse, de rodearse por personas que comparten los mismos intereses y aprovechar el tiempo libre. Tanto hombres como mujeres buscan divertirse y alcanzar la tranquilidad asistiendo a los gimnasios, así vemos como aumenta la demanda de clases grupales las cuales, más allá de promover e incentivar a otros métodos de entrenamiento, busca la aglomeración de personas, el esparcimiento, la integración acompañando la práctica con música y profesores carismáticos que motivan a las personas a mover su cuerpo con danza, artes marciales, entre otros.

“...asistir al gimnasio es divertido, conozco mucha gente y de cierta forma con mis compañeras competimos para ver quién es la más juiciosa con el entrenamiento...”

“Ir al gimnasio me gusta mucho, me genera tranquilidad, me desestresa, es mi forma de consentirme y de darme gusto...”

“...tengo con quien compartir mis gustos e intereses respecto al ejercicio...”

Condicionamiento social

Desde las experiencias compartidas por lo informantes, llama la atención como desde etapas tempranas existe una marcada manipulación en torno al ideal de belleza, entre la niñez y la juventud se construye la imagen del cuerpo, sin embargo la misma está sujeta a las críticas y prejuicios de los demás, es decir, los sentimientos que se tengan hacia el propio cuerpo están mediados a lo que otros piensen, a partir de ello se observa como la autoestima, la confianza, la seguridad y el amor propio quedan ocultos tras pensamientos negativos hacia el cuerpo, el ejercicio se convierte en una moda para ser como “el otro”, para satisfacer el gusto de los demás.

“...soy el menor de 4 varones en mi familia y siempre era motivo de risa el hecho de que yo fuera el más flaco entre mis hermanos... era un pelado que solo era huesos...eso a las chicas no les gusta y me sentía mal conmigo mismo...”

“La primera vez que fui a un gimnasio fue cuando tenía 14 años porque me llamo la atención el ambiente y el tipo de personas que asistían, además quería tener un cuerpo bonito... en esa época estaba en el colegio y uno siempre está pendiente de cuidar su imagen a esa edad...”

Reconocimiento y competencia

En el contexto del ejercicio físico, fácilmente se puede identificar como las personas buscan sobresalir, en el caso de los hombres hay una constante y silenciosa competencia por el más fuerte, por el que levanta más peso o hace mas repeticiones, por el que tiene el cuerpo más marcado o sencillamente el que es más ágil para un deporte; las mujeres

aunque no busquen competir físicamente unas con otras lo hacen en torno al cuerpo y su forma, otra situación silenciosa donde se atribuyen los elogios a la cara y cuerpo más bonito, al pecho más voluminoso, la cintura más pequeña entre otros. Dicha motivación no era tan marcada en los informantes, solo estaba presente el deseo ser observado por otros, de ser conocido y sobresalir en el deporte.

“Me gustaría verme mas grande, tener más marcados los músculos, no sé si es la palabra, pero quisiera ser mas fornido, atlético, sobresalir de los demás, ya sabes, es cuestión de ego...cuando los demás te observan y eres reconocido por algo, esa sensación es lograr un meta, se siente bien...”

“...he adquirido capacidades que me han llevado a obtener muchos triunfos y mi somatotipo es adecuado para la práctica deportiva que realizo...”

Imagen corporal

Mediante la escala de figuras aplicada a hombres y mujeres, se estableció que más de la mitad de los informantes presentan insatisfacción con su cuerpo, bien sea de una estructura específica (piernas, brazos, orejas) o de un componente antropométrico (grasa corporal, masa muscular).

“...me siento un poco inconforme con el pecho por lo que no esta tan marcado”.

“Quisiera tener las piernas mas tonificadas sin que se me vean grandes, más bien delgadas...”

“...comencé con el gimnasio para mejorar mi apariencia física, principalmente porque quería disminuir el porcentaje de grasa y a la vez aumentar la masa muscular”.

Nos llamo la atención que los hombres son quienes muestran mayor insatisfacción con su cuerpo, hay un punto más distante entre lo que son y cómo quieren llegar a ser a diferencia de las mujeres, las cuales a pesar de presentar insatisfacción no era tan marcada como los hombres. Nos parece importante compartir la experiencia de una informante, la cual manifestó que en su adolescencia presento trastornos alimenticios; los juicios hacia su propio cuerpo fueron causados por como los demás la trataban, por las modelos de televisión que invitaban a tener un cuerpo delgado, así fue como inicio una serie de prácticas que deterioraron su salud. En la actualidad, y como lo manifestó la informante el ejercicio fue un paso que dio para cuidarse de forma correcta, para aceptar y valorar su cuerpo, acudió a profesionales que la orientaron y le permitieron cambiar para bien su forma de actuar y pensar.

El estudio logro permitió conocer que la mayoría de personas presentan insatisfacción con la imagen corporal, de acuerdo a las entrevistas realizadas es evidente que así como el ejercicio puede contrarrestar los sentimientos y pensamientos negativos hacia el cuerpo por experiencias vividas también puede convertirse en una rutina obsesiva cuando los sujetos están motivados por factores estéticos y de reconocimiento social.

Algunos sujetos evidenciaron una percepción errada de sus cuerpos, en el caso de la mujeres entrevistadas se observo que dicha percepción de la imagen actual evoca un cuerpo de grandes proporciones aunque no lo fuera así, por otra parte los hombres mostraban una imagen actual mas real, sin embargo la imagen deseada evidenciaba que los mismos están insatisfechos con su cuerpo. Se pudo establecer que los sujetos presentan varias motivaciones para realizar ejercicio, sin embargo en todos los casos está presente la motivación por la estética corporal, enfocada principalmente a la transformación en la forma y el tamaño del cuerpo, el mantenimiento de una estructura muscular y la disminución del porcentaje de grasa. Algunos sujetos evidenciaban baja autoestima, insatisfacción con el cuerpo, imposibilidad de diferenciar las practicas saludables de las perjudiciales, objetivos cambiantes y sin un enfoque claro, presión social y preocupación por como son vistos.

El mayor problema que se encontró en esta investigación fue definir la línea que separa la práctica de ejercicio físico saludable de la que no lo es, ya que dicha línea de corte es

mínima y cobra gran importancia al marcar las diferencias comportamentales de los sujetos entre una práctica y otra.

Es importante que los profesionales que atiendan a los usuarios en los gimnasios presten atención a los objetivos y de esta manera se facilite la identificación temprana de personas que pueden estar en peligro por una inadecuada practica de ejercicio acompañada a su vez de suplementos alimenticios sin la prescripción de un profesional en el ámbito de la nutrición; se recomienda que en los gimnasios se clarifiquen los objetivos que se pueden llegar cumplir con la realización de ejercicio físico y los que no, también es necesario que se preste una asesoría psicológica a aquellas personas que posiblemente tengan alteraciones de la imagen corporal, de esta manera puedan seguir realizando ejercicio pero de una manera segura sin que se vea perjudicada su salud.

Conclusiones

Se puede afirmar en este punto que es necesario fundamentar de otra manera la concepción que se tiene del ejercicio físico en gimnasios o centros de acondicionamiento físico, ya que la investigación permitió constatar que así como el mismo cobra vital importancia en aquellas personas que han sufrido alguna enfermedad porque la práctica es motivada y se orienta hacia la salud, el bienestar, la tranquilidad emocional y espiritual, la aceptación y valoración del cuerpo también puede repercutir negativamente en personas que no tienen ningún trastorno, ya que al presentarse insatisfacción con la imagen corporal y sumado a ello la necesidad de modificar el cuerpo, de estar inmerso ante las miradas de otros, las críticas, las comparaciones, la publicidad que aboga por cuerpos perfectos fuera de lo natural, convierten el ejercicio en una bomba que puede desencadenar obsesiones y practicas desmesuradas, que van desde la ejecución inadecuada y no supervisada de ejercicios hasta la priorización de la imagen sobre todas las cosas con el afán de alcanzar un cuerpo construido socialmente. A partir de lo anterior se logro concluir que:

- La imagen que tenga una persona de su cuerpo, los ideales hacia el mismo y los comportamientos relacionados a ello, pueden generar un impacto sobre la salud de las personas, si el ejercicio es motivado por aspectos como la apariencia, la imitación y la transformación corporal, fácilmente la persona puede conducir sus acciones al deterioro de la salud llevando a cabo practicas como dietas si supervisión de un profesional, cirugías, utilización de esteroides y anabólicos, entre otras, como evidenciaron los sujetos entrevistados.
- En los casos más extremos si no se supervisaran dichos comportamientos y acciones se podría llegar a afectar el funcionamiento fisiológico y el razonamiento psicológico, presentando desde lesiones a nivel osteoarticular por sobre entrenamiento, déficit de vitaminas y minerales hasta tumores hepáticos, retención de líquidos, hipertensión arterial, trastornos psiquiátricos que se manifiestan en la alteración del estado de ánimo y psicopatologías alimentarias.

- Tanto hombres y mujeres asisten a los gimnasios con motivaciones en torno a la estética buscando disminuir el porcentaje de grasa, bajar de peso, acentuar la forma corporal, aumentar la masa muscular, entre otras, acudiendo a prácticas como dietas, ejercicios específicos y suplementos para el cumplimiento de sus metas.
- Los profesionales en el campo del entrenamiento, la nutrición, la medicina y afines a la salud, saben la importancia que tiene el ejercicio sobre las personas, pero si el mismo no es conducido por el camino correcto y hacia objetivos reales y lógicos, puede ser un medio para desencadenar otras prácticas perjudiciales para la salud integral de los individuos.

Aportes y recomendaciones

Es importante plantear diferentes estrategias en pro de la salud mediante el ejercicio ateniendo a:

1. Observar, escuchar y analizar a las personas en su totalidad, comprendiendo sus necesidades y vivencias para la creación de programas de entrenamiento orientados a la salud.
2. Creación de procesos pedagógicos dentro del marco de la Cultura Física que permitan facilitar el manejo de los diferentes grupos poblacionales teniendo en cuenta sus necesidades y deseos en torno al cuerpo.
3. Promover dentro de la academia la formación de profesionales íntegros que se alejen del modelo técnico el cual solo plantea soluciones rápidas y facilistas a las necesidades de las personas, por un modelo profesional que abarque lo personal, lo ético, lo humano en el quehacer diario y esté capacitado para diseñar programas de entrenamiento innovadores que contemplen a las personas en todas sus dimensiones y beneficien su salud.
4. Nutrir el programa de Cultura Física Deporte y Recreación por medio de espacios que profundicen en los campos del entrenamiento, la psicología y promoción de la salud en torno a evaluaciones y prescripciones más integrales respecto a las personas.

Referencias

- Alcántara, G. (2008). La definición de salud de la Organización Mundial de la Salud y la interdisciplinariedad. *Revista Universitaria de Investigación*. 9, 93-107
- Álvarez, J.L. (2003). *Como hacer investigación cualitativa*. Fundamentos y metodología. Ed. 3. México.
- APA. (1994). *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders*. Washington D.C.: American Psychiatric Association.
- Arbinaga, F. & Caracuel, J.C. (2008). Imagen corporal en varones fisicoculturistas. *Acta Colombiana de Psicología*. 11, 75-88.
- Arbinaga, F. (2005). Ansiedad física social en varones que se inician al entrenamiento de musculación: un estudio exploratorio. *Revista Brasileña de Ciencia y Movimiento*. 13, 51-60.
- Arbinaga, F. (s.f). Aspectos diferenciales en la imagen corporal y la auto descripción de la forma física en mujeres sedentarias vs mujeres activas deportivamente. Dpto. de Psicología. Universidad de Huelva.
- Arias, G.A. & Newball, L.A. (2010). Estudio documental acerca de los conceptos de cuerpo, salud y enfermedad presentes en la producción investigativa de los últimos diez años en el campo de las terapias alternativas y complementarias. Universidad Santo Tomás. Bogotá, Colombia.
- Baile, J.I. & González, A. & Ramírez, C. & Suarez, P. (2011). Imagen corporal, hábitos alimenticios y hábitos de ejercicio físico en hombres usuarios de gimnasio y hombres universitarios no usuarios. *Revista Psicología del deporte*. 20, 353-366. Universidad de les Illes Balears y Universidad Autónoma de Barcelona.

Baile, J.I. & Velázquez, A. (2006). Medición del riesgo de trastorno alimentario en una muestra de mujeres mexicanas: Convergencia de tres técnicas de evaluación. *Revista Mexicana de Psicología*. 23, 225-233. Distrito Federal, México.

Baile, J.I. (s.f). Evaluación de alteraciones de la imagen corporal en hombres. *Revista de humanidades*. Universidad Nacional de Educación a distancia 4, 45-58. España

Castiblanco E.A. & Cerón, J.M. (2011). Experiencias imaginarios y significados de cuerpo-si mismo asociados a prácticas de transformación corporal en usuarios de gimnasios y centros de actividad física en Bogotá. Grupo de investigación Cuerpo, Sujeto y Educación. Tesis de grado. Bogotá, Colombia.

Correa, A.F. & Giraldo, D.M. & Rivero, G. (2008). *Seminario investigativo x*. 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.

Fanjul, C. & González, C. (2011). La influencia de modelos somáticos publicitarios en la vigorexia masculina: un estudio experimental en adolescentes. *Universidad Jaume I*. 16, 265-284. España.

Fernández de Labastida, I. (2005). Imagen corporal, salud y alimentación: confluencias en un estilo de vida ecológico. *Formación de Investigadores del Gobierno Vasco*. Dpto. Antropología Social.

Gutiérrez, C.F. & Ferreira, R. (2007). *Vigorexia: Estudio sobre la adicción al ejercicio*. Un enfoque de la problemática actual. Universidad de Antioquia. Medellín, Colombia.

Hernández, R. & Fernández, C. & Baptista, P. (2006). Metodología de la investigación. 17, 751-773. México

Jiménez, M.G. & Martínez, P. & Miró, E. & Sánchez, A.I. (2008). Bienestar psicológico y hábitos saludables: ¿Están asociados a la práctica de ejercicio físico? *International Journal of Clinical and Health Psychology*. 8, 185-202. Granada, España.

López, O. & Chacón, M. (2009). Niveles de ejercicio físico, motivos para la práctica y no practica de ejercicio físico y autopercepción de la salud en estudiantes de secundaria del cantón de la Cruz, Guanacaste. Heredia, Costa Rica.

Martínez, P.C. (2006). *El método de estudio de caso*. Estrategia metodológica de la investigación científica. Pensamiento y gestión, 20.

Moncada, J. (2010). Ejercicio físico, funcionamiento cerebral e imagen corporal. *Revista Costarricense de Psicología*. 29, 57-74. Costa Rica.

Moreno, M.A. & Ortiz, G.R. (2009). Trastorno alimentario y su relación con la imagen corporal y la autoestima en adolescentes. Instituto de investigaciones Psicológicas. Universidad Veracruzana.

Raich, R.M. (2004). Una perspectiva desde la psicología de la salud de la imagen corporal. *Avances en Psicología Latinoamericana*. 22, 15-27. Barcelona, España.

Raich, R.M. & Torras, J. & Figueras, M. (1996). Estudio de la imagen corporal y su relación con el deporte en una muestra de estudiantes universitarios. *Análisis y Modificación de Conducta*, 22, 604-624.

Salaberria, K. & Rodríguez, S. & Cruz, S. (2007). Percepción de la imagen corporal. Facultad de Psicología. Dpto. de Personalidad, Evaluación y Tratamientos Psicológicos. 8, 171-183.

Schilder, P. (1950). *The image and appearance of the human body*. New York: International Universities Press.

Silva, L. & Rabelo, A. & Menezes, R.L. & Knackfuss, M.I. (2008). Imagen corporal, actividad física y factores de riesgo. *Revista de Salud Publica*. 10. 550-560. Universidad Nacional de Colombia. Bogotá, Colombia.

Trujano, P. & Nava, C. & Gracia, M. & Limón, G. & Alatriste, A.L. & Merino, M.T. (2010). Trastorno de la imagen corporal: Un estudio con preadolescentes y reflexiones desde la perspectiva de género. *Anales de Psicología*. 26, 279-287. Universidad de Murcia, España.

Vázquez, G. (2009). *Agentes de salud*. Percepciones sobre la salud y la alimentación entre instructores de gimnasios y fisicoculturistas en una ciudad michoacana. *Estudios Sociológicos*. 27, 885-908. Distrito Federal, México.

Vázquez, R. & López, X. & Álvarez, G.L. & Mancilla, J.M. & Oliva, A. (2006). *Enseñanza e investigación en psicología*. Insatisfacción corporal e influencia de los modelos estéticos en niños y jóvenes varones mexicanos. 11, 185-197.

Anexos

Anexo 1: escala de figuras para mujeres

Nombre: _____

Edad: _____

Fecha: _____

Observe detenidamente estas figuras, coloque una “P” debajo de la figura con la cual se identifica en la actualidad y una “D” debajo de la figura que representa el cuerpo que quisiera tener.

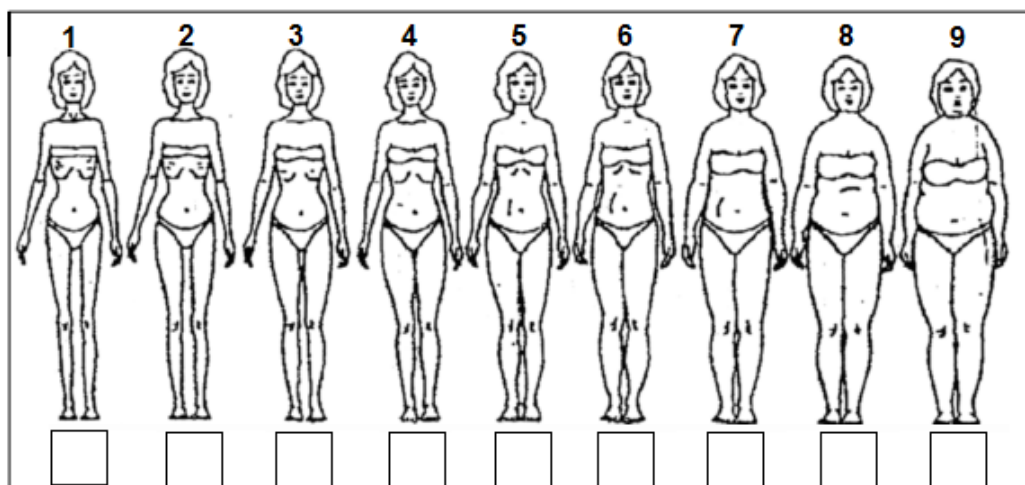


Figura 1. Escala de figuras para mujeres (Thompson; Gray, 1995 citado por Baile; Velázquez, 2006).

Nº FIGURA

IMAGEN ACTUAL

IMAGEN DESEADA

INSATISFACCION CORPORAL

Anexo 2: escala de figuras para hombres

Nombre: _____

Edad: _____

Fecha: _____

Observe detenidamente estas figuras, coloque una “P” debajo de la figura con la cual se identifica en la actualidad y una “D” debajo de la figura que representa el cuerpo que quisiera tener.

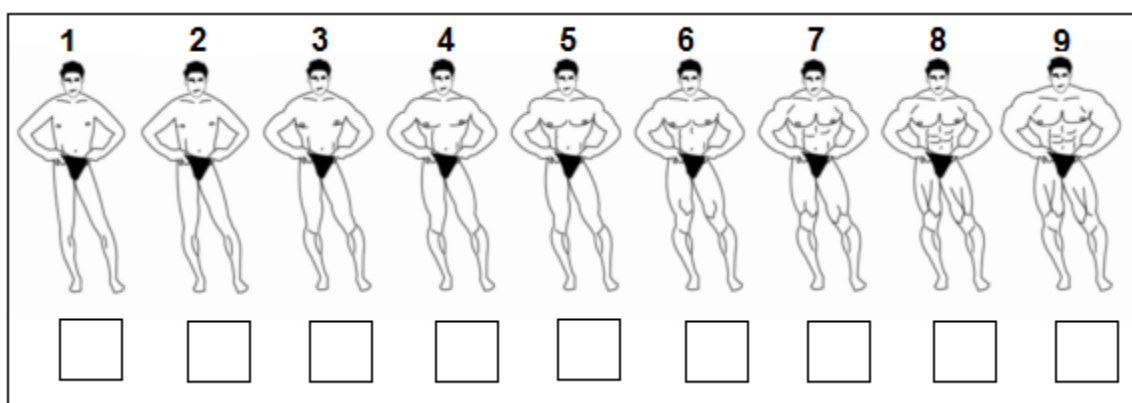


Figura 2. Escala de figuras modificada para hombres (Baile; González; Ramírez; Suárez, 2011).

N° FIGURA
IMAGEN ACTUAL
IMAGEN DESEADA
INSATISFACCION CORPORAL

Anexo 3: Transcripción de entrevistas

A continuación se presenta la transcripción de las entrevistas realizadas, teniendo en cuenta que a medida que avanza la entrevista surgían nuevas preguntas que orientaban la misma de acuerdo a las categorías planteadas, la información que se presenta abarca los puntos de vista importantes y pertinentes en cada pregunta.

Entrevistas

Sujeto #1
<u>Motivaciones para la práctica de ejercicio físico</u> ¿Cuáles son los motivos por los cuales asiste al gimnasio para realizar ejercicio? <i>Yo empecé asistiendo al gimnasio solo porque quería tener un cuerpo más musculoso y marcado.</i> ¿Cuántas horas dedica a realizar ejercicio físico y por qué? <i>Inicialmente hacia una hora u hora y media pero ahora hago casi dos horas y voy tres o cuatro veces por semana actualmente mi rutina dura entre dos y dos horas y media cada día.</i> ¿Por qué dedica tanto tiempo a realizar ejercicio? <i>Todo lo hago en busca de cumplir mis objetivos más rápidamente creo que todo lo que haga va a favor del cuerpo y por eso lo hago, el hacer ejercicio siempre es bueno.</i> ¿Qué espera lograr con la práctica de ejercicio físico? <i>Primero quiero marcar mi cuerpo y después que los músculos se vean más definidos y grandes que ahora.</i> ¿Le importa lo que las demás personas piensen de usted? <i>Yo creo que sí, porque es bueno que las personas lo vean a uno con una persona fuerte y que tiene buen cuerpo</i>

¿Te afecta lo que los demás piensen al hacer tanto ejercicio?

No, lo que hago es decisión propia y porque me gusta, además es importante tener un cuerpo estético, eso las personas lo reconocen y lo mencionan.

¿Qué significa para usted la práctica de ejercicio a corto y largo plazo?

A corto plazo espero marcar todo mi cuerpo, definir muy bien mis músculos y a largo plazo ya quisiera tener los músculos más grandes y fuertes.

¿Esas metas a corto y largo plazo han sido evaluadas por algún profesional en educación física o cultura física?

No, simplemente yo voy mirando lo que quiero y que ejercicios son buenos para lograr esas metas, igual todo lo encuentro en internet, hay rutinas para todos los músculos.

Imagen corporal

¿Qué piensa acerca de su cuerpo?

Es un cuerpo bien trabajado pero aun puedo lograr más, tengo que ganar masa muscular, subir dos o tres kilos para verme más grande, aunque sé que es difícil la ganancia muscular, mediante un buen trabajo y ejercitándome a diario puedo lograr eso.

¿Qué es lo que más le gusta de su cuerpo?

Los brazos porque los tengo bien marcados y grandes.

¿Hay alguna parte de su cuerpo que no le guste? ¿Por qué?

Las piernas no me gustan porque son flacas a comparación de mi cuerpo, además no es algo que me guste trabajar aunque si quisiera que fueran más grandes pero no tengo la motivación para hacerlo.

¿Qué cambiaría de su cuerpo? ¿Por qué?

Me gustaría ganar más masa muscular en el pecho.

¿Qué sentimientos y sensaciones tiene hacia su cuerpo?

Siento que mi cuerpo es algo que se debe trabajar y de cierta forma considero que me gusta mostrar que tengo un buen cuerpo.

¿Ha comparado la forma de su cuerpo con la de alguien más? ¿Por qué?

Si, pues creo que con modelos o famosos pero es en el momento que veo la imagen después ya no pienso en eso.

Además del ejercicio, ¿Qué otro tipo de prácticas lleva a cabo para cuidar su cuerpo? (Suplementos, complementos, dietas, entre otros).

Yo hace tres meses estoy tomando una proteína que se llama megaplex y con eso lo que busco es ganar más masa muscular.

¿Qué tan importante es para su vida el cuidado del cuerpo?

Lo considero muy importante porque es lo que ven los demás, si uno no tiene buen cuerpo es fácil que lo excluyan a uno de algún grupo, no es algo que me importe pero prefiero mantener una buena condición física.

Sujeto #2

Motivaciones para la práctica de ejercicio físico

¿Cuáles son los motivos por los cuales asiste al gimnasio para realizar ejercicio?

Yo comencé a ir al gimnasio porque cuando me miraba al espejo no me sentía satisfecho con lo que veía; yo soy el menor de 4 varones en mi familia y siempre era motivo de risa el hecho de que yo fuera el más flaco entre mis hermanos.

¿Qué era lo que le incomodaba al mirarse al espejo?

No me sentía atractivo... era un pelado que solo era huesos...eso a las chicas no les gusta y me sentía mal con migo mismo.

¿Cuántas horas dedica a realizar ejercicio físico y por qué?

Siempre he dedicado bastante tiempo, más de hora y media, además me gusta que cuando dedico ese tiempo a realizar ejercicio los músculos responden al mismo y se perciben más grandes.

¿Le parece que ese tiempo designado al ejercicio es suficiente?

Yo creo que si es suficiente, aunque a veces uno quiere exigirse más y con ello dedicar más sesiones de entrenamiento.

¿Qué espera lograr con la práctica de ejercicio físico?

Lo principal es verme mejor físicamente y con eso también me sentiría mejor conmigo mismo. Me gustaría verme mas grande, tener más marcados los músculos, no sé si es la palabra, pero quisiera ser mas fornido, atlético, sobresalir de los demás, ya sabes, es cuestión de ego.

¿Cómo se sentiría satisfecho consigo mismo?

Que al estar frente a un espejo pueda verme fuerte, que se note lo mucho que he dedicado o trabajado por tener un cuerpo así, que pueda verme y decir que cada musculo que tengo lo tengo bien trabajado y marcado.

¿Le importaría que los demás también vieran que está trabajando el cuerpo?

De una u otra manera uno lo hace para que las demás personas vean el trabajo que se está realizado, especialmente las mujeres, pues porque uno para que quiere el cuerpo así si no es para mostrarlo a los demás.

¿Qué sentimientos y sensaciones le genera asistir al gimnasio?

Me llena, porque como te digo estoy trabajando una parte que me hace sentir bien , a mí me gusta y cuando asisto al gimnasio me siento realizado, me siento muy satisfecho ya que se que eso en uno que otro momento se va notar.

¿Qué significa para usted la práctica de ejercicio a corto y largo plazo?

A corto plazo quisiera ver más resultados, pero pues no los he visto por ahora. A largo

plazo me gustaría tener el cuerpo de un fisiculturista.

¿Considera que usted puede no haber notado los resultados a corto plazo?

La verdad hay veces que creo que soy yo, porque mis amigos me dicen que estoy grande pero yo no he sentido algún cambio significativo en mi

Imagen corporal

¿Qué piensa acerca de su cuerpo?

Es un cuerpo que hay que trabajar, al que se le puede exigir más y eso es lo que siempre hago.

¿Se siente a gusto con el cuerpo que tiene ahorita?

No, no me siento mal pero no estoy satisfecho...como te he estado diciendo, siempre quiero trabajar más hasta que los resultados realmente sean notorios.

¿Qué es lo que más le gusta de su cuerpo?

Los pectorales, ya que es la parte del cuerpo que más le gustan a las chicas y considero que es algo que en mi se ve bien y a todo el mundo le gusta cómo se ven.

¿Hay alguna parte de su cuerpo que no le guste? ¿Por qué?

Las piernas porque son un poco delgadas, ya que casi no invierto tiempo en trabajar en piernas además que trabajo un poquito y me duelen mucho.

¿Qué cambiaría de su cuerpo? ¿Por qué?

Por ahora nada, solo trabajo por verme más grande

¿Ha comparado la forma de su cuerpo con la de alguien más?

Sí, pero pues no con alguien específico, a veces de la televisión, cuando pasan películas de acción con tipos grandes.

Además del ejercicio, ¿Qué otro tipo de prácticas lleva a cabo para cuidar su cuerpo?

(Suplementos, complementos, dietas, entre otros).

Pues hace poco compre una proteína, me lo recomendó un amigo para que aumentara la masa muscular más rápido y aparte trato de comer lo suficiente para compensar el cuerpo.

¿A partir de los cambios que ha visto en su cuerpo se siente más incluido socialmente?
Mas que incluido me siento más observado, creo que llamo más la atención ahora que algunos años atrás.

¿En el gimnasio ya tiene un grupo de compañeros con quien hace los ejercicios?
Empecé solo pero hay personas con que uno comparte el mismo gusto y se copera entre ellos.

¿Antes de entrar a ejercitarse en el gimnasio se sentías insatisfecho con su cuerpo?
Claramente por eso fue que inicie

¿Qué tan importante es para su vida el cuidado del cuerpo?
Pues yo diría que es de las cosas más importantes después de mi carrera, ya que el cuerpo muestra que tan disciplinado eres.

Sujeto #3

Motivaciones para la práctica de ejercicio físico

¿Cuáles son los motivos por los cuales asiste al gimnasio para realizar ejercicio?
Inicialmente lo hice por salud porque ya sentía que mi cuerpo estaba un poco pesado y me fatigaba rápidamente con cualquier cosa que hacia como por ejemplo subir escaleras, cargar una caja, hasta caminar... además también me animo el hecho que quería bajar de peso para sentirme bien.

¿Cuántas horas dedica a realizar ejercicio físico y por qué?
Yo inicie haciendo una pequeña rutina de 20 minutos de ejercicios en mi casa, pero no

daba los resultados que quería, así que un día decidí comenzar un plan de entrenamiento, me asesore con un amigo que trabaja precisamente en un gimnasio y así comenzó mi plan con pequeñas rutinas que duraban 45 minutos a una hora; pero actualmente mi rutina dura entre dos y dos horas y media cada día.

¿Por qué dedica tanto tiempo a realizar ejercicio?

Porque realizo pausas entre un ejercicio y otro, además no considero que sea mucho tiempo ya que los resultados solo se ven cuando uno invierte el tiempo suficiente para lograr lo que quiere.

¿Qué espera lograr con la práctica de ejercicio físico?

Bueno yo espero lograr cambiar mis hábitos de salud, por ejemplo comer mejor, bajar de peso, tener un mejor estilo de vida, vivir más tranquilo.

¿Porque quiere bajar de peso?

Porque anteriormente estaba bastante pesado, no tenía nada de resistencia, me cansaba fácilmente, por eso mi principal objetivo además de mejorar mi condición física es bajar de peso.

¿Considera relevante la parte física?

Pues yo creo que eso está directamente relacionado, pues si uno está pesado se ve barriguita, y así mismo conforme se va bajando se va perdiendo esa barriguita que hace ver una mala apariencia.

¿Le afecta lo que los demás piensen al verlo?

No, inicialmente lo hice porque quería, no porque alguien me lo dijera, sin embargo por mi problema de peso era difícil aguantar los chistes y burlas de compañeros... yo no prestaba mucha atención pero es difícil ignorar ese tipo de situaciones.

¿Qué significa para usted la práctica de ejercicio a corto y largo plazo?

A corto plazo significa perder peso, disminuir la grasa del abdomen y a largo plazo

tener una salud mucho más estable...también quiero tener más estado físico y tener músculos grandes y marcados.

¿Esas metas a corto y largo plazo han sido evaluadas por algún profesional en educación física o cultura física?

Un profesional no, un amigo mío es instructor de un gimnasio y él me asesora en esa parte, pero esas metas que me está midiendo no son mías si no de él en cuanto a peso, pliegues y ese tipo de cosas, personalmente me interesa más el tener salud.

Imagen corporal

¿Qué piensa acerca de su cuerpo?

Pues es un cuerpo normal, no es el cuerpo mas atlético pero es normal, me preocupa el perímetro abdominal porque eso implica llegar a tener alguna enfermedad, pero de resto está bien.

¿Qué es lo que más le gusta de su cuerpo?

Los brazos tal vez, pues porque son grandes y los tengo marcados además que fue la parte de mi cuerpo en la cual pude ver primero los cambios y eso me animo mucho a seguir con la práctica de ejercicio en el gimnasio.

¿Hay alguna parte de su cuerpo que no le guste? ¿Por qué?

No me siento feliz ni satisfecho con mi abdomen, sobre sale y no lo niego, da una mala impresión ya que este no está acorde con mi cuerpo, además es la parte del cuerpo que más me ha costado mejorar y en ocasiones desanima esforzarte tanto y no conseguir lo que quieres.

¿Qué cambiaría de su cuerpo? ¿Por qué?

Que sea una prioridad cambiar en este momento no, con el ejercicio y sumado a ello la disciplina es suficiente para mi, por ello no cambiaría nada.

¿Qué sentimientos y sensaciones tiene hacia su cuerpo?

No pues aprecio propio como todo el mundo, no tengo ningún sentimiento hacia mi cuerpo la verdad.

¿Ha comparado la forma de su cuerpo con la de alguien más? ¿Por qué?

No, porque yo solo pienso en mis objetivos personales.

Además del ejercicio, ¿Qué otro tipo de prácticas lleva a cabo para cuidar su cuerpo? (Suplementos, complementos, dietas, entre otros).

Pues hasta hace poco inicié una dieta disminuyendo harinas.

¿Esta dispuesto a tomar algún suplemento para cambiar las características de su cuerpo?

Sí, siempre y cuando no perjudique la salud y traiga beneficios

¿Qué tan importante es para su vida el cuidado del cuerpo?

Pues en una escala de uno al 10 yo diría que un 6, ya que he tenido más confianza y seguridad ante los demás.

Sujeto # 4

Motivaciones para la práctica de ejercicio físico

¿Cuáles son los motivos por los cuales asiste al gimnasio para realizar ejercicio?

Yo comencé con el gimnasio para mejorar mi apariencia física, principalmente porque quería disminuir el porcentaje de grasa y a la vez aumentar la masa muscular.

¿Qué la hizo pensar que el gimnasio era la solución?

La verdad intenté dietas, pero soy una mujer que no sirve para aguantar hambre, así que para compensar eso empecé a entrenar, además de que mi profesión implica mantener un buen estado físico porque es la imagen que vendes a los demás.

¿Cuántas horas dedica a realizar ejercicio físico y por qué?

Voy al gimnasio tres o cuatro veces a la semana, cuando tengo tiempo voy más días pero la rutina dura hora y media o dos horas, depende también si ingreso a clases grupales.

¿Le parece que el tiempo dedicado a ejercitarse es poco o suficiente?

Considero que es lo justo igual no siempre hago lo mismo puedo entrar a clases grupales y eso hace que el tiempo se me pase más rápido.

¿Qué espera lograr con la práctica de ejercicio físico?

Me gustaría bajar más de peso, tonificar mas músculos, tener el abdomen plano y que se acentúen mis curvas

.

¿Cómo se sentiría satisfecho consigo mismo?

Me sentiría satisfecha cuando tenga un cuerpo más tonificado, con un bajo porcentaje graso y cuando sienta más atención de los demás, me refiero a que soy bastante extrovertida y me gusta ser el centro de atención, más si hay otras mujeres alrededor.

¿Qué sentimientos y sensaciones le genera asistir al gimnasio?

Pues asistir al gimnasio es divertido, conozco mucha gente y de cierta forma con mis compañeras competimos para ver quién es la más juiciosa con el entrenamiento y cual esta mas tonificada.

¿Qué significa para usted la práctica de ejercicio a corto y largo plazo?

A corto plazo quiero bajar unos 3 kilos y a largo plazo tener mi cuerpo muy tonificado tener los músculos mas marcados y ser mas curvilínea.

Imagen corporal

¿Qué piensa acerca de su cuerpo?

Ahorita después de algún tiempo de asistir al gimnasio siento que mi cuerpo está mejor, recibo mas halagos de la gente sin embargo siento que debo entrenar un poco más la parte cardiovascular para disminuir el porcentaje de grasa.

¿Qué quisiera tener?

Quisiera ser más delgada y más tonificada, tener un poco más grandes los glúteos.

¿Qué es lo que más le gusta de su cuerpo?

Las piernas me gustan porque están bien tonificadas, cosa que a los hombres les gusta de una mujer, no voy con el estilo de cuerpo súper delgado sino con un cuerpo de mujer latina, con muchas curvas.

¿Hay alguna parte de su cuerpo que no le guste? ¿Por qué?

El abdomen, no me disgusta por completo, solo es que me gustaría que fuera más plano, que se marcara la cintura.

¿Qué cambiaría de su cuerpo? ¿Por qué?

La verdad si fuera por mí me agrandaría el busto y la cola, aunque mis compañeras de trabajo no lo creen necesario por mi tipo de cuerpo, yo no me siento satisfecha con el mismo, si se diera la oportunidad me haría alguna cirugía.

¿Ha comparado la forma de su cuerpo con la de alguien más?

Sí, con las demás mujeres del gimnasio; en sí comparo mi cuerpo constantemente con todas las personas que me rodean.

Además del ejercicio, ¿Qué otro tipo de prácticas lleva a cabo para cuidar su cuerpo? (Suplementos, complementos, dietas, entre otros).

No, no hago nada más porque las dietas no me gustan, consumo alimentos con alto contenido proteico, me gusta cuidarme por lo que muy de vez en cuando voy a un Spa a que me realicen masajes y drenajes linfáticos...si fuera posible me realizaría una que otra cirugía para enmarcar mejor mi cuerpo.

¿A partir de los cambios que ha visto en su cuerpo se siente más incluido socialmente?

Sí...yo no quisiera verme como antes, cuando no estaba en el cuento del fitness y el

entrenamiento, aunque ahora hay una mayor presión porque debes sobresalir ante los demás...de cierta forma el hecho de entrenar y hacer ejercicio permite que te incluyan en un grupo social, a mi parecer es bueno y necesario porque representa exigencia y la forma de vender y proyectarte.

¿Qué tan importante es para su vida el cuidado del cuerpo?

El cuerpo es muy importante para mí, es lo primero en que se fijan cuando vas a algún sitio, por eso me gusta entrenar y ser un modelo en el medio del fitness...si dejara de entrenar sería terrible...soy de las pocas mujeres que come bastante y eso debo compensarlo con el entrenamiento.

Sujeto # 5

Motivaciones para la práctica de ejercicio físico

¿Cuáles son los motivos por los cuales asiste al gimnasio para realizar ejercicio?

La primera vez que fui a un gimnasio fue cuando tenía 14 años porque me llamo la atención el ambiente y el tipo de personas que asistían, además quería tener un cuerpo bonito... en esa época estaba en el colegio y uno siempre está pendiente de cuidar su imagen a esa edad.

¿Cuántas horas dedica a realizar ejercicio físico y por qué?

Actualmente voy dos horas diarias, pero cuando no puedo ir al gimnasio por alguna razón hago otras actividades o mi rutina de ejercicios pero en la casa.

¿Le parece que el tiempo dedicado a ejercitarse es poco o suficiente?

El tiempo que estoy en el gimnasio es suficiente.

¿Qué espera lograr con la práctica de ejercicio físico?

Me gustaría mantener mi figura...estoy hace mucho tiempo en el gimnasio y creo que estoy cerca de verme como quiero...lo que me importa es mantener mi forma y mi estado físico.

¿Cómo se sentiría satisfecho consigo mismo?

Me sentiría mas satisfecha si mis piernas fueran más delgadas ya que yo las tengo tonificadas pero me las veo muy grandes al igual que mi cadera, y son aspectos de mi cuerpo que no me hacen ver ni sentir bien

¿Qué sentimientos y sensaciones le genera asistir al gimnasio?

Ir al gimnasio me gusta mucho, me genera tranquilidad, me desestresa, es mi forma de consentirme y de darme gusto...en el gimnasio encuentro un lugar donde me puedo reencontrar con migo misma.

¿Qué significa para usted la práctica de ejercicio a corto y largo plazo?

A corto plazo me gustaría adelgazar un poco mas sobretodo de piernas y a largo plazo creo que mantener una buena figura para que con el paso de los años no haya cambios drásticos en la forma en que me veo.

Imagen corporal

¿Qué piensa acerca de su cuerpo?

Con el paso del tiempo he aprendido a aceptarme más porque antes yo era demasiado dura con migo misma, me criticaba muy fuerte... he ganado más seguridad y confianza respecto a cómo soy, me siento más a gusto...con el tiempo me he relajado en cuanto a la opinión de mi cuerpo.

¿Qué era lo que menos le gustaba de su cuerpo?

Yo me veía muy gorda y eso me hacía sentir mal, sentía que las personas me discriminaban por eso y me molestaban o por lo menos eso sentía yo.

¿Qué quisiera tener?

Quisiera tener las piernas mas tonificadas sin que se me vean grandes, más bien delgadas.

¿Qué es lo que más le gusta de su cuerpo?

Lo que más me gusta son las manos.

¿Hay alguna parte de su cuerpo que no le guste? ¿Por qué?

Las piernas porque son muy grandes

¿Qué cambiaría de su cuerpo? ¿Por qué?

Me gustaría cambiar el abdomen, que se viera marcado pues es una parte del cuerpo femenino que resalta mucho y llama la atención.

¿Ha comparado la forma de su cuerpo con la de alguien más?

Si... solo es por observar la forma del cuerpo de dicha persona.

Además del ejercicio, ¿Qué otro tipo de prácticas lleva a cabo para cuidar su cuerpo? (Suplementos, complementos, dietas, entre otros).

Hago diferentes dietas que me llaman la atención, también me gusta comprar cremas y pienso comprar suplementos vitamínicos porque sé que son buenos para una dieta balanceada.

¿A partir de los cambios que ha visto en su cuerpo se siente más incluido socialmente?

Por supuesto solo en el gimnasio cambia la forma en que te relacionas con las personas, eso me ha hecho sentir muy bien, segura y con confianza...tengo con quien compartir mis gustos e intereses respecto al ejercicio.

¿Qué tan importante es para su vida el cuidado del cuerpo?

Es muy importante y por eso invierto tanto tiempo al cuidado de mi cuerpo, de mi piel y en general de todas las partes del mismo, las uñas, el cabello... para mí es muy importante la forma en que me miran y la imagen que estoy dando a las demás personas.

Sujeto # 6Motivaciones para la práctica de ejercicio físico

¿Cuáles son los motivos por los cuales asiste al gimnasio para realizar ejercicio?

Hace mucho fui al gimnasio pero lo hacía porque jugaba futbol y algunos entrenamientos se realizaban allí... era más por cumplir en el equipo...ahora me tomo más en serio ir al gimnasio por el entrenamiento con pesas.

¿Cuántas horas dedica a realizar ejercicio físico y por qué?

Invierto casi dos a tres horas diarias; todos los días hago...al gimnasio asisto tres o cuatro veces a la semana.

¿Por qué dedica tanto tiempo a realizar ejercicio?

Creo que no es mucho tiempo el que dedico a hacer ejercicio... por lo general si pasan varios días en que no hago un ejercicio realmente intenso me estreso un poco porque no puedo aprovechar mi tiempo en lo que me gusta.

¿Qué espera lograr con la práctica de ejercicio físico?

Marcar el cuerpo y agrandar el pecho porque es la parte del cuerpo menos tonificada.

¿Le importa lo que las demás personas piensen de usted?

No, lo que los demás piensen de mi me tiene sin cuidado.

¿Te afecta lo que los demás piensen al hacer tanto ejercicio?

No, depende del lugar...en el colegio me molestaban y me decían “ hulk” pero en la universidad es normal porque todos están en el mismo entorno y hacemos la misma actividad.

¿Qué significa para usted la práctica de ejercicio a corto y largo plazo?

A corto plazo pienso que lo hago como hobby, para disfrutar el tiempo libre, pero a largo plazo lo veo como una profesión.

Imagen corporal

¿Qué piensa acerca de su cuerpo?

Pienso que es un instrumento de trabajo que hay que exigirle hasta donde se pueda sin llegar a lesionarlo.

¿Qué es lo que más le gusta de su cuerpo?

Las piernas porque son grandes y tengo bastante fuerza.

¿Hay alguna parte de su cuerpo que no le guste? ¿Por qué?

No, solamente me siento un poco inconforme con el pecho por lo que no esta tan marcado.

¿Qué cambiaría de su cuerpo? ¿Por qué?

Entrenando más fuerte cambiaría la parte superior del cuerpo, que se viera más grande o proporcional con la parte inferior.

¿Qué sentimientos y sensaciones tiene hacia su cuerpo?

Creo que mi cuerpo está bien, me siento muy saludable.

¿Ha comparado la forma de su cuerpo con la de alguien más? ¿Por qué?

No, no me importa las demás personas lo que hago lo hago porque me gusta

Además del ejercicio, ¿Qué otro tipo de prácticas lleva a cabo para cuidar su cuerpo? (Suplementos, complementos, dietas, entre otros).

No, solo intento seguir una buena dieta, con alto porcentaje de proteína.

¿Qué tan importante es para su vida el cuidado del cuerpo?

Es muy importante porque va a ser mi herramienta de trabajo cuando sea profesional, y sé que debo entrenar y cuidarme para dar ejemplo.

Sujeto # 7Motivaciones para la práctica de ejercicio físico

¿Cuáles son los motivos por los cuales asiste al gimnasio para realizar ejercicio?

Principalmente para mantener un cuerpo estético, por salud, para mantener tonificado mi cuerpo.

¿Cuántas horas dedica a realizar ejercicio físico y por qué?

1 hora y media, porque es el tiempo necesario para quemar las calorías que consumo.

¿Qué espera lograr con la práctica de ejercicio físico?

Una mejor calidad de vida, y así mismo poder transmitir la experiencia vivida y ayudar a los que lo necesiten.

¿Le importa lo que las demás personas piensen de usted?

No, ese tipo de cosas no es relevante para mí pues no me dejo llevar por los comentarios que otros puedan o no hacer.

¿Qué significa para usted la práctica de ejercicio a corto y largo plazo?

Corto plazo: Realmente funciona poco, y aunque se obtienen resultados, para mí no es bueno, ya que el cuerpo tiene que acostumbrarse a mejorar el estilo de vida con un ejercicio continuo.

Largo plazo: La calidad de vida mejora, ya que las consecuencias de realizar ejercicio permiten mejorar el funcionamiento fisiológico.

Imagen corporal

¿Qué piensa acerca de su cuerpo?

Que es un cuerpo sano, ya que toda mi vida he realizado ejercicio, mi dieta siempre ha sido balanceada. Y además, es estético.

¿Qué es lo que más le gusta de su cuerpo?

Mis brazos

¿Hay alguna parte de su cuerpo que no le guste? ¿Por qué?

Las orejas, estéticamente no están bien definidas, pero realmente sí me gustan porque cumplen su función perfectamente.

¿Qué cambiaría de su cuerpo? ¿Por qué?

Nada, porque he adquirido capacidades que me han llevado a obtener muchos triunfos y mi somatotipo es adecuado para la práctica deportiva que realizo.

¿Qué sentimientos y sensaciones tiene hacia su cuerpo?

Amor, eso es lo que básicamente me ha ayudado a ver lo que me falta y mejorar lo que tengo.

¿Ha comparado la forma de su cuerpo con la de alguien más? ¿Por qué?

Sí, porque admiro ciertos músculos que no tengo y me gustaría tenerlos como esa persona.

Además del ejercicio, ¿Qué otro tipo de prácticas lleva a cabo para cuidar su cuerpo?

-Dietas para un mejor funcionamiento fisiológico

- Suplementos multivitamínicos.

¿Qué tan importante es para su vida el cuidado del cuerpo?

Demasiado importante, siempre me he mantenido realizando actividad física por el deporte que practico (Fútbol), y he visto cómo ha mejorado mi calidad de vida y mi forma de pensar.

Sujeto # 8

Motivaciones para la práctica de ejercicio físico

¿Cuáles son los motivos por los cuales asiste al gimnasio para realizar ejercicio?

Para sentirme bien, cuidar mi cuerpo, tener hábitos de vida saludables.

¿Cuántas horas dedica a realizar ejercicio físico y por qué?

Voy entre hora y media a dos horas...lo hago porque me gusta...quiero verme y sentirme bien.

¿Qué espera lograr con la práctica de ejercicio físico?

Me gustaría mejorar mi resistencia cardiovascular y mantener mi peso.

¿Qué significa para usted la práctica de ejercicio a corto y largo plazo?

A corto plazo la disminución de grasa corporal y a largo plazo aumentar fuerza y resistencia.

¿Qué sentimientos y sensaciones le genera asistir al gimnasio?

Cuando voy al gimnasio me siento satisfecha, no solo con los ejercicios que realizo, también con mi cuerpo....siento bienestar y cada entrenamiento que realizo me da más seguridad como mi cuerpo, con lo que soy y lo que tengo.

Imagen corporal

¿Qué piensa acerca de su cuerpo?

Aprendí a aceptarme como soy, a dejar atrás pensamientos equivocados respecto a mi cuerpo... lo que hago en este momento es por salud, porque respeto mi cuerpo y no quiero causarle ningún daño que el día de mañana cuando sea mayor pueda perjudicarme.

¿Qué es lo que más le gusta de su cuerpo?

Mis piernas, son delgadas.

¿Hay alguna parte de su cuerpo que no le guste? ¿Por qué?

En otro momento hubiera dicho que no me gustaban varias partes de mi cuerpo, pero ahora puedo decir lo amo y valoro tal cual como es.

¿Qué cambiaría de su cuerpo? ¿Por qué?

No cambiaría nada, me siento bien con la forma de mi cuerpo.... solo busco disminuir mi porcentaje de grasa, pero por motivos de salud.

¿Ha comparado la forma de su cuerpo con la de alguien más?

Si... a veces comparo la forma y el volumen.

Además del ejercicio, ¿Qué otro tipo de prácticas lleva a cabo para cuidar su cuerpo? (Suplementos, complementos, dietas, entre otros).

No hago dietas, pero si cuido mi alimentación... no como dulces, carnes, pan, no fumo ni consumo bebidas alcohólicas... practico yoga porque me permite relajarme, alejar mi mente de pensamientos negativos y desestresarme.

¿Qué tan importante es para su vida el cuidado del cuerpo?

Es una de las prioridades de mi vida, quiero cuidarme y ser saludable...también quiero que mi familia lo sea, por eso los involucro en el cuidado de la alimentación y practicar ejercicio.

Anexo 4: Escalas de figuras de sujetos entrevistados

A continuación se presentan las respuestas de las escalas de figuras dadas por los sujetos que participaron de las entrevistas, con ello se pretende observar la percepción de cada persona y evaluar el grado de insatisfacción con sus cuerpos de acuerdo a la media de la distancia entre la figura P (imagen actual) y la figura D (imagen deseada).

SUJETO	EDAD	GENERO	FIGURA								
			1	2	3	4	5	6	7	8	9
1	22	M			P					D	
2	22	M		P					D		
3	30	M				P					D
4	25	F			D				P		
5	22	F			D			P			
6	21	M					P		D		
7	21	M					P		D		
8	24	F			P-D						

Respuestas de los sujetos frente a la Escala de Figuras