

**Significados contruidos frente al cuidado del cuerpo y la masculinidad con respecto al
consumo de suplementos proteicos en hombres con edades entre 30 y 45 años de la ciudad
de Bogotá**

Elaborado por:

María Paula Gómez Moreno

Director:

MSc. Carolina Garzón Medina

Universidad Santo Tomas

División de Ciencias Económicas y Administrativas

Facultad de Mercadeo

Bogotá, septiembre de 2019

Agradecimientos

Agradezco en primer lugar a mis papás por el apoyo brindado durante todo este proceso de formación profesional; también agradezco a mi directora Carolina Garzón Medina por su orientación y exigencia para que pudiera terminar con éxito este trabajo de grado.

Resumen

Este trabajo de grado tuvo como objetivo conocer los significados contruidos frente al cuidado del cuerpo y la masculinidad con respecto al consumo de suplementos proteicos en la ciudad de Bogotá en hombres con edades entre 30 y 45 años. Se utilizó el método de investigación cualitativa, tomando como base la metodología fenomenológica y como triangulación de técnicas de recolección de información la historia de vida, la entrevista en profundidad y la observación participante. Se contruyó la historia de vida de 3 hombres, siguiendo los criterios de inclusión a través del muestreo caso tipo. Los resultados permitieron identificar cuáles han sido las motivaciones o razones por las cuales los hombres dan inicio a un consumo de suplemento y a la realización de actividad física con intensidad significativa.

Se logra identificar aspectos de su personalidad como la relación de su cuerpo con el mundo y el auto concepto que tienen del mismo desde la fenomenología que son indicadores importantes en sus comportamientos con respecto al consumo de suplementos, y se identifica cuál es la importancia para los participantes de llevar a cabo este consumo y tener hábitos saludables.

Se puede concluir que una de las principales razones por las cuales los hombres consumen suplementos proteicos son lograr una transformación en su corporeidad que también contribuye a elevar autoestima y a tener una personalidad con mayor carácter donde pueden pertenecer a un determinado grupo social específico.

Palabras clave: consumo, suplementos proteicos, cuerpo, masculinidad, gimnasio

Abstract

This degree work aimed to know the meanings built against body care and masculinity with respect to the consumption of protein supplements in the city of Bogotá in men between 30 and 45 years. The qualitative research method was used, based on the phenomenological method and as a triangulation of information collection techniques life history, in-depth interview and participant observation. The life history of 3 men was constructed, following the inclusion criteria through the case-type sampling. The results allowed us to identify the motivations or

reasons why men start a supplement consumption and the realization of physical activity with significant intensity.

It is possible to identify aspects of his personality such as the relationship of his body with the world and the self-concept that they have of it from the phenomenology that are important indicators in their behaviors with regard to the consumption of supplements, and identify what is the importance for Participants carry out this consumption and have healthy habits.

It can be concluded that one of the main reasons why men consume protein supplements is to achieve a transformation in their corporeality that also contributes to raising self-esteem and having a personality with greater character where they can belong to a specific specific social group.

Keywords: supplement consumption, healthy habits, physical activity

Introducción

El consumo de suplementos proteicos ha existido desde hace varios años, sin embargo, su connotación ha cambiado, ya que en una época fue promocionado para deportistas de alto rendimiento, hoy en día es consumido por hombres y mujeres que buscan tener un cambio en su apariencia física. . Cabe señalar que, en los hombres el consumo de estos suplementos está más

enfocado para aumentar la masa muscular ya que están en constante búsqueda de realizar cambios significativos en su imagen corporal.

Los consumidores de suplementos proteicos en este caso son hombres que tienen una apariencia física muy particular así como los hábitos que incluyen en su diario vivir, su imagen es muy atlética y trabajada con mucho esfuerzo en el gimnasio con rutinas establecidas con el fin de cumplir objetivos a lo largo del proceso de una manera acelerada, impulsados por diferentes factores sociológicos como lo son la familia, amistades cercanas que construyen sus relaciones interpersonales y su relación con el cuerpo vivido a través de las experiencias y prototipos ideales que hacen que los hombres quieran verse como ellos

Cabe mencionar que la importancia de los hábitos de vida que se logran construir en este grupo de hombres son totalmente diferentes al prototipo de hombre cotidiano ya que ellos se dedican a cuidar su cuerpo e imagen corporal en sus tiempos libres o dedican un tiempo dentro de su diario vivir para hacerlo, la asistencia a un gimnasio se vuelve algo indispensable para ellos ya que como se ve a continuación se convierte en una rutina diaria, acompañada de una alimentación totalmente balanceada y asesorada por entrenadores quienes son guía en este proceso de cuidado de su corporeidad.

El cuidado del cuerpo e imagen corporal es una tendencia que ha logrado tener un posicionamiento y un crecimiento importante a través del tiempo en la sociedad, ya que por medio de esta nueva tendencia el mercado ha ido cambiando y se ha especializado en algunos casos en los hombres, cabe mencionar que hoy día podemos encontrar productos que son de uso

exclusivo en hombres y son para su cuidado de imagen y para mantenerse con ciertas características específicas.

Es importante mencionar que por medio de esta investigación se lograra identificar cuáles son los significados que influyen en el comportamiento de los hombres entre 30 y 45 años de edad que son consumidores activos de los suplementos proteicos y según el concepto de fenomenología como han ido construyendo una identidad a lo largo de sus vidas este trabajo de grado busca identificar y definir los significados contruidos frente al cuidado del cuerpo y la masculinidad relacionados al consumo de suplementos proteicos.

Planteamiento del problema

El consumo de suplementos proteicos, es un consumo que se ha estigmatizado desde hace varios años y aunque hoy en día es más visto de manera natural, aún existen tabús frente al tema, ya que su consumo realizado se hace con poco conocimiento del tema y en la mayoría de los casos se realiza de manera excesiva teniendo en cuenta que los resultados obtenidos en el cuerpo son bastante significativos y notorios. Se tiene conocimiento de que existen casos donde el consumo de suplementos proteicos tiene contraindicaciones o efectos secundarios en el cuerpo este es el resultado debido a la poca información que se puede encontrar en cuanto a estudios acerca de los suplementos.

Las personas realizan entrenamientos físicos importantes con el fin de tener una transformación en su cuerpo que sea notoria y con la cual se logren sentir satisfechos pero muchos se ven frustrados al no encontrar los resultados que esperan en realidad . Por este motivo recurren al consumo de suplementos proteicos, al encontrar un apoyo para lograr objetivos.

Al respecto Molina (2018). Afirma que el “problema radica en que el consumo se hace de manera inadecuada y sin supervisión de un profesional en esta área por este motivo la efectividad y los efectos en la salud son algunas controversias de las que se pueden encontrar.” Algunas consecuencias de consumir suplementos es el aumentar el rendimiento físico, pero en dosis inadecuadas puede ser peligroso para la salud.

En el área deportiva en cuanto a los deportistas de alto rendimiento siempre se ha tenido conocimiento acerca del consumo de suplementos proteicos, según Jorguera (2015) Quien realiza un estudio realizado en Chile donde los resultados fueron que los que más tienden a consumir suplementos proteicos son los deportistas sin embargo existe una tendencia a realizar su

consumo sin tener mucho conocimiento del tema donde los hombres son los mayores consumidores de suplementos nutricionales sin embargo existe un consumo por parte de la población de género femenino. En este caso los hombres prefieren proteínas en batidos proteicos para aumentar la masa muscular y generar cambios en su cuerpo. Sin embargo, es importante mencionar que a pesar de que el consumo se socia directamente con los deportistas de alto rendimiento se desconoce cuál es el perfil del hombre que no siendo un deportista quiere ver su cuerpo con determinadas modificaciones y busca hacerlo con el fin de tener un cambio en su personalidad y en sus hábitos de vida diarios y como se realiza una construcción frente al cuerpo y el tema de la masculinidad en la actualidad.

Con respecto a la construcción de identidades de género es de gran importancia la masculinidad el concepto se ha ido transformando a través del tiempo ya que antes el hombre no se dedicaba a realizar labores que se denominaban típicas femeninas ya que en cierta época se podían malinterpretar o se podía tener una percepción errónea del hombre y no estaban bien vistas. Por el contrario, en la actualidad el término masculinidad tiene un significado que totalmente diferente este hace referencia al cuidado del cuerpo masculino y donde los hombres se dedican a cuidar a sus hijos, realizar tareas en el hogar y otras actividades de connotación femenina. Faur (2004, p.113).

Teniendo en cuenta que el concepto de masculinidad ha cambiado y hace referencia también a los cuidados que el hombre tiene con su cuerpo e imagen corporal y como con la ayuda del consumo de suplementos proteicos puede llegar a cumplir ciertos objetivos, es importante conocer cuáles son las razones por las cuales da inicio a un este consumo y como los factores familia y amigos tienen influencia en ello. Considerando el hecho de que existen

diferentes vacíos en cuanto a investigaciones de tipo médicas o de tipo social en cuanto a los factores que tienen influencia en el consumo de los suplementos proteicos muestra la importancia y el aporte teórico desde el punto de vista académico que se realiza por medio de este trabajo al tema de los suplementos proteicos.

Pregunta problema

¿Cuáles son los significados contruidos frente al cuidado del cuerpo y la masculinidad con respecto al consumo de suplementos proteicos en la ciudad de Bogotá en hombres con edades entre 30 y 45 años?

Justificación

Hoy en día el cuidado del cuerpo ha tenido un cambio a lo que, significa que décadas atrás, gracias a los cambios que han existido en la sociedad en los conceptos de cuerpo, belleza y cuidado de imagen, las personas en la actualidad tienen dentro de sus prioridades el tener hábitos de vida saludables, practicar actividad física y cuidar su alimentación, de la mano de estas nuevas tendencias se encuentra la presencia de los suplementos proteicos y el asistir con regularidad a un gimnasio sirve de ayuda para optimizar procesos de transformación en el cuerpo.

Un estudio realizado por ALAN. (Archivos latinoamericanos de nutrición) donde evaluaron a 415 personas dentro de ellos a hombres y mujeres que asistieron a un gimnasio donde los resultados arrojaron que más de la mitad de las personas que acuden a un gimnasio han consumido suplementos proteicos alguna vez durante sus vidas y el consumo ha tenido una

variación dentro de 4 a 10 suplementos diferentes en el cual los hombres consumen en mayores cantidades. Fortalecer los músculos, mejorar el aspecto físico y tener un mejor rendimiento en el deporte suelen ser algunas de las razones más comunes para el consumo de suplementos proteicos.

Según Cereseto (2015) afirma según estudio de la Universidad de Granada (s.f) que más de la mitad de personas que acuden a un gimnasio son consumidores de suplementos proteicos y un 30% consumen con mayor frecuencia las proteínas en polvo, sin embargo es importante aclarar que el consumo de proteínas animales naturales son las que el organismo necesita en cantidades diarias de ingesta, sin necesidad de tener que consumir otras, según Medicadiet Centro Médico de Adelgazamiento y Nutrición de Madrid quien se opone y cuestiona a la ingesta de suplementos proteicos, y aseguran que el llevar una dieta bilógica equilibrada es lo suficiente para mantener un nivel de aminoácidos en la sangre que le permite al musculo disponer de ellos cuando así lo requiera.

Por otro lado, la organización mundial de la salud (organizacion mundial de la salud s.f.) (OMS) dictamina o recomienda que la ingesta necesaria de proteína es de 0.8kg por día que se debe aumentar en los deportistas o personas que realicen actividad de alto rendimiento en un 1,2-1,5kg y hasta 2.0kg de peso como un máximo, lo que quiere decir que al consumir suplementos nutricionales estos números se superan lo que acarrea riesgos en la salud, ya que todo en exceso lleva consigo un riesgo, y al ser mayor el consumo de proteínas por el cuerpo pueden llegar a existir daños renales por la sobrecarga.

De esta forma un estudio realizado por [Journal of the International Society of Sports Nutrition](#) (revista de nutrición) (s.f) asegura que el consumir suplementos proteicos durante la actividad física es algo fundamental para que el musculo se adapte e indica que el consumo

adecuado de una proteína junto con el ejercicio tiene como resultado maximizar la proteína muscular en el cuerpo.

Considerando que existen diferentes vacíos en cuanto a algunas de las razones por las cuales los hombres consumen suplementos proteicos, es importante mencionar que el alcance académico de la investigación es de tipo fenomenológico donde se logran identificar los factores que influyen en el comportamiento como la familia, amigos y estereotipos y como se crean los hábitos y costumbres que han sido el resultado de sucesos importantes en las vidas de los hombres consumidores de suplementos proteicos de edades entre los 30 y 45 años de edad que asisten a gimnasios. En cuanto al entorno social se logra conocer una perspectiva diferente frente al consumo de suplementos proteicos, algo que va más allá del querer tener un tono muscular definido.

En términos de aporte tipo empresarial al lograr conocer con mayor claridad el segmento el cual ha sido tipo de estudio, conocer sus prácticas, sus preferencias y que es lo que están buscando en el mercado el producto que se puede ofrecer es mucho más enfocado y personalizado, ya que la industria de los suplementos proteicos está en crecimiento gracias a las nuevas tendencias que existen en la actualidad como lo es el cuidado del cuerpo y de la imagen corporal donde las personas buscan están en constante búsqueda de productos que aporten soluciones a sus vidas en cuanto a suplementos.

Objetivos

Objetivo General

Conocer los significados contruidos frente al cuidado del cuerpo y la masculinidad con respecto al consumo de suplementos proteicos en la ciudad de Bogotá en hombres con edades entre 30 y 45 años

Objetivos específicos

- Identificar las prácticas de consumo de suplementos proteicos orientadas al cuidado masculino en la población objeto de estudio
- Reconocer las dimensiones fenomenológicas en torno a las cuales se han construido los significados del cuidado masculino e imagen corporal desde el consumo de suplementos proteicos

Marco Teórico

Consumo de suplementos proteicos

El consumo de suplementos proteicos ha venido creciendo significativamente en razón a los cambios en los hábitos de consumo y los estilos de vida, ya sea por una razón personal, por el poder acceder a un grupo social, o simplemente por mejorar la autoestima y el auto concepto. De acuerdo con Rabassa Blanco & Jordi (2016, p.16) los suplementos de proteína podrían tener un efecto positivo en el aumento del rendimiento físico y la masa muscular, sin embargo, al ser incipiente la investigación en este sentido, no se ha podido esclarecer su verdadero o posible beneficio sobre la transformación corporal, la fatiga, la atenuación y reducción del dolor y daño muscular.

En línea con lo anterior, en el estudio de Rabassa Blanco (2016) los suplementos proteicos o también llamados *ayudas ergogénicas*, revelan el aporte multivitamínico, como fuente de proteínas, energía y masa muscular al organismo, de acuerdo con su promesa de venta. Al respecto algunas sustancias que son utilizadas para la producción de estos suplementos cumplen con sus características, es así como, por ejemplo, la creatina, que se encarga de mejorar el rendimiento deportivo. Esta sustancia si bien se encuentra en el organismo, se puede encontrar en algunos alimentos que son de consumo diario, como la carne, el pescado, entre otros. Por otro lado, según Pomerantz (2015) afirman que el consumo en exceso de estos suplementos puede traer graves consecuencias en el mediano y largo plazo para la salud humana.

De acuerdo con Armendariz (2010) en un estudio que llevó a cabo con personas entre los 18 y 35 años de edad, evidenció que en cierto porcentaje de sujetos no hubo un incremento en la masa muscular, sin embargo, hubo otros estudios donde se evidenció un incremento de 0.8 a 1.9 kg de masa magra. En la población estudiada, consumidora de suplementos de proteína, el mismo estudio sustenta que no se observó diferencias significativas y como en los estudios revisados en este trabajo, la calidad y la tasa de retención fueron bajas.

Con respecto al tipo de consumo, las características y el perfil del consumidor de suplementos proteicos o también llamados suplementos nutricionales, (Jorquera ,2015 citado en Maughan , s.f) en un estudio llevado a cabo con 310 personas deportistas de alto rendimiento en las actividades deportivas de atletismo, concluyó, que la suplementación proteica era alta con un 83% para el género femenino y un 85% para el género masculino, estos resultados se mantuvieron estables a pesar de ser de diferentes nacionalidades, creencias y etnias, este dato nos permite conocer una tendencia de mercado en crecimiento y paralela en ambos géneros, lo que quiere decir que a medida que pasa el tiempo el consumo de suplementos se hace con más frecuencia y con un mayor volumen.

Por otra parte, Jorguera Aguilera et al. (2015) estudió a 82 atletas de diferentes disciplinas identificando que un 76.8% de estos, consumía suplementos nutricionales con el fin de tener un mejor desempeño y rendimiento deportivamente. El consumo de suplementos en el género femenino está más asociado con los productos que sean quemadores de grasa, mientras que el consumo masculino está dirigido a aumentar la masa muscular, pero ambos están enfocados en consumirlos para adquirir cambios en su corporeidad.

Cabe señalar que existe una serie de documentos que se encargan de realizar una revisión bibliográfica la cual puede corroborar información acerca de algunas prácticas de

consumo, motivaciones y algunas tendencias con relación a los consumidores de suplementos nutricionales. El consumo de sustancias ergogénicas, los imaginarios, conocimientos, prácticas y motivaciones, son un aspecto recurrente en los estudiantes de cultura física deporte y recreación, lo que cabe resaltar no es el consumo en sí, sino las razones o motivaciones que estos jóvenes tienen para con el consumo de suplementos proteico. Para (Pachón, Rueda & Salazar (s.f)) Por otra parte, los estudiantes afirman que el consumo no depende de una única motivación o un único factor, sino que variables como la edad, el peso, la talla, edad biológica, sexo, producto, marca, tipo de deporte, nivel deportivo, intensidad de entrenamiento, períodos de sueño, y los objetivos personales hacen parte de esta práctica de consumo, se debe mencionar además que una de las principales razones para este grupo consumidor de ayudas ergogénicas es el de aumentar el peso es términos de masa muscular, mejorar el rendimiento, la resistencia y también la aceleración de los procesos, cabe mencionar que los estudiantes consumidores activos de suplementos no se sienten conforme al realizar esta práctica, simplemente lo hacen por esas motivaciones o por encajar en un prototipo de belleza establecido.

De la misma manera Garrido (2015) Refiere que *“el consumo de suplementos proteicos en jóvenes universitarios tiene como principal motivación, la mejoría del rendimiento en determinada actividad física o en determinado deporte, en aspectos específicos como la velocidad, la resistencia, la fuerza, la composición corporal o la mejora en la recuperación muscular”* (p.7). Los resultados mostrados en este estudio demuestran que no existe un aporte a los resultados buscados por los deportistas, ya que se evalúan antes de consumir y luego de consumir con un tiempo prudente entre muestra y muestra. Garrido (2015) recomienda realizar más estudios de investigación científica donde se evidencien los verdaderos efectos de consumir suplementos proteicos a este nicho de mercado ya que están en una etapa crucial donde los

hábitos y estilos de vida dan inicio. Es importante mencionar que hoy en día no se encuentra información más allá de la composición de estos productos, no hay evidencia científica que avale sus resultados en el organismo, y a pesar de esto día a día el consumo se incrementa aun sin tener información confiable que los respalde.

Existen una serie de sustancias que son las más nombradas y de mayor reconocimiento en el mundo del deporte y la actividad física, es así como Cantarelli (2017) menciona y afirma que entre ellas el *“café, L-carnitina, glutamina y la creatina, resaltando que tanto la cafeína como la creatina pueden resultar eficaces como ayudas ergogénicas para la práctica deportiva, pues sugieren mejoras en las cualidades de la fuerza y la resistencia, así como en el aumento de la masa muscular, en la reducción de la fatiga post-ejercicio y prevención del daño celular”* (p.3). Los efectos negativos de la creatina deben ser investigados más profundamente como ya se ha mencionado con anterioridad. En cuanto a la L-carnitina y glutamina, no parecen resultar eficaces, puesto que no está demostrado científicamente que reduzcan el cansancio muscular o que eviten la pérdida de músculo, en el caso de la carnitina, favorece a la pérdida de grasa que sería un aspecto importante a resaltar, la glutamina parece ser más efectiva en ejercicios prolongados que en anaeróbicos y excéntricos. En ambas, no se han descrito efectos adversos.

Dentro de los deportes que se practican en todo el mundo asociados al consumo de suplementos proteicos, el *crossfit* se ha hecho presente en los últimos años y ha tenido un incremento significativo ya que esta modalidad le permite a las personas que lo practican con regularidad a obtener resultados de una manera más rápida que con un ejercicio convencional,

por este motivo se asocia el consumo de los suplementos proteicos o ayudas ergogenicas a los consumidores deportistas que tienen entre sus motivaciones, el obtener resultados rápidos y con la práctica de crossfit y el consumo de suplementos pueden cumplir sus objetivos de manera más acelerada.

En correspondencia con lo anterior se logra evidenciar que la mayoría de los atletas de *CrossFit* consumen distintas ayudas ergogénicas y suplementos nutricionales para lograr un aumento rápido y significativo de la masa muscular, y mejorar el rendimiento físico. Los suplementos de proteínas de la leche de vaca y las vitaminas fueron los más consumidos, seguidos de la creatinina, la L-carnitina, los minerales y los AACR. En el momento actual no parece que existan evidencias para afirmar un consumo abusivo de tales productos (Jaramillo, 2017).

Es importante también aclarar que existen productos dentro de la categoría de suplementos proteicos que cumplen con toda la normatividad, pero también existe un mercado llamado mercado negro donde pueden obtener aquellas sustancias de manera ilegal y sustancias como los esteroides los cuales afectan el organismo de manera negativa. En este sentido los compradores están adquiriendo productos que no están siendo certificados y no cuentan con un respaldo o bien llamado registro sanitario que les dé un parte de seguridad a la hora de consumirlos.

En cuanto al consumo de ayudas ergogénicas se llevó a cabo un análisis a 415 personas (hombres y mujeres con el objetivo de conocer las prácticas de consumo, al respecto se encontró que más de la mitad de las personas que acuden a un gimnasio consumen Suplementos Nutricionales, llegando a casi un total de cuatro (4) suplementos diferentes por cada individuo que los consume, existiendo individuos que superan los 10 Suplementos nutricionales o proteicos consumidos, es decir que en la ingesta de Suplementos proteicos o nutricionales existe un consumo irresponsable y sin pensar en las consecuencias a largo plazo en el organismo, si bien

consumir una sustancia ya puede afectar de cierta manera el organismo, al consumir más de una como acostumbran los consumidores activos de estas sustancias el daño podría ser irreparable donde se puede llegar al punto de tener una falla renal, como ya se ha mencionado con anterioridad. Los hombres se decantan más por Suplementos Nutricionales de origen proteínico y las mujeres por diuréticos quienes ayudan a quemar grasa y aumentar vitaminas y minerales (Hernandez , Sanchez, Leon , & Guerra, 2008). El Mejorar el aspecto físico, cuidar la salud, aumentar el rendimiento deportivo y paliar algún déficit de la dieta sigue siendo las principales razones para justificar el consumo de Suplementos proteicos en los usuarios de gimnasios.

Por otra parte, un estudio identificó a todo esto se le atribuye el hecho de que las personas que son consumidoras de estos productos tienen un estilo de vida saludable o dentro de sus prioridades tienen el cuidar sus hábitos alimenticios y actividad física (velez & Vazquez, 2016). Por este motivo incluyen más allá de los suplementos una alimentación saludable, a este estilo de vida se le puede definir como vida “*fitness*” donde los integrantes a este grupo social tienen una alimentación saludable, son personas que realizan actividad física o se dedican a un deporte de lleno, con base en esto se precisa decir que son consumidores activos de suplementos nutricionales ya que de esta manera pueden estar más cerca de cumplir sus objetivos. Se debe tener en cuenta que muchos de estos suplementos proteicos podrían llegar a suplir ciertas proteínas o minerales que no consumen en determinados alimentos por motivos de sus dietas. Para velez (2016). El consumidor fitness basa su estilo de vida en un principio a algo netamente físico a lograr una aceptación a un grupo social.

Por otra parte Rodriguez Ramos (2014) hacen referencia a la revisión bibliográfica realizada que ha sido diseñada con el objetivo de recopilar información y aprender sobre un tema muy actual en el mundo deportivo y en constante crecimiento e investigación, como es la suplementación alimentaria utilizada por los deportistas de alto rendimiento con el fin de aumentar y mantener su alto nivel físico, enfocándose en la creatina y el suero de leche unas de las sustancias más utilizadas y consumidas por deportistas y personas que realizan actividad física en una intensidad considerable, es importante mencionar que el suero de leche o “whey protein”, es una forma de suplementación mucho más reciente y con mayor reconocimiento y la cual está siendo usada con mayor frecuencia en la actualidad, que la tan mencionada creatina y de la que aún no hay tantos estudios ni investigaciones que pueda constatar los verdaderos efectos o resultados en el cuerpo de los deportistas (pp.4,32).

Es importante mencionar que esta suplementación aumenta dramáticamente la tasa de síntesis de proteína al finalizar cualquier tipo de ejercicio, independientemente del tipo que sea. También actúa en la composición corporal, mejorándola al movilizar más masa libre de grasa y aumentando la masa muscular, lo que está directamente relacionado con un aumento del rendimiento . Comparando brevemente ambas en la antigüedad del uso de la creatina hace que haya protocolos de uso mejor establecidos que respecto al suero de leche, lo que facilita que se tome la dosis óptima en el momento preciso. El uso del suero de leche es más a nivel de complemento nutritivo debido a su composición rica en aminoácidos esenciales, sobretodo de leucina.

Finalmente, es importante destacar que ninguno de estos suplementos está relacionado directamente con daños renales, acné, o cualquier tipo de problema, por lo que su uso es

totalmente seguro. En este caso se evidencia que el suero de leche y la creatina son sustancias que, si tienen un resultado en el organismo de los deportistas y que no es nocivo para el cuerpo humano, usado con responsabilidad y asesoramiento adecuado.

Se puede decir en cuanto a los consumidores de suplementos nutricionales que existen una gran variedad de motivaciones que los llevan a actividad de ingesta de suplementos, la estética es uno de los factores más importantes que los llevan a consumir, la aceptación en un determinado grupo social o el querer verse a sí mismo transformados y cumplir objetivos que se plantean también suelen ser las principales razones cabe que mencionar a demás que en la sociología la definición de belleza juega un papel fundamental, ya que el querer tener una aceptación en un grupo social podría estar enlazado o ir de la mano con el consumo de estos suplementos proteicos a causa de que por medio de ellos pueden lograr tener cambios en su cuerpo ya que estos productos incluyen dentro de su promesa de venta tener cambios en su cuerpo rápidamente y este es un factor principal a la hora de querer pertenecer a un grupo social por este motivo es importante traer a colación el concepto de belleza y cuál es el significado que se tiene de él y cómo podemos asociarlo al consumo de suplementos proteicos.

Según Walzer (2008) afirma que *“la belleza no solo es natural sino también es creada, la creada es aquella que es el resultado de un acto humano de producción, ciertamente el concepto de belleza resulta muy cercana a todas las personas tanto en lo que se refiere a la experiencia de lo bello como a la emisión de juicios relativos a esa experiencia”* (P. 17).

Andiñach (s.f.) sustenta esta teoría por medio de una referencia que indica que la belleza es algo construido desde el cuidado del cuerpo y el marketing juega un papel importante en el culto

al cuerpo, ya que los discursos relacionados con el producto giran en torno a una temática de belleza, juventud, sensualidad y salud, por lo que puede generar en los individuos una lucha psicológica para poder alcanzar esto que se manifiesta.

La publicidad es la principal transmisora de estos discursos ya que se anuncian productos de belleza o estéticos que prometen la sensualidad y juventud apoyándose en imágenes de cuerpos ideales. La publicidad transmite un mensaje: si se consigue un cuerpo perfecto el individuo llegará a una felicidad plena. Para enlazar la teoría y el estudio se puede decir que ambos hablan de construcción de belleza y hablan de productos que ayudan a esa construcción, a ese prototipo, a esa imagen corporal que las personas quieren tener o sueñan con llegar a tener algún día en entre esos productos cabe mencionar los suplementos proteicos, estos hacen parte de ese proceso de construcción y de transformación corporal en los individuos que buscan esa aceptación en un grupo social y se van a aceptar a ellos mismos también, sus relaciones interpersonales van a ser mejores porque se van a sentir mejor y más bellos y en respuesta sus actitudes serán otras frente a sus relaciones interpersonales.

Cabe mencionar que otro aspecto importante a citar en este texto, es el término de estética, Galena (s.f.) La estética Kantiana, Kant maneja dos conceptos referentes a la estética el primero es la subjetividad universal en este concepto se conjugan distintos ámbitos: el entendimiento y la sensación, la racionalidad y la irracionalidad, lo infinito y lo finito, lo objetivo y lo subjetivo y por otro lado está el concepto del objeto natural como objeto estético: Son experiencias inmediatas en la cual el objeto natural por no estar mediado es el objeto estético por excelencia, dicho objeto fija nuestra atención inmediatamente, se me impone. El objeto natural es el paradigma. Sin proceso de interpretación no tiene que ser descifrado. No hay autor, no hay interpretación y se impone inmediatamente.

Esto quiere decir que el termino belleza y el termino estética ya que, según. Explica que ambos términos no tienen una brecha tan amplia que los separe ya que ambos viven a través de los sentidos y buscan simetría y proporción sea a nivel artístico y físico es decir cuando los cuerpos son simétricos y proporcionales tienden a ser definidos como bellos y aceptados por la sociedad en general porque se cree que está cumpliendo con los estándares de belleza que la sociedad impone.

A su vez el ser humano cuando hace juicios de hacia lo que le parece bello y estético según su simetría, es decir entre más simétrico sea un cuerpo más bello va a ser considerado para una sociedad que juzga por apariencias, por este motivo el ser humano buscando esa aceptación y buscando subir su autoestima se transforma volviendo al tema de los productos de cuidado personal o productos para mejorar su apariencia física ya que encuentran en ellos ese apoyo y esa manera de poder cambiar su imagen para sí mismos y cambiar la percepción que tiene los demás hacia ellos, por algo diferente algo que refleje buenos hábitos y vida sana entre otras.

Comprensión Fenomenológica del cuerpo y la masculinidad

En línea con la comprensión del consumo de suplementos proteicos, desde el punto de vista fenomenológico el cuerpo unido a este consumo, se ha considerado algo secundario a la personalidad porque se pensaba que lo físico era opuesto al alma y se veía como un impedimento para las realizaciones más elevadas, ya que el termino de corporeidad se ha estudiado siempre desde un espacio biológico, más no como cuerpo vivido, donde se ubica y comprende la existencia. Según Castro, Garcia, & Rodriguez (2006) *“hay una gran diferencia entre el hecho de existir y el hecho de decir "yo existo" (p.4).* Para este autor con esto se quiere decir que el ser humano puede hacerse conocer o reconocer por los otros, o por el mismo, afectando una

alteridad ficticia. También Castro & Rodríguez (2006) Hacen uso de la lógica la cual se basa en que la experiencia se trasmite el ser humano por medio del cuerpo.

Es importante mencionar también el hallazgo de algunos aportes de la psicología fenomenológica existencial en el desarrollo del concepto de dimensión corporal, donde se expresa que la identidad se ve afectada por diferentes variables ya que en la sociedad existen ciertos criterios de belleza los cuales deberían seguir los hombres y las mujeres, (Castro & Rodríguez, 2006). En respuesta a ello se ven desórdenes alimenticios, cirugías plásticas, dietas poco saludables, todo esto por seguir el canon de belleza establecido por la sociedad ya que existe una relación mente cuerpo que se encarga de que esto suceda.

Con base en estos supuestos se hace referencia al cuerpo y a sus propios deseos, y es importante mencionar que son inseparables y que la única manera para no sentirlos sería desprendiéndonos de nuestro propio cuerpo, lo cual es imposible. Este autor menciona Cadavid & Gallo (2006). *“el cuerpo es una expresión cabal de la circunstancia de que uno es un individuo”* (p.47). Esto implica que como entidad individual separada de los demás, por el hecho de ser un cuerpo, no es posible no asumir alguna actitud respecto al mismo. Así, el simple hecho de negar los propios deseos, como se acostumbraba a hacer en épocas muy represivas, como la victoriana, o en épocas muy permisivas, como la actual, en la cual, por el afán de cumplir con todas las demandas y exigencias de lo exterior al cuerpo, se reprimen los deseos propios y las convicciones que se tienen, lo que se convierte en un acto de violencia contra nuestra integridad corporalidad porque de esta forma iríamos en contra de las propias necesidades y preferencias personales corporalmente vivenciadas, sin orientarlas conscientemente por lo tanto, implica que también iríamos en contra de nuestro bienestar.

En este orden de ideas se podría decir que se debe cierta fidelidad al cuerpo humano en su naturaleza, pero también se debe al cuerpo mismo y al sentir con respecto al autoestima, un estado de tranquilidad y aceptación para consigo mismo y con el mundo. En la actualidad la percepción que se tiene con respecto a la corporeidad del hombre es bastante exigente ya que se ha estigmatizado a través del tiempo, las personas miden a los demás y aceptan a los demás muchas veces por tu imagen que por lo que los hace hombres en su totalidad, es decir su personalidad, sus costumbres, hábitos, su esencia y todo lo que hace parte de una persona.

Con base en lo anterior Moreno & Pestaña (2004) hace referencia a que *“El cuerpo es donde se inscriben las condiciones sociales de existencia”* (p.18). Los seres humanos ven modelado su cuerpo por un conjunto de técnicas del cuerpo y de instrumentos. Cada técnica del cuerpo y cada útil -el instrumento y la técnica del cuerpo se exigen mutuamente- contiene un valor social específico. Este autor muestra cómo se ubica el cuerpo en el sentido geográfico y con cada gesto corporal se asocia un lugar en el mundo social y explica como cuando un "cuerpo" aprende a diferenciar entre alto, bajo, adelante, atrás, derecha, izquierda, no solo ordena el espacio geográfico. Hace referencia a un cruce entre cultura y naturaleza la cual comprende las sensaciones corporales y las situaciones sociales se encuentran, entonces, mutuamente entrelazadas es decir que el cuerpo se ubica en un determinado espacio bajo determinadas características.

Como se ha dicho ya con anterioridad según Bourdieu (2004) *“el cuerpo se ubica en dos tipos de espacios en cuanto al espacio geográfico se puede hablar en primera instancia del espacio doméstico”* (p.48) el cual explica que los individuos adquirimos las jerarquías a través de la pedagogía que ya es implícita de los movimientos del ser humano y de la relación de los objetos. Los objetos, en sí están cargados de intencionalidad humana, esta intencionalidad se

reitera en la utilización práctica que los modelos humanos realizan de tales objetos. El segundo espacio del cual se habla es el espacio constituido por los campos ya sean en términos de ubicación o espacios socialmente organizados y codificados, sometidos a conflictos de definición continua entre los agentes que los componen. Estos campos tienen cierto tipo de jerarquía una femenina la cual hace referencia a lo intelectual y el campo masculino el cual hace referencia al poder económico.

Para Bordieu (2004) La ubicación de cuerpo en los diferentes espacios requiere de una adaptación en la cual se puede afirmar que el ser humano tiene la necesidad de pertenecer a un determinado espacio o también a un determinado grupo social, ya que para el mismo resulta de gran importancia o impacto en sus vidas el tener algún tipo de relaciones interpersonales y por medio de ellas pueden pertenecer a un grupo social y con esto pueden llegar a tener un equilibrio en su vida y hacerla más estable ya que dentro de las necesidades biológicas del ser humano se encuentran el estar en compañía.

Por su parte Galak (2010) explica el significado de cuerpo en su sentido más amplio, no definiéndolo simplemente como un simple organismo, sino también que éste es en y por el lenguaje simbólico, significado por la cultura, que es imposible de comprenderlo sin su ligazón con las prácticas, el cuerpo es más que el soporte biológico, hace énfasis en que hay otras variables que hacen parte del concepto de cuerpo, como los factores externos a él es decir, el entorno social, se conecta con el concepto de cuerpo en el momento en que se define como un organismo llanamente natural capaz de cumplir tareas impuestas por el entorno social. Bourdieu (2010) explica que es una relación de presencia en el mundo, de estar en el mundo y de pertenecer al mundo. Con esto quiero decir que el cuerpo humano tiene una función la cual se entiende como mucho más que existir en términos de cuerpo, sino que el existir conlleva el

hecho de tener características como creencias, hábitos, costumbres que construyen al ser humano en general y lo hacen pertenecer a un grupo social.

En cuanto a la relación del ser humano con el mundo se puede decir que están conectados desde el inicio de la vida ya que la interacción se inicia en ese momento, de ahí en adelante todo es adaptación a un mundo al cual pertenece el ser humano, dependiendo los actores que infieren en su desarrollo el individuo a lo largo de su vida va haciendo parte de un grupo social.

Con respecto a la masculinidad según (Blanco & Valcuende 2015) esta teoría de masculinidad definida por Kimmel (1997). Explica que la masculinidad es un conjunto de significados siempre cambiantes, que construimos a través de nuestras relaciones con nosotros mismos, con los otros, y con nuestro mundo. La virilidad no es estática ni atemporal; es histórica; no es la manifestación de una esencia interior; es construida socialmente; no nos sube a la conciencia desde nuestros componentes biológicos; es creada en la cultura. La virilidad significa cosas diferentes en diferentes épocas para diferentes personas. Hemos llegado a conocer lo que significa ser un hombre en nuestra cultura al ubicar nuestras definiciones en oposición a un conjunto de otros, minorías raciales, minorías sexuales y sobre todo las mujeres.

Esto quiere decir que el concepto de masculinidad desde el contexto cultural siempre ha estado presente a través del tiempo solo que es contemplado hoy en día, bajo un modelo dominante que explica la masculinidad como algo netamente del varón y que son significados contruidos a partir de las relaciones personales con los demás y consigo mismo. (Ruiñeñor 2008) Entre otras variables a explicar gran importancia se encuentra el significado de la masculinidad desde el sentido sociológico hoy en día el hombre es visto en varios ámbitos como por ejemplo en la paternidad, en la belleza, en su vida emocional, en su vida sexual, en estos ámbitos el significado de la masculinidad se va transformando a través del tiempo ya que las

costumbres van cambiando y ser humano va planteando diferentes prototipos a los cuales el hombre se va adaptando, entre otras en esa medida es analizado en tareas que solo antes eran vistas las mujeres. Si bien cabe decir que al hablar de masculinidades se debe hacer así, en plural ya que no es una sola, la masculinidad se ve desde el punto de vista desde diferentes representaciones sociales, y cada una de ellas le aporta determinada jerarquía y le da el valor correspondiente para ese grupo.

Connell (2008) es quien hace referencia a las masculinidades en un sentido plural, pero para él la masculinidad también se fundamenta en que es una dimensión de orden de género que remite a una estructura de relaciones sociales, para ser reiterativo las relaciones interpersonales son de gran importancia y tienen influencia en la construcción de ese concepto ya que su interacción con los demás hace que día a día se construya su masculinidad.

La construcción de la masculinidad, esta se construye desde el momento de la concepción de un bebé, sus padres empiezan a construir ese concepto de masculinidad desde el nombre, Y vestimenta, entre otras características . Cuando un hombre empieza a crecer hay muchos factores los cuales influyen en su desarrollo como por ejemplo determinados patrones de comportamiento, la familia, medios de comunicación, amigos entre otros.

En este mismo sentido Afirma que el termino masculinidad tiene consigo la palabra de poder, un hombre debe ser duro, debe ganar, ordenar. El texto se basa en la masculinidad desde la construcción cultural y cuáles deberían ser las conductas de un hombre en diferentes ámbitos de su vida, pero siempre lo muestran como una figura de fuerza, de poder como se menciona anteriormente y es considerada como una cualidad que se puede obtener o se puede perder de acuerdo al desarrollo de cada individuo durante su vivir. (Jimenez & Hardy, 2001). Podemos ver los estigmas que se hacen presentes en la vida del hombre y cómo influyen los factores externos

en su construcción de masculinidad a medida que transcurre su vida, siempre se ha tildado como el ser fuerte, el tener una imagen de poder frente a la sociedad, sin embargo, en el mundo actual con las tendencias que se hacen presentes como el feminismo, esta imagen de fortaleza no tiene la misma fuerza ya que los dos géneros en muchos casos se ven con igualdad es preciso decir que la masculinidad existe porque existe la feminidad ya que son dependientes el uno del otro en términos de relación y desarrollo personal.

Imagen corporal y suplementos proteicos

El siguiente punto a tratar es el de la imagen corporal con respecto al consumo de suplementos proteicos. El concepto de imagen corporal según Baile Ayensa (s.f.) es un concepto que se considera de gran importancia para explicar las diferentes características que definen a una persona, por ejemplo, su autoestima, desórdenes alimenticios o para explicar cómo existe una integración social.

Existen diferentes imágenes corporales la primera de ellas es la imagen perceptual. Se referiría a los aspectos perceptivos con respecto a nuestro cuerpo, y podría parecerse al concepto de esquema corporal mental, incluiría información sobre tamaño y forma de nuestro cuerpo y sus partes. En una segunda instancia esta imagen cognitiva. (Pruzinsky y Cash ,1990 citado en Jimenez & Meneses , 2008). Que incluye pensamientos, auto-mensajes, creencias sobre nuestro cuerpo y como tercera imagen esta la imagen emocional que incluye nuestros sentimientos sobre el grado de satisfacción con nuestra figura y con las experiencias que nos proporciona nuestro cuerpo, también es importante mencionar que la imagen esta socialmente determinada ya que desde el nacimiento existen factores que van influyendo sobre ella, como los medios de comunicación, influencias familiares, y amistades, estereotipos que la sociedad impone.

La imagen corporal no es un concepto que se mantenga su misma definición siempre, ya que el ser humano se transforma a medida que va creciendo y a medida que sus hábitos se van construyendo de esta manera va transformando en la persona que es en la actualidad, al mismo tiempo la imagen de nosotros mismo nos permite percibir el mundo de determinada manera. Slade (1994). Mencionan que *“la imagen corporal es una representación mental amplia de la figura corporal, su forma y tamaño, la cual está influenciada por factores históricos, culturales, sociales, individuales y biológicos que varían con el tiempo”* (p.14) con esto quiero decir que la imagen corporal está construida desde la historia por factores como influencias sociales que han sido de gran aporte para su definición.

Actualmente la imagen corporal es de gran importancia para el ser humano, por eso día a día se transforma y día a día con la idea de querer tener una mayor aceptación por sí mismos y una mayor aceptación para con la sociedad, la imagen corporal esta enlazada al entrenamiento deportivo ya que por medio de este se puede transformar. Según Rodríguez & Gomez (2015, p.280) la realización de actividad física genera gran impacto sobre la imagen corporal, pues aquellos individuos que realizan actividades físico-deportivas tienen una imagen corporal más positiva con respecto a los estándares que la sociedad impone que los individuos sedentarios, posiblemente porque los cuerpos de los deportistas se asemejan al ideal estético e imponen un canon de belleza estereotipado para la sociedad.

Para definir el concepto de la imagen corporal (López, Vaquero, Alacid, & Muyor, 2013) afirma que *“la imagen que forma nuestra mente de nuestro propio cuerpo, es decir, el modo en que nuestro cuerpo se nos manifiesta”* (p.28). Por tanto, la imagen corporal no está necesariamente correlacionada con la apariencia física real, siendo claves las actitudes y valoraciones que el individuo hace de su propio cuerpo. Aquellos sujetos que al evaluar sus

dimensiones corporales, manifiestan juicios valorativos que no coinciden con las dimensiones reales presentan una alteración de la imagen corporal esto quiere decir que la imagen corporal es algo que se construye, existen dos puntos de vista, el que se plantea el hombre con respecto a la definición de su imagen personal y el que plantea la sociedad, esto también tiene implicaciones en la salud ya que el ser humano por querer cumplir muchas veces las expectativas de la sociedad atenta sobre su humanidad y existe una manera irresponsable de cambiar su aspecto, por medio de ejercicio en frecuencias y cantidades no saludables o con dietas en las que el organismo se ve afectado negativamente ya que muchas veces no son asesorados por el personal capacitado sino simplemente se dejan influenciar por las tendencias sociales existentes.

Su vez el cambio o transformación de imagen corporal tiene consigo el consumo de ciertos productos como lo son, los suplementos proteicos, quemadores de grasa, vitaminas, productos para el cuidado personal y cuidado de la belleza los cuales son usados para tener una optimización de resultados junto con el ejercicio o con otra serie de cuidados corporales con el fin de darle a su cuerpo ese molde que la sociedades actuales imponen o que la misma persona se plantea para aceptarse y que su percepción de sí mismo sea la mejor ya que la apariencia va ganado cierto protagonismo a través del tiempo (Lopez, Vaquero, Alacid, & Muyor, 2013) .

En relación con lo anterior el estatus también juega un papel importante con respecto a la imagen corporal, se piensa que mientras mejor se vea una persona quiere decir que se preocupa más por su imagen y cuenta con los recursos para hacerlo, ya que muchos productos suelen ser de alto costo, así como mantener una dieta saludable implica consumir productos a los cuales no

pueden acceder algunas clases sociales para Maestri (1998) “ *las relaciones simbólicas que se dan entre las clases muestran las diferencias que se reflejan en distinciones significantes. Las personas que componen una clase se determinan en relación a unos "índices concretos" de lo que les corresponde o no como clase social*” (p.3). Estos índices son aplicados tanto en los objetos que consume como en la forma de apropiación de esos objetos y esto se da en una relación de poder, según Fernández (s.f.) Nuestro instinto nos empuja a socializarnos, en el sentido de agruparnos socialmente. Vivimos en un entorno en el que precisamos de los demás para sobrevivir tanto a las necesidades básicas como a las normas sociales. Tanto es así, que pertenecer a una jerarquía social, más que sólo una aspiración, es una necesidad para el ser humano.

Dado que la preocupación por la imagen personal no es algo nuevo en la sociedad, desde la antigüedad el cuidado de la imagen personal siempre ha estado presente solo que es una tendencia que se ha ido modificando a través del tiempo, los consumos de productos han cambiado, han evolucionado el consumidor de antes ya no es el mismo de la actualidad ya que hoy en día el consumidor busca estar más informado que antes y es más conocedor de muchos temas con respecto al cuidado personal.

Es importante aclarar que las ayudas ergogénicas o suplementos proteicos tienen una tendencia al crecimiento ya que las personas por medio de este consumo obtienen resultados positivos y cambios en su corporeidad, cabe mencionar que los hábitos de vida saludable van de la mano con el consumo de suplementos y una dieta balanceada con el fin de tener los resultados deseados. (Garrido et al. 2015). El consumo de suplementos proteicos ayuda a las personas a tener un cambio en su imagen corporal, los usuarios de gimnasios o personas que realizan

actividad física con una frecuencia importante en la actualidad utilizan estas ayudas para poder obtener los resultados con una rapidez mayor a las personas que no los consumen, existe gran variedad en estos productos no solamente son utilizados para incrementar masa muscular como se dice muchas veces sino que también ayudan a quemar grasa esta es otra de sus características, con esto quiero decir que el consumo de suplementos con respecto a la imagen corporal ayuda a modificar ciertas partes del cuerpo que son más evidentes y que llaman más la atención para sociedad.

Según la revista BBC NEWS 1 de cada 20 personas entre los 40 y 50 años de edad son consumidores de algún tipo de proteína con la ayuda del marketing y sus promesas de venta implantadas en los productos, sin embargo, un estudio realizado por el programa de la BBC "Trust me, I am a doctor" (Confía en mí, soy doctor) realizó un experimento para evaluar que tan eficiente era este producto, se evaluaron 24 personas entre los 20 y 64 años de edad, donde los resultados fueron que el tomar suplementos proteicos realmente no tuvo una implicación en el cambio de su físico, no hubo un incremento de masa muscular , y no hubo un aumento de las fuerza. Sin embargo, su consumo sigue en crecimiento ya que existen algunas proteínas que si cumplen con esa promesa de venta como la carnitina en la que su finalidad es cambiar la imagen corporal.

Es importante mencionar la relación que existe entre el concepto de cuerpo y el concepto de moda, con referencia al consumo de suplementos, si bien el consumo de ayudas ergogenicas se da por inicio cuando el individuo busca generar un cambio en su cuerpo, por influencia o porque está de moda el consumo de suplementos, puede que muchos lo hagan primero por moda y con consiguiente adquirir un habito de consumo ya que el cuerpo

Se debe mencionar que la cultura da forma al cuerpo y describe con detalle lo que él denomina las técnicas del cuerpo, que son el modo en que de sociedad en sociedad los seres humanos saben cómo usar sus cuerpos, con esto quiero decir que la cultura o moda construye muchas veces un concepto de cuerpo ante la sociedad (Marcel Mauss 1973). Con determinados cánones de belleza y de comportamientos lo que puede dirigirse hacia determinados comportamientos de consumo frente a los suplementos proteicos.

Metodología

Metodología

La metodología cualitativa Según es un proceso pre estructurado es decir requiere que se describa con anterioridad cada paso ya que es una secuencia de momentos los cuales uno depende totalmente del otro para poderse llevar a cabo, desde la especificación del problema hasta el informe, pasando por la recogida y análisis de datos . El diseño de investigación cualitativa siempre inicia por un interrogante hasta convertirse en un objeto susceptible de ser investigado desde determinada óptica teórica, perspectiva metodológica y disciplinar, la idea inicial se concreta en preguntas de investigación y se conecta con perspectivas teóricas (Categoría, presupuestos, hipótesis) y enfoques investigativos que orientan la investigación.

La investigación cualitativa es sistemática, conducida, con procedimientos rigurosos, aunque no necesariamente estandarizados, es decir que este tipo de investigación tiene como características ser emergente y abierto, tiene un orden consecuente, pero es una investigación que se va adaptando y se va moldeando de acuerdo a sus hallazgos y requerimientos.

La investigación cualitativa se debe realizar en tres momentos de gran importancia los cuales afirma Galeano (2004) que son categorización, la explicación, la focalización y la profundización, estos procesos permiten determinar la ruta metodológica que orienta el proceso investigativo, mediante múltiples construcciones e interpretaciones. La exploración permite entrar en contacto con el problema o situación, la focalización permite centrar el problema estableciendo relaciones en el contexto, y por último la profundización permite reconfigurar el sentido de la acción social, interpretar, desligarse de la experiencia concreta que le dio sentido para construir nuevos conceptos, categorías y teorías. (p.29)

Método

Fenomenología

Esta investigación tiene un enfoque fenomenológico ya que se evaluarán las vivencias e historia de vida de las personas objeto de estudio, se pretende conocer como han sido sus relaciones con el yo, con su familia y amigos y en relación con el mundo exterior. . Hay una gran diferencia entre el hecho de existir y el hecho de decir "yo existo", para este autor, puedo hacerme conocer o reconocer por las demás personas, o por mí, afectando una alteridad ficticia y hace uso de la lógica la cual se basa en que la experiencia se trasmite el ser humano por medio del cuerpo, esto confirma que el aspecto fenomenológico desde el cuerpo es una variable de gran importancia, para conocer como el ser humano se desenvuelve en los diferentes campos que lo rodean, como se integra a una sociedad, como se ve a sí mismo desde el punto de vista corpóreo y como puede relacionarse con el núcleo familiar.

Desde el punto de vista de la fenomenología Gallo Cadavid (2006) plantea que “existencia corpórea”, el cuerpo es el ‘medio’ de nuestro ‘ser-hacia-el-mundo’ y es el medio por el cual se puede conectarse e interactuar con lo exterior” (p.47).

Tipo de estudio

El estudio realizado fue un estudio de tipo exploratorio en esta clase de estudios de tipo exploratorio de abordan áreas poco conocidas donde el problema, que solo se vislumbra tiene la necesidad de aclararse y delimitarse, estas investigaciones suelen incluir amplias revisiones de literatura y consultas especialistas. . Por medio de este tipo de estudio se logra entender a profundidad cómo se comporta el individuo frente al consumo de suplementos proteicos, cuáles son sus conductas, hábitos de consumo y estilos de vida con referencia al tema.

Mapeo

El concepto de mapa es tomado aquí en un sentido figurado ya que, si bien dentro de ese proceso de mapeo se incluyen lugares físicos, la verdadera intención es poder lograr un acercamiento a la realidad social o cultural objeto de estudio, donde se tengan claramente identificados los actores o participantes, los eventos y situaciones en los que interactúan dichos actores, las variaciones de tiempo y lugar de las acciones que estos desarrollan. . En fin, un cuadro completo de los rasgos más relevantes de la situación o fenómeno objeto de análisis. Es, en definitiva, un trabajo de “cartografía social”, como lo denominan.

Figura No. 1. Mapeo. Fuente de elaboración propia

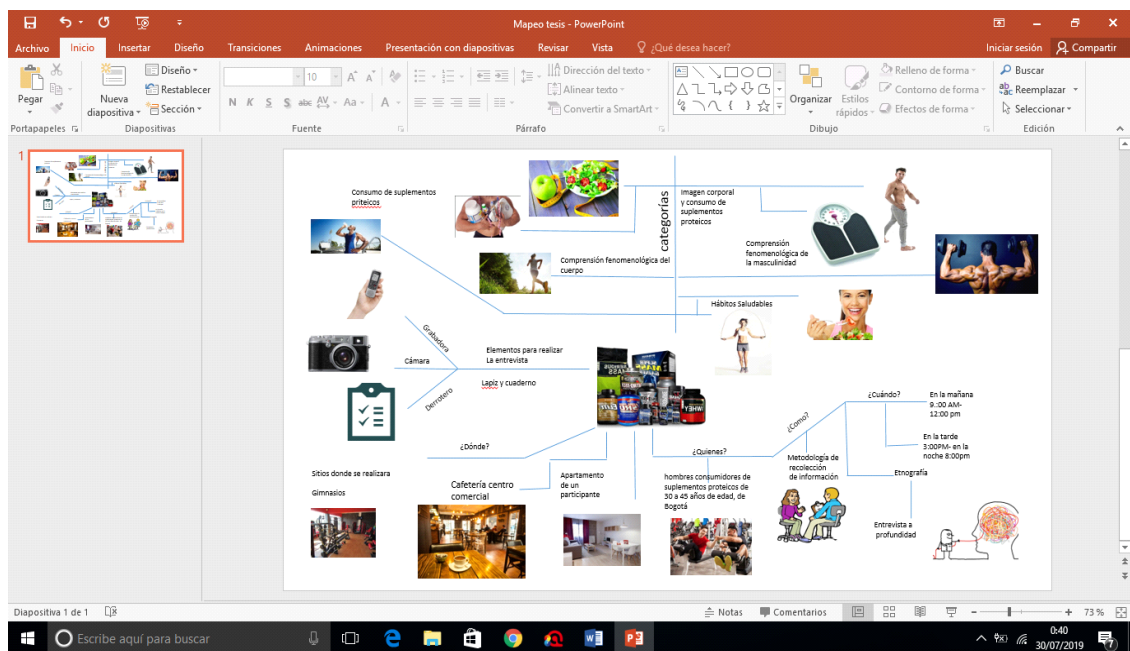


Tabla de Categorías

Tabla N. 1. Categorías y ejes de indagación. Fuente de elaboración propia

Categoría principal	Definición de la categoría	Eje de indagación
Consumo de suplementos proteicos	El consumo de suplementos proteicos o ayudas ergogenicas está asociado a la actividad física y a determinados hábitos de vida saludables, donde el individuo busca cambiar su imagen corporal para poder acceder a un grupo social, o simplemente por mejorar la autoestima y el autoconcepto. Existen diferentes razones y motivaciones las cuales están asociadas a dar inicio al	- Consumo de suplementos proteicos - Actividad física - Hábitos saludables - Razones y motivaciones - Influencias

	consumo de suplementos, por ejemplo, influencias familiares, de amigos, por publicidad o porque algunas personas con un cuerpo ideal son quienes las recomiendan.	
Comprensión fenomenológica del cuerpo	Marcel (2006) El cuerpo según la fenomenología se ha considerado algo secundario a la personalidad porque se pensaba que lo físico era opuesto al alma y se veía como un impedimento para para las realizaciones más elevadas, ya que el termino de corporeidad se ha estudiado siempre desde un espacio bilógico mas no como cuerpo vivido, donde se ubica y comprende la existencia según Marcel (2006) hay una gran diferencia entre el hecho de existir y el hecho de decir "yo existo", para este autor “puedo hacerme conocer o reconocer por los otros, o por mí, afectando una alteridad ficticia” y hace uso de la lógica la cual se basa en que la experiencia se trasmite el ser humano por medio del cuerpo.	• Cuerpo en el tiempo • Cuerpo vivido • Identidad • Relaciones interpersonales
Comprensión fenomenológica	López (2015) La masculinidad es un conjunto de significados siempre cambiantes,	• Masculinidad • Vida emocional

de la masculinidad	que construimos a través de nuestras relaciones con nosotros mismos, con los otros, y con nuestro mundo. La virilidad no es estática ni atemporal; es histórica no es la manifestación de una esencia interior; es construida socialmente; no nos sube a la conciencia desde nuestros componentes biológicos es creada en la cultura. Desde el sentido sociológico hoy en día el hombre es visto en varios ámbitos como por ejemplo en la paternidad, en la belleza, en su vida emocional, en su vida sexual, en estos ámbitos el significado de la masculinidad se va transformando a través del tiempo ya que las costumbres van cambiando y ser humano va planteando diferentes prototipos a los cuales el hombre se ha va adaptando.	• Autoestima
Imagen corporal y suplementos proteicos	Ayensa (s.f.) Es un concepto que se considera de gran importancia para explicar las diferentes características que definen a una persona, por ejemplo, su autoestima, desórdenes alimenticios o para explicar cómo existe una integración social. Existen varias	• Imagen corporal propia • Creencias • Estereotipos

	imágenes corporales la primera de ellas es la imagen perceptual. Se referiría a los aspectos perceptivos con respecto a nuestro cuerpo, y podría parecerse al concepto de esquema corporal mental, incluiría información sobre tamaño y forma de nuestro cuerpo y sus partes. En una segunda instancia esta imagen cognitiva. Que incluye pensamientos, auto-mensajes, creencias sobre nuestro cuerpo y como tercera imagen esta la imagen emocional que incluye nuestros sentimientos sobre el grado de satisfacción con nuestra figura y con las experiencias que nos proporciona nuestro cuerpo. El consumo de suplementos se asocia a la imagen corporal en el sentido de transformación del cuerpo, ya que ayudas ergogenias aceleran los procesos en el organismo en la mayoría de casos.	
--	--	--

Población y muestra criterios de inclusión

Criterios de inclusión:

Los criterios de inclusión para este estudio son los siguientes:

Hombres entre los 30 y 45 años de edad que consuman suplementos proteicos y asistan a un gimnasio de manera aficionada o continuamente, que sus rutinas de ejercicio sean demandantes, su aspecto físico debe demostrar que practica actividad física desde hace algún tiempo, debe ser un hombre con una personalidad un poco sociable, que se preocupe por su imagen y su salud.

Criterios de exclusión:

Hombres menores o mayores de 30 años o mayores de 45 que no consuman suplementos proteicos con la intensidad que se requiere para el estudio, hombres que no practiquen actividad física en gimnasios y tengan determinadas rutinas ya establecidas bien sea por ellos mismos o por un entrenador a cargo.

Técnicas de recolección de información e instrumentos

Las técnicas de recolección de información e instrumentos utilizadas en esta investigación fueron Historia de vida, entrevista a profundidad y observación.

Entrevista a profundidad

La entrevista en profundidad se define como Andrade & Palacios (2003) afirma “*la búsqueda de una libre manifestación del individuo a cerca de sus intereses, creencias y deseos en el cual el elemento central son los diferentes valores y significados atribuidos por los actores sociales a los fenómenos sociales*” (p.6). La entrevista a profundidad se enfoca en la singularidad

de la experiencia vital de cada uno de los informantes y los significados subjetivos que para ellos acarrea un hecho social determinado que influye en su vida.

Dentro de las notas de campo realizadas se encuentran las entrevistas a profundidad quienes sustentan o soportan la investigación, estas notas se encuentran en un formato de entrevista adjunto dentro de los anexos, durante esta investigación se llevaron a cabo 3 entrevistas a profundidad en tres ambientes diferentes, un gimnasio, un apartamento y una cafetería o centro de acopio de los deportistas que se encuentra cerca de un gimnasio

Observación

Se entiende que la estrategia de observación consiste en que la inserción del investigador en el interior de un grupo o participante estudiado, desnudándose de prejuicios e integrándose con él para comprender de una mejor manera sus rituales y significados sociales asociados a determinado tema . Las notas de campo obtenidas de la observación se encuentran en un formato donde se facilitará su comprensión, en este estudio se llevaron a cabo 3 observaciones una de ellas en una tienda de suplementos proteicos, la segunda se lleva a cabo en un gimnasio y la tercera en un apartamento de uno de los entrevistados.

Procedimiento realizado en tres etapas:

- Exploración:

La exploración es realizada en tres ambientes seleccionados estratégicamente, el gimnasio, viviendas cercanas a los gimnasios y a cafeterías o centros de acopio de deportistas las cuales se encuentran cerca a los gimnasios. Los criterios de inclusión fueron, frecuentan con regularidad estos lugares, cuentan con la edad requerida para el estudio que es entre los 30 y 45

años de edad, que asistan a un gimnasio y que sean de una apariencia física con un color muscular bastante definido y estén enfocados en el cuidado de su imagen corporal.

El problema de investigación encuentra lugar en donde se quiere conocer desde que momento dan inicio al consumo de suplementos y bajo que motivaciones o razones consumen estos suplementos, las categorías orientadoras utilizadas para el estudio fueron, Consumo de suplementos proteicos, comprensión fenomenológica del cuerpo, comprensión fenomenológica de la masculinidad y consumo de suplementos e imagen corporal. Teniendo en cuenta lo mencionado anteriormente las herramientas utilizadas en esta investigación fueron la entrevista a profundidad y la observación.

- Focalización

En busca de dar respuesta al problema de investigación se realiza primero que todo un trabajo de campo desde Mayo 20 del 2019 en los barrios Cedritos y Colina campestre pertenecientes a la localidad de Suba en Bogotá. Se realiza la observación en 3 ambientes diferentes, primero en los gimnasios de la zona, luego se realiza una observación en la tienda de suplementos proteicos y otra en un apartamento de uno de los participantes. Esta focalización se profundiza en por qué los hombres consumen suplementos proteicos, cuáles son sus preferencias con respecto a los resultados que quieren obtener y como han influido ciertas variables durante su vida en el consumo. Se apoya de una grabadora de registro fotográfico y de una agenda para tomar los apuntes más relevantes.

- Profundización

La información recolectada en las observaciones y entrevistas en transcrita y se anexa el registro fotográfico realizado en los lugares, la transcripción de las entrevistas a profundidad se lleva a cabo con la ayuda de la grabadora de voz con la que se realizaron las 3 entrevistas a los 3 participantes. con la información transcrita se lleva a cabo una codificación abierta por medio del programa Atlas Ti versión 8.2 construyendo 4 redes semánticas según las categorías orientadores: Consumo de suplementos proteicos, comprensión fenomenológica del cuerpo, Comprensión fenomenológica de la masculinidad, imagen corporal y consumo de suplementos proteicos. Por medio de esto se dará la respuesta a la pregunta problema de la investigación teniendo en cuenta los aspectos socioculturales que influyen durante la investigación.

Análisis de datos

Se realizó un análisis de datos por medio de la entrevista a profundidad la cual se realizó bajo cuatro categorías, el consumo de suplementos proteicos, la comprensión fenomenológica del cuerpo, la comprensión fenomenológica de la masculinidad y la imagen corporal asociada al consumo de suplementos proteicos, la información fue codificada mediante el programa Atlas Ti 8,2 donde se construyeron 4 redes semánticas.

Consideraciones éticas

Este estudio fue realizado bajo los parámetros legales de las normas éticas presentes en la resolución No 8430 de 1993 octubre 4 del Ministerio de Salud Por la cual se establecen las normas científicas, técnicas y administrativas para la investigación en salud. el Artículo 5 capítulo I del Título II donde menciona que: “En toda investigación en la que el ser humano sea

objeto de estudio deberá prevalecer el criterio del respeto a su dignidad y la protección de sus derechos y su bienestar” En el artículo 6 se menciona que Contará con el Consentimiento Informado y por escrito del sujeto de investigación o su representante legal con las excepciones dispuestas en la presente resolución.

Las consideraciones éticas fueron realizadas en la ciudad de Bogotá bajo tres entrevistas en la modalidad de historia de vida, donde se procede previamente a firmar un consentimiento informado a los participantes.

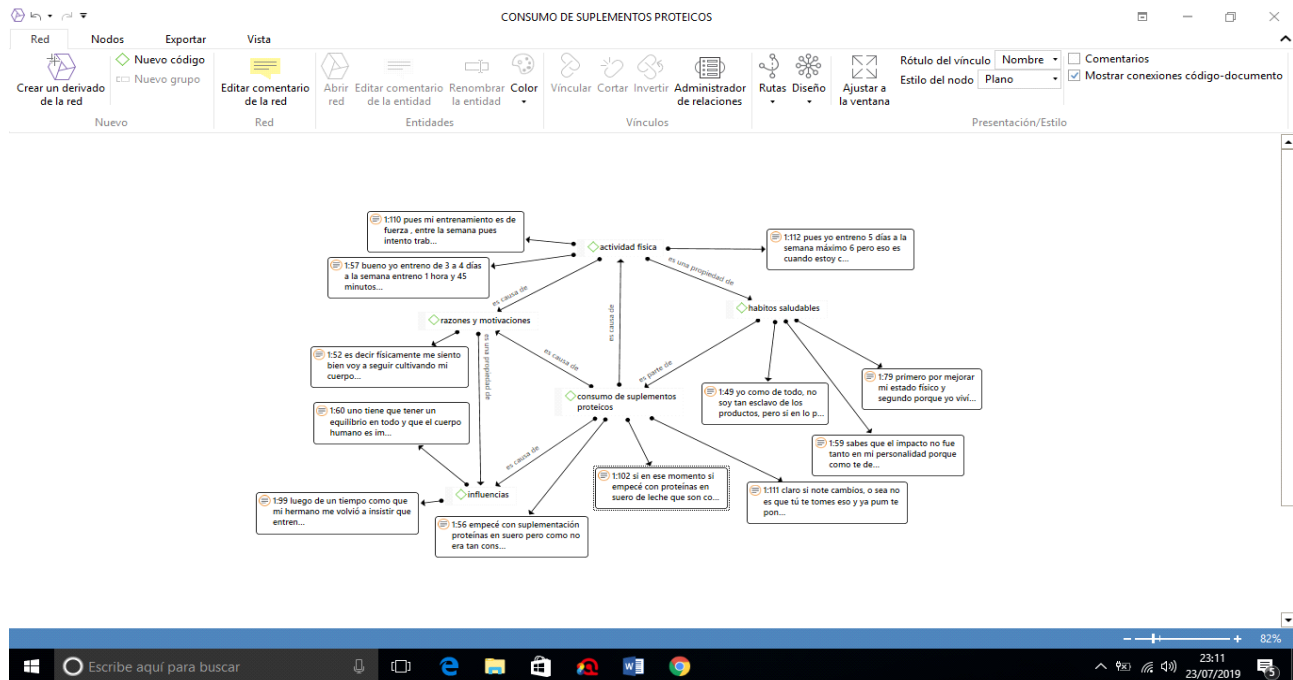
Análisis de resultados

Consumo de suplementos proteicos.

Con respecto al análisis frente a la categoría de consumo de suplementos proteicos, se evaluaron las subcategorías de mayor relevancia y los cuales están más asociadas a la construcción del significado del consumo de los mismos, es decir, las influencias, las razones y motivaciones, la actividad física y los hábitos saludables, estas categorías están orientadas a dar sentido a la construcción de la definición del consumo de los suplementos en la ciudad de Bogotá en hombres entre los 30 y 45 años de edad que asisten con constancia a un gimnasio y sus entrenamientos físicos son exigentes. Rabassa & Jordi (2016) Menciona que el *“consumos de los suplementos proteicos podrían tener una afectación en varios ámbitos del cuerpo humano, como el color de la musculatura, reducir niveles de fatiga, más sin embargo los estudios encontrados son muy incipientes y no se podría demostrar con claridad sus verdaderos efectos”* (p. 14). Es importante mencionar que el consumo de suplementos está asociado directamente con

el deseo del cambio en imagen corporal, hábitos saludables y sobre todo con la actividad física realizada por los consumidores de estas sustancias.

Figura No. 2. Consumo de suplementos proteicos. Fuente de elaboración Atlas Ti 8



Con respecto al consumo de los suplementos proteicos se puede evidenciar que los participantes han dado inicio al este consumo por medio de diferentes variables las cuales están enfocadas en moldear su cuerpo, en darle un aspecto diferente y en un menor tiempo o de una manera más acelerada los lleva a esto, como se puede ver a continuación.

“empecé con suplementación proteínas en suero pero como no era tan constante entonces las dejaba, el año pasado si ya empecé a suplementarme con una proteínas hipercalórico, también he consumido creatina, glutamina, aminoácidos pero porque mi cuerpo ya me lo exige por la exigencia en cuanto a mi entrenamiento yo entreno duro entonces necesito la suplementación no son ningunos anabólicos no es un ciclo ni nada de eso suplementos son ayudas alimenticias para que el cuerpo pues pueda seguir su curso no? para que pueda seguir el proceso que lleva, en este momento estoy consumiendo una proteína hipercalorica eso sirve para el aumento de masa muscular básicamente” [1:56]

“si en ese momento si empecé con proteínas en suero de leche que son como las más comunes o sea yo conozco un poquito de proteínas como acerca del tema sé que hay una que es la proteína hidrolizada que es la más limpia la más pura que es 100% proteínas en cambio sé que hay una hipercalorica que tiene muchísima azúcar por eso es que el que se la toma se pone muy grande, grandísimo porque tiene mucho azúcar o sea sale barriguita entonces esas son como las proteínas que conozco así del tema de proteínas, sé que hay una de carne que es base de carne es horrible es a base de carne con caramelo, la que yo tomo es rica la que es hidrolizada es riquísima la de vainilla es riquísima yo la preparo con fresa o con avena en hojuelas la licuo y pum me la mando” [1:102]

“claro si note cambios, o sea no es que tú te tomes eso y ya pum te pones grande pero si uno siente ciertos cambios como al año, empecé y lo empecé a notar con una proteína es especial y es muy buena excelente se llama animal y la casa se llama universal y yo me empecé a tomar esa proteínas y te lo juro que yo me sentía más musculoso se notaba más y ahí fue cuando tuve un cambio físico significativo y yo no sé si eso es mental o psicológico pero me sentía más fuerte, más pinta, rendía más, a mí no me salía barba te lo juro me salían como 3 pelitos y ya y a raíz que empecé a hacer ejercicio me empezó a salir, porque cuando empiezas a hacer ejercicio la testosterona en el hombre aumenta entonces como tengo más testosterona entonces uno se desarrolla más ese tipo de cosas y pues a uno le dan más ganas de muchas cosas más”

[1:111]

De esta manera se puede evidenciar que el consumo de suplementos proteicos se complementa con las exigencias que los participantes imponen en su cuerpo y los cambios que quieren o han generado en su imagen corporal desde que dieron inicio a su consumo, también se evidencia que su significado de auto concepto cambia totalmente, ya que al consumir los suplementos tienen una nueva y mejorada visión de ellos mismos.

Al hacer referencia a la categoría de hábitos saludables se puede evidenciar que los entrevistados junto con la práctica de deporte activa y el consumo de suplementos proteicos dan una nueva dirección a los hábitos que comúnmente tenían.

“yo como de todo, no soy tan esclavo de los productos, pero si en lo posible trato de combinar las proteínas las vitaminas los minerales, si si si me cuido”

[1:49]

“primero por mejorar mi estado físico y segundo porque yo vivía con stress yo vivía en un ambiente demasiado pesado demasiado toxico, era un ambiente de descontrol de fiesta, de malos hábitos si me hago entender entonces lo hice más como por desahogarme y por encontrar una salida a ese stress y a tanto problema” [1:79]

“sabes que el impacto no fue tanto en mi personalidad porque como te decía mi personalidad es pues buena soy un man bien más bien el impacto fue en los hábitos y en las costumbres pues como yo soy independiente yo me desocupo temprano, dependiendo lo que tenga que hacer pero yo casi siempre 3 o 4 de la tarde ya estoy libre entonces prefiero irme a entrenar que hacer otra cosa así me guste la rumba y eso trago entonces he cambiado mucho en eso, y pues me cuido me desestreso en el gimnasio eso sirve mucho uno se descarga mucho allá de las malas energías”[1:59]

Con base en lo anterior se puede evidenciar que los entrevistados no siempre habían tenido una vida de hábitos sanos sino que simplemente vivían en una época en la cual las prioridades eran otras como por ejemplo compartir con amigos, fiestas, consumir bebidas alcohólicas y otras sustancias que no son saludables para el organismo, también se evidencia que las actitudes de los

entrevistados cambian después de empezar a realizar actividad física, sus niveles de stress se disminuyeron y sus hábitos alimenticios se vieron afectados significativamente con el fin de darle un óptimo resultado al cambio en sus organismos.

La siguiente categoría es la categoría de influencias en la vida de los participantes para generar un cambio en sus vidas dar inicio a un consumo o realizar actividad física, veremos a continuación algunas influencias para ellos.

“luego de un tiempo como que mi hermano me volvió a insistir que entrenáramos juntos que vea como él había cambiado que esto que lo otro y bueno me convenció otra vez y ya volví al gimnasio, pero eso fue tiempo después” [1:99]

“uno tiene que tener un equilibrio en todo y que el cuerpo humano es impresionante hay que cuidarlo porque es un templo. Con todo el tema del ejercicio uno aprende a quererse mucho y a respetarse, y fíjate que ahora la sociedad está impulsando a todo el mundo a que entrene a que se cuide y es algo que está de moda no solo el cuento del gimnasio sino otras modalidades hasta en la calle se puede entrenar” [1:60]

Con respecto a lo anterior es claro que las influencias son de gran importancia a la hora de tomar una decisión trascendental en la vida como lo es, iniciar un consumo de suplementos o dar inicio a la actividad física acompañada de hábitos saludables, en este caso se puede ver que uno de los participantes habla con respecto a las influencias que tiene la sociedad frente al ejercicio por ejemplo, desde el punto de vista de mercadeo existen muchas variables que motivan a una

persona a generar un cambio, es decir por medio de publicidad, por medio de una promesa de venta en un producto se puede generar un cambio.

La siguiente categoría es la de razones y motivaciones, vemos que es lo que motiva a una persona a generar un cambio y como se ve motivada a través de ese cambio para poder ser constante con su nueva práctica.

“es decir físicamente me siento bien voy a seguir cultivando mi cuerpo porque me gusta verme bien, no obsesionado no no lo normal” [1:52]

“pues si me quería ver como más grandecito porque era muy delgado entonces quería verme como más grande esa fue la razón por la que me metí” [1:95]

“si pues siempre me ha gustado cuidarme de una o de otra manera bien sea con ejercicio o con alimentación y pues me gusta también que todo sea un equilibrio a mí me gusta mucho cuidar mi cuerpo porque pues es la imagen de uno” [1:101]

Las principales razones y motivaciones son el sentirse bien consigo mismo, su cuidado corporal les ayuda a mejorar su autoestima, tener un equilibrio entre su actividad física y su alimentación también es de gran importancia para obtener los resultados deseados

Con respecto a la actividad física, los participantes expresan cuál es su intensidad en entrenamiento y que modalidad manejan para poder mantener su cuerpo en el estado en que lo mantienen.

“bueno yo entreno de 3 a 4 días a la semana entreno 1 hora y 45 minutos máximo, no mas no me quedo más en el gimnasio, hago entrenamiento en bloque de pesas en bloque es que me concentro en una zona muscular y hago un ejercicio concentrado a la vez y después el otro y después el otro porque hay entrenamientos secuenciales que es por ejemplo el musculo se trabaja al mismo tiempo dos ejercicios simultáneos, yo lo hago en bloque si voy a entrenar pecho empiezo por 1 ejercicio 4 series de 10 termino ese y empiezo con el otro de pecho y así, concentradito y pues guiado” [1:57]

“pues mi entrenamiento es de fuerza , entre la semana pues intento trabajar todos los músculos del cuerpo, repito pierna dos veces por semana, hago pierda dos veces por semana, y de resto trabajo el musculo una vez por semana entonces digamos hoy, hoy me toca pecho bíceps, entonces mañana hago espalda tríceps, el miércoles hago piernas, el jueves hago hombro los viernes repito y el sábado vuelvo a hacer pierna y los domingos de pronto pues si voy repito algún musculo que quiera como fortalecer” [1:110]

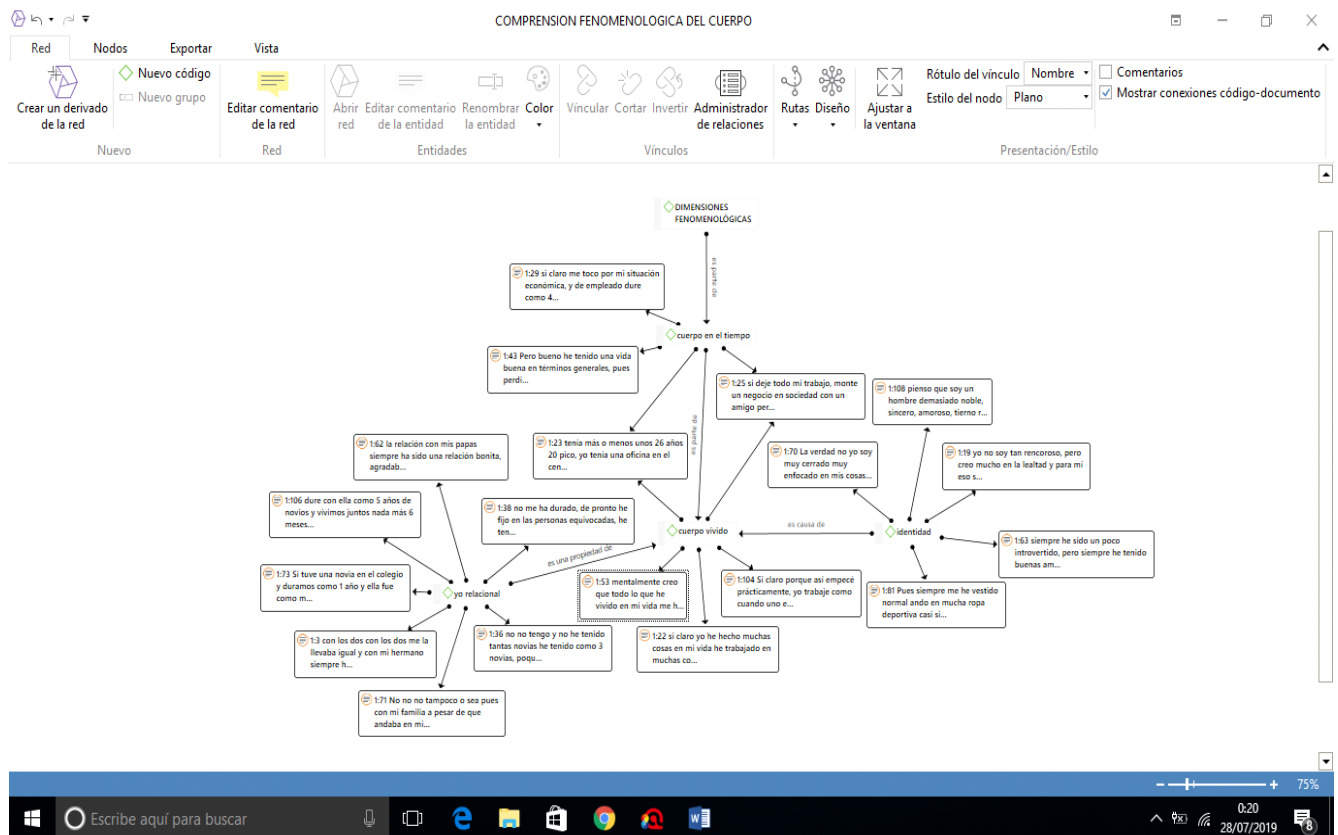
“pues yo entreno 5 días a la semana máximo 6 pero eso es cuando estoy como decaído eso si es básico para mí es como que algo que necesito siempre, a diario y entreno a intensidad o sea depende de lo que estoy buscando porque el entrenamiento no es solo venir y agarrar y hacer 3 sesiones de 12 es mucho más que eso, entonces yo entreno básicamente a lo que estoy buscando sea fuerza sea resistencia.... En fin, por ejemplo, mi rutina de hoy es pecho y hombro, mañana hago cuádriceps la parte de al frente de la pierna con aductores y pantorrilla, el miércoles hago brazo y tríceps y el siguiente día

hago espalda y la parte de atrás del hombro y el viernes ya como tal hago la parte de atrás de la pierna y si hago un entrenamiento adicional el sábado vuelvo a hacer brazo, en eso me demoro más o menos unos 45 minutos o 1:15 minutos máximos y como no estoy en dieta no hago ejercicio cardiovascular y cuando estoy en dieta hago ejercicio cardio dependiendo el estado en que este cuando es un estado actual ya avanzado hago hasta 1 hora de cardio cuando hasta ahora estoy avanzando de manera progresiva hago un promedio de 15 min pero ahorita totalmente suspendido.” [1:112]

Como se expresa con anterioridad la intensidad del ejercicio realizado es importante, los participantes entrenan en su mayoría de tiempo solos, pero también en algunas ocasiones están siendo guiados por un entrenador a cargo, con esto se quiere expresar que la actividad física requiere de una dedicación y de un tiempo importante para poder conseguir los objetivos que los entrevistados quieren y nos muestra la importancia del ejercicio en términos de salud, aumento de masa muscular y transformación de imagen corporal.

Comprensión fenomenología del cuerpo

Figura No. 3. Comprensión fenomenológica del cuerpo. Fuente de elaboración Atlas Ti 8.



Según Castro, Garcia, & Rodriguez (2006) hay una gran diferencia entre el hecho de existir y el hecho de decir "yo existo", para este autor *"puedo hacerme conocer o reconocer por los otros, o por mí, afectando una alteridad ficticia"* (p.24) hace uso de la lógica la cual se basa en que la experiencia se trasmite el ser humano por medio del cuerpo. Por medio de las relaciones interpersonales el ser humano crea una serie de comportamientos que definen una identidad, otra variable importante es la del cuerpo vivido, por medio de experiencias el ser humano va creando conductas de comportamiento frente a diferentes situaciones en su vida como vemos a continuación y el cuerpo en el tiempo hace referencia en este caso a las situaciones que el individuo vive a través de su vida como situaciones que lo marcan de manera importante y trascendental.

“no me ha durado, de pronto he fijo en las personas equivocadas, he tenido muchísimas malas experiencias muchísimas, eso es lo que más tengo “risas” si no con mujeres tener malas experiencias pues claro, alguna que me haya impactado pues todas me han impactado, pero pues eso es parte de la vida de conocer de aprender de estrellarse” [1:38]

“No no no tampoco o sea pues con mi familia a pesar de que andaba en mi cuento pues teníamos una buena relación o sea nos llevábamos muy bien así no compartiera mucho tiempo con ellos, aunque bueno ya no vivo con mi papá nosotros nos separamos cuando yo tenía como 17 años después él ya se fue y él también vive en el sur” [1:71]

“ con los dos con los dos me la llevaba igual y con mi hermano siempre hemos tenido un vínculo especial, somos hermanos, pero siempre estamos juntos nos hemos apoyado desde el principio incluso los amigos del siempre fueron mis amigos entonces, siempre fuimos muy unidos, éramos los mismos amigos compartíamos los mismos amigos, así éramos de unidos porque no siempre pasa eso” [1:3]

“Si tuve una novia en el colegio y duramos como 1 año y ella fue como mi primera novia de las pocas que he tenido y fue el primer amor que llama n y yo la quería muchísimo, pero los papas de ella no me querían a mí porque yo en esa época era muy vago entonces fue una relación difícil porque ella tenía que

escaparse de la casa para verme o decir mentiras y pues eso estaba mal porque ella tenía problemas en su casa por culpa mía” [1:73]

“dure con ella como 5 años de novios y vivimos juntos nada más 6 meses la convivencia era muy difícil entre los dos porque pues yo no soy clasista ni nada pero yo siempre he tenido mis comodidades y pues ella si vivía otra situación entonces ella era muy “tacaña” y yo pero para nada entonces era por lo que más discutíamos como seria de toxica la relación que ella hasta me pegaba imagínate, ella era demasiado agresiva y yo pues como me ves yo soy muy calmado y bueno después de que decidimos separarnos yo deje de entrenar, me desmotive algunas semanas porque todo me acordaba de ella porque yo también entrenaba con ella y como que no tenía fuerza y el estado emocional a uno le afecta muchísimo, o sea yo tengo fuerza y cuando estuve en ese momento no tenía la misma fuerza, no rendía igual, no podía hacer la misma rutina que hacía antes, entonces fue difícil, lo que pasa es que uno siempre que pasa eso lamentablemente uno se refugia es en el alcohol entonces también me tomaba mis traguitos no sé qué y eso también me bajo el rendimiento” [1:106]

“la relación con mis papas siempre ha sido una relación bonita, agradable, amorosa, exitosa, llena de paz tranquilidad y con mis hermanos también como yo soy el menor entonces soy el consentido de la casa, entonces me consiente mi hermana mi mama, mi papa no tanto digamos que mi papa siempre ha sido un poco como seco, mi papa nunca me ha pegado pero siempre ahí como, no sé, que me ama mucho pero siempre hay como una distancia es diferente que

con mi mama, con ella somos compinches nos contamos todo, me consiente, me alcahuetea todo, mama es mama, está pendiente de todas mis cosas mejor dicho hotel mama, me levanto y tengo el desayuno la ropita limpia las camisitas planchaditas” [1:62]

Con base en lo anterior se puede ver que las relaciones interpersonales son de gran importancia en el desarrollo de la identidad de una persona, ya que por medio de ella se construye una serie de comportamientos y de actitudes en respuesta de un estímulo o a una situación vivida durante su vida. Se ve reflejado que las relaciones de los participantes con sus familiares tienden a ser muy buenas, son relaciones basadas en el respeto, apoyo, comprensión y amor en su mayoría, pero por otro lado sus relaciones con parejas no han tenido buenos resultados y se han visto afectados en gran parte de su autoestima por consiguiente han buscado refugio en algunas actividades como lo son el deporte, ya que encuentran en él una salida y una manera de curarse.

Con respecto a la categoría de cuerpo vivido se encontraron aspectos importantes a cerca de sus experiencias a través de la vida y como los han impactado y como su vida cambio desde aquel momento hasta el día de hoy.

“si claro yo he hecho muchas cosas en mi vida he trabajado en muchas cosas y he conocido muchas cosas unas buenas otras no tan buenas, he vivido mucho he conocido a mucha gente” [1:21:22]

“Si claro porque así empecé prácticamente, yo trabaje como cuando uno está en el colegio en sabatinos y almacenes de ropa porque mis papas me decían trabaje y eso era educar a los niños a cómo es que se gana la plata y yo hice

eso, pero cuando yo vi un crecimiento económico fue cuando me volví independiente.” [1:104]

“mentalmente creo que todo lo que he vivido en mi vida me hace el tipo que soy las circunstancias me han hecho esto, pero ahora soy más relajado hay cosas que me emborrachaba, pero ya no me estreso tanto que era lo que te decía hace rato, el XXXX de antes peleaba en la calle con las demás personas me bajaba del carro, en fin, ya no ya no soy así y bueno emocionalmente estoy bien” [1:53]

“tenía más o menos unos 26 años 20 pico, yo tenía una oficina en el centro gracias a mi familia que siempre tuvo joyería allá, y me enseñé a trabajar y yo tenía una oficina donde hacía negocios varios y pues me iba muy bien me iba supremamente bien entonces me hice independiente ya vivir yo solo, manejarme yo solo, tener muchas cosas yo solo y me gustaba mucho esa vida, rumbeaba y tenía de todo” [1:23]

Se lograron encontrar razones o motivos las cuales les dieron a los participantes experiencias vividas, por medio de situaciones que afrontaron durante su vida, como se puede evidenciar son personas independientes que han salido a delante por medio de trabajo apoyo familiar y compromiso, pero siempre buscando esa independencia económica desde muy jóvenes. También se puede ver que a la edad en la que se encuentran son personas mucho más relajadas, son personas que eran agresivas, problemáticas, y para la época en la que se encuentran y como manifiestan a través de la entrevista gracias a las experiencias vividas son quienes son.

La siguiente categoría es la del cuerpo en el tiempo la cual hace referencia a algunos momentos o situaciones que fueron significativas para los participantes como se ve a continuación

“Pero bueno he tenido una vida buena en términos generales, pues perdí a mi papa que eso ha sido lo más duro él tenía 66 años y murió hace 5 años fue una tragedia terrible nadie se lo esperaba entonces fue muy duro mi mamita sobretodo porque pues los que sufren son los que se quedan acá entonces me hice cargo como de mi mama en el sentido de estar con ella siempre apoyándola gracias a dios mi mama lo tomo más o menos bien ella siguió con su vida” [1:43]

“si deje todo mi trabajo, monte un negocio en sociedad con un amigo pero la misma pelea y me quebré pelee con mi amigo muy feo horrible, muy feo, delicado m quebré, so también me marco que uno de pronto está en la cima y llegar a un momento donde me toco emplearme, trabajar como empleado, empecé a trabajar en un almacén de muebles y pues yo no tenía ni idea nada de eso de muebles y el negocio que tenía era un aserrío de maderas entonces sabia de maderas sabía mucho sobre maderas y texturas, y llegue a los muebles y vendía de vendedor en un almacén, cumplía horario y un sueldito ahí chichipato porque no pagaban ni el mínimo, y aprendí a vender” [1:25]

“si claro me toco por mi situación económica, y de empleado dure como 4 años porque yo renuncie a ese almacén y me fui ferias de muebles por todo el país administrando ahí varias empresas grandes que se van a ferias entonces yo les administraba yo los asesoraba en colores en tipos de muebles y toda esa vaina, incluso a diseñar algunos muebles” [1:29]

Como se ve anteriormente son situaciones que o épocas las cuales han marcado la vida de los participantes, tanto las pérdidas de familiares o de amigos allegados como perdidas en situación económica las cuales les dieron a sus vidas un cambio significativo y un nuevo entorno en el cual vivieron.

La siguiente categoría hace referencia a las variables y características y momentos más significativos durante su vida que logran dar una idea de la personalidad de los participantes y construyen la identidad de los mismos.

“Pues siempre me he vestido normal ando en mucha ropa deportiva casi siempre, pero por lo general algo que me caracteriza es que casi toda mi ropa es negra, tanto la de entreno como la de salir a hacer algo más casual, siempre me ha gustado vestirme así” [1:81]

“siempre he sido un poco introvertido, pero siempre he tenido buenas amistades como que siempre aprendí a seleccionarlas, pero no soy de las personas pues que se abra con todo el mundo o que llegue a una fiesta y ya hablé con todo el mundo, me cuesta un poco como conocerlas” [1:63]

“yo no soy tan rencoroso, pero creo mucho en la lealtad y para mí eso siempre ha marcado mi vida yo soy una persona muy leal y espero eso de los demás y siempre me he llevado muchas sorpresas” [1:19]

“pienso que soy un hombre demasiado noble, sincero, amoroso, tierno respetuoso y un hijo de dios la verdad, yo voy a una iglesia cristiana entonces a uno le enseñan allá a ser un verdadero hijo de dios un hombre de dios” [1:108]

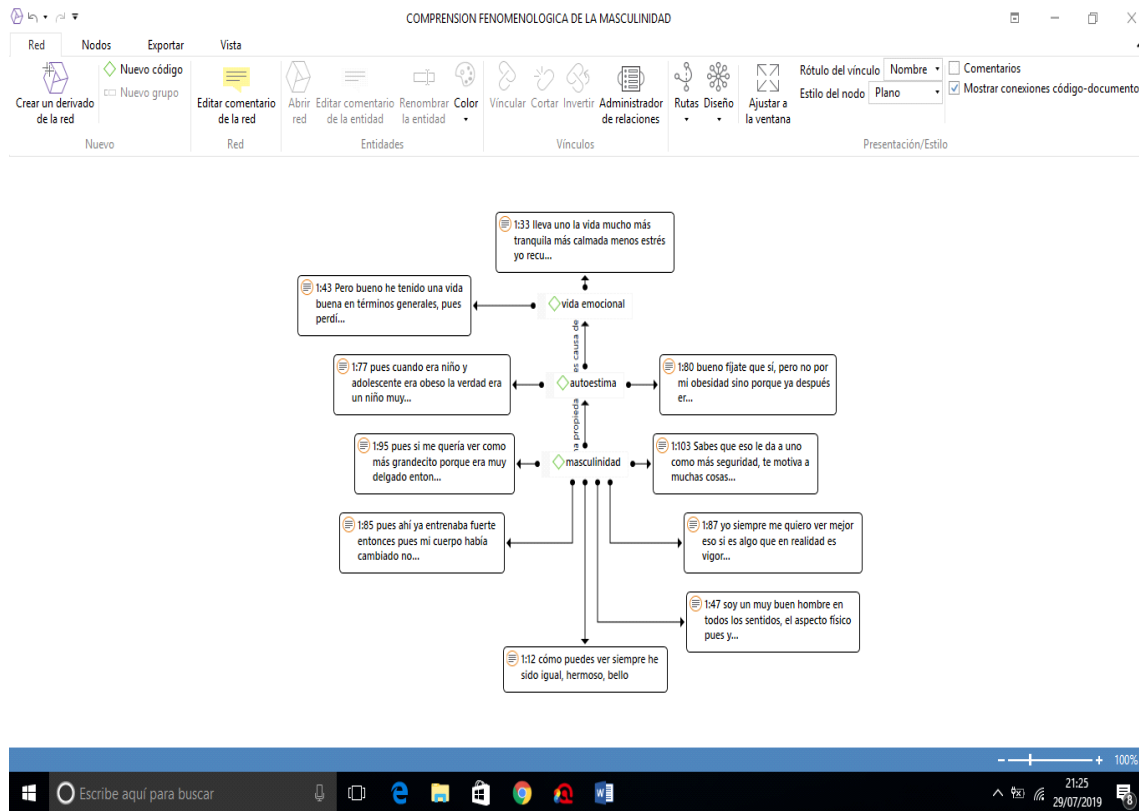
“La verdad no yo soy muy cerrado muy enfocado en mis cosas desde pequeño he sido así por eso he sido de pocos amigos, es decir si a mí la gente se me acerca y me habla listo todo bien yo les hablo y eso pero que yo diga que es fácil hablarle a alguien no para nada.” [1:70]

Como ya se ha mencionado anteriormente esta categoría es la que define características como el vestirse, actitudes frente a diferentes situaciones, características importantes de la personalidad de los entrevistados, como por ejemplo la manera en la que puedes relacionarse con alguien, o si simplemente se les dificulta pertenecer a un círculo social o integrarse, se puede ver que mencionan características como la lealtad, el respeto y religión, estas variables son las que dan una imagen o un referente a cerca de ellos.

Comprensión fenomenológica de la masculinidad.

Figura No. 4. Comprensión fenomenológica de la masculinidad. Fuente de elaboración Atlas

Ti 8



Con respecto a la categoría de comprensión fenomenológica de la masculinidad encontramos a según Lopez , Vaquero, Alacid, & Muyor (2013) quien dice que la masculinidad ha estado presente siempre en el contexto cultura de una sociedad, pero no había tenido tanta cabida y tanta importancia como a lo que se ve actualmente. La masculinidad es una construcción del hombre por medio de sus relaciones interpersonales, con el mundo y consigo mismo. Se entiende por masculinidad en esta época al tipo de hombre que más allá de cuidarse en su imagen personal y ser por decirlo de algún modo metrosexual, también se entiende que dentro de la masculinidad el hombre ahora se puede desempeñar en labores que antes eran netamente femeninas, como la

paternidad vivida desde otro contexto, labores del hogar entre otras y socialmente también se desenvuelve en otro contexto el cual la sociedad va dando ciertos prototipos que el hombre va acogiendo como propios. Como se verá a continuación la masculinidad en este caso es todo lo que los entrevistados hacen para mantener una buena imagen corporal y sentirse a gusto con su aspecto físico.

“cómo puedes ver siempre he sido igual, hermoso, bello” [1:12]

“pues ahí ya entrenaba fuerte entonces pues mi cuerpo había cambiado notoriamente, ya no era el flaco de hacía algún tiempo, sino que ya tenía una masa muscular totalmente diferente” [1:85]

“soy un muy buen hombre en todos los sentidos, el aspecto físico pues yo me cuido mucho” [1:47]

“pues si me quería ver como más grandecito porque era muy delgado entonces quería verme como más grande esa fue la razón por la que me metí” [1:95]

“Sabes que eso le da a uno como más seguridad, te motiva a muchas cosas porque tu empiezas a ver en tu cuerpo cambios que motivan si me entiendes que dices uyyy estas grande te está saliendo colita y las piernitas tal y pues digamos que como que si se motiva uno más y ya la verdad como que las viejas lo miran más a uno” [1:103]

“yo siempre me quiero ver mejor eso si es algo que en realidad es vigorexia, pero es parte de todo el mundo que esta pues en esta parte del deporte” [1:87]

Como se ve anteriormente en este caso los participantes buscan tener siempre una imagen corporal sobresaliente y que sea atractiva, nunca están conformes con su imagen corporal actual, también están buscando las miradas del género femenino, es decir no solo por ellos mismos quieren verse mejor, sino que están detrás de llamar la atención del género opuesto para ellos esto significa sentirse bien consigo mismos, aunque algunos le llamen obsesión al ejercicio y a verse cada día diferente, y como vemos en la definición es toda una construcción social la que los lleva a ser quienes son y a querer verse como se ven.

La siguiente categoría es la de autoestima, en esta categoría se ubican los aspectos que infieren en el sentirse bien o mal con ellos mismos y como se vieron afectados emocionalmente por su imagen corporal.

“pues cuando era niño y adolescente era obeso la verdad era un niño muy gordo y eso me costaba mucho como aceptarlo no digo que me acomplejaba por completo porque no tampoco era así, pero si me hacía sentir y diferente a demás no me sentía conforme con mi imagen corporal y pues además de que mis amigos me molestaban y yo veía que ellos si eran delgados y yo era como el gordito del grupo o sea yo media como 1.40 y pesaba creo que 70 kg o sea estaba en un sobrepeso” [1:77]

“bueno fijate que sí, pero no por mi obesidad sino porque ya después era muy muy delgado entonces me sentía raro a pesar de que entrenaba pues era muy delgado y eso si no me gustaba además que la gente me decía oiga flaco tal cosa y eso me molestaba mucho no sé si sea complejo pero mi apariencia no me gustaba, no me gustaba como me veía la ropa me quedaba grande y me

sentía como sin gracia “risas” si me hago entender entonces era más complejo hacia mi delgadez que a cuando era obeso....” [1:80]

“más que el ego es el autoestima y uno entrenando pues uno coge la mañana de mirarse al espejo entrenando entonces eso es como la alimentación y cuidarse porque el cuerpo hay que cuidarlo porque eso es un regalo de dios entonces uno empieza a pensar en el cuerpo que hay que cuidarlo no sé qué se vuelve como más sano” [1:105]

Como se ve expresado por los participantes su imagen corporal ha tenido una transformación ya sea por gusto propio o porque la sociedad lo exige ya que se han visto afectados en su autoestima por como los ve la sociedad o en sus relaciones interpersonales y como a través de la sociedad se construye un prototipo de un cuerpo ideal que sin duda los afectó en cierta medida durante determinada época de sus vidas.

La siguiente categoría es la vida emocional de los participantes, la cual infiere mucho con la autoestima y como a través del ejercicio o de sus nuevos hábitos esa vida emocional ha cambiado.

“Pero bueno he tenido una vida buena en términos generales, pues perdí a mi papa que eso ha sido lo más duro él tenía 66 años y murió hace 5 años fue una tragedia terrible nadie se lo esperaba entonces fue muy duro mi mamita sobretodo porque pues los que sufren son los que se quedan acá entonces me hice cargo como de mi mama en el sentido de estar con ella siempre

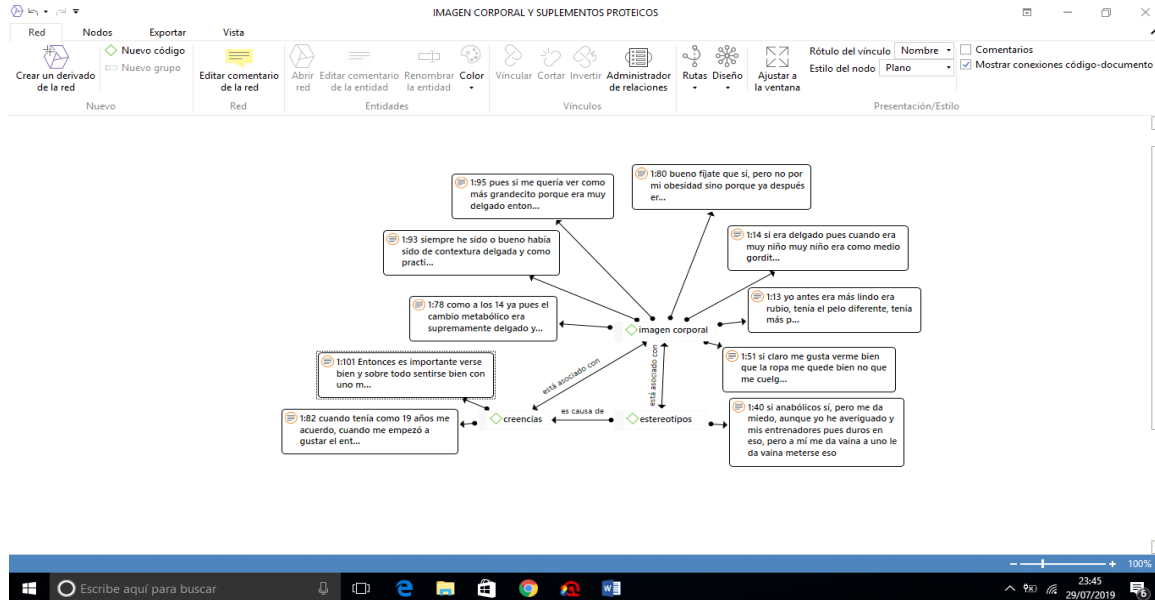
apoyándola gracias a dios mi mama lo tomo más o menos bien ella siguió con su vida” [1:43]

“lleva uno la vida mucho más tranquila más calmada menos estrés yo recuerdo que antes yo me estresaba muchísimo por el trabajo por cosas o porque tenía demoras con algo o porque me hacía falta plata para una cosa, pero entonces yo ya soy mucho más tranquilo ya no me estreso, o sea si me estreso, pero no como antes, pienso que hay cosas más importantes en la vida cosas de vida o muerte, ahora se manejar más situaciones de mi vida” [1:33]

Los participantes mencionan haber pasado por cosas que los han impactado significativamente en su vida, tanto económicamente como emocionalmente, en este caso la pérdida de un familiar muy cercano le dio un giro a su vida y emocionalmente el impacto generó cambios, por otro lado, la vida emocional depende también de los hábitos que se practiquen, entre más saludables se sentirá bien consigo y por ende sus relaciones mejoraran en su entorno mencionan.

Imagen corporal y suplementos proteicos

Figura No. 5. Imagen corporal y suplementos proteicos. Fuente de elaboración Atlas Ti.8



En este caso Jimenez Moncada & Meneses Montero (2008) proponen 3 tipos de imagen corporal la primera de ellas es la imagen perceptual que se tiene de sí mismo, el cómo nos vemos a nosotros mismos a través de nuestro cuerpo, una segunda imagen que propone el autor es la imagen cognitiva que, esta es la construcción de los pensamientos o creencias enfocados a la imagen corporal y como tercera se encuentra la imagen social la cual es la que incluye los medios de comunicación, estereotipos influyentes, familiares, amigos etc.

Respecto a la imagen corporal se encuentra como ha sido a través del tiempo, como se veían, como se ven y cuál es su auto concepto.

“como a los 14 ya pues el cambio metabólico era supremamente delgado y media 1.80 y pesaba 62 kg más o menos y ahí ya empecé a entrenar con juicio” [1:78]

“siempre he sido o bueno había sido de contextura delgada y como practicaba tanto deporte pues me mantenía delgado” [1:93]

“pues si me quería ver como más grandecito porque era muy delgado entonces quería verme como más grande esa fue la razón por la que me metí” [1:95]

“bueno fíjate que sí, pero no por mi obesidad sino porque ya después era muy muy delgado entonces me sentía raro a pesar de que entrenaba pues era muy delgado y eso si no me gustaba además que la gente me decía oiga flaco tal cosa y eso me molestaba mucho no sé si sea complejo pero mi apariencia no me gustaba, no me gustaba como me veía la ropa me quedaba grande y me sentía como sin gracia “risas” si me hago entender entonces era más complejo hacia mi delgadez que a cuando era obeso....” [1:80]

“si era delgado pues cuando era muy niño muy niño era como medio gordito medio obeso como pasadito de kilos como popocho eso fue como a las 3 o 4 años 5 años” [1:14]

“si era delgado pues cuando era muy niño muy niño era como medio gordito medio obeso como pasadito de kilos como popocho eso fue como a las 3 o 4 años 5 años” [1:13]

“si claro me gusta verme bien que la ropa me quede bien no que me cuelgue pero que me quede bien, yo no me visto así apretado, sino que me quede bien”

[1:51]

Los participantes expresan la importancia del verse y sentirse bien con su imagen corporal, y como a través del tiempo han cambiado ya sea por influencias de sus amigos, familiares o porque decidieron cambiar sus hábitos y estilos de vida para cambiar su imagen y subir su autoestima.

Con respecto a la categoría de creencias, los entrevistados muestran algunas de sus creencias con respecto al ejercicio y como han logrado cambiar sus vidas a través de él y cuáles son los resultados frente a su cuerpo.

“cuando tenía como 19 años me acuerdo, cuando me empezó a gustar el entrenamiento físico empecé a estudiar nutrición y endocrinología... que fue que empecé a cambiar el sentido del ejercicio o sea decidí cambiar la finalidad por la cual realizaba actividad física o sea ya no lo hacía por desahogarme de los problemas, por desestresarme, sino que lo hacía ya por obtener un cambio en mi imagen, por tener una construcción ya muscular y ahí también ya empecé a estudiar actividad física.” [1:82]

“Entonces es importante verse bien y sobre todo sentirse bien con uno mismo”

[1:101]

Las creencias asociadas al ejercicio por los participantes es que por medio de él pueden cambiar aspectos importantes de su personalidad, como ciertas actitudes frente a situaciones y por otro lado está la creencia a los resultados obtenidos en consecuencia al ejercicio.

La última categoría a analizar es la de los estereotipos que los entrevistados siguen o esas influencias para poder generar cambios.

“si anabólicos sí, pero me da miedo, aunque yo he averiguado y mis entrenadores pues duros en eso, pero a mí me da vaina, a uno le da vaina meterse en eso” [1:40]

“me apadrino fue el dueño del gimnasio el vio que tenía una genética buena porque pues yo era un man de 19 años y pesaba 80 kg o sea eso no es fácil como no es fácil tener 43 y ser lo que soy, y bueno el llegó y me apadrino, es decir él fue como mi primer profesor en el habito de entrenamiento, él fue el que me impulso, él me dijo como tomate esto, esto te sirve para esto y él fue eso mi primer profesor él se llama XXX y él fue un apoyo hartísimo y fue el primero que me impulso a que yo empezara a estudiar formalmente porque yo comía mucho libro y no porque me obligaran sino por gusto porque yo quise.”[1:116]

Frente a los estereotipos que tienen los participantes se puede ver que sus entrenadores han tenido una gran importancia en este caso ya que por medio de ellos han conocido el ejercicio o ciertas sustancias como los suplementos proteicos y los anabólicos tan conocidos y con la mala fama en el mundo del deporte.

Discusión

El consumo de suplementos proteicos tiene diferentes variables que influyen en la compra, se logra identificar que los hombres que consumen estos suplementos lo hacen siempre para querer verse con más masa muscular, con sus cuerpos más tonificados y trabajados con el fin de llamar la atención de las demás personas e inclusive miradas en la calle y por sentirse bien y confirmar consigo mismos cuando se ven al espejo, el consumo se ha ido modificando a través del tiempo ya que en la actualidad el hombre de cierta edad que realiza actividad física con regularidad no tiende a verse de una manera tan clásica como hace algunos años, sino que quieren verse con una apariencia más juvenil y mejor conservada.

El consumo de suplementos se podría definir como “un producto consumido por vía oral que contiene un ingrediente destinado a complementar la dieta. Incluyen: vitaminas; minerales; aminoácidos; enzimas o tejidos de órganos o glándulas; y concentrados, metabolitos, constituyentes o extractos”. Este consumo contribuye con una dieta balanceada y actividad física a la construcción de un cuerpo sano y tonificado.

Hoy en día las personas se preocupan más por su apariencia física que por su salud, por este motivo buscan siempre verse mejor, se exigen a diario por conseguir sus objetivos y se apoyan en los suplementos proteicos para poder cumplir los objetivos que se proponen en cuanto a la transformación de su imagen.

Desde otra perspectiva es importante mencionar que el consumo no depende únicamente de querer verse bien y sentirse conforme con su cuerpo, sino que las razones o motivaciones siempre varían dependiendo de la edad, los gustos, el tipo de entrenamiento, periodos de entrenamiento y objetivos en general en este caso los objetivos de los hombres entre 30 y 45 años de edad es diferente al de los jóvenes ya que los objetivos de ellos son totalmente

diferentes, los hombres de edad avanzada buscan el verse cada vez mejor, desde el punto de vista del cuidado masculino, bien se conoce que la vanidad ya no es algo que confiere únicamente al género femenino, sino que en la actualidad existen muchos productos creados específicamente para el cuidado masculino.

Por otra parte, el significado del cuerpo desde la fenomenología en cuanto a los espacios en los que el hombre vive y su relación con el mundo y el significado de la masculinidad son concepto que están arraigados ya que el cuerpo desde la fenomenología está considerado como algo más allá que el simple cuerpo (Marcel, 2006). Si no se conforma por la personalidad, las experiencias vividas y las relaciones interpersonales lo que crean y definen lo que una persona es hoy en día. Con respecto a lo anterior el consumo de los suplementos en los hombres de esta edad tiene varios factores exteriores a su vida y sus costumbres que influyen en él y dan una pauta en donde se logra encontrar la importancia de las influencias en el ser humano ya que la sociedad moldea al ser humano conforme a la moda, tendencias y estereotipos con el fin de generar un cambio.

Con respecto a la categoría de consumo de suplementos, se logra interpretar que durante la niñez y adolescencia de los participantes atravesaron diferentes cambios e impactos tanto en su vida como en su imagen corporal que fueron influyentes en la toma de decisiones trascendentales en sus vidas como el realizar una actividad física más enfocada en objetivos, son personas que siempre han practicado actividad física, pero con motivaciones diferentes cada uno. Mediante el análisis realizado se interpreta que los individuos durante esta época eran juzgados por su apariencia física ya sea por su delgadez o por su contextura gruesa, la percepción que los demás tenían de ellos fue detonante para cambiar su imagen corporal, el no poder relacionarse de

manera sencilla con los demás también fue una cusa ya que por medio del deporte lograron conseguirlo.

Como tercera categoría orientadora se encuentra el concepto de imagen corporal asociado al consumo de suplementos proteicos, es importante primero aclarar que el concepto de imagen corporal va más allá del cuerpo en sí, es algo que abarca términos como la personalidad, autoestima y hasta costumbres relacionadas a la imagen, con base en lo mencionado anteriormente es por este motivo que el consumo de suplementos se ve asociado al termino de imagen corporal ya que por medio de esta herramienta están en busca de una modificación en su aspecto físico y con el apoyo de las mismas logran conseguirlo, se logra interpretar que los participantes han encontrado en los suplementos una aceleración en los procesos en sus cuerpos, pero aun así también se manifiestan en la búsqueda de algo más eficaz como lo son los anabólicos o también llamados esteroides que son tan renombrados en el mundo del deporte, ya que por medio de estos los resultados se aceleran aún más en un 80% así como también han usado los suplementos por determinados tiempos y no han sido tan constantes a pesar de ver los resultados que buscan. por este motivo los suplementos influyen en una transformación corporal.

De acuerdo a las experiencias vividas de los participantes se logra identificar que en las diferentes etapas de sus vidas y por las experiencias vividas en esas etapas ellos iban forjando gustos, preferencias y hábitos con respecto a lo que confiere el cuidado de la imagen corporal, los participantes siempre desde su niñez, adolescencia y adultez han tenido un auto concepto el cual siempre han querido mejorar a través de la actividad física y se guiaban por diferentes motivaciones dentro de ellas existe el deseo de aumentar su masa muscular, aceptarse más a sí mismos, reflejar un cuerpo atlético y trabajado, todo esto lo hacen con el fin de reflejar una estética y un concepto de belleza en muy particular.

Conclusiones

- El consumo de suplementos proteicos en hombres se ha modificado a través del tiempo ya que las prácticas de consumo son totalmente diferentes, hoy en día no solo los deportistas de alto rendimiento son consumidores de suplementos proteicos, sino que cambien el perfil del hombre de alta edad es consumidor frecuente de estos productos con el fin de modificar la imagen corporal.
- Una de las razones más importantes por las que los hombres de 30 a 45 años de edad son consumidores de suplementos proteicos son el querer mantenerse jóvenes y atractivos para el género femenino, siempre están en busca de miradas del género opuesto ya que son personas que siempre se preocupan por cuidar su imagen y por verse bien a pesar de la edad en la que están.
- Se logra identificar que el consumo de suplementos proteicos ha tenido un incremento gracias a las nuevas tendencias con respecto al cuidado de la imagen y aspecto corporal. Se identifica que los hombres están en busca de suplementos que ayuden a crecer en masa muscular, y siempre están en busca de modificaciones corporales como resultado de su esfuerzo y dedicación en el entrenamiento físico.

Referencias

Alan Pomerantz, R. B.-B.-F. (16 de 04 de 2015). *medigraphic*. Obtenido de <http://www.medigraphic.com/>

Alberto Aguinaga, A. U.-S. (2017). *efdeportes.com*. Obtenido de <https://www.efdeportes.com/efd170/ayudas-ergonutricionales-de-uso-en-gimnasios.htm>

- Alcaide, G. F. (2017). *Consumo de suplementos nutricionales en los gimnasios de Talavera De la Reina*. Artículo científico . Obtenido de <http://ddfv.ufv.es/xmlui/bitstream/handle/10641/1577/Guillermo%20Freddy%20-%20Consumo%20de%20suplementos%20nutricionales%20en%20los%20gimnasios%20de%20Talavera%20De%20la%20Reina.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Andiñach, A. U. (s.f.). *El ideal de belleza, la alimentacion y la actividad fisica en los jovenes*.
- Andrade Rubio, K. L., & Izcara Palacios, S. (2003). *LA ENTREVISTA EN PROFUNDIDAD: TEORÍA Y PRÁCTICA*. Victoria, Mexico. Obtenido de https://www.researchgate.net/publication/271516834_LA_ENTREVISTA_EN_PROFUNDIDAD_TEORIA_Y_PRACTICA
- Armendariz , A. A., Jimenez Cruz, A., Bacardi Gascon, M., & Pérez Morales, M. (12 de 01 de 2010). *ALAN Archivos latinoAmericanos de nutricion*. Obtenido de ALAN Archivos latinoAmericanos de nutricion: <https://www.alanrevista.org/ediciones/2010/2/art-1/>
- Baile Ayensa, J. I. (s.f.). *Que es la imagen corporal?* Obtenido de http://www.unedtudela.es/archivos_publicos/qweb_paginas/4469/revista2articulo3.pdf
- Blanco Lopez, J., & Valcuende Del Rio, J. (2015). *Hombres y Masculinidad ¿Un cambio de modelo?* conceptual , Universidad pablo de ovalide , Departamento de antropologia sociaal, psicologia basica y salud publica, sevilla.
- Bordieu. (2004).
- cadavid , & Gallo, L. H. (2006). *El ser corporal en el mundo como punto de aptida en la fenomenologia de la existencia corporea*. Obtenido de <http://www.pensamientoeducativo.uc.cl/files/journals/2/articles/301/public/301-706-1-PB.pdf>
- Cantarelli, L. (2017). *Ayudas ergogenicas en el ambito deportivo*. Obtenido de <https://riull.ull.es/xmlui/bitstream/handle/915/5050/AYUDAS%20ERGOGENICAS%20EN%20EL%20AMBITO%20DEPORTIVO.pdf?sequence=1>
- Carlos felipe valencia, D. e. (2016). *Tendencias del estilo de vida fitnes en colombia*. cali. Obtenido de https://repository.icesi.edu.co/biblioteca_digital/bitstream/10906/83067/1/valencia_%09tendencias_estilo_2016.pdf
- Castro, A. G., & Rodriguez, I. (2006). *La dimension corporal desde el enfoque fenomenologico-existencial*. Barranquilla. Obtenido de <https://www.redalyc.org/pdf/213/21301706.pdf>
- Castro, A., Garcia, G., & Rodriguez, L. (2006). *La dimension corporal desde el enfoque fenomenologico-existencial* . Barranquilla.
- Cereseto, P. (2015). mas de la mitad de personas que acuden a los gimnasios consumen suplementos de proteinas. *infosalud*. Obtenido de <https://www.infosalus.com/nutricion/noticia-mas-mitad-personas-acuden-gimnasios-consumen-suplementos-proteinas-20150302120022.html>
- Colls Garrido, C. (2015). *Uso, efectos y conocimientos de los suplementos nutricionales para el deporte en estudiantes universitarios*. Universidad de granda españa .

- Cortez Gomez, h. (10 de febrero de 2018). Suplementos, eso con que se come. *El Colombiano*, pág. 1. Obtenido de <https://www.portafolio.co/economia/finanzas/colombia-cuarto-pais-latinoamerica-consume-suplementos-alimenticios-euromonitor-464698>
- Entwistle, J. (2002). *El cuerpo y la moda, Una vision sociologica* .
- estetica, l. i. (7 de julio de 2012). Obtenido de Sildeshare: <https://es.slideshare.net/GloriaGarciaGalindo/ensayo-estetica-y-belleza-13571203>
- Faur, E. (2004). Masculinidades y desarrollo social. En E. Faur, *Masculinidades y desarrollo social* (págs. 113-114-115). Bogota: Arango editores.
- Galak, E. (2010). *El concepto cuerpo en Pierre Bourdieu: Un análisis de sus usos, sus límites y sus potencialidades*. la plata.
- Galeano, M. (2004). Diseño de proyectos de la investigacion cualitativa. En M. E. Galeano, *Diseño de proyectos de la investigacion cualitativa*. medellin: EAFIT.
- Gallo Cadavid, L. (2006). *El ser corporal en el mundo como punto de partida en la fenomenologia de la existencia corporea*. Antioquia .
- González-Urbaneja, I. (2011). *Concepto de belleza*. conceptual . Obtenido de <https://bitacoramedica.com/wp-content/uploads/2011/09/Concepto-de-belleza.pdf>
- healt, N. i. (2017). *National institutes of healt*. Obtenido de <https://ods.od.nih.gov/pdf/factsheets/ExercisePerformance-DatosEnEspanol.pdf>
- Hernandez , A., Sanchez Oliver, M., Leon , M., & Guerra, E. (1 de julio de 2008). *Estudio estadístico del consumo de suplementos nutricionales y dietéticos en gimnasios*. Obtenido de alanrevista: <https://www.alanrevista.org/ediciones/2008/3/art-2/>
- Husserl, E. (s.f.). La idea de la fenomenologia . En E. Husserl, *La idea de la fenomenologia* (págs. 43,44).
- Isidro, A. M. (2016). *MITOS EN NUTRICIÓN Y SUPLEMENTACION DEPORTIVA*. Obtenido de <http://openaccess.uoc.edu/webapps/o2/bitstream/10609/56364/7/amorenoisTFM0716memoria.pdf>
- Jaramillo, J. G., Poveda , C., Arangundi, M. P., Mendez, P. L., Llanos Fernandez, K., Benitez Escobar, E., & Valdevila Figueira, J. (2017). *SOBRE EL RIESGO DE ABUSO DE AYUDAS ERGOGÉNICAS EN LOS ATLETAS DE CROSSFIT*. Guayaquil.
- Jimenez Moncada , J., & Meneses Montero , M. (2008). IMAGEN CORPORAL PERCIBIDA E IMAGEN CORPORAL DESEADA EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS COSTARRICENSES. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, 15.
- Jimenez, A. L., & Hardy, E. (20 de marzo de 2001). Masculinidad y genero. *Revista Cubana de salud publica*, 1.
- Jorguera Aguilera , c. (2015). *Consumo, características y perfil del consumidor de suplementos nutricionales en gimnasios de santiago de chile*. chile. Obtenido de <https://ac.els->

cdn.com/S1888754616300053/1-s2.0-S1888754616300053-main.pdf?_tid=0cea72a3-b63a-45fe-881e-51d5b44e6b35&acdnat=1553088584_8a6388bd0ef4b46b0c31b6ffe641d88e

- Jorguera Aguilera, R.-r. T. (2016). Consumo, características y perfil de consumidor de suplementos nutricionales en gimnasios en Santiago de Chile. *Revista Andaluza de medicina del deporte*. Obtenido de http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1888-75462016000300001
- Jose Maria Puya Braza, A. J. (2018). *Consumo de suplementos deportivos en levantadores de peso de nivel nacional*. Artículo Científico, Sevilla.
- Lopez Miñarro, P. A., Vaquero, R., Alacid, C. F., & Muyor, J. M. (2013). *Imagen corporal*. Murcia . Obtenido de <http://www.nutricionhospitalaria.com/pdf/6016.pdf>
- Maestri, M. (1998). *Consumo Cultural y Percepción Estética: conceptos básicos en la obra de Pierre Bourdieu*.
- Máximo Villanova Colmenero, J. M. (2015). *Variables utilizadas en cuestionarios de consumo de suplementos Ergonutricionales*. Universidad de Alicante , Departamento de Enfermería.
- Molina G, R. (20 de 08 de 2018). *efesalud.com*. Obtenido de efesalud.com: <https://www.efesalud.com/suplementos-deportivos-proteinas-salud/>
- Moreno, J. L., & Pestaña. (2004). *Cuerpo Genero y clase en Pierre Bordieu*. Obtenido de https://www.academia.edu/2284876/Cuerpo_g%C3%A9nero_y_clase_en_Pierre_Bourdieu
- Negueruela, D. B. (4 de septiembre de 2004). Obtenido de <https://repositorio.unican.es/xmlui/bitstream/handle/10902/5565/BoladoNegueruelaD.pdf?sequence=1>
- Organización Mundial de la Salud . (s.f.). Obtenido de <https://www.who.int/es/search?query=consumo+adecuado+de+proteina&page=1&pagesize=10&sortdir=desc&sort=relevance&default=AND&f.Countries.size=100&f.Lang.filter=es&f.RegionalSites.size=100&f.Topics.size=100&f.contenttype.size=100&f.doctype.size=101&facet.fi>
- Pachón, Rueda Cantor, J. C., Sastre Cifuentes, A. M., & Salazar , J. (s.f.). *Consumo de sustancias ergogénicas Imaginarios, conocimientos, prácticas y motivaciones*. Bogotá. Obtenido de file:///C:/Users/usuario/Downloads/Mesa%2003_Rueda%20Cantor.pdf
- Paneque Jiménez , R. (1998). *Metodología De La Investigación Elementos Básicos Para La Investigación Clínica*. La Habana: Centro Nacional De Información De Ciencias Médicas.
- paneque, R. j. (1998). *Metodología de la investigación*. La Habana: Ciencias Médicas del Centro Nacional de información de ciencias médicas.
- Pineda, M. A. (2005). *Fenomenología del cuerpo humano*. Universidad Santo Tomás, Bogotá.
- Pomerantz, A., Blachman Braun, R., Vital Flores, S., & M, R. (16 de 04 de 2015). *Medigraphic*. Obtenido de <http://www.medigraphic.com/>
- Quintana Peña , A. (2006). *Metodología De Investigación Científica Cualitativa*. Lima.

- Rabassa Blanco , & Jordi . (20 de 7 de 2016). Efectos de los suplementos de proteína y aminoácidos de cadena ramificada. *Revista Española de nutricion humana y dietetica*, 1,13,16.
- Rodriguez Camacho, D. F., & Alvis Gomez, K. M. (2015). *Generalidades de la imagen corporal y sus implicaciones en el deporte*. Bogotá. Obtenido de <http://www.scielo.org.co/pdf/rfmun/v63n2/v63n2a13.pdf>
- Rodriguez Ramos, Y. (2014). *ANÁLISIS DE LA SUPLEMENTACIÓN CON PROTEÍNAS EN EL EN EL DEPORTE: USO Y EFECTO DE LA CREATINA Y EL SUERO DE LECHE*. Universidad de leon .
- Rodriguez, F., crovetto, M., Gonzalez , A., Morant , N., & Santibañez, F. (2011). *CONSUMO DE SUPLEMENTOS NUTRICIONALES EN GIMNASIOS, PERFIL DEL CONSUMIDOR Y CARACTERÍSTICAS DE SU USO*. valparaiso. Obtenido de https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0717-75182011000200006
- salud, M. d. (1993). Obtenido de <https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/DE/DIJ/RESOLUCION-8430-DE-1993.pdf>
- Sandoval. (1996). *La formulacion y el diseño de los procesos de investigacion social cualitativos*. Obtenido de <https://www.ugr.es/~erivera/PaginaDocencia/Posgrado/Documentos/DisenolInvestigacion.pdf>
- velez Henao, E., & Vazquez Ortega , S. (2016). *Analisis del consumidor fitness de la ciudad de medellin*. medellin.
- Vitorelli Fagundes, K., De Almeida, A., Dos Santos Campos, C., Garcia Lopez, C., Ribeiro, M., & Maria Angelica . (2013). *Hablando de la Observación participante en la investigacion cualitativa*. Gerais Brasil. Obtenido de <http://scielo.isciii.es/pdf/index/v23n1-2/metodologia1.pdf>
- Walzer, A. (2008). *La Belleza*. octaedro.

Apéndice

Anexo A Observaciones de campo

Observación apartamento del participante

NOTA DE CAMPO

Observador: María Paula Gómez Moreno

Lugar: calle 134 #35a-58

Fecha de observación: 28 mayo Hora: de 6:00 pm a 8:00 pm

Fecha de transcripción: 15 de junio de 2019 Hora: de 2:00pm a 8:00pm

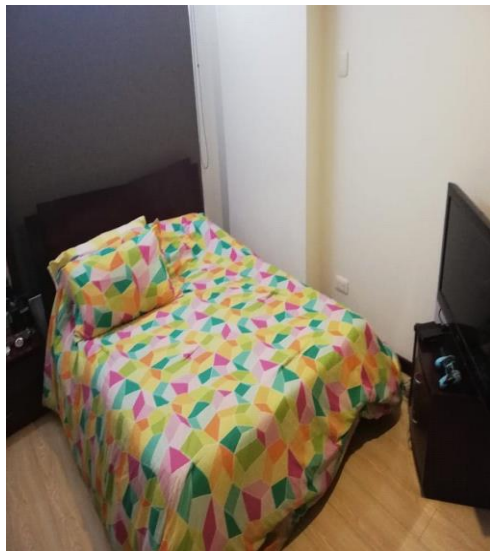
Ubicación: (descripción ambiente físico, artefactos de la cultura)	Es un espacio pequeño, muy cómodo y se ve que es un apartamento en el que solo viven hombres por cómo está organizado y por como se ve su decoración cuenta con fotografías de familiares, algunos cuadros en la sala, en la cocina cuenta con pocos instrumentos de cocina.
Ubicación: Apartamento de la persona que se va a entrevistar calle 134 #35a-58	
Ambiente físico: Es un apartamento de dos habitaciones ya que la persona vive con su papá todavía, es pequeño, pero adecua espacios para poder realizar actividad física en ese lugar también. En la sala cuenta con dos sillas grandes, una mesa de centro y el comedor, en la habitación de su papá hay una cama y dos mesas de noche, una de ellas tiene una lámpara y tiene su baño privado. La habitación del entrevistado tiene una cama sencilla, una sola mesa de noche donde tiene una lámpara pequeña y un portarretrato de su	Es una persona que se dedica a moldear su cuerpo y a trabajar, pero se puede decir que su tiempo libre lo dedica más que todo a entrenar y a cultivar su cuerpo desde hace algún tiempo esto hace que tenga determinación y dedicación con su cuerpo, por eso los resultados

mamá. Ya que es un apartamento de hombres pues es poco el orden que se ve en el lugar, la cocina es la que más resalta con respecto al aseo ya que no estaba totalmente organizada cuando se realizó la visita, tenían utensilios de cocina que habían usado hacia poco tiempo. Vestimenta hombres: Sudadera, esqueleto, tenis, ropa cómoda con la cual se disponía a realizar su entrenamiento. Conducta hombres: presentaba una actitud muy relajada, se sentía muy cómodo ya que estaba en su casa como me lo expreso. En el espacio donde se ubica la sala tiene las pesas con las que se ejercita diariamente, También en su habitación se pude ver donde ubica sus pesas cuando termina de ejercitarse y su ropa de hacer deporte, en su closet tiene ropa más que todo de hacer deporte, gran variedad de sudaderas, camisas y esqueletos que usa para ir al gimnasio, también se encontró un maletín bastante grande donde carga su proteína cuando la lleva al gimnasio	saltan a la vista.
--	---------------------------

y donde carga también su ropa deportiva Es visible también las proteínas que consume actualmente la cual le ayuda a aumentar la masa muscular. Esta se encontraba en la cocina del apartamento.	
Situación: (Ambiente social y humano, acciones y hechos relevantes, retrato humano de los participantes) Ambiente social y humano: El ambiente social pues es muy poco, aunque eventualmente invita a muchos amigos a su apartamento sin embargo ya que solo vive con su papà y es poco el tiempo que comparten y que están al mismo tiempo en el lugar Acciones y hechos relevantes: me recibió en ropa deportiva y tuvo acciones muy relevantes con respecto a comentarios acerca de su cuerpo de cómo ha cambiado y de como se ve actualmente y que le gustaría modificar en el a largo plazo.	

Retrato humano de los participantes: En el lugar solo se encontraba la persona que consume suplementos proteicos y su imagen es atlética pero corpulenta, es de músculos muy marcados y quiere siempre exhibirlos.	
Preguntas: ¿? ¿Realiza muy deporte acá en su casa? Rta: Solo cuando no puedo asistir al gym donde entreno ¿La proteína que consume le ha servido para algo? Rta: Si claro he notado cambios en mi cuerpo y en mi rendimiento físico ¿y su alimentación debe ser muy balanceada me imagino? Rta: Si pues trato de comer lo que me diga mi entrenador del gym me da algunas dietas y esas cosas, pero a veces también como otras cosas que me gustan	
Aportes a la construcción teórica: Aporte de observación para conocer el contexto familiar en el que vive el participante y como es su relación con la sociedad desde su casa.	

Registro fotográfico



NOTA DE CAMPO

Observador: María Paula Gómez Moreno

Lugar: Gimnasio

Fecha de observación: 27 de mayo de 2019 Hora: de 8:30 pm a 10 :00 pm

Fecha de transcripción: 16 de junio de 2019 5:00pm a 7:00pm

Ubicación: (descripción ambiente físico, artefactos de la cultura) Ubicación: Gimnasio calle 138 con 52 Ambiente Físico: Maquinaria para realizar cualquier tipo de ejercicio entre ellos cardio, pesas, bandas, también se encuentra un lugar donde realizan clase solo con pequeñas herramientas, no es necesario utilizar maquinaria, en este lugar dictan diferentes clases a las personas donde en aproximadamente 40 minutos logran tener un entrenamiento en su cuerpo completo. Artefactos de la cultura: Vestimenta hombres: ropa deportiva en hombres,	Se observó que en este horario primero que todo el gimnasio no está en su mayor auge de personas, según el administrador siempre se presenta alta congestión en las horas de la mañana y de la noche Las personas que realizan actividad física en estos horarios suelen ser personas de entre los 40 y 50 años de edad Los hombres asisten con mayor frecuencia y con mayor dedicación al gimnasio
---	--

licras, esqueletos, sudaderas, pantaloneta y tenis Conducta hombres: siempre se fijaban en cómo son sus levantamientos cuando levantas pesas, y cuando están en otra máquina siempre tratan de estar viéndose en los espejos del lugar, son muy amables, dados a las personas. vestimenta mujeres ropa cómoda, licras, su cabello recogido, la mayoría, esqueletos, top adecuado para el deporte, enterizos, pantalonetas, tenis Conducta mujeres: Siempre igual que los hombres están pendientes de su imagen al realizar la actividad física, bien sea de cardio o de levantamiento de pesas, se fijan mucho en su cabello y en el sudor, siempre son muy aseadas y más cuidadas en este aspecto que los hombres.	Los hombres están más pendientes de su imagen personal cuando realizan actividad física a comparación de las mujeres.
Situación: (Ambiente social y humano, acciones y hechos relevantes, retrato humano de los participantes) Ambiente social y humano: la mayoría de las personas muestran una actitud de amabilidad y de disposición	Algunas personas que asisten a este gimnasio no presentan características de ser personas que acuden con mucha frecuencia o intensidad a un gimnasio,

ante un acercamiento, aunque las personas están muy enfocadas en realizar sus ejercicios de la manera adecuada también hay personal encargado del aseo quienes se encargan de limpiar el área donde las personas realizan actividad física. Se encuentran diferentes tipos de entrenadores en este caso dos hombres, uno con mucho más tono muscular que el otro y ambos presentan una actitud amable. Acciones: Actividad física Hechos relevantes: Los hombres suelen ser más amables que las mujeres y se ve en sus aspectos físicos que practican deporte desde hace más tiempo que las mujeres, ya que su resistencia e imagen corporal se ve muy bien trabajada y se preocupan más que las mujeres por las miradas que puedan recibir en ciertos momentos. Retrato humano de los participantes: Personas con una apariencia corporal estéticamente llamativa, los hombres sobre todo unos muy musculosos, más que	solo unos pocos muestran un cuerpo trabajado, es decir tonificado y con masa muscular importante.
--	--

otros, sin embargo, no todos se veían de cierta manera, también habían personas que eran de una contextura gruesa y otros por el contrario eran demasiado delgados, sin embargo no todas las personas que asisten al gimnasio se ven con una imagen corporal moldeada ya que cada persona tiene un proceso diferente y está en su tiempo, hay personas con sobrepeso, hay personas a las cuales les cuesta bastante realizar actividad física, también se ven personas de la tercera edad donde en sus cuerpos se ve que son personas que tienen muchos limitantes a la hora de realizar un levantamiento de pesas, o el ejercicio cardiovascular que pueden realizar.

Reflexiones

Preguntas: ¿?

¿Quiénes consumen más suplementos?

-Los hombres jóvenes

¿A qué hora vienen más hombres a entrenar?

En las horas de la mañana 5:00 am y 8:00 am

Y en las noches de 6:00 pm a 10:00 pm

¿Cuántos entrenadores tienen disponibles?

3 aproximadamente

¿Qué tanto personal masculino asiste a este gimnasio?

60% hombres y 40% mujeres

¿Porque vienen más los hombres?

Los hombres que más vienen son los jóvenes porque buscan cuidar su estética mientras que los hombres más maduros buscan es solo mantener estado físico y lo que más realizan es ejercicio cardiovascular

¿venden acá suplementos proteicos?

Si claro, porque las personas los buscan mucho sobre todo quemadores de grasa y piden asesoramiento a los entrenadores para ver cuál se acomoda más a lo que quieren

Aportes a la construcción teórica: Con esta observación se puede aportar a la investigación un patrón de conducta por las personas que asisten a un gimnasio, se ven costumbres, rutinas, exigencias físicas.

Observaciones generales:

El gimnasio está muy bien adecuado para cualquier actividad física que se quiera hacer, el personal es muy amable y se presta para brindar información, en el establecimiento tienen conocimiento de los suplementos proteicos y también los venden allí, dan asesoramiento a las personas ya que cuentan con aproximadamente 5 entrenadores en todas las áreas.

Registro fotográfico



NOTAS DE CAMPO

Observador: María Paula Gómez Moreno

Lugar: Éxito colina campestre

Fecha de observación: 28 mayo de 2019 Hora: de 6:00 pm a 7:00 pm

Fecha de transcripción: 10 de junio de 2019 Hora: de 8:00pm a 11:00pm

HECHOS OBSERVADOS	ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN En esta tienda se ven
-------------------	---

Ubicación: (descripción ambiente físico, artefactos de la cultura) Ubicación: tienda suplementos nutricionales Éxito colina campestre Ambiente físico: Es un pequeño local aproximadamente tiene 3mts de frente por 3mts de fondo, en el lugar hay varios tipos de marcas de suplementos donde tienen, energizantes, quemadores de grasa, preentrenos, postentrenos. Vestimenta: La persona que atendía el establecimiento no contaba con un uniforme diferenciador, solo tenía ropa casual, camisa, jean tenis, era una mujer. Conducta mujer: Era una chica que conocía del tema de suplementos, recomendaba a las personas que consumir y en qué momento según las especificaciones o lo que el cliente buscara en el momento. En el lugar no solo se ven suplementos proteicos sino que se ven también otros productos como snacks, aceites para usar antes del ejercicio o para usar sin realizar actividad física, aceites humectantes, shampoo, todo en la misma línea a cerca del cuidado del cuerpo desde la imagen corporal	muchos suplementos proteicos o ayudas ergogenicas también se ve, publicidad en la que plasman la promesa de venta de los productos, en la caja registradora se encuentran algunos snacks que son de tipo orgánicos. Las personas que asisten a la tienda están en busca de una transformación corporal de manera acelerada en algunos casos y también asisten personas que tienen una apariencia física promedio y quieren mantenerse en ese aspecto.
---	--

Situación: (Ambiente social y humano, acciones y hechos relevantes, retrato humano de los participantes) Ambiente social y humano: los clientes que entran a esta tienda son deportistas en su mayoría y son clientes que ya tiene la tienda hace algún tiempo. Acciones y hechos relevantes: las personas que entran a la tienda tienen un previo conocimiento y buscan una marca en específico de suplementos, siempre buscan algo con lo cual puedan quemar grasa focalizada o reducir los niveles de ansiedad. Retrato humano de los participantes: Personas con apariencia física esbelta en su mayoría, aunque en ocasiones entra también la persona con sobrepeso que está iniciando su actividad física.	
--	--

Preguntas: ¿? ¿Quién consume más suplementos? Pues acá viene todo público, pero más los hombres y hombres jóvenes, sobre todo, aunque se ve también a hombres mayores ¿Cuál es la proteína que más compran las personas? Proteínas de masa muscular, proteínas para definir músculos, proteínas para mantener o quemadores de grasa
--

¿Cuál es la marca que más consumen?

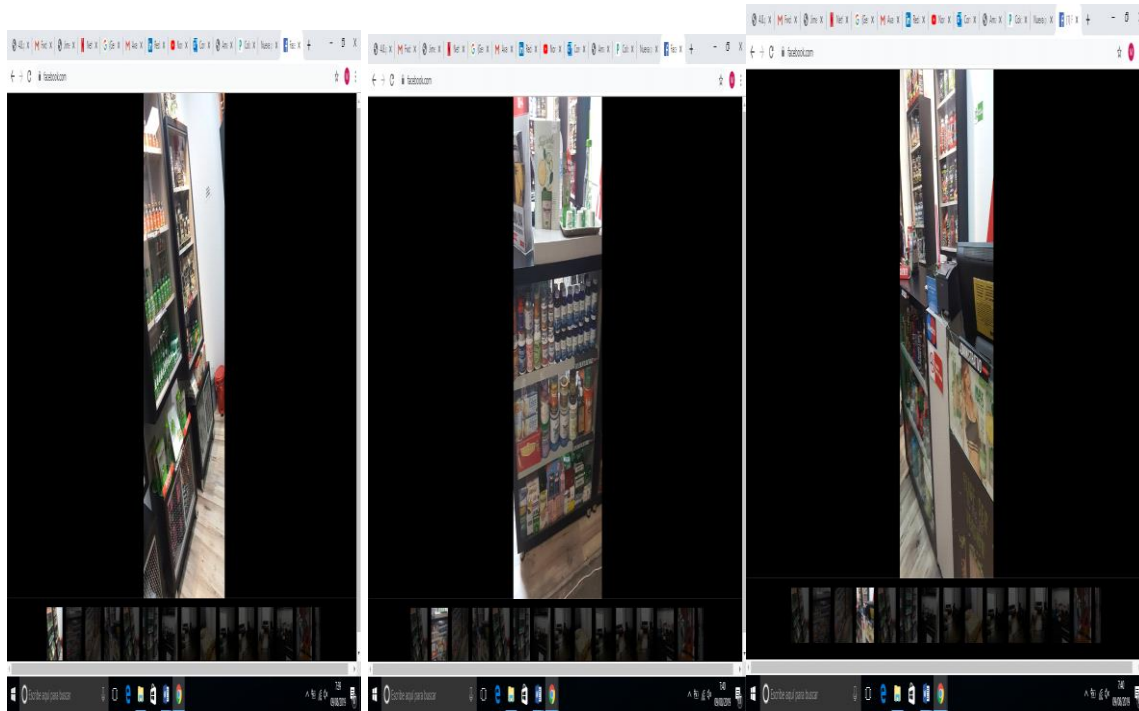
Muscletech se llama

¿y cuando es la época del año en que más se venden los suplementos?

A principio de año todos quieren bajar de peso empezar a hacer ejercicio entonces es por esa época donde más se vende

Aportes a la construcción teórica: Con esta observación a la tienda de suplementos, se puede percibir que el mercado de los suplementos hoy en día cuenta con gran variedad, existen muchos productos dependiendo lo que los clientes quieran, y a pesar de que no existen muchos estudios a cerca de ellos, se puede evidenciar que el consumidor está un poco más informado acerca del tema.

Registro fotográfico



Anexo B Derrotero de preguntas

Derrotero de preguntas

- ¿Cómo fue su niñez? (describa momentos, vivencias, recuerdos, situaciones)
- ¿Cómo fueron sus primeros años de escuela? (indagar relaciones, experiencias, anécdotas)
- ¿Cómo eran las relaciones con sus padres o familiares más cercanos? (indagar sentimientos, vivencias, modelos de adultos más representativos)
- ¿Cómo era la percepción de su cuerpo en la niñez? ¿con el cambio a la adolescencia que tanto cambió? ¿Que opinión de su cuerpo tenía en la adolescencia? ¿Cómo cree que lo percibían los demás?
- ¿Qué tipo de actividades físicas, deportivas y /o recreativas practicaba en la adolescencia? (indagar por experiencias, sensaciones, percepciones)

- ¿Cómo eran las relaciones en la adolescencia? ¿Cuáles fueron las experiencias afectivas más significativas? (indagar por el sentir, la percepción)
- ¿Cómo se vestía en aquella época? ¿Cómo hacía para cuidar de su cuerpo?
- ¿En qué momento descubre el interés por cuidar más de su cuerpo? ¿Qué personas influyeron en esto?
- ¿Qué conflictos se generaron frente a su cuerpo y apariencia física en ese momento? (indagar por la crisis, impactos, cambios)
- ¿Que representó para usted comenzar asistir a un gimnasio?
- ¿Qué cambios se comenzaron a evidenciar en la alimentación?
- ¿Cómo describe su personalidad a partir de los cambios generados en la adolescencia?
- ¿Que lo llevó a comenzar el consumo de suplementos proteicos?
- ¿En la juventud que cambios ha experimentado a raíz de estos cambios en la alimentación y en el esquema de cuidados?
- ¿Cómo ha influido esta rutina de hábitos en el desempeño en su trabajo y actividad profesional?
- ¿Qué beneficios en esta etapa de la juventud ha experimentado?
- ¿Cómo se define usted como hombre?
- ¿Qué representa para usted ser y sentirse "masculino"?

19. ¿Que modelos fitness han incidido en el consumo de suplementos y en el cuidado del cuerpo? (solo si habla de ellos)

20. ¿Que escenarios han venido siendo importantes para la práctica de deportes, cuidado del cuerpo? (describir momentos, situaciones, lugares)

Anexo c transcripción entrevista 1

Transcripción entrevista No1

Día: 7 de junio de 2019

Hora: 3:00pm

Entrevistador: Buena tarden XXX como estas, como ya lo sabes mi nombre es maría paula Gómez yo te voy a realizar una entrevista en la cual me vas a contar aspectos y momentos de tu vida que han sido relevantes desde tu niñez hasta el día de hoy, antes que nada, te agradezco por tu tiempo y disposición espero que te sientas muy cómodo.

Entrevistado: hola XXX claro que si con muchísimo gusto

Entrevistador: Bueno Iván cuéntame un poco acerca de tu niñez, con quien viviste donde viviste

Entrevistado: mi niñez fue una niñez muy tranquila muy bonita vivía con mi mami mi padre y mi hermano mayor y vivimos aquí en Bogotá yo soy de acá de Bogotá mi mama es de Antioquia y mi papa es de un pueblito muy cerca de Cundinamarca, pero mi hermano y yo nacimos aquí en

Bogotá, vivimos casi toda nuestra infancia por detrás de Unicentro, pues fui una persona muy sociable tenía muchísimos amigos en el conjunto, cuando era muy niño académicamente hablando yo era muy pilo.

Entrevistador: O sea eras nerd

Entrevistado: Si era nerd, era nerd izaba bandera casi cada 8 días, hasta que llegue a bachillerato

Entrevistador: Bueno, pero yo creo que cuando una persona es así pues un niño le es más difícil relacionarse, ¿no?

Entrevistado: Fíjate que no yo siempre he sido como una persona muy tranquila muy alegre y sociable y era muy juicioso hacia mis tareas juicioso y siempre tuve uniforme en el colegio entonces llegaba más limpio a la casa de lo que salía, pero pues lo que te digo hasta que llegue a bachillerato cuando llegue a bachillerato todo cambio...

Entrevistador: ¿Porque?

Entrevistado: no tengo ni idea porque me volví vago no encuentro una causa

Entrevistador: ¿fue algo en tu casa? ¿Algo paso o tu relación con tus papas era buena?

Entrevistado: fue excelente siempre, nada, la relación con mi madre con mi papa

Entrevistador: ¿y te la llevabas mejor con tu madre o con tu padre?

Entrevistado: con los dos con los dos me la llevaba igual y con mi hermano siempre hemos tenido un vínculo especial, somos hermanos, pero siempre estamos juntos nos hemos apoyado desde el principio incluso los amigos de el siempre fueron mis amigos entonces, siempre fuimos

muy unidos, éramos los mismos amigos compartíamos los mismos amigos, así éramos de unidos porque no siempre pasa eso.

Entrevistador: si claro por ejemplo en mi caso no es así mis hermanos y yo no somos tan unidos en ese aspecto

Entrevistado: por eso, en cambio nosotros siempre compartimos hasta la actualidad compartimos los mismos amigos los mismos intereses nos apoyamos mucho nunca hemos discutido nunca hemos peleado, pues peleítas normales de hermanos de ahí usted porque me cogió esto porque aquello o lo que sea, pero algo grave nunca, nunca en mi familia

Entrevistador: bueno, pero sígueme contando de tu vida en el bachillerato

Entrevistado: en primaria yo me sentaba adelante y en bachillerato me sentaba atrás “risas” porque me volví indisciplinadísimo,

Entrevistador: ¿pero seguías en el mismo colegio?

Entrevistado: no no yo cambie, entre a un colegio campestre y era más chévere entonces claro que me tocaba madrugar mucho más porque el colegio era en Mosquera y me tocaba levantarme como a las 4 am era de noche cuando yo salía de mi casa yo casi que estudiaba en la nocturna por la madrugada “risas” entonces me volví indisciplinado yo siempre he sido muy inteligente yo nunca estudiaba para una evaluación nunca, yo todo me lo sabía

Entrevistador: ¿o sea que entre tus propósitos u objetivos tenías que ser el mejor de la clase en ese aspecto sí?

Entrevistado: pues no era una meta y tampoco es que fuera el mejor de la clase porque como te digo creo que era muy distraído me distraigo tengo muchas cosas en la cabeza yo soy hiperactivo

mental yo pienso muchas cosas en segundos, estoy pensando a cada rato y pensando y pensando y pensando, entonces pues bueno bachillerato si tuve problemas de indisciplina hice varias embarradas o cagadas

Entrevistador: ¿cómo cuál?

Entrevistado: bueno pues me salía de clase yo tenía un profesor de dibujo técnico que era muy viejito y no veía bien cuando el tipo se daba la espalda yo me salía del salón y me iba del colegio me escapaba

Entrevistador: ¿y para donde te ibas?

Entrevistado: para los otros colegios que quedaban cerca uno se llama la merced y el sagrado corazón y eran de niñas porque yo tenía amiguitas allá “risas” y a fumar ahí aprendí a fumar cigarrillo normal

Entrevistador: ¿y tu hermano, era así como tú?

Entrevistado: si también el también hacia eso él se volaba con los de su curso y yo con los del mío, los amigos que compartíamos eran más que todo del barrio, hice artas cagadas muchas, pero me gustaba mucho el deporte.

Entrevistador: ¿qué actividades o que deportes practicabas en esa época?

Entrevistado: futbol, basquetbol, tenis, béisbol, taekwondo

Entrevistador: pero te dedicabas a alguno como tal o te gustaba en general

Entrevistado: el que más practicaba era el futbol que era como el más popular, pero yo practicaba hasta atletismo

Entrevistador: ¿y tú apariencia física como era en ese tiempo?

Entrevistado: cómo puedes ver siempre he sido igual, hermoso, bello” risas” no mira que yo antes era más lindo era rubio, tenía el pelo diferente, tenía más pelo ya se me está acabando “risas” era todo lindo

Entrevistador: ¿pero eras de apariencia delgada?

Entrevistado: si si era delgado pues cuando era muy niño muy niño era como medio gordito medio obeso como pasadito de kilos como popocho eso fue como a las 3 o 4 años 5 años

Entrevistador: ¿y tú adolescencia si fue más...?

Entrevistado: fue más atlética

Entrevistador: ¿y te vestías de alguna forma en particular o tenías un estilo propio seguías alguna moda?

Entrevistado: pues la tendencia que era en el momento obvio, siempre la gente se viste de acuerdo a las tendencias que vemos en la sociedad de acuerdo a la época, me vestía muy bien siempre he tenido muy buen gusto, tengo buen gusto para combinar texturas colores, por eso trabajo en lo que trabajo, y tengo desde muy niño un talento para dibujar me gustaba mucho el arte.

Entrevistador: o sea que se puede decir que eso era parte como de tus hobbies o distracciones

Entrevistado: si me gustaba porque en dibujo técnico me volaba, pero bueno, digamos que pues me gustaba era divertirme y pasarla bueno

Entrevistador: y tuviste alguna relación importante en el colegio, novia, o mejor amigo?

Entrevistado: pues no ese tipo de cosas como que no, estuve una vez estudiando, pues a mí me cambiaron muchas veces de colegio por la misma indisciplina hice un trato con el rector de que si pasaba a 7 me iba del colegio mis papas nunca supieron eso

Entrevistador: ¿porque nunca les contaste si tenían una buena relación?

Entrevistado: si pero hay cosas que tu no le cuentas a tus papas los papas son los papas por más mente abierta que tengan no son amigos son los papas entonces no le iba a decir a mi papá no como se te ocurre , entonces me cambie del colegio y en el colegio al que entre yo estaba en 8 y había una vieja en 10 o en 11 que me fascinaba pero entonces yo era muy tímido, yo soy alegre y mamo gallo soy de buen humor pero entonces con esta niña era muy tímido, me gustaba arto y yo a ella y ella era la que me buscaba a mí y me invitaba a cine y toda esa vaina y yo me iba con mi amigo y con ella “ risas” yo era timidito es que de todas maneras eso ya fue hace tiempito y eran otros tiempos

Entrevistador: ¿porque eras tan tímido? si era fácil relacionarse para ti porque crees que paso esto

Entrevistado: pero con ella porque me gustaba mucho o quizás me sentía acosado porque como era mayor que yo y era la que me gustaba creo que tengo una maldición con las costañas

Entrevistador: bueno y después que paso

Entrevistado: bueno me cambie colegio y ahí ya era mucho más grande ahí conocí a uno, era supuestamente mi mejor amigo, pero el man la embarro porque se metió con una novia mía yo estando con ella y yo me entere pues después yo no soy tan rencoroso, pero creo mucho en la lealtad y para mí eso siempre ha marcado mi vida yo soy una persona muy leal y espero eso de los demás y siempre me he llevado muchas sorpresas

Entrevistador: pero yo pienso que tú no puedes esperar de las personas lo mismo que tu ofreces

Entrevistado: si, pero en el caso de pronto de lo que es la lealtad digamos ese tipo de cosas, no meterse con la mujer de uno, respetar los espacios de la otra persona, los negocios, las mujeres, la familia, en eso si me he llevado varias sorpresas y por eso creo que en este momento no tengo pues amigos de confianza

Entrevistador: te volviste desconfiado a raíz de eso

Entrevistado: si claro yo he hecho muchas cosas en mi vida he trabajado en muchas cosas y he conocido muchas cosas unas buenas otras no tan buenas, he vivido mucho he conocido a mucha gente

Entrevistador: bueno y que experiencia me puedes contar que tú digas esto me marco la vida

Entrevistado: tengo muchísimas experiencias te puedo contar muchas, pero no acabamos, pero que hallan marcado como tal, puede ser en el 2008 más o menos 2010, yo era muy independiente a pesar de mi corta edad en esa época

Entrevistador: ¿qué edad tenías para ese entonces?

Entrevistado: tenía más o menos unos 26 años 20 pico, yo tenía una oficina en el centro gracias a mi familia que siempre tuvo joyería allá, y me enseñe a trabajar y yo tenía una oficina donde hacia negocios varios y pues me iba muy bien me iba supremamente bien entonces me hice independiente ya vivir yo solo, manejarme yo solo, tener muchas cosas yo solo y me gustaba mucho esa vida, rumbeaba y tenia de todo, pero mi mamá me dijo que la vida que yo estaba llevando no era muy buena que pues la plata tiene muchos enemigos que cosas que yo estaba haciendo no estaban muy bien y yo por mi mama deje todo ese mundo y creo que eso me marco

porque una sola cosa que me dijo mi mama y yo deje todo deje de vivir comodidades por así decirlo

Entrevistador: ¿o sea dejaste tu trabajo?

Entrevistado: si deje todo mi trabajo, monte un negocio en sociedad con un amigo pero la misma pelea y me quebré pelee con mi amigo muy feo horrible, muy feo, delicado m quebré, so también me marco que uno de pronto está en la cima y llegar a un momento donde me toco emplearme, trabajar como empleado, empecé a trabajar en un almacén de muebles y pues yo no tenía ni idea nada de eso de muebles y el negocio que tenía era un aserrío de maderas entonces sabia de maderas sabía mucho sobre maderas y texturas, y llegue a los muebles y vendía de vendedor en un almacén, cumplía horario y un sueldito ahí chichipato porque no pagaban ni el mínimo, y aprendí a vender y toda la cosa y me di cuenta de que los dueños de los almacenes tenían mucha plata y me puse a pensar de que eso daba plata y me metí en el cuento y ya hoy en día tengo fabrica

Entrevistador: siempre has buscado igual ser independiente por lo que veo

Entrevistado: de no ser empleado de no trabajar para alguien más sino para mí? Si claro porque así empecé prácticamente, yo trabaje como cuando uno está en el colegio en sabatinos y almacenes de ropa porque mis papas me decían trabaje y eso era educar a los niños a cómo es que se gana la plata y yo hice eso, pero cuando yo vi un crecimiento económico fue cuando me volví independiente.

Entrevistador: y porque tuviste la oportunidad también no?

Entrevistado: porque fui hábil porque era la época porque eso influye, era la economía del país en el momento justo entonces bueno me quebré y pues yo trabajaba en los muebles empecé como te cuento como empleado ya tenía como 31 años cuando empecé con mis muebles

Entrevistador: pero cuando paso lo de tu mama tu volviste a vivir con ella y todo el cuento?

Entrevistado: si claro me toco por mi situación económica, y de empleado dure como 4 años porque yo renuncie a ese almacén y me fui ferias de muebles por todo el país administrando ahí varias empresas grandes que se van a ferias entonces yo les administraba yo los asesoraba en colores en tipos de muebles y toda esa vaina, incluso a diseñar algunos muebles

Entrevistador: es decir tú te graduaste del colegio y estudiaste algo más a demás?

Entrevistado: estude diseño gráfico, pero no me gradué estude en la Tadeo 3 semestres y 2 semestres en unitec, no me gradué porque empecé a trabajar ya ganar plata y la embarre y me empezó a gustar más la plata y embarrada porque a la cabeza hay que meterle también cosas, es importante.

Entrevistador: y te serviría mucho por tu trabajo

Entrevistado: yo tengo congresos y eso no tengo un título, pero tengo mucho conocimiento como tal, tengo toda la experiencia y todo lo que me ha pasado en la vida me sirve para cualquier cosa en cualquier ámbito

Entrevistador: claro porque sabes desde el punto de vista de vendedor, administrador y ahora diseñador

Entrevistado: si claro y manejar gente es lo más complicado desde un empleado hasta un cliente difícil, y de todas las clases sociales, estratos, sexos, y todo eso es aprendizaje ya lleva

uno la vida mucho más tranquila más calmada menos estrés yo recuerdo que antes yo me estresaba muchísimo por el trabajo por cosas o porque tenía demoras con algo o porque me hacía falta plata para una cosa, pero entonces yo ya soy mucho más tranquilo ya no me estreso , o sea si me estreso pero no como antes, pienso que hay cosas más importantes en la vida cosas de vida o muerte, ahora se manejar más situaciones de mi vida si hay demoras en un trabajo o algo así

Entrevistador: pero tu personalidad es muy tranquila o como te defines tu más bien?

Entrevistado: si soy muy tranquilo no siempre, pero si ahora lo soy más, soy una persona muy calmada alegre

Entrevistador: o sea que crees que genero ese cambio en tu vida?

Entrevistado: lo que he vivido todo lo que he aprendido, de las amistades de los negocios que había hecho de mis ex trabajos, la familia ... todo

Entrevistador: ¿y tienes pareja? ¿Hace cuánto? ¿o qué relación te ha marcado?

Entrevistado: no no tengo y no he tenido tantas novias he tenido como 3 novias, poquitas cierto?

Entrevistador: “risas” si

Entrevistado: y con ninguna de ellas se pudo hacer nada, en su momento cada un no no se pudo no trascendió ninguna de esas relaciones, cada una lleva su cruz, no me ha ido muy bien con ese tema de las relaciones en pareja

Entrevistador: ¿porque crees que no ha sido fácil para ti mantener una relación?

Entrevistado: no me ha durado, de pronto he fijo en las personas equivocadas, he tenido muchísimas malas experiencias muchísimas, eso es lo que más tengo “risas” si no con mujeres

tener malas experiencias pues claro, alguna que me haya impactado pues todas me han impactado pero pues eso es parte de la vida de conocer de aprender de estrellarse por ejemplo la última yo creí que con la última iba a tener una relación mucho más seria hasta hijos y yo dije bueno chévere pero después del tiempo que pase con ella me di cuenta que yo me refugie en ella porque recién murió mi papa yo empecé a salir con ella y mi papa murió y ella estuvo conmigo me apoyo y me ayudo y es algo que yo le agradezco porque quien sabe... de pronto hubiera sido más duro la perdida de mi papa sin ella, y yo como que me apegue a ella. Yo amaba mucho a mi papa porque mi papa para que era un hombre muy correcto y yo lo admiraba era figura ideal con ella dure como 3 años y medio pero la vieja la cago conmigo varias veces entonces pues es que eso fue complicado porque yo viajaba mucho yo me la pasaba en las ferias de los muebles y una ferias dura de 15 a 20 días y yo me iba al mes 20 días y estaba con ella 10 días y así y vivíamos juntos, vivimos como 2 años y algo pero entonces la vieja es más loca que yo y así no se puede uno no puede estar con una mujer que sea más loca que uno ... y bueno y después de ella he salido con algunas, una se aprovechó de mí ” risas” he salido con 3 que han sido relevantes tampoco es que me la pase en esas, hubo una con la que la embarre ella valía mucho la pena y yo la perdí la deje ir pero bueno otra vivía en otra ciudad y nos veíamos poco pero pues yo la traía la subía la llevaba yo viajaba de todo, ella no es que tuviera mucha plata entonces ella lo único que quería era pasar bueno, salir rumbear, viajar, conocer entonces estábamos en otra onda yo quería algo más serio y ella no entonces pues no y la otra pues esa también como que estaba acostumbrada a otras cosas, y yo estoy casado con mi trabajo realmente

Entrevistador: ¿o sea esa es tu mujer?

Entrevistado: si si esa es mi novia y mis bebes son mis proyectos, lo que saco al mercado. Pero bueno he tenido una vida buena en términos generales, pues perdí a mi papa que eso ha sido lo

más duro él tenía 66 años y murió hace 5 años fue una tragedia terrible nadie se lo esperaba entonces fue muy duro mi mamita sobretodo porque pues los que sufren son los que se quedan acá entonces me hice cargo como de mi mama en el sentido de estar con ella siempre apoyándola gracias a dios mi mama lo tomo más o menos bien ella siguió con su vida, se ven mucho casos de depresión pero ella fue muy fuerte como ella sola, se reactivó la muerte de mi papa le trajo vida a ella siempre lo he dicho pues durísimo porque de todas maneras la muerte hay que aceptarla afrontarla pero la vida sigue y es lo que muchas personas asimilan no pueden con eso, y la vida sigue hay que pagar cosas, hay que seguir viviendo, hay que todo, mi papa dejo muchos asuntos pendientes de plata porque el prestaba mucha plata y prestaba como de amistad entonces yo he encargado de eso también.... Aunque no me corresponda pero que más hago ... pues mi hermano y yo pendientes de eso y de mi mamá es mi vida, mi vida es mi mama y mi hermano, el día que me falte mi mama va a ser muy duro, demasiado y yo fíjate que ahorita estaba pensando, si hubiera sido lo contrario que se hubiera muerto mi mama y hubiéramos quedado con mi papa sería muy duro porque el hogar lo hace la mujer no sé si sea un comentario machista

Entrevistador: si yo también pienso eso, estamos de acuerdo

Entrevistado: pienso que hay que seguir y afrontar la vida y las circunstancias porque eso hace que uno forme uno y su personalidad

Entrevistador: y desde tu personalidad ¿cómo te defines tu como hombre físicamente, cognitivamente, emocionalmente?

Entrevistado: soy un muy buen hombre en todos los sentidos, el aspecto físico pues yo me cuido mucho...

Entrevistador: ¿desde qué edad cuidas tu cuerpo? Que tú dices en este momento de mi vida voy a cuidarme

Entrevistado: desde hace unos 5 años, porque yo bebía mucho y rumbeaba mucho, pero entonces a mí me gusta el deporte y empecé a entrenar a hacer gimnasio, el gimnasio me gusta y hace 4 años estoy entrenando, pero dejaba tiempo sin entrenar entonces entrenaba 6 meses y dejaba 1 año y así y estoy juicioso ahora si entrenando full full full desde el año pasado, pues el año pasado también yo salgo me tomo unos tragos y me gusta la rumba, pero me he cuidado más y este año también la llevo suave

Entrevistador: y te cuidas en tu alimentación también?

Entrevistado: yo como de todo, no soy tan esclavo de los productos, pero si en lo posible trato de combinar las proteínas las vitaminas los minerales, si si si me cuido, este año, sobre todo

Entrevistador: y has notado cambios en tu cuerpo desde que decidiste cambiar los hábitos?

Entrevistado: si claro muchísimos

Entrevistador: es decir la persona que eras hace 4 años a la que eres hoy

Entrevistado: si obvio si los cambios se notan desde que tu empiezas a cambiar un pequeño habito o una costumbre por ejemplo yo he ganado masa muscular peso agilidad resistencia, menos pelo, pero más musculo “risas” y más barba también

Entrevistador: bueno y me decías eso con respecto al físico que te gusta tu cuerpo

Entrevistado: si claro me gusta verme bien que la ropa me quede bien no que me cuelgue pero que me quede bien, yo no me visto así apretado sino que me quede bien porque hay personas que compran dos tallas más o dos tallas menos y no no yo uso la talla que es decir físicamente me

siento bien voy a seguir cultivando mi cuerpo porque me gusta verme bien, no obsesionado no no lo normal, mentalmente creo que todo lo que he vivido en mi vida me hace el tipo que soy las circunstancias me han hecho esto pero ahora soy más relajado hay cosas que me emborrachaba pero ya no me estreso tanto que era lo que te decía hace rato, el XXXX de antes peleaba en la calle con las demás personas me bajaba del carro en fin, ya no ya no soy así y bueno emocionalmente estoy bien,

Entrevistador: ¿cómo te defines emocionalmente?

Entrevistado: tranquilo en paz conmigo mismo y si estoy en paz conmigo mismo puedo estar en paz con cualquiera

Entrevistador: bueno y con todo ese cambio que tuviste, ¿desde cuándo empezaste a consumir suplementos proteicos?

Entrevistado: bueno proteínas o la suplementación la empecé como hace como 4 años por decirlo de alguna forma

Entrevistador: con que empezaste

Entrevistado: empecé hace 4 años cuando empecé a entrenar empecé con suplementación proteínas en suero pero como no era tan constante entonces las dejaba, el año pasado si ya empecé a suplementarme con una proteínas hipercalórico, también he consumido creatina, glutamina, aminoácidos pero porque mi cuerpo ya me lo exige por la exigencia en cuanto a mi entrenamiento yo entreno duro entonces necesito la suplementación no son ningunos anabólicos no es un ciclo ni nada de eso suplementos son ayudas alimenticias para que el cuerpo pues pueda seguir su curso no? para que pueda seguir el proceso que lleva, en este momento estoy

consumiendo una proteína hipercalórica eso sirve para el aumento de masa muscular básicamente

Entrevistador: ¿y con qué intensidad entrenas? ¿Cuántas veces por semana?

Entrevistador: bueno yo entreno de 3 a 4 días a la semana entreno 1 hora y 45 minutos máximo, no mas no me quedo más en el gimnasio, hago entrenamiento en bloque de pesas en bloque es que me concentro en una zona muscular y hago un ejercicio concentrado a la vez y después el otro y después el otro porque hay entrenamientos secuenciales que es por ejemplo el musculo se trabaja al mismo tiempo dos ejercicios simultáneos, yo lo hago en bloque si voy a entrenar pecho empiezo por 1 ejercicio 4 series de 10 termino ese y empiezo con el otro de pecho y así, concentradito y pues guiado no? Tengo instructor que me guía en el gimnasio y pues siempre están ahí pendientes de ti, además tengo una lesión en el hombro izquierdo entonces me toca regularmente chequearme porque eso es difícil y el hombro se maneja casi en todo entonces también eso me ha costado un poquito me gusta mucho el deporte, me gusta mucho el ejercicio. Y ya me acostumbré al gimnasio ya lo tengo como hábito

Entrevistador: te costó mucho iniciar el entrenamiento en el gimnasio?

Entrevistado: no no me costó nada porque a mí me gusta me metí porque me gusta y ya me hace falta y es muy sano porque yo en vez de que tú me digas Iván vámonos a beber allí a tal lado y yo no me voy para el gimnasio me hago mi rutina y sale eso hago yo, eso ha cambiado mucho en mi vida

Entrevistador: cuál fue el impacto del ejercicio en tu vida ¿hubo cambios en tu personalidad?

Entrevistado: sabes que el impacto no fue tanto en mi personalidad porque como te decía mi personalidad es pues buena soy un man bien más bien el impacto fue en los hábitos y en las

costumbres pues como yo soy independiente yo me desocupo temprano, dependiendo lo que tenga que hacer pero yo casi siempre 3 o 4 de la tarde ya estoy libre entonces prefiero irme a entrenar que hacer otra cosa así me guste la rumba y eso trago entonces he cambiado mucho en eso, y pues me cuido me desestreso en el gimnasio eso sirve mucho uno se descarga mucho allá de las malas energías ... y creo que dormir bien también ayuda en el proceso en términos de salud hay que hacer ejercicio pero el ejercicio también necesita un reposo un receso y una alimentación porque de nada sirve o sea hay mucha gente que se mata en el gimnasio pero no come bien no duerme bien entonces pues no, se enferman o se secan o les da algo y uno tiene que tener un equilibrio en todo y que el cuerpo humano es impresionante hay que cuidarlo porque es un templo. Con todo el tema del ejercicio uno aprende a quererse mucho y a respetarse, y fíjate que ahora la sociedad está impulsando a todo el mundo a que entrene a que se cuide y es algo que está de moda no solo el cuento del gimnasio sino otras modalidades hasta en la calle se puede entrenar.

Entrevistador: si así es hay que cuidarse y tratar de cambiar muchos hábitos.... Para tener una calidad de vida mejor

Entrevistado: así es

Entrevistador: bueno XXX muchas gracias por tu tiempo espero que hallas pasado un rato agradable y que te hayas sentido cómodo con esta entrevista

Entrevistado: ok XXXX muchas gracias no te preocupes tu sabes que en lo que te pueda colaborar pues para eso estamos

Día: 10 de junio de 2019

Hora: 7:00pm

Entrevistador: ¿Buenas noches XXXX como estas? Bueno de antemano quiero agradecerte por el tiempo que dispones para la realización de esta entrevista, te cuento el fin de esta entrevista es conocerte un poco, conocer de tu vida de las cosas que han sido más relevantes en tu vida y conocer a cerca del consumo de suplementos proteicos, vale aclarar que esta entrevista será usada solo para fines académicos y la información será tratada confidencialmente

Entrevistado: Hola XXXX claro que si no hay problema empecemos me parece chévere

Entrevistador: Bueno entonces si quieres empecemos a hablar sobre cómo fue tu infancia, donde vivías, con quien vivías... cuéntame

2 yo me vine a vivir a cedritos desde los 5 años yo soy de acá de Bogotá entonces yo llevo viviendo unos 25 años acá en cedritos, vivo con mis papas y mis hermanos, tengo una hermana de 37 años, y tengo un hermano que es el mayor, él tiene 45 años y él es el papá de mi sobrino y tengo una sobrinita que es la hija de mi hermana yo vivo con mis dos papas mi hermana y mi sobrinita,

Entrevistador: y como era tu relación con tus papas con tus hermanos, en tu colegio con tus compañeros

Entrevistado: la relación con mis papas siempre ha sido una relación bonita, agradable, amorosa, exitosa, llena de paz tranquilidad y con mis hermanos también como yo soy el menor entonces soy el consentido de la casa, entonces me consiente mi hermana mi mama, mi papa no

tanto digamos que mi papa siempre ha sido un poco como seco, mi papa nunca me ha pegado pero siempre ahí como, no sé, que me ama mucho pero siempre hay como una distancia es diferente que con mi mama, con ella somos compinches nos contamos todo, me consiente, me alcahuetea todo, mama es mama, está pendiente de todas mis cosas mejor dicho hotel mama, me levanto y tengo el desayunito la ropita limpia las camisitas planchaditas

Entrevistador: ¿y donde estudiaste tu primaria y tu bachillerato?

Entrevistado: la primaria la estude en la tierra nueva en su momento quedaba en guaymaral pero después lo trasladaron a la calera y después la secundaria la estude en el gimnasio los pinos ese queda en por alkosto de la 193 subiendo hacia la 7 como para el codito ahí estude

Entrevistador: y a esa edad durante la época del colegio ¿era fácil para ti relacionarte con tus compañeros o más bien eras tímido?

Entrevistado: siempre he sido un poco introvertido, pero siempre he tenido buenas amistades como que siempre aprendí a seleccionarlas, pero no soy de las personas pues que se abra con todo el mundo o que llegue a una fiesta y ya hablé con todo el mundo, me cuesta un poco como conocerlas,

Entrevistador: ¿siempre has sido así?

Entrevistado: si siempre yo creo que todavía en la oficina a veces piensan que yo soy muy serio, pero cuando ya cojo confianza ya es diferente, pero al principio soy como muy serio si serio

Entrevistador: ¿y recuerdas alguna situación que durante tu niñez te haya marcado o algún suceso que digas que fue importante para ti?

Entrevistado: pues mira que no tuve una niñez como tan difícil, como que no hubo momentos que me marcaran fuertemente no en mi niñez no, como que todo fue chévere todo fue bonito fui muy afortunado

Entrevistador: ¿y en el bachillerato como te fue?

Entrevistado: en el bachillerato igual lo único que de pronto recuerdo de momentos tristes, fue la muerte de mi abuelito que lo quería mucho el papa de mi papa, cuando el murió si sentí como que uy porque mi abuelito si era una persona muy expresiva

Entrevistador: ¿o sea que compartías mucho con él?

Entrevistado: no no era que compartiera mucho con él porque él no vivía acá en Bogotá, pero siempre que iba a la finca a visitarlo entonces siempre teníamos una conexión muy chévere con el

Entrevistador: que bueno en cambio mi relación con mis abuelos no es tan pero bueno

Entrevistado: tienes que tratar de que eso cambie porque nunca sabes hasta cuando ellos van a estar ahí contigo

Entrevistador: bueno y entonces sígueme contando de las relaciones con tus amigos en el colegio, o tuviste alguna novia que tu recuerdes, que haya sido importante para ti?

Entrevistado: bueno novias novias casi no tenía porque como te digo era un poquito tímido entonces no se me facilitaba mucho eso de los noviazgos, yo recuerdo que tenía una prima que era contemporánea mía entonces mis novias eran las amigas de ellas “risas” por eso mismo porque con ella si me hablaba y pues ella me las presentaba entonces era más fácil y en bachillerato solo

tuve una novia duramos como 4 meses pero fue ese noviazgo inocente que manito sudadada de que uno quería darle besitos y ya nada más fue algo muy inocente la verdad.

Entrevistador: a ok si pues a esa edad las cosas son muy inocentes y pues en esa época también porque hoy en día si es bien diferente, bueno y cuando estabas en el colegio practicabas alguna actividad física, algún deporte o algo así?

Entrevistado: si claro mira que siempre siempre me ha gustado mucho el deporte, cuando estaba en el colegio practicaba de todo béisbol, futbol, estuve hasta en equitación porque realmente el deporte cualquiera que fuera me gustaba mucho entonces trataba siempre de que estar metido en el cuento

Entrevistador: ¿entonces tu apariencia física en ese entonces era atlética o pues eras de una contextura delgada?

Entrevistado: si pues siempre he sido o bueno había sido de contextura delgada y como practicaba tanto deporte pues me mantenía delgado

Entrevistador: que bueno que te guste el deporte desde pequeño, ¿en algún momento que tu recuerdes de tu adolescencia te preocupaste por tu aspecto físico?

Entrevistado: cuando tenía como 15 años entre al gimnasio

Entrevistador: ¿pero fue porque te preocupaste por tu aspecto físico o por otro motivo?

Entrevistado: pues si me quería ver como más grandecito porque era muy delgado entonces quería verme como más grande esa fue la razón por la que me metí

Entrevistador: ¿te costó mucho acostumbrarte a asistir al gimnasio?

Entrevistado: no mira que no pues porque siempre había practicado deporte entonces no me costaba tanto acostumbrarme pues a asistir a un gimnasio

Entrevistador: ¿y en ese tiempo utilizabas alguna proteína o solo te ejercitabas?

Entrevistado: no en esa época no era tan común usar esas vainas y pues yo era muy pequeño entonces tampoco conocía nada de esas cosas entonces era solo el ejercicio que practicaba y ya, pero si notaba cambios porque era juicioso dure un tiempo juicioso y si alcance a notar cambios en mi pues en mi físico

Entrevistado: ¿y desde esa época asistes a gimnasio con esa constancia?

Entrevistador: no no porque cuando entre a la universidad ya no podía entrenar imagínate yo entraba a las 6 y salía de clase a medio día y luego tenía que entrar a laboratorio y salía casi a las 10 de la noche de eso entonces no tenía mucho tiempo en esa época solo me dedicaba a estudiar entonces no pude seguir entrenando y pues lo tuve que dejar por mucho tiempo, luego de un tiempo como que mi hermano me volvió a insistir que entrenáramos juntos que vea como él había cambiado que esto que lo otro y bueno me convenció otra vez y ya volví al gimnasio pero eso fue tiempo después

Entrevistador: ¿o sea que tu hermano fue una influencia para que tu entraras al gimnasio?

Entrevistado: si si claro no te digo que él era el que me acosaba que entrara y eso

Entrevistador: o sea que en esa época volvió a preocuparte tu apariencia física, es algo que no has abandonado por decirlo así

Entrevistado: si pues siempre me ha gustado cuidarme de una o de otra manera bien sea con ejercicio o con alimentación y pues me gusta también que todo sea un equilibrio a mí me gusta

mucho cuidar mi cuerpo porque pues es la imagen de uno ¿no? Entonces es importante verse bien y sobre todo sentirse bien con uno mismo

Entrevistador: ¿bueno y cuando decidiste retomar con el ejercicio empezaste a tomar proteínas?

Entrevistado: si en ese momento si empecé con proteínas en suero de leche que son como las más comunes o sea yo conozco un poquito de proteínas como acerca del tema sé que hay una que es la proteína hidrolizada que es la más limpia la más pura que es 100% proteínas en cambio sé que hay una hipercalorica que tiene muchísima azúcar por eso es que el que se la toma se pone muy grande, grandísimo porque tiene mucho azúcar o sea sale barriguita entonces esas son como las proteínas que conozco así del tema de proteínas, sé que hay una de carne que es base de carne es horrible es a base de carne con caramelo, la que yo tomo es rica la que es hidrolizada es riquísima la de vainilla es riquísima yo la preparo con fresa o con avena en hojuelas la licuo y pum me la mando

Entrevistador: ¿todos los días?

Entrevistado: pues después de entrenar , ahorita me la estoy tomando después de entrenamiento porque es que tuve una carga de proteína en el cuerpo, comí mucha proteína y me excedí del límite y me dieron cálculos renales y empecé a hiperfiltrar o sea el riñón empezó a trabajar el doble ese es un tema que es de mucho cuidado

Entrevistador: pero tu tenías un asesoramiento para ese consumo de proteínas?

Entrevistado: pues es que yo me excedí no tuve asesoría de un nutricionista, porque pues uno no debe consumir tantos gramos de proteína al día, yo me excedí de eso y por eso empecé a hiperfiltrar y me dieron cálculos o sea hay que tener una alimentación... o sea yo era el que en la

mañana me comía 6 huevos en la media mañana comía proteínas con avena en el almuerzo, pechuga o carne , en la tarde una lata de atún, después de entrenar comía proteína con verduras y pues eso toca pesarlo para saber los gramos y eso y yo comía demasiado pero ahí era cuando estaba más fuerte, cuando estaba más fuerte más marcado, y ahorita pues estoy así por la tusa me baje de peso, cuanto crees que peso?

Entrevistador: bueno no se 80 y algo

Entrevistado: bueno yo peso 92 kg, pero en enero antes de que me terminaran pesaba 96 y no me veía obeso o sea era pura masa muscular pero cuando me terminaron pues me baje de peso porque igual esas cosas afectan mucho sobre todo en lo físico y pues le baje al gimnasio y me baje a 92 kg y tengo que recuperar esos kilitos, pero no de grasa sino de musculo

Entrevistador: ¿bueno y como complementas, es decir la proteína con alguna dieta?

Entrevistado: si

Entrevistador: ¿Desde hace 5 años que empezaste con el ejercicio fuerte o desde siempre?

Entrevistado: desde hace 5 años me cuido más, desde hace 5 años miro la tabla nutricional de todos los alimentos que consumo

Entrevistador: bueno, pero me estabas comentando que tu hermano era la persona que te impulso a practicar de nuevo deporte...

Entrevistado: mi hermano ahora lo dejo y yo seguí entrenando

Entrevistador: ¿y tú crees o sientes que tu personalidad estuvo afectada después de que empezaste a practicar deporte?

Entrevistado: Sabes que eso le da a uno como más seguridad, te motiva a muchas cosas porque tu empiezas a ver en tu cuerpo cambios que motivan si me entiendes que dices uyyy estas grande te está saliendo colita y las piernitas tal y pues digamos que como que si se motiva uno más y ya la verdad como que las viejas lo miran más a uno

Entrevistador: o sea eso hace que tu ego crezca

Entrevistado: más que el ego es el autoestima y uno entrenando pues uno coge la mañana de mirarse al espejo entrenando entonces eso es como la alimentación y cuidarse porque el cuerpo hay que cuidarlo porque eso es un regalo de dios entonces uno empieza a pensar en el cuerpo que hay que cuidarlo no sé qué se vuelve como más sano comer comida integral y más por cosas porque digamos en las que uno se va dando cuenta y el cáncer son células que se alimentan, las células malas, o cancerígenas, se alimentan del azúcar entonces entre más azúcar tú le metes al cuerpo se puede desarrollar más rápido un cáncer porque el cáncer se alimenta del azúcar y entonces porque? Porque a mi hermana le dio cáncer y esa es una historia de vida que enserio que dios existe y el sano a mi hermana y por muchas cosas más es una historia de vida bien bonita que después te voy a contar, y pues uno tiene que cuidarse muy bien la salud porque la sal también es mortal, también Porque a mi papa hace 3 años lo operaron a corazón abierto entonces desde ahí todo en la casa es bajo en la sal

Entrevistador: así fue en mi casa mi papa tuvo problemas de salud y dejamos la sal casi por completo

Entrevistado: es que mira el cuerpo necesita como de 5 gr de sal diaria y uno cuanta sal come que las papitas, que el pollo a todo uno le echa sal, y uno debe cuidarse de la sal, la mejor sal que hay es la del Himalaya, y pues ahí uno va aprendiendo esas cositas mediante ese proceso de

cambio, entonces en mi casa no se cocina con aceite, todo es al horno, mi mama todo lo hace al horno nada de fritos

Entrevistador: ¿o sea que el cambio en tu alimentación ha sido un cambio muy grande?

Entrevistado: drástico y global, siempre me he cuidado pero de 5 años para acá fue un cambio más grande y es global porque también en mi casa ya se han ido cambiando hábitos mis papas ya hacen ejercicio, tienen su entrenador personalizado, que se cuidan que los huevos ya no son fritos y ya no toman jugos porque los jugos son malísimos tienen mucha azúcar entonces ellos también han dejado de consumir mucha cosa entonces todos aprendemos poquito a poquito y ahorita he querido cambiar el habito de comer carnes rojas porque me han dicho que los cambios en el cuerpo son muchos y he querido hacer esa prueba pero es que yo amo la carne entonces me da muy duro

Entrevistador: y me dijiste algo sobre que en enero tuviste una crisis un poco emocional por una relación que tuviste... cuéntame un poquito más a cerca de eso

Entrevistado: bueno pues yo dure con ella como 5 años de novios y vivimos juntos nada más 6 meses la convivencia era muy difícil entre los dos porque pues yo no soy clasista ni nada pero yo siempre he tenido mis comodidades y pues ella si vivía otra situación entonces ella era muy “tacaña” y yo pero para nada entonces era por lo que más discutíamos como seria de toxica la relación que ella hasta me pegaba imagínate, ella era demasiado agresiva y yo pues como me ves yo soy muy calmado y bueno después de que decidimos separarnos yo deje de entrenar, me desmotive algunas semanas porque todo me acordaba de ella porque yo también entrenaba con ella y como que no tenía fuerza y el estado emocional a uno le afecta muchísimo, o sea yo tengo fuerza y cuando estuve en ese momento no tenía la misma fuerza, no rendía igual, no podía hacer

la misma rutina que hacía antes, entonces fue difícil, lo que pasa es que uno siempre que pasa eso lamentablemente uno se refugia es en el alcohol entonces también me tomaba mis traguitos no sé qué y eso también me bajo el rendimiento.

Entrevistador: bueno y además de esa situación difícil que viviste con tu novia que fue difícil que te costó recuperarte un poco, has tenido alguna otra? En otro aspecto de tu vida, no sé con respecto a tu físico, que tú digas no me siento bien con mi cuerpo no me gusta etc ,

Entrevistado: bueno pues yo me siento bien con mi cuerpo y quisiera quemar un poquito de grasa y he llegado al pensar en consumir otras sustancias más fuertes si me entiendes “risas” pero no he pensado mucho

Entrevistador: lo que llaman anabólicos?

Entrevistado: si anabólicos sí, pero me da miedo, aunque yo he averiguado y mis entrenadores pues duros en eso, pero a mí me da vaina a uno le da vaina meterse eso,

Entrevistador: o sea que si quieres seguir modificando tu apariencia física

Entrevistado: si quiero llevar el cuerpo al máximo, pero eso si eso lo subiría a uno mucho y eso lo deja a uno sequito y marcadito y apretado

Entrevistador: pero lo haces por objetivo personal o porque te gustaría competir en alguna competencia?

Entrevistado: objetivo personal, no culturismo no, lo que pasa es que a mí me gustan los retos si me entiendes entonces ese sería un reto muy importante porque eso es una vaina difícil y no es solamente es el chuzo sino es cuidarse con la comida 0 alcohol cardio todos los días es un

proceso difícil entonces ese reto me parece chévere, pero me da vaina como que esas sustancias raras

Entrevistador: ¿porque eso acelera mucho más el proceso no?

Entrevistado: eso son cargas que tú le metes al cuerpo adicionales, como la testosterona entonces si tú le metes más testosterona al cuerpo entonces el cuerpo va a trabajar diferente y le vas dando una calidad muscular diferente entonces por eso tú ves a esos manes que son así tan marcados se ven muy rocosos, se ven los músculos bien formaditos es por eso, por la testosterona y algunas cosas que se meten pero pues lo que te digo a mi me da miedo y también es platica pues digamos el que yo me quiero hacer, vale 1 millón de pesos son 2 pues meses y en dos meses tu quedar así pues imagínate, si tu no metes nada te demorarías 1 año más o menos y en dos meses se logra con ese tratamiento, en dos meses tu estas ya marcadita musculosa

Entrevistador: lo voy a hacer “risas”

Entrevistado: mira yo conozco una niña que se hizo eso y la niña era gorda y no tenía nalga no o sea no la vieja terrible y la vieja una dura disciplinada se empezó a inyectar esa vaina y le creció la nalga 5 cm o se la vieja de una quedo nalgona con una cinturita marcadita y el cambio en el cuerpo fue re grande o sea 90 60 90 espera te la muestro....

Entrevistador: bueno mientras me la muestras háblame de ti, cuéntame tu ¿cómo te defines como hombre?

Entrevistado: pienso que soy un hombre demasiado noble, sincero, amoroso, tierno respetuoso y un hijo de dios la verdad, yo voy a una iglesia cristiana entonces a uno le enseñan allá a ser un verdadero hijo de dios un hombre de dios

Entrevistador: y con respecto a tu apariencia física...estas conforme con tu cuerpo en este momento?

Entrevistado: no la verdad no es que tú siempre vas a querer más y cuando veas un cambio vas a querer más y más hasta llegar a un límite o sea quiero seguir modificando, pero con compromiso y responsabilidad porque es algo que requiere de eso al 100

Entrevistador: bueno y ¿para mantenerte tu como haces, como es tu entrenamiento, cuanto tiempo dedicas?

Entrevistado: pues mi entrenamiento es de fuerza , entre la semana pues intento trabajar todos los músculos del cuerpo, repito pierna dos veces por semana, hago pierda dos veces por semana, y de resto trabajo el musculo una vez por semana entonces digamos hoy, hoy me toca pecho bíceps, entonces mañana hago espalda tríceps, el miércoles hago piernas, el jueves hago hombro los viernes repito y el sábado vuelvo a hacer pierna y los domingos de pronto pues si voy repito algún musculo que quiera como fortalecer

Entrevistador: y cuánto tiempo dedicas

Entrevistado: hora y media o pues depende de cómo este, depende mi estado físico porque a veces uno no está igual y uno no rinde igual todos los días sino se suplementa entonces cuando tú tienes un entrenamiento muy rígido y si entrenas muy seguido a veces estas muy fuerte hay días que amaneces cansado o lo que te digo también el día, si caminaste mucho si trabajaste mucho, no rindes igual no todos los días estas fuerte, ahorita me metí a hacer funcional es otra modalidad en donde solo se hace cardio entonces voy a esperar a ver qué cambio noto si no noto cambios me meto anabólicos “risas” mentiras me da miedo

Entrevistador: bueno y cuando no consumías proteína a cuando empezaste a consumir y hasta hoy notaste cambios significativos y en cuánto tiempo?

Entrevistado: claro si note cambios, o sea no es que tú te tomes eso y ya pum te pones grande pero si uno siente ciertos cambios como al año, empecé y lo empecé a notar con una proteína es especial y es muy buena excelente se llama animal y la casa se llama universal y yo me empecé a tomar esa proteínas y te lo juro que yo me sentía más musculoso se notaba más y ahí fue cuando tuve un cambio físico significativo y yo no sé si eso es mental o psicológico pero me sentía más fuerte, más pinta, rendía más, a mí no me salía barba te lo juro me salían como 3 pelitos y ya y a raíz que empecé a hacer ejercicio me empezó a salir, porque cuando empiezas a hacer ejercicio la testosterona en el hombre aumenta entonces como tengo más testosterona entonces uno se desarrolla más ese tipo de cosas y pues a uno le dan más ganas de muchas cosas más “risas”

Entrevistador: “risas”

Entrevistado: no enserio no te rías es que eso pasa también uno siente bastante deseo sexual cuando consume algunas sustancias, esas cosas aumentan, así como te ves más atractivo frente al espejo pues esas ganas de tener relaciones sexuales aumentan significativamente

Entrevistador: si claro pues me imagino, pero bueno me parece interesante que quieras seguir modificando tu cuerpo y que estés tan comprometido con el asunto, creo que ya con esto terminamos quiero darte las gracias por tu tiempo por tu disposición y por abrirte a contarme un poco a cerca de ti y de tu vida

Entrevistado: no nada no te preocupes lo que necesites de aquí en adelante de una con mucho gusto yo te cuento si me pongo los anabólicos “risas”

Entrevistador: claro que si me cuentas

Transcripción entrevista No3

Día: 15 de junio de 2019

Hora: 11:00 am

Entrevistador: hola XXX como estas, primero que todo quiero agradecerte por el tiempo que dispones para esta entrevista, ya que entiendo perfectamente que tienes muchas ocupaciones y que no es fácil para ti, entonces muchas gracias por tu disposición y buena actitud.

Entrevistado: No te preocupes yo también pase por la universidad y entiendo lo difícil que es conseguir personas que quieran colaborar entonces nada lo hago con mucho gusto y espero que te sirva y puedas terminar eso rápido

Entrevistador: ¿bueno listo entonces empecemos, si quieres cuéntame cómo fue tu niñez, donde viviste, con quien viviste?

Entrevistado: pues yo desde pequeño siempre he estado por los lados del sur de Bogotá he vivido por los lados del Santander y después en santa Isabel vivía con mi mamá que tiene trastorno de ansiedad depresiva y ella no puede laborar

Entrevistador: ¿o sea que la relación con tu mama siempre ha sido muy cercana o ha sido difícil?

Entrevistado: De pequeño no tanto pues yo no entendía su situación yo no entendía sus comportamientos pues no sé si sabes, pero una persona con esa condición se mantiene como triste o con mucha ansiedad falta de memoria sueño fatiga entre otras vainas que son muy

difíciles de tratar y pues un niño no sabe manejar ese tipo de cosas así que no éramos tan allegados pero si vivíamos juntos y todo el cuento solo que yo me mantenía muy aislado de ella, además que casi no me la pasaba en la casa porque trabajaba trabajo desde los 6 años pero formalmente desde los 13...

Entrevistador: Bueno eras muy pequeño para trabajar, lamento mucho lo de tu mama enserio debe ser muy complicado, pero bueno, ahora que mencionas lo del trabajo entonces ¿cómo hacías para estudiar y para trabajar al mismo tiempo? Pues siendo tan pequeño...

Entrevistado: Pues no era fácil pero yo tenía que hacerlo porque en mi casa los recursos eran muy limitados y pues con mi mama enferma como te contaba eran más gastos y pues a pesar de que mi papa trabajaba pues yo también lo hacía y tenía ahí para mis cosas, y con el estudio pues yo estudiaba en un colegio distrital entonces estudiaba en las horas de la mañana y en la tarde el tiempo que tenía libre lo usaba para trabajar en lo que se pudiera, en restaurantes, haciendo domicilios y esas cosas así informales pues por la edad

Entrevistador: Si claro entiendo, que difícil situación, o sea que tu tenías poco tiempo para estar con tus amiguitos y compartir y tener una vida de un niño normal por decirlo de algún modo...

Entrevistado: No mujer yo no tenía amigos en esa época por eso porque no tenía el tiempo

Entrevistador: pero en el colegio tampoco? ¿Era fácil para ti relacionarte con los demás?

Entrevistado: La verdad no yo soy muy cerrado muy enfocado en mis cosas desde pequeño he sido así por eso he sido de pocos amigos, es decir si a mí la gente se me acerca y me habla listo todo bien yo les hablo y eso pero que yo diga que es fácil hablarle a alguien no para nada.

Entrevistador: ¿Y Las relaciones con tus papas y con tus demás familiares eran igual?

Entrevistado: No no no tampoco o sea pues con mi familia a pesar de que andaba en mi cuento pues teníamos una buena relación o sea nos llevábamos muy bien así no compartiera mucho tiempo con ellos, aunque bueno ya no vivo con mi papá nosotros nos separamos cuando yo tenía como 17 años después él ya se fue y él también vive en el sur

Entrevistador: ¿Y actualmente como te llevas con él?

Entrevistado: pues yo hablo con el obviamente pero no es que sea muy unido ni nada de eso, no nos llevamos mucho

Entrevistador: Ok entiendo ¿y como se llamaba el colegio donde estudiabas?

Entrevistado: Yo estude en el colegio Atanasio Girardot ese es distrital

Entrevistador: ¿Y cómo eran tus relaciones con tus compañeros en el bachillerato? O sea, ya más grande

Entrevistado: pues vagaba mucho yo tenía ahí si ya más amigos, y eso, pero era un poco conflictivo antes de los 16 años entonces tenía muchos problemas en el colegio con mis compañeros de clase y hasta con mis mismos amigos por eso porque yo compraba una pelea y pues tenía problemas en el colegio académicamente por eso también porque mi desempeño no era el mejor a raíz de ese temperamento que yo me mandaba en esa época

Entrevistador: ¿Y por esa época ya se te hacia más fácil relacionarte con ellos?

Entrevistado: pues sí, pero yo nunca he sido extrovertido o entrador como dicen si soy muy de molestar y eso, pero de socializar con todo el mundo no, soy más abierto a que me hablen lo que te decía

Entrevistador: ¿y tuviste alguna relación de noviazgo en tu adolescencia, en el colegio o fuera de el?

Entrevistado: Si tuve una novia en el colegio y duramos como 1 año y ella fue como mi primera novia de las pocas que he tenido y fue el primer amor que llamé n y yo la quería muchísimo, pero los papas de ella no me querían a mi porque yo en esa época era muy vago entonces fue una relación difícil porque ella tenía que escaparse de la casa para verme o decir mentiras y pues eso estaba mal porque ella tenía problemas en su casa por culpa mía

Entrevistador: si claro entiendo ese típico amor de colegio que uno pensaba que era para toda la vida “risas”

Entrevistado: si “risas”

Entrevistador: ¿Y aparte de esa relación alguna otra que recuerdes o que haya sido trascendental?

Entrevistado: No ninguna más así de la adolescencia pues novios por ahí de una semana y eso, pero no más, actualmente si tengo novia pero en realidad he sido de pocas novias he tenido como 4 novias serias en toda mi vida esa que te cuento otras otras dos en la Juventus cuando tenía como 25 años tuve una que también quise mucho y terminamos porque ella se radico en otro país entonces pues ni modo yo no podía estar viajando porque no tenía los ingresos suficientes además tenía muchos gastos porque cuando mi mama se separó de mi papa yo quede a cargo de ella entonces pues ni modo decidimos terminar y ya no volvimos a comunicarnos después tuve otra como a los 32 años y con ella si viví un tiempo como dos años y pues yo me la pasaba trabajando y ella en la casa y con ella si tuve varios problemas porque primero peleábamos un montón ya a final y también me di cuenta que ella tenía otra persona o sea me estaba engañando

y pues yo me di cuenta y nos peleamos muy fuerte y ya la deje porque yo no puedo con ese tipo de cosas... pero bueno en fin esas han sido como las relaciones que más han marcado mi vida a bueno y ahorita tengo a alguien, llevamos poquito, llevamos como 4 meses saliendo y vamos muy bien

Entrevistador: ok bueno si has sido de pocas relaciones pues con la edad que tienes

Entrevistado: si es verdad a mis 43 años y solo he tenido esas novias “risas” ...

Entrevistador: ¿Y durante tu niñez y adolescencia practicabas algún deporte?

Entrevistado: Pues yo practicaba futbol como hasta los 8 años después me dio por hacer futbol americano, pero acá no hay como educación ni un apoyo gubernamental o sea nada en base a ese deporte entonces lo practique muy poco como hasta los 12 o 13 años y después ya como a los 17 años empecé con las pesas

Entrevistador: y en tus épocas de niñez y adolescencia, ¿cómo era tu contextura corporal?

Entrevistado: pues cuando era niño y adolescente era obeso la verdad era un niño muy gordo y eso me costaba mucho como aceptarlo no digo que me acomplejaba por completo porque no tampoco era así, pero si me hacía sentir y diferente a demás no me sentía conforme con mi imagen corporal y pues además de que mis amigos me molestaban y yo veía que ellos si eran delgados y yo era como el gordito del grupo o sea yo media como 1.40 y pesaba creo que 70 kg o sea estaba en un sobrepeso y después ya más grandecito como a los 14 ya pues el cambio metabólico era supremamente delgado y media 1.80 y pesaba 62 kg más o menos y ahí ya empecé a entrenar con juicio

Entrevistador: ¿Pero empezaste a entrenar a cusa de tu obesidad?

Entrevistado: No

Entrevistador: ¿en tonces porque empezaste a entrenar?

Entrevistado: primero por mejorar mi estado físico y segundo porque yo vivía con stress yo vivía en un ambiente demasiado pesado demasiado toxico, era un ambiente de descontrol de fiesta, de malos hábitos si me hago entender entonces lo hice más como por desahogarme y por encontrar una salida a ese stress y a tanto problema

Entrevistador: ¿o sea nada de complejos en esa época?

Entrevistado: bueno fíjate que sí, pero no por mi obesidad sino porque ya después era muy muy delgado entonces me sentía raro a pesar de que entrenaba pues era muy delgado y eso si no me gustaba además que la gente me decía oiga flaco tal cosa y eso me molestaba mucho no sé si sea complejo pero mi apariencia no me gustaba, no me gustaba como me veía la ropa me quedaba grande y me sentía como sin gracia “risas” si me hago entender entonces era más complejo hacia mi delgadez que a cuando era obeso....

Entrevistador: ¿y te vestías de alguna manera en particular? ¿Tenías un estilo propio? ¿O te dejabas llevar por la tendencia del momento?

Entrevistado: Pues siempre me he vestido normal ando en mucha ropa deportiva casi siempre, pero por lo general algo que me caracteriza es que casi toda mi ropa es negra, tanto la de entreno como la de salir a hacer algo más casual, siempre me ha gustado vestirme así

Entrevistador: ¿en qué momento decidiste cambiar ya como tal hábitos con respecto al ejercicio?

Entrevistado: cuando tenía como 19 años me acuerdo, cuando me empezó a gustar el entrenamiento físico empecé a estudiar nutrición y endocrinología... que fue que empecé a cambiar el sentido del ejercicio o sea decidí cambiar la finalidad por la cual realizaba actividad física o sea ya no lo hacía por desahogarme de los problemas, por desestresarme, sino que lo hacía ya por obtener un cambio en mi imagen, por tener una construcción ya muscular y ahí también ya empecé a estudiar actividad física.

Entrevistador: ¿dónde estudiaste?

Entrevistado: En un instituto naca en Bogotá, estude nutrición endocrinología y a los 21 empecé a estudiar para certificarme como entrenador personal que es lo que me ha servido para estar donde estoy ya que yo estude fue por mis propios medios a mi papa no me ayudo con nada o sea yo estudiaba y trabajaba al mismo tiempo

Entrevistador: ¿y cuando estabas en la universidad como eran tus relaciones con tus compañeros? ¿Y pues con las personas que te rodeaban?

Entrevistado: pues yo me hablaba con la gente si tenía trabajo en grupo o ya algo muy necesario pero ya en la universidad no era tan vago porque pues ya me tocaba pagar a mi mis cosas y todo entonces ahí uno aprende a valorar más las cosas, cuando le cuestan entonces yo me dedicaba era a estudiar ya no tomaba tanto ya no me iba tanto de rumba ni nada a demás que no tenía tanto tiempo tampoco porque salía de estudiar y me iba a trabajar y luego salía tarde y me iba para la casa entonces tiempo para estar perdiendo no tenía, entonces los amigos no eran muchos en esa época mis amigos eran los que entrenaban conmigo en el gimnasio y ya.

Entrevistador: ¿Y en esa época te sentía a gusto con tu cuerpo?, ¿cuál era el concepto que tenías frente al?

Entrevistado: pues ahí ya entrenaba fuerte entonces pues mi cuerpo había cambiado notoriamente, ya no era el flaco de hacía algún tiempo, sino que ya tenía una masa muscular totalmente diferente

Entrevistador: ¿tenías alguna suplementación nutricional? ¿O ayuda ergogenica?

Entrevistado: pues es que con el tema de suplementos yo no he sido tan consumidor, si los he consumido y últimamente un poco más, pero soy muy intermitente por la modalidad en la que entreno entonces las consumo por determinado tiempo, paro y vuelvo a retomar el consumo y así he sido desde hace muchos años , ya es depende lo que quiera hacer con mi cuerpo si quiero aumentar peso en masa muscular si tomo suplementos que es más proteínas porque a veces uno no tiene tiempo de cocinar ni nada entonces pues es más fácil prepararte un tarro de proteínas y te lo tomas pero o si quiero quemar grasa y marcarme pues tengo otros métodos si me entiendes eso ya depende de lo que yo quiera o mi cuerpo necesite digamos que constantemente si tomo vitamina C y omega 3 6 Y 9 eso es clave para lo que es salud y para lo que es un buen y optimo estado físico pero ya como los aminoácidos con la proteína con la creatina soy muy intermitente, en este momento no estoy consumiendo porque no la necesito.

Entrevistador: ¿y actualmente estas a gusto con tu imagen?, con tu cuerpo cómo te ves?

Entrevistado: no “risas” yo siempre me quiero ver mejor eso si es algo que en realidad es vigorexia pero es parte de todo el mundo que esta pues en esta parte del deporte

Entrevistador: ¿qué te gustaría cambiar en tu cuerpo?

Entrevistado: calidad muscular es decir seguir aumentado mi masa muscular, verme más grande, generar más profundidad muscular.

Entrevistador: ¿si claro entiendo, y tu personalidad cambio mucho cuando empezaste a practicar actividad física de una manera tan dedicada? ¿Cómo eras antes y cómo eres ahora?

Entrevistado: si claro hay muchos cambios por ejemplo yo antes era demasiado explosivo era una persona bien conflictiva y ahora soy una persona más tranquila como te digo no extrovertido, pero soy una persona bien.

Entrevistador: ¿y alguna persona influyo para que tu empezaras con el consumo de la proteína o el empezar a asistir a un gimnasio?

Entrevistado: pues técnicamente si, aunque bueno dar inicio al gimnasio no porque yo entre a in gimnasio en el Quiroga pero ahí no hice absolutamente nada ahí era cuando entrenaba por desahogarme y después me cambie a otro y en ese me apadrino fue el dueño del gimnasio el vio que tenía una genética buena porque pues yo era un man de 19 años y pesaba 80 kg o sea eso no es fácil como no es fácil tener 43 y ser lo que soy, y bueno el llego y me apadrino, es decir él fue como mi primer profesor en el habito de entrenamiento, él fue el que me impulso, él me dijo como tomate esto, esto te sirve para esto y él fue eso mi primer profesor él se llama XXX y él fue un apoyo hartísimo y fue el primero que me impulso a que yo empezara a estudiar formalmente porque yo comía mucho libro y no porque me obligaran sino por gusto porque yo quise.

Entrevistador: O sea que me imagino que no te costó mucho empezar a asistir a un gimnasio de manera organizada por decirlo así

Entrevistado: No nena para nada a mí siempre me gusto la actividad física entonces para nada era un gusto era desahogo después cuando lo cogí por ámbito estético yo creo que ya venía con el habito y ya era muy fácil lo que si siempre genera un poquito más de dificultad es el habito de alimentarse bien, de la comida, pero si uno ya lleva unos 2 o 3 meses tú ya te acostumbras a que tienes que estar comiendo lo mismo y estar haciendo lo mismo todo con base a tu físico básicamente eso

Entrevistador: ¿O sea que tu llevas una dieta muy estricta?

Entrevistado: pues yo tampoco voy a dejar de vivir la verdad, pero si hay épocas en las que soy más exigente por ejemplo 6 meses yo como para crecer 3 meses y como para definir 3 meses y los otros 6 meses como regular obviamente sin dejar de la do los macronutrientes esenciales, pero ya no es que tiene que ser pollo y arroz o algo más exigente, pero si hay épocas donde pues me cuido mas

Entrevistador: ¿y actualmente cual es la rutina que tienes de entrenamiento?

Entrevistado: pues yo entreno 5 días a la semana máximo 6 pero eso es cuando estoy como decaído eso si es básico para mí es como que algo que necesito siempre, a diario y entreno a intensidad o sea depende de lo que estoy buscando porque el entrenamiento no es solo venir y agarrar y hacer 3 sesiones de 12 es mucho más que eso, entonces yo entreno básicamente a lo que estoy buscando sea fuerza sea resistencia.... En fin, por ejemplo, mi rutina de hoy es pecho y hombro, mañana hago cuádriceps la parte de al frente de la pierna con aductores y pantorrilla, el miércoles hago brazo y tríceps y el siguiente día hago espalda y la parte de atrás del hombro y el viernes ya como tal hago la parte de atrás de la pierna y si hago un entrenamiento adicional el sábado vuelvo a hacer brazo, en eso me demoro más o menos unos 45 minutos o 1:15 minutos

máximos y como no estoy en dieta no hago ejercicio cardiovascular y cuando estoy en dieta hago ejercicio cardio dependiendo el estado en que este cuando es un estado actual ya avanzado hago hasta 1 hora de cardio cuando hasta ahora estoy avanzando de manera progresiva hago un promedio de 15 min pero ahorita totalmente suspendido.

Entrevistador: es bastante exigente, bueno creo que eso es toda la información que puede ser útil para mi enserio te agradezco por este tiempo por abrirte a una persona extraña que no es fácil pero bueno muchas gracias enserio

Entrevistado: no tranquila no te preocupes en lo que pueda seguirte ayudando con mucho gusto...

Anexo D. consentimiento informado

4&p: X | M Fwd: X | Jime: X | Netfil: X | G (Gerg: X | M escan: X | 2019: X | Reda: X | Cóm: X | Corre: X | Amay: X | Corre: X | + - X

← → C Archivo C:/Users/usuario/Downloads/20190809181253416.pdf

Q ☆ M



Consentimiento Informado

La presente investigación es realizada por la estudiante María Paula Gómez Moreno de la Facultad de Mercadeo de la Universidad Santo Tomás, como parte de su opción de grado para poderse titular. El objetivo de este estudio: conocer las prácticas de consumo de suplementos proteicos en hombres de 30 a 45 años de edad.

Si usted accede a participar en este estudio, se le pedirá responder preguntas orientadas con el cuerpo, el ejercicio, el consumo de suplementos proteicos y la historia de vida. Lo que se dialogue en este tiempo, que es de aproximadamente una (1) hora será grabado por el investigador, quien lo utilizará únicamente con fines académicos.

La participación en este estudio es estrictamente voluntaria. La información que se recaja será confidencial y no se usará para ningún otro propósito fuera de esta investigación. Sus respuestas a la presente entrevista serán codificadas usando un número de identificación y por lo tanto serán anónimas.

Si tiene alguna duda sobre este proyecto, puede hacer preguntas en cualquier momento durante su participación en el, igualmente, puede retirarse del proyecto en cualquier momento sin que eso lo perjudique en alguna forma.

Desde ya le agradecemos su participación.

Juan David Muñoz Rojas

Acepto participar voluntariamente en esta investigación, realizada por María Paula Gómez.

He sido informado (a) sobre los objetivos del estudio: Ames Académicos.

Me han indicado también que tendré que responder unas preguntas, que serán grabadas y que tomará aproximadamente 90 minutos.

Reconozco que la información que yo proveo en el curso de esta investigación es estrictamente confidencial y no será usada para ningún otro propósito fuera de los que este estudio sin mi consentimiento. He sido informado (a) de que puedo hacer preguntas sobre el proyecto en cualquier momento y que puedo retirarme del mismo cuando así lo decida, sin que esto acarree perjuicio alguno para mí persona.

Juan David Muñoz [Firma] 10 Jun 2019

Nombre del Participante Firma del Participante Fecha

Windows Escribe aquí para buscar 1:21 10/08/2019



Consentimiento Informado

La presente investigación es realizada por la estudiante María Paula Gómez Moreno de la Facultad de Mercadeo de la Universidad Santo Domingo, como parte de su opción de grado para poderse titular. El objetivo de este estudio: conocer las prácticas de consumo de suplementos proteicos en hombres de 30 a 45 años de edad.

Si usted accede a participar en este estudio, se le pedirá responder preguntas orientadas con el cuerpo, el ejercicio, el consumo de suplementos proteicos y la historia de vida. Lo que se dialogue en este tiempo, que es de aproximadamente una (1) hora será grabado por el investigador, quien lo utilizará únicamente con fines académicos.

La participación en este estudio es estrictamente voluntaria. La información que se recoja será confidencial y no se usará para ningún otro propósito fuera de esta investigación. Sus respuestas a la presente entrevista serán codificadas usando un número de identificación y por lo tanto serán anónimas.

Si tiene alguna duda sobre este proyecto, puede hacer preguntas en cualquier momento durante su participación en el, igualmente, puede retirarse del proyecto en cualquier momento sin que eso lo perjudique en alguna forma.

Desde ya le agradecemos su participación.

Angel Andres Rojas Calhoun

Acepto participar voluntariamente en esta investigación, realizada por María Paula Gómez

He sido informado (a) sobre los objetivos del estudio: Proteicos Académicos

Me han indicado también que tendré que responder unas preguntas, que serán grabadas y que tomará aproximadamente 90 minutos.

Reconozco que la información que yo provea en el curso de esta investigación es estrictamente confidencial y no será usada para ningún otro propósito fuera de los que este estudio sin mi consentimiento. He sido informado (a) de que puedo hacer preguntas sobre el proyecto en cualquier momento y que puedo retirarme del mismo cuando así lo decida, sin que esto acarree perjuicio alguno para mi persona.

Angel Andres Rojas

Nombre del Participante

Firma del Participante

Fecha

15 JUNIO 2019



Consentimiento Informado

La presente investigación es realizada por la estudiante María Paula Gómez Moreno de la Facultad de Mercadeo de la Universidad Santo Tomás, como parte de su opción de grado para poderse titular. El objetivo de este estudio conocer las prácticas de consumo de suplementos proteicos en hombres de 30 a 45 años de edad.

Si usted accede a participar en este estudio, se le pedirá responder preguntas orientadas con el cuerpo, el ejercicio, el consumo de suplementos proteicos y la historia de vida. Lo que se dialogue en este tiempo, que es de aproximadamente una (1) hora será grabado por el investigador, quien lo utilizará únicamente con fines académicos.

La participación en este estudio es estrictamente voluntaria. La información que se recoja será confidencial y no se usará para ningún otro propósito fuera de esta investigación. Sus respuestas a la presente entrevista serán codificadas usando un número de identificación y por lo tanto serán anónimas.

Si tiene alguna duda sobre este proyecto, puede hacer preguntas en cualquier momento durante su participación en el, igualmente, puede retirarse del proyecto en cualquier momento sin que eso lo perjudique en alguna forma.

Desde ya le agradecemos su participación.

Ivan Corderos gomez

Acepto participar voluntariamente en esta investigación, realizada por María Paula Gómez.

He sido informado (a) sobre los objetivos del estudio: Prácticas académicas

Me han indicado también que tendré que responder unas preguntas, que serán grabadas y que tomará aproximadamente ____ minutos.

Reconozco que la información que yo provea en el curso de esta investigación es estrictamente confidencial y no será usada para ningún otro propósito fuera de los que este estudio sin mi consentimiento. He sido informado (a) de que puedo hacer preguntas sobre el proyecto en cualquier momento y que puedo retirarme del mismo cuando así lo decida, sin que esto acarree perjuicio alguno para mí persona.

Ivan Corderos Ivan Corderos G. 07 JUNIO 2019.

Nombre del Participante

Firma del Participante

Fecha