



Casa abierta al tiempo



Universidad Autónoma Metropolitana

Unidad Iztapalapa

División De Ciencias Sociales Y Humanidades

Departamento De Sociología

Licenciatura En Psicología Social

Corporalidad y cultura fitness. Narrativas de jóvenes que se ejercitan en el gym.

Tesina que para obtener el título de Licenciada en Psicología Social Presenta:

Jaideth Itzel Rodríguez Sierra - 2202017803

Asesoras:

Dra. Gloria Elizabeth García Hernández

Dra. Martha Lilia de Alba González

Lector:

Dr. Raúl Romero Ruiz



Trimestre 25-I

Ciudad de México, Abril- 2025

Agradecimientos

A Dios, infinitamente gracias. Por sostenerme en cada paso, por guiarme cuando dudé, por abrir caminos cuando todo parecía cerrarse. Tu palabra fue mi refugio y mi fuerza; estuviste en mis días más luminosos y también en los más difíciles. Gracias por darme la vida, por darme propósito, y por permitirme llegar hasta este momento tan significativo.

A mis padres, con todo mi amor y mi más profundo agradecimiento. Ustedes son la raíz de todo esto. Gracias por su esfuerzo incansable, por su dedicación que no conoce límites, por su amor firme y su compañía constante. Este logro no es solo mío: es suyo también, porque ha sido construido con cada uno de sus sacrificios, de sus desvelos, de sus palabras de aliento y de su fe en mí. Gracias por creer en mí incluso en los días en que yo no lo hacía. Sin ustedes, no estaría donde estoy. Ustedes fueron quienes hicieron posible mi formación, quienes no solo solventaron los gastos de toda mi carrera académica, también me dieron siempre lo mejor, incluso cuando eso implicaba dejar cosas de lado por mí. Me enseñaron a caminar con dignidad, con gratitud y con entrega.

Son mi mayor inspiración y mi soporte en la vida. Los amo con toda mi alma, y no hay palabras que alcancen para agradecerles por estar para mí, por creer en mis sueños, y por ser el hogar al que siempre quiero volver. Esta tesis lleva mis letras, pero lleva también su amor, su fuerza y su ejemplo. Siempre llevaré conmigo todo lo que me han dado.

A mis hermanos, Adrián y Eduardo: Mis compañeros de vida, mis guías y mi refugio. Gracias por ser esa inspiración constante que me impulsó a seguir adelante, por ser ejemplo y motivación en cada etapa de mi camino académico. Esta meta también lleva su nombre, porque su presencia, sus palabras y su amor me sostuvieron más veces de las que puedo contar.

Ustedes fueron la guía que me permitió avanzar con confianza, que me enseñó con el ejemplo que los sueños sí se alcanzan con esfuerzo y corazón. Gracias por apoyarme en todo momento, por sus consejos de vida como hermanos mayores, por recordarme

siempre de lo que soy capaz de lograr y por caminar a mi lado en los días buenos y en los que no tanto.

Al igual que mis padres, ustedes son pilares de mi entrega en este proceso. Su apoyo silencioso, su escucha y su manera tan única de estar para mí me acompañaron hasta este final que hoy celebramos juntos. Los amo profundamente, hermanos, y siempre llevaré su amor como parte de mi fortaleza.

A mis amigos y amigas, gracias por caminar a mi lado en esta etapa. Por escuchar mis desahogos, por su paciencia infinita, por recordarme que no estaba sola. A quienes me preguntaron una y otra vez “¿cómo vas?”, gracias por hacerme sentir acompañada, integrada, importante. Sus palabras y su atención fueron bálsamo y motor.

A Anaïd y Ale, gracias por caminar conmigo de manera tan cercana durante este proceso, por brindarme su amistad incondicional y por estar ahí en las circunstancias más difíciles. Gracias por su compañía en los días en que necesitaba una palabra, una risa o simplemente su presencia. Compartir esta experiencia a su lado hizo todo más llevadero, más humano, más real. Son parte de este logro, y siempre llevaré con cariño todo lo que compartimos.

A Óscar, mi mejor amigo, gracias por creer en mí siempre, por escucharme cuando necesitaba desahogarme, por recordarme con tanta ternura que sí podía lograrlo. Tu amistad ha sido mi refugio durante estos ocho años, y no puedo imaginar este cierre sin agradecerte por tanto. Te quiero muchísimo, y tu presencia ha sido una constante que me llenó de fuerza en todo momento.

A Lalo, amigo, gracias por demostrar que el cariño verdadero trasciende el tiempo y los kilómetros. Gracias por acompañarme en las noches de desvelo, por confiar en que lo lograría incluso cuando yo dudaba, por ser también un refugio emocional cuando más lo necesitaba. Tu apoyo constante me sostuvo más de lo que sabes. Te quiero mucho, amigo.

A Mary, Dulce, Yami, Alexandra, Diana y Tania. Porque su amistad me reconfortó en todo momento, en las risas compartidas, en los silencios que también sostienen, y en las palabras que llegaron justo cuando más las necesitaba. Las quiero mucho, amigas, gracias por llegar en el momento indicado.

A mis informantes; Dulce, Ángel, Emiliano y Yuliana. Gracias desde lo más hondo de mí ser. Gracias por confiar en mí, por abrirme la puerta a sus historias, por compartirme fragmentos tan íntimos y valientes de su vida. Ustedes no son solo participantes de una investigación: son las voces que le dieron alma a este trabajo. Gracias por hablar desde la verdad, por permitirme escribir desde su experiencia. Esta tesis es, sobre todo, de ustedes.

A la Dra. Gloria Elizabeth García Hernández y a la Dra. Martha Lilia de Alba González, gracias por ser faros en este proceso. Por su guía generosa, por su paciencia, por sus palabras lúcidas que me enseñaron a pensar con profundidad y a escribir con compromiso. Gracias por alentarme a cuidar cada detalle y, sobre todo, por ayudarme a honrar las voces de quienes participaron en esta investigación. Gracias por acompañarme con sabiduría, calidez y rigor.

Al doctor Raúl Romero Ruiz, mi más sincero agradecimiento por brindarme su apoyo generoso y por tomarse el tiempo de revisar detenidamente este trabajo. Sus comentarios acertados y orientaciones claras fueron fundamentales para fortalecer esta tesis y para enriquecer mi proceso formativo. Gracias por su entrega, su dedicación y por ser una guía constante desde el inicio de la carrera. Su acompañamiento ha dejado una huella valiosa en mi trayectoria académica y personal.

Con mucho cariño, Itzel.

Dedicatorias

Dedico esta tesis a todos los que me acompañaron en el proceso, por su apoyo constante, esto es por y para ustedes.

A **Dios**, por sostenerme en cada paso y no soltarme nunca.

A **mis padres; Juan y Marisela** por darme la vida, el amor más incondicional y el ejemplo más grande de esfuerzo.

A **mis hermanos; Adrián y Eduardo** por ser mi guía, mi inspiración y mi fuerza.

A **mis sobrinos; Melanie y Leo**, por llenar de alegría nuestras vidas y siempre enseñarnos algo nuevo. Gracias por recordarme la ternura y la alegría. Ustedes son esperanza viva, y su amor también me acompañó en este proceso. Los amo.

A **mi abuelita**, que ya no está físicamente conmigo, pero que permanece en cada parte de mi corazón. Te fuiste cuando recién comenzaba esta tesis, y tu ausencia dolió profundo, pero tu amor me sostuvo y tu recuerdo me dio fuerza. Te llevo conmigo, siempre.

A **mis amigos** Óscar, Lalo, Anaid y Ale, Mary, Dulce, Yami, Alexandra, Diana y Tania, gracias por su apoyo, por su cariño sincero, por estar cerca incluso en la distancia, y por darme refugio emocional cuando el camino se volvió difícil.

A quienes me acompañaron con amor, con escucha, con paciencia.

Este trabajo nace del cuerpo, de lo vivido, de lo sentido... y como todo lo que nace del corazón, guiado por Dios, queda para siempre.

“Pon todo lo que hagas en manos del Señor, y tus planes tendrán éxito” (Proverbios 16:3)

Índice

Introducción	8
Capítulo I	11
Cultura Fitness y Construcción Social del Cuerpo	11
1.1 La Cultura Fitness	12
1.2 Las Consecuencias del Fitness en la Imagen Corporal	26
1.3 La Construcción Social del Cuerpo	29
1.3.1 El Cuerpo de los Hombres y el Gym	29
1.3.2 Los Mandatos de Género Sobre el Cuerpo de las Mujeres	34
Capítulo II	42
Marco Teórico de la Investigación	42
2.1 Construcción Social del Cuerpo Fitness	42
2.2 Cuerpo, Imagen y Felicidad. Una Forma de Reeditar la Cultura de Género	44
Capítulo III	50
Diseño Metodológico de la Investigación	50
3.1 Planteamiento del Problema	50
3.2 Preguntas de Investigación	51
3.3 Objetivos de Investigación	52
3.4 Justificación	52
3.5 Posicionamiento Epistemológico	54
3.6 Metodología y Procedimiento	55
3.6.1 Métodos y Técnicas de Investigación	56
3.6.2 Población y Muestra	57
3.6.3 El Ingreso a Campo	59
3.7 Aspectos Éticos	59
3.8 Análisis de datos	62
Capítulo IV	64
Cuerpos en Transformación: Narrativas Juveniles en Torno al Fitness	64
4.1. Del Malestar Corporal a la Disciplina: Motivaciones y Trayectorias de Inicio	64
4.1.1. Entre el Rechazo y la Incomodidad: las Emociones del Cuerpo no Entrenado	66
4.1.2. Influencias Significativas: Amigos, Familia y Entrenadores como Impulso Inicial	70

4.2. El Gimnasio como Escenario de Reconocimiento y Exclusión	74
4.2.1. Discriminación Corporal y Violencia Simbólica.....	75
4.2.2. Género y Validación: Dinámicas Distintas entre Hombres y Mujeres	79
4.3. Cuerpos Ideales, Control y Significados del Cambio Corporal.....	91
4.3.1. “No Hay un Cuerpo Perfecto”: Percepciones Personales del Cuerpo Ideal	92
4.3.2. Alimentación, Suplementos y Disciplina Cotidiana.....	96
4.3.3. La Autoevaluación en el Espejo: Visualidad, Deseo y Control	105
4.4. Habitar el Cuerpo Desde la Resistencia y la Agencia	110
4.4.1. El Fitness Como Refugio Emocional y Reconstrucción Subjetiva	111
4.4.2. Consejos Desde La Experiencia: Saberes Encarnados Para Otros Cuerpos ..	115
Conclusiones	125
Referencias	130
Anexo 1.....	135
Guion de entrevista.....	135

“Los cuerpos no se entrenan en el vacío: cargan historias, mandatos y silencios.”

Introducción

El fitness como estilo de vida ha cobrado mayor relevancia como objeto de estudio en líneas de investigación con interés en el modelamiento corporal, la corporalidad según el género y la influencia de las redes sociales en la autoimagen. Sin embargo, desde la perspectiva psicosocial se puede brindar un análisis de las experiencias de personas que adoptan el fitness como un estilo de vida ejercitándose en gimnasios, así como la construcción social del cuerpo de hombres y mujeres. El interés por la presentación de los cuerpos no es reciente, aunque los cuerpos femeninos han sido los más analizados, los estudios de las masculinidades y corporalidades han comenzado a posicionarse. En la actualidad la narrativa de realizar actividad física por cuestiones de salud se ha reemplazado por la de “ser tu mejor versión” englobando la belleza, salud física y emocional. Estar fit o en forma significa mantener una buena condición física, es decir, ajustarse a los estándares estéticos que la cultura ha marcado como los más apropiados.

Las modas en el ámbito del fitness a lo largo de los últimos años han estado influenciadas por los requerimientos de cada grupo generacional. Por tanto, lo que un joven considera una moda podría no serlo para una persona adulta. Mientras que los adolescentes buscan ser valorados por su apariencia física, los adultos tienden a centrarse en ejercicios que promueven el equilibrio y la salud tanto física como mental (Marín y Londoño, 2022).

En esta investigación se pretende analizar las experiencias y significaciones de jóvenes fitness en su proceso de transformación corporal desde un enfoque interpretativo que entiende este fenómeno psicosocial como parte de la construcción social del cuerpo, por ello la importancia de remitir a las experiencias de cada persona. Partiendo de la

premisa de que el cuerpo no es una entidad natural y fija, sino una realidad construida socialmente, esta investigación recupera el planteamiento de Berger y Luckmann (1968), para quienes la realidad se produce intersubjetivamente, y es a través de la interacción cotidiana donde el cuerpo adquiere sentido, valor y visibilidad.

De igual forma, se retoman los aportes de Elsa Muñiz (2021), quien ha profundizado en el análisis del cuerpo desde una perspectiva crítica de género, en ese sentido se retoma que la corporalidad en el fitness se convierte en un proyecto de vida en el que se cruzan exigencias sociales, mandatos estéticos y búsquedas de validación. La autora explica cómo el cuerpo se ha transformado en un objeto que se mejora, se compara y se muestra, articulado al ideal neoliberal de productividad y autosuperación. Estas tensiones se expresan especialmente en los cuerpos jóvenes, quienes asumen con intensidad los discursos del “cuerpo ideal”, pero también despliegan estrategias para resistirlos, adaptarlos o apropiarse de ellos.

La pregunta general que orienta esta investigación es: ¿Cómo experimentan y significan su corporalidad hombres y mujeres jóvenes que tienen una práctica fitness intensa y prolongada en el tiempo? A partir de esta interrogante, el objetivo general es comprender, desde una perspectiva interpretativa, cómo viven y construyen significados alrededor de sus cuerpos hombres y mujeres jóvenes en su trayectoria en el fitness de manera intensa y prolongada.

Desde esta mirada, se exploran dimensiones centrales de la experiencia corporal como la relación con la autoimagen, la construcción del cuerpo ideal, las emociones asociadas al cuerpo no entrenado, las vivencias de discriminación corporal y violencia simbólica, el papel de la visualidad y el espejo, y las diferencias de género en los

procesos de validación, vigilancia y reconocimiento. Asimismo, se da cuenta de formas de agencia subjetiva que emergen en estos jóvenes, quienes a través del entrenamiento transforman su cuerpo no sólo en apariencia, sino también como espacio de resistencia, refugio emocional y resignificación identitaria.

Esta investigación, de corte cualitativo, se sustenta en entrevistas semiestructuradas realizadas a cuatro jóvenes —dos hombres y dos mujeres— que han mantenido una práctica fitness durante algunos años. A través del análisis de sus narrativas, se busca dar voz a sus trayectorias, tensiones, logros y contradicciones, y así contribuir a una comprensión más compleja y situada de la cultura fitness contemporánea, reconociendo al cuerpo no como una superficie neutra, sino como un campo simbólico donde se expresan y disputan sentidos personales y colectivos.

Capítulo I

Cultura Fitness y Construcción Social del Cuerpo

Según el último estudio realizado por el Instituto Nacional de Estadística y Geografía (INEGI), en el 2023 39.8% de la población de 18 años en adelante realizó algún ejercicio físico o practicó algún deporte en su tiempo libre, del cual 23.6% realizó actividad física en su tiempo libre, al menos tres días por semana para obtener beneficios en su salud, mientras que el resto (15.3%) de la población hizo actividad física de forma insuficiente. Y 60.2% de la población restante fue inactiva físicamente (INEGI, 2022).

Promover una vida activa puede ser una medida no solo benéfica para la salud del individuo, sino que puede verse como un medio para crear hábitos saludables en las personas y crear entornos seguros, siguiendo la lógica de que los jóvenes gastan energía ejercitándose, se rodean de personas con una mentalidad enfocada en el bienestar físico y mental, por lo tanto, adoptan un estilo de vida alejado de la violencia.

Actualmente con las redes sociales se ha hecho más visible la cultura fitness por el contenido frecuente de rutinas de ejercicios, dietas saludables, y lo que rodea a este estilo de vida sano. A pesar de ser un hábito saludable, ha llevado a idealizar los cuerpos que responden a estándares de belleza en constante cambio según el género y edad, los cuales construimos socialmente como “perfectos” y generan insatisfacción con la apariencia propia. En el caso de las mujeres, socialmente es premiada la delgadez como sinónimo de feminidad y belleza, mientras que de los hombres se espera que sean cuerpos musculosos, fuertes y grandes.

1.1 La Cultura Fitness

La cultura Fitness, según Landa (2016) deviene de finales del siglo XX de una sociedad norteamericana que le da prioridad política a la conformación de ciudadanos sanos y fuertes, haciendo promoción pública de un estilo de vida activo. Esto se logró gracias al impacto publicitario y comercial que caracteriza a la cultura del consumo, la cual bastó para que se convirtiera en un fenómeno mundial hasta la actualidad.

Ahora es común escuchar acerca de la vida “fitness”, la cual se entiende como el conjunto de prácticas para lograr un estilo de vida saludable mediante una buena alimentación y actividad física, es decir, tiene como objetivo el bienestar tanto físico como mental de una persona. Se promueve la salud y la belleza mediante rutinas específicas y dietas saludables. No se trata únicamente de una serie de movimientos organizados en intervalos según su nivel de dificultad para fortalecer o tonificar una parte específica de nuestro cuerpo; es un estilo de vida saludable en su totalidad (Sánchez, 2015).

Esta tendencia afecta no sólo a sectores reducidos y exclusivos de la sociedad, sino que alcanza a transformar gestos y gustos, apariencias y costumbres, representaciones y prácticas, de amplísimas capas sociales, muchos de cuyos miembros han empezado a tomar conciencia o, por lo menos, conciencia práctica del sentido de la corporeidad como mediador en las relaciones sociales (Pedraz, 2010: 3).

Martínez (2016) y Díaz (2018) hablan de una antropología del fitness que aborda como: a) Una parte importante de la sociedad contemporánea por la cantidad de personas que adoptan este estilo; b) como una dimensión estética del ser humano por la búsqueda de una mejora en su cuerpo; c) como una ideología que otorga la forma de vivir y actuar, permite ver el mundo y de habitarlo; d) como un mercado, la industria fitness es muy amplia por la cantidad de productos que vende y va desde ropa deportiva,

suplementos, equipo electrónico aditamentos para entrenar, etc. ; e) como un mecanismo de control de la sociedad contemporánea conectada o en red y f) como un dispositivo de construcción de sujetos y biosocialidades que se construyen a partir de interacciones con otros y construyen sus cuerpos a partir de ideales sociales y contextuales.

Poco a poco, el fitness se fue convirtiendo en una categoría-producto mucho más amplia que un conjunto de prácticas corporales, al mismo tiempo que las posibilidades para autoconstruirse un sujeto-fitness se multiplicaron al no quedar restringidas a los límites espaciales del gimnasio. Fue así como se fue transformando en un "estilo de vida" que se preocupó por abarcar otras áreas de la vida cotidiana distintas a la del entrenamiento, a la vez que comenzó a establecer una serie de hábitos que -basados en la ciencia médica, la fisiología, la psicología y la dietética; pero también en la estética y en la moda- acuñaron la categoría de saludables (Romero, 2022: 46).

El cuerpo, al ser el medio de presentación de las personas, se convierte en el aspecto más importante para toda persona fitness, de alguna manera se “enaltece” al mismo. Por lo tanto, lo principal es cuidar el aspecto físico; la silueta y apariencia, no solo por salud sino por estética. El cuerpo es el foco principal, se transforma en un lienzo de creación donde la persona puede (y debe) dedicar tiempo y recursos, siempre que genere resultados evidentes (Crespo, 2015).

Este es la exteriorización de la realidad interna y cultural del sujeto, por lo que se plantea que el ser humano “es su propio cuerpo”, por lo tanto, no solo se trata de la presencia física, sino también de la expresión del ser personal y cultural del individuo. De esta manera, el cuerpo trabajado en el gimnasio no es simplemente una elección individual, sino una relación entre la identidad del individuo y su percepción del cuerpo cultural (Córcoles, 2011).

Las personas pueden ver su cuerpo como algo moldeable por medio de la ejercitación para adquirir fuerza y condición, por lo que su entrenamiento, dice Sánchez (2016) que siempre es intenso, llevando el cuerpo al límite durante los cinco días de ejercitación y permitiendo un descanso al cuerpo. Por ello es importante cómo organizan su rutina de entrenamiento, ya que se debe dar un descanso al músculo trabajado para que este pueda incrementar su tamaño.

El dolor que manifiestan durante y después del entrenamiento adquiere una importancia y significación característica de entrenar el cuerpo que lleva al sentimiento de placer por haber realizado actividad física, por lo tanto, les hace sentir más cerca de su objetivo, por lo que se exigen cada vez más. Entonces es un dolor anhelado, anticipado, manejado. Es un malestar con un significado positivo que no alarma ni desorienta; un elemento que el usuario del gimnasio puede regular y principalmente dosificar (Martínez, 2015).

La persona fitness posee una conciencia especial sobre su corporalidad, los movimientos, los músculos, sus nombres, la forma en que se entrenan o se elongan algunas partes del cuerpo, y las emociones que se producen en él, tanto en el interior como en el exterior del gimnasio. En el gimnasio, se pueden observar caras rojas, dientes tensos, calambres, ojos cerrados, jadeos, un pulso acelerado y una respiración lenta (Rojas, 2013).

Rojas (2015) señala y diferencia tres tipos de dolor; el primero es el dolor muscular, en señal de un buen entrenamiento y que va de la mano con el cansancio pues al trabajar el músculo dolerá; el dolor articular de codos, muñecas o rodillas que pueden ser considerados por las personas fitness como normales o “gajes del oficio”, como las

callosidades en las manos al levantar pesas, en algunos casos más severos inflamaciones, rasguños o moretones por el uso de ciertas máquinas; y por último el dolor producido por lesiones, este es el dolor evitado por todos debido a que representa una amenaza seria contra la salud, además de que impide seguir el entrenamiento.

Con la experiencia que van adquiriendo al paso del tiempo, las personas aprenden a relacionarse con su cuerpo y el dolor que produce entrenarlo y es así que se permiten distinguir el tipo de dolor que experimentan, ya sea solo una molestia o algo más delicado que pueda llegar a requerir de atención médica para evitar una lesión más grave. Esto también sucede con el cansancio; al adquirir la experiencia y conocer mejor su cuerpo pueden sentir cuando han sobreentrenado, lo que representa un riesgo y a la vez impide que el músculo crezca, pues requiere de descanso para desarrollarse tal y como lo buscan las personas fitness (Rojas, 2015).

Si bien llevar un estilo de vida fitness se refleja en la salud; disminución de obesidad, prevención de enfermedades cardiovasculares, mejora del estado de ánimo, etc. También conlleva a mejoras físicas que son visibles y aceptables socialmente, que además se refuerzan por medio de redes sociales. En este sentido, la cultura fitness responde a una cultura de consumo y por esta razón se vuelve tan deseable (Díaz, 2018).

La lógica de este consumo se hace presente en todos los aspectos de la vida social, genera deseos que busca no sean nunca satisfechos del todo para seguir nutriendo el círculo vicioso. La cultura fitness no es la excepción, promete felicidad y satisfacción al adoptarlo como nuevo estilo de vida, se aspira a tener el cuerpo soñado, pero siempre genera insatisfacción con el cuerpo que se tiene (Álvarez, 2010).

La alimentación también juega un papel importante en la rutina de las personas fitness, prestan mayor atención a los nutrientes y proteínas que les aporta cada alimento, llevan un control de las calorías que ingieren para balancear su dieta con carbohidratos y evitar las grasas que la comida rápida ofrece. Estas medidas permiten construir una significación del estilo de vida que adoptan y entender por qué lo hacen, así como definir cuáles son sus objetivos y reconstruir los hábitos que antes tenían.

La planificación de los alimentos como práctica también tiene una significación, se estructura qué, cuánto y en qué momento del día comer, Rojas (2013) menciona que para las personas fitness comer se convierte en un ritual, se alimentan para transformar el cuerpo y esto implica saber que no es lo mismo consumir algo frito o a la plancha, que si sus alimentos no eran preparados por ellos mismos, revisan la comida para separar aquello que no sea saludable consumir o no coincida con su plan de alimentación. El incumplimiento de estas reglas afecta a su compromiso y ética, por lo tanto, la persona necesita adherirse a estas la pauta y edificar su manera de ser sobre ellas, evidenciando en esta actividad (Martínez, 2015).

Debido a que durante el día es necesario comer varias veces, las personas fitness generan estrategias que pueden permear incluso en su socialización con los demás individuos, pues sus dietas no siempre son del todo comprendidas y reciben comentarios insistentes para que consuman alimentos que no son recomendados por su nutriólogo o entrenador personal. Rojas (2013) realizó un estudio etnográfico a usuarios recurrentes de un gimnasio en Chile, en el que analiza la cultura, significados, prácticas y corporalidad que se derivan del entrenamiento y retoma las narrativas de 11 personas que entrenan más de 4 veces a la semana un promedio de 1.5 horas diarias, algunos

mencionan que sus planes se ven modificados por sus dietas, ya que sentarse a comer es un concepto muy distinto al construido por sus familiares o amigos, si se encuentran en proceso de volumen (aumento de masa muscular) tienen que consumir más calorías de las que se gastan, por lo que es común consumir alimentos como pollo magro, huevos, carne res, salmón, etc.

Por el contrario, puede buscarse el adelgazamiento por medio de una privación alimentaria, como lo argumentan Radrigán y Orellana (2024), lo cual conlleva a la eliminación de ciertos alimentos como carbohidratos, azúcares, lácteos, etc. que da resultados visibles en la imagen corporal y además es medible por medio de indicadores como el Índice de Masa Corporal (IMC), peso y talla. Estos procesos de regulación alimentaria requieren de motivación y constancia por parte de las personas que desean modificar su apariencia física, forman parte de su proceso corporal y significaciones en su nueva rutina.

El incumplimiento en este sentido genera sentimientos de culpa al consumir algún alimento que no era recomendado. Martínez (2015) realiza su investigación con la finalidad de comprender las significaciones que las personas adjudican a sus cuerpos y a la práctica de moldear sus cuerpos en los gimnasios de Buenos Aires, Argentina. Hace uso de la observación participante, 35 entrevistas y dos grupos de discusión en los que el tema central es la cultura de los gimnasios. Menciona que es habitual en los gimnasios escuchar a los usuarios relatando todo lo que han ingerido y todo el ejercicio que no han hecho, usualmente a un entrenador. La forma de liberarse es haciendo más ejercicio para compensar las faltas. En cambio, también están aquellos que hacen suficiente

ejercicio y sienten que esto les permite interrumpir la dieta hasta cierto punto durante el fin de semana.

El consumo de suplementos va de la mano de la alimentación, pues para obtener resultados, argumentan las personas fitness, tienen que usarlos como ayuda además de su dieta, pues entrenar diariamente requiere de estos para desarrollar más músculos.

Los suplementos nutricionales son de muchas clases: a algunos se les considera como una ayuda directa a la dieta en tanto conllevan a aumentar los nutrientes en el cuerpo, como proteínas o multivitamínicos; a otros se les considera como una ayuda directa al entrenamiento, en tanto colaboran a tener más energía o a recuperarse mejor después de los ejercicios, como creatinas y suplementos energizantes (Rojas, 2013: 63).

Hay momentos específicos para su consumo, antes, durante o después del entrenamiento. Actualmente hay gran variedad de estos suplementos; la creatina es uno de ellos y consiste en un derivado de aminoácidos que ayuda a incrementar la masa muscular; la proteína en polvo es de los más consumidos, se puede mezclar con los alimentos y su uso es de 1 gramo de proteína por kilo de peso corporal; los suplementos pre-entreno se consume antes del entrenamiento con la finalidad de tener mayor rendimiento, fortalecer los músculos y mejorar la circulación sanguínea (Instituto Internacional de Ciencias Deportivas, 2022). Es importante destacar que el uso de estos suplementos debe ser bajo la recomendación de especialistas, dependiendo las necesidades del cuerpo de cada persona y rendir lo suficiente durante su entrenamiento.

En el fitness la rutina es personalizada de acuerdo con los objetivos de cada persona, las necesidades de su cuerpo y según el tipo de ejercitación que realice, por lo que se requiere la ayuda de personal profesional de nutriólogos, entrenadores, médicos y todo aquel que tenga conocimiento en cuanto a alimentación. El acceso a los

gimnasios, la vestimenta adecuada, los servicios que brinda el personal profesional, y la compra de suplementos representan gastos considerables como parte de adoptar dicho estilo de vida.

El ámbito de la cultura del fitness comprende diversas acciones que van más allá de la función particular de los gimnasios y otros lugares destinados a la actividad física. Reúne una serie de prácticas y narrativas que incluyen, entre otros; cursos profesionales, artículos académicos y no académicos, conferencias científicas y literatura, junto con programas de televisión (Goellner, 2008).

Es decir, el modelamiento del cuerpo implica preparación no solo física, es un proceso de aprendizaje y adaptación por los cambios que implica en la rutina, se convierte en una forma de ser y actuar. El marketing juega un papel importante en la socialización de este estilo de vida activo puesto que la práctica fitness está inmersa en la lógica de consumo y la publicidad utiliza el término para atraer la atención de los usuarios fitness a productos de belleza, alimentos, ropa o artículos de uso común durante sus entrenamientos (Goellner, 2008).

Ejercitarse permite construir un cuerpo saludable con respecto al cuidado de sí mismo y a su vez ganar cierta comodidad que puede observarse por sus movimientos. Las personas fitness adquieren confianza una vez que se ejercitan y se sienten cómodos con su cuerpo, van construyendo una imagen positiva en tanto que se acercan al modelo del cuerpo ideal legítimo. Quienes les rodean también tienen una valoración positiva de las personas fitness, pues aquellos que no se ejercitan son vistos como personas que se descuidan y ocupan su tiempo de forma improductiva. De tal manera que cumplir con su

rutina de ejercicios genera satisfacción no necesariamente porque les guste, a veces es porque sienten que cumplieron con lo que debían hacer (Martínez, 2015).

Dice Cuero (2021) que las personas buscan no solo reconfigurar su cuerpo, sino también su mente y emociones. Por otro lado, Martínez (2015) afirma que en los gimnasios no solo se fomenta el ejercicio físico, sino que también se fomenta una moral que se refleja en el propio ser. Así, el individuo "estiliza su vida" tanto para sí mismo como para los demás. Orihuela (2019) menciona que el valor más importante que proporciona el gimnasio a las personas es la disciplina, preparando a las personas para la vida dentro y fuera de él. Además del compromiso, esfuerzo, respeto, responsabilidad, motivación y hábitos saludables como la buena alimentación; horarios de sueño, ejercicio e higiene. De igual manera, dice, inculca habilidades sociales como la comunicación, empatía y un mejor trabajo en equipo.

Es decir, que ejercitar el cuerpo en el gimnasio como estilo de vida trae beneficios más allá de los que se buscan físicamente, al generar buenos hábitos y disciplina en la vida de las personas, más aún en los jóvenes y promueve conductas responsables. Además, muchos de ellos aseguran que tiene efectos positivos en su salud mental, el entrenamiento que realizan es de alguna manera una motivación y compromiso con ellos mismos donde el objetivo es verse y sentirse cada vez mejor.

Ejercitar el cuerpo en el gimnasio significa hacer un uso distinto del cuerpo que el cotidiano, por medio del cual se busca embellecerlo y brinda un sentimiento de esperanza por lograr los objetivos que esperan al cumplir con sus rutinas de ejercicios. Se convierte en una de sus actividades favoritas, sienten satisfacción por trabajar sus

cuerpos e invertir su tiempo y dinero en una actividad que dará buenos resultados en su vida.

Lara (2020) realiza su investigación en Guadalajara con el interés de analizar el discurso fitness empleado por los entrenadores para entender las maneras de apropiación que realizan para dar cierto sentido a los proyectos corporales de las personas. Realizó entrevistas con instructores de gimnasio para obtener narrativas que reflejan sus experiencias y el discurso fitness, permitiendo una articulación narrativa rica en significados que le permite desmenuzar las condiciones sociales del poder, estereotipos de belleza y las motivaciones detrás de las prácticas fitness, considerando tanto el contenido como la forma del relato.

Lara recupera las narrativas de entrenadores de acuerdo a lo que consideran que implica llevar una vida fitness; hablan del sacrificio y disciplina para llevar una alimentación estricta, económicamente también es un sacrificio organizar sus gastos para comprar comida saludable, la cual suele ser más costosa que la comida rápida; su rutina cambia en cuanto a horarios y sacrificar en cierta forma su vida social por pasar más tiempo entrenando, actualizarse constantemente en cuanto a las técnicas correctas para su ejercitación teniendo en cuenta que cada cuerpo es diferente y la genética también determina ciertas características corporales que deben aprender a moldear.

Se habla de una cierta estigmatización de los demás hacia las personas fitness, pues creen que es fácil ir al gimnasio a cargar las mancuernas, piensan que es una decisión al comenzar el día, sin conocer el proceso que viven para llegar a esas rutinas. La mayoría empieza cargando poco peso progresivamente. Y la estigmatización de creer

que si alguien tiene buen físico es porque consume fármacos, sin embargo, hay quienes logran esos resultados de manera natural por su genética y esfuerzo (Lara, 2020)

Otro aspecto, menciona Lara (2020) que destacan los entrenadores se refiere a los lazos sociales que se pierden al cambiar drásticamente su estilo de vida, pierden amigos que solían tener con su anterior estilo de vida y generan nuevos lazos sociales que apoyan su vida fitness, que no los critican, o les brindan una crítica constructiva.

El proceso de ser fitness les permite interactuar con personas que se ejercitan con gran disciplina y aprender de ellos, entrar de lleno a este entorno hace que se alejen de antiguos hábitos o lugares; reducen o restringen su consumo de alcohol y por tanto no tienen interés de asistir a fiestas y reuniones con amigos. Empiezan a ver la vida de otra manera, alejarse de las drogas o no consumirlas, hacer otro tipo de amistades, rodearse de gente “saludable” según su estilo de vida (Lara, 2020). Es decir, que el estilo fitness reconstruye por completo la vida de las personas permitiendo crear una disciplina que los lleva a cambiar no solo sus hábitos, sino su entorno y relaciones sociales.

Además, hay distintos grupos de usuarios, están quienes su única actividad física es ir a realizar musculación (culturistas) con mucha frecuencia (entre 4 y 6 días a la semana) quienes se caracterizan por sus cuerpos exageradamente musculosos y que, dice Córcoles (2011) son fáciles de identificar por la ropa deportiva que visten y por la manera en que se relacionan. Otro grupo de usuarios está conformado por aquellos que hacen musculatura como complemento a alguna otra actividad deportiva, usualmente los deportistas de élite realizan ejercicios anaeróbicos, los tenistas trabajan hombros, antebrazos y brazos, futbolistas que ejercitan sus piernas o corredores que ejercitan piernas y tronco.

En el caso de estos usuarios su cuerpo se diferencia al de los culturistas por tener menos musculatura, pues la principal actividad física de estos es deportiva y se refleja en su cuerpo, acuden con menos frecuencia al gimnasio, hasta su ropa es diferente y suelen combinar ejercicios aeróbicos y anaeróbicos.

El último grupo, dice Córcoles, está conformado por los usuarios que solo acuden al gimnasio esporádicamente, comúnmente unos meses antes de verano y posteriores a las navidades, es decir son menos constantes; acuden al principio con más frecuencia (4 o 5 días a la semana) hasta bajar su frecuencia después de unos meses y asistir solo 2 o 3 días por semana (Córcoles, 2011).

El entorno es importante al brindar un espacio para trabajar el cuerpo y pueden diferenciarse desde los comunitarios hasta los denominados “gimnasios cadenas” que se caracterizan por ser más espaciosos y no solo tener la zona de pesas y máquinas de cardio, sino que cuentan con sillones de masaje, sauna, zona de consumo, casilleros y plan de entrenamiento personalizado, clases grupales, entre otros beneficios.

La ambientación les permite a los usuarios saber cómo comportarse y desplazarse en el gimnasio. Menciona Landa (2016) que hay dos posibilidades de entrenamiento normalmente en estos espacios; el individual, en cuál se hace uso de las máquinas isotónicas y de peso, libre las cuales ayudan al desarrollo de fuerza muscular en distintas partes del cuerpo y lo que conocemos como máquinas de cardio; y el entrenamiento grupal, el cual se centra en trabajo de resistencia y flexibilidad como clases de aerobics, zumba, y se complementa con equipamiento como el de spinning o pilates.

Rojas (2013) resalta en su estudio etnográfico que las máquinas de gimnasio suelen situarse frente a los espejos, donde los usuarios no solo revisan sus movimientos

durante la actividad física, sino que también se ven a sí mismos y a los demás. Los espejos son esenciales para observar a las personas que les rodean, para motivarse, criticarse e identificar hasta qué punto se nota el sudor en la vestimenta y apreciar hasta los pormenores de los músculos. Los espejos característicos de los gimnasios juegan un papel importante para reconocer los resultados de los demás y los propios, crean un entorno que propicia y motiva un mayor esfuerzo, además del tipo de iluminación que favorece y se presta para verse constantemente en el espejo, tomarse fotos jugando con las sombras y hacer poses o movimientos.

Los músculos se flexionan de forma que se pueda apreciar lo que se conoce como "cortes", los cortes musculares surgen cuando, debido a una gran masa muscular, junto con poca grasa en el cuerpo, se percibe una separación entre los músculos y las venas. A esto también se le denomina estar "definido" o "marcado", es decir, se analiza la forma de los músculos, su tamaño, la simetría entre estos, y las venas que atraviesan los músculos (Rojas, 2013).

Mientras que, Martínez (2015) indica que el espejo del gimnasio tiene un rol crucial que falsea en dos aspectos: en primer lugar, ya que el cuerpo se expande y resalta durante el ejercicio, el espejo refleja un cuerpo que no es el mismo al volver a casa. En segundo lugar, los responsables de arreglar los gimnasios se benefician de este carácter motivador de los espejos al modificar la concavidad y la convexidad para que la persona se vea tal y como quiere, así sentirá la motivación de seguir asistiendo a gimnasio para continuar viendo las mejoras en su aspecto físico.

Se puede entender como un ritual la dinámica que surge en los gimnasios, pues las personas realmente disfrutan la sensación de ejercitarse y ver en el reflejo el

“producto” de su esfuerzo, disciplina y constancia que implica acudir toda la semana o un par de días al gimnasio por horas para construir una mejor versión de sí mismos y sus cuerpos. La admiración por su propio cuerpo se convierte en un nuevo hábito, aunque no siempre de manera positiva, pues al estar en la constante exposición corporal en las instalaciones tienden a comparar su imagen corporal con las de otros usuarios que quizá llevan más tiempo ejercitándose, o por cuestiones genéticas no les es tan difícil desarrollar más rápido ciertos grupos musculares.

Ser nuevo en el gimnasio es una experiencia que puede resultar difícil o incómoda para muchos, sienten la presión de encajar o llevar el mismo ritmo que los demás, cargar los mismos pesos, saber usar todas las máquinas a primera instancia, aunque eso no sea posible. En el primer día se puede experimentar pena, inseguridad y hasta temor por lo desconocido del entorno o a sentirse juzgados por su cuerpo y forma de vestir.

La ropa que usan las y los usuarios que usualmente tienen más tiempo entrenando suele ser mucho más ajustada. Mientras que en el primer día es difícil saber qué tipo de ropa usar para sentirse cómodos, pensando en cómo los van a mirar los demás, hay quienes optan por usar ropa oversize (grande) para no mostrar mucho su cuerpo. Incluso puede que se aíslen del resto de las personas, quienes ya están acostumbrados al entorno y recorren el mismo con libertad.

La apropiación de los espacios también habla de la confianza que se va adquiriendo en el gimnasio, entrar a la zona de pesas podría ser complejo en el primer día al ver los pesos que cargan, si se es mujer suele pensarse en evitar cargar pesas por temor a parecer poco femeninas. O puede evitarse el uso de las regaderas por

vergüenza, todas estas acciones tienen un significado importante a la hora de interactuar con las personas y desenvolverse en el entorno fitness.

Hay diversas agrupaciones de máquinas de acuerdo al tipo de ejercitación que permitan y los músculos que se trabajen. Está la zona para trabajar abdominales, otra para piernas, pectoral, espalda y la zona de cardio. Dicha distribución genera que los usuarios asignen atribuciones a los demás de acuerdo a las máquinas que utilizan, significan un cierto “prestigio” por usar tal o cual máquina por la técnica o fuerza que se requiere (Rojas, 2013).

Los usuarios tienen la libertad de innovar en cuanto a la ejercitación con las máquinas en cierta medida, al conocer los rangos de movimiento es posible que puedan emplear algunas con funciones diferentes a las que están diseñadas o crear variaciones en su uso. La división de las máquinas produce una desfragmentación del cuerpo, compuesto por diversos grupos musculares. Se habla de abdominal bajo, medio, oblicuo y superior: hombro posterior, superior y lateral, circunstancia que hace habitual, dice Rojas (2013) entre los usuarios ubicar a alguien o proporcionar instrucciones indicando una parte del cuerpo, como "voy estar en pierna", "te espero en la parte de espalda". Una pregunta frecuente es: ¿qué te toca hoy? A lo que se responde: hombros; trapecios; abdominales. Se refieren al músculo y no a la máquina para ejercitarlo, dando por decirlo así, vida o enunciando como ajenos los grupos musculares.

1.2 Las Consecuencias del Fitness en la Imagen Corporal

Durante el proceso fitness las personas se enfrentan a constantes cambios en su vida y su cuerpo, los cuales pueden generar sensaciones de conformidad o disgusto, el proceso no es lineal y se aprende constantemente. La dismorfia muscular es una

distorsión de la imagen corporal, el foco principal es una inquietud persistente con el aspecto de ser pequeño, delgado y con un desarrollo muscular deficiente, especialmente entre individuos que realizan ejercicios de fuerza (Arbinaga y Caracuel, 2008).

La relación con el cuerpo y el ejercicio físico no siempre beneficia la salud del todo, puede traer consecuencias como traumatismos, malestares corporales, afecciones crónicas físicas y psicológicas, y desórdenes alimentarios como la anorexia o bulimia, o la vigorexia estrechamente relacionada con tendencias hacia la actividad física de manera obsesiva en torno a la imagen corporal (Pedraz, 2010).

La vigorexia es causada por una suma de circunstancias tanto individuales como sociales que desencadenan en esta enfermedad. En algunos casos pueden predominar unas circunstancias más que otras, por un lado, las exigencias sociales y estéticas, o las psicológicas. Además, existe una alteración en la imagen corporal provocada por la insatisfacción corporal de otros individuos, lo que se atribuye al nivel de interiorización del ideal de belleza, vinculado a una baja autoestima y a un enfoque perfeccionista. (Hernández y Licea, 2016). La presión de los medios de comunicación permea de igual manera en las personas y genera mayor insatisfacción corporal al grado de sentir que todas las personas que le rodean juzgan su apariencia física.

La delgadez se vincula con el éxito personal, el autocontrol, la independencia y ser exitoso, mientras que la obesidad puede resultar en discriminación social y un autoconcepto distorsionado. Por lo tanto, el anhelo de delgadez se convierte en la meta establecida para alcanzar reacciones sociales positivas, lo que ayuda a elevar la autoestima. La diferencia entre la imagen corporal anhelada y la que se posee realmente puede generar también ansiedad en las personas (García et al., 2014).

Moreno (2013) afirma que existen desórdenes alimenticios tales como la anorexia y la bulimia nerviosa, que provienen de la conocida cultura delgadez. Adicionalmente, la vigorexia, que implica la obsesión centrada en el culto del músculo; y la ortorexia, que implica el consumo exclusivo de alimentos orgánicos, sin sustancias químicas, producidos en granjas especializadas.

Estos trastornos tienen en común querer cambiar el aspecto físico y buscar el cuerpo perfecto según los estándares de belleza socializados, provocando una realidad distorsionada frente al espejo. Esto ocurre porque ser físicamente perfecto se ha convertido en el objetivo a alcanzar para la sociedad para sentirse felices y saludables (Moreno, 2013). La alimentación es clave en el estilo de vida fitness, sin embargo, una obsesión con la misma puede llevar a estos Trastornos de Conducta Alimentaria (TCA) que ponen en riesgo la salud de las personas y que genera una mala relación con la comida; como es el caso de la ortorexia en la que se puede llegar a eliminar grupos enteros de alimentos, ocasionando deficiencias nutricionales hasta la desnutrición y pérdida de peso (Sarmiento y Murillo, 2019).

Por otra parte, las personas pueden sentirse impulsadas a someterse a cirugías estéticas y tratamientos para cumplir con los estándares de belleza dictados socialmente, lo que puede tener repercusiones en su salud física y mental. Este proceso de autocontrol, en el que buscan constantemente mejorar su apariencia, se convierte en una especie de adicción. Además, la constante presión por cumplir con los estándares puede generar niveles altos de estrés y ansiedad, afectando el bienestar emocional de las personas.

Si bien mantener un estilo de vida activo y centrado en la actividad física o el deporte trae consigo muchos beneficios, en desmedida puede generar inseguridades y afectaciones emocionales, físicas y psicológicas que producen una obsesión con el aspecto del cuerpo. Las redes sociales también juegan un papel importante en la relación estilo de vida y cuerpo, al promover ideales excesivos que llevan a conductas riesgosas como el exceso de ejercicio y dietas que no son beneficiosas para todos los cuerpos.

1.3 La Construcción Social del Cuerpo

Socialmente se han delimitado diferencias en cuanto a género, el cuerpo no es la excepción; constantemente las exigencias se modifican hasta imponer mandatos de belleza para hombres y mujeres que deben cumplir sin perder su masculinidad o feminidad respectivamente. Por lo tanto, el cuerpo no es solo una entidad biológica, sino un constructo social que adquiere significados a través de los discursos culturales, históricos y de género. Desde una perspectiva social la forma en que las personas perciben, modifican y experimentan su cuerpo, está determinada por normas y valores que regulan lo que es considerado bello, saludable o deseable en una sociedad determinada. En este sentido, la cultura fitness emerge como un fenómeno en el que el cuerpo se vuelve un proyecto personal que responde a mandatos sociales y a una lógica de consumo, en la que la imagen física se vincula con el éxito, la aceptación y el bienestar.

1.3.1 El Cuerpo de los Hombres y el Gym

Durante la década de los años cincuentas y sesentas surgió la socialización del cuerpo masculino atlético, lo que coincide con el auge de la industria del cómic; donde

los superhéroes de ciencia ficción era representados con cuerpos musculosos, lo que promovió la práctica del bodybuilding, principalmente entre la juventud (Sambade, 2017).

Tal como lo menciona Díaz (2018) el hombre ha acudido al gimnasio con la finalidad de aumentar su masa muscular y así ser más atractivo para sus parejas. En este contexto, el gimnasio al que se hace referencia es el de la versión anterior: el gimnasio con máquinas y pesas. Actualmente, existen numerosos hombres que se dirigen a los centros de entrenamiento físico en busca de una oferta mucho más amplia y con metas mucho más variadas que el mero aumento de la masa corporal.

En México, según la investigación realizada por Vázquez, et al. (2004) se menciona que un 5,5% de hombres mexicanos mostraron insatisfacción corporal y reportaron significativamente una mayor desconfianza interpersonal a comparación de las mujeres.

La preocupación por la apariencia física afecta también a los hombres en cuanto a las exigencias sociales, aunque este interés científico es reciente en la investigación. Los jóvenes manifiestan inconformidad comúnmente con su peso y altura, la grasa corporal y desarrollo muscular, la cual los lleva a dedicarse al fisicoculturismo, hacer uso de hormonas y esteroides con el objetivo de producir una hipertrofia muscular (Arbinaga y Caracuel, 2008) tal como lo exigen las prácticas sociales y significaciones que construyen la masculinidad hegemónica.

Para conseguir la hipertrofia muscular, algunos hombres hacen uso de Esteroides Anabolizantes Androgénicos (EAA)¹ y sus principales motivaciones, dice Sambade

¹ “Los EAA son derivados sintéticos de la testosterona y de la hormona del crecimiento (hGH) que estimulan la producción de ARN y liberan GH en el metabolismo celular, aumentando así la síntesis proteica. De este modo, los EAA tienen un potente efecto anabólico sobre el sistema músculo esquelético,

(2017) son; la optimización del rendimiento, construcción del cuerpo conforme al modelo masculino hegemónico y en menor medida la recuperación o mantenimiento de la libido. Sin embargo, el uso excesivo o prolongado, la combinación con otras sustancias y la intensidad de ejercitación puede ocasionar problemas de salud por los efectos secundarios; aumento o disminución de colesterol, presión arterial alta, disfunción hepática, alteración de varias hormonas, mayor frecuencia de rupturas tendinosas, detención de crecimiento y el uso de inyectables puede producir trombosis en distintos órganos, entre muchos otros daños a la salud.

En el gimnasio se crea un entorno en el que moldean sus cuerpos y una identidad relacionada con su condición física que influye en la confianza que tienen de sí mismos. La sociedad genera estigmas y castiga los cuerpos que representan un “desvío” de las normas, como el cuerpo obeso o flaco y sin músculos, y socializa el discurso de alcanzar un estándar de belleza para ser feliz según su esfuerzo y disciplina.

Otro aspecto a considerar es la comparación que se realiza dentro del gimnasio, en el que hay una constante exposición corporal, no es coincidencia la distribución de los espacios y estar rodeados de espejos en todo el lugar, puede llevar a los hombres a sentirse presionados para alcanzar ciertos objetivos y llegar a sentirse satisfechos con su imagen corporal.

Las prácticas de los hombres suelen intensificar esta práctica de observación de sí mismos frente al espejo en los baños, llegando algunos a posar solo en ropa interior sin preocuparse por los demás. Incluso el lenguaje en el contexto del gimnasio suele ser

incrementando la masa muscular magra a partir de la hipertrofia de las fibras musculares” (Sambade, 2017: 9)

distinto según el género, por ejemplo, los conceptos de “estar en volumen” o “en periodo de masa” como menciona Rojas (2013) son de mayor uso por los hombres, debido a que a las mujeres no les gusta subir de peso. En cuanto a los pesos que los hombres cargan, se crea cierta competencia en la que su masculinidad está en juego y puede producir inseguridad o una evaluación negativa de sus capacidades y autoimagen deteriorada.

El sudor es símbolo de prestigio y esfuerzo, al llevar el cuerpo al límite con intensidad del ritmo cardíaco, por eso es una práctica común de los hombres caminar por el gimnasio sudorosos y con la toalla en el cuello (Kogan, 2005).

La publicidad genera estereotipos de varones saludables y exitosos; el joven blanco, alto, musculoso y bajo en grasa. La belleza estética es sinónimo de salud, y por consecuencia el cuerpo se construye en respuesta a mandatos sociales que estipulan cómo deberían ser los cuerpos según el género. Este discurso es internalizado por los hombres, tanto que buscan adecuarse a las “reglas” para no ser vistos como incompletos o insanos.

Sánchez (2015) dice que si bien hace unos años eran las mujeres quienes se preocupaban más por su apariencia física, ahora los roles se han modificado y los hombres también usan la misma cantidad o hasta más de ciertos productos para el cuidado de su aspecto, como cremas, exfoliantes, anti arrugas, entre otros. Los tiempos han cambiado y con ello, las prácticas de los hombres se han modificado en cuanto a consumo para transformar su imagen corporal.

La manera de entender el cuerpo ha evolucionado hacia una forma de comercio tanto simbólico como físico. Así, el cuerpo se ha convertido en un artículo de consumo deseado por muchos y que se compra y se vende en el mercado (Crespo, 2015).

Además de la alteración de la imagen, se manifiestan comportamientos como la ejercitación compulsiva, frecuentes comparaciones físicas con los varones que los rodean en el gimnasio, evitación social, mirarse al espejo de forma compulsiva y pensamientos constantes negativos sobre la autoimagen por verse “pequeño” o poco musculoso (Arbinaga y Caracuel, 2008).

Lara (2020) realiza un análisis del discurso hegemónico en el que los instructores a los que entrevista describen lo siguiente:

Hay una presión constante en que debes de estar mamado, o debes de ser el más mamado o de los más mamados para poder sobresalir en este ambiente. Entonces pues hay sustancias que puedo usar, aunque no es lo ideal, que te ayudan a mantenerte, como la testosterona y todos sus derivados, la hormona de crecimiento, “oxi”, primobolan, clenbuterol, y mil más (p. 304).

El hombre se transforma en el crítico más severo de su figura, incluyendo la propia, ya que asimila la idea de “deber ser el más musculoso” y no se permite concebirse de otra forma, ya que ser delgado no es visto como algo aceptable. Se exige ser la mejor versión de sí mismo y alcanzar el rendimiento óptimo sin considerar el desgaste físico a largo plazo ni las repercusiones emocionales que surgen al no sentirse lo suficientemente fuerte. Así, el hombre modela su cuerpo no basándose en su propia percepción, sino en la constante comparación con los demás. Esto se observa en los culturistas, quienes viven en una comparación constante tanto en sus sesiones de entrenamiento como en las competencias donde el cuerpo más desarrollado es el que triunfa (Córcoles, 2011).

La disciplina establece las repeticiones, y usualmente los culturistas llegan a trabajar los mismos grupos musculares los mismos días de la semana. Los culturistas a menudo realizan actividades físicas intensas, es decir, ejercen tanto peso que la última

repetición del ejercicio les resulta extremadamente dura. Es un asunto de disciplina que se observe que la última repetición les resulta difícil, dado que manifiesta ese esfuerzo a través de gritos y gemidos fácilmente asociados con el esfuerzo y el dolor. Una vez finalizadas las repeticiones, el culturista tiene la obligación de verificar la efectividad del ejercicio y el resultado que ese esfuerzo tiene en su musculatura pectoral, al mirarse al espejo, señala los músculos que ha intensificado (Córcoles, 2011).

La disciplina de los fisicoculturistas les permite comprometerse con las dietas a base del consumo de hidratos de carbono y las rutinas complejas de ejercicios con levantamiento de pesas, es de suma importancia respetar su consumo de alimentos y proteínas, romper con ello resta disciplina en sus vidas y les impide lograr verse como desean.

Además, dice Córcoles (2011) que “los culturistas organizan sus relaciones sociales con base a su cuerpo” (p. 12) es decir, en el gimnasio trabajan por parejas por los pesos que levantan, debido a que entrenan pesado y sus últimas repeticiones pueden resultar difíciles sin tanta fuerza, por lo que requieren de alguien con la misma capacidad de levantar el peso para que les ayude. Normalmente este trabajo en equipo se da entre fisicoculturistas, esto conforma simbólicamente la identidad de los culturistas al crear entre pares contrastes con el resto de los usuarios de gimnasios.

1.3.2 Los Mandatos de Género Sobre el Cuerpo de las Mujeres

Para hablar de los cuerpos de las mujeres en la práctica fitness es necesario abordar un concepto previo; gimnasia. La cual estaba ya dotada de significados y experiencias corporales controladas por la sociedad patriarcal que buscaba corregir “deformidades” como las curvaturas en la columna vertebral y mejorar la agilidad. A lo

largo del siglo XIX, surgieron numerosos gimnasios en diversos establecimientos como colegios, hospitales y cuarteles, especialmente en ciudades industriales. Estos gimnasios, impulsados por el liberalismo y la revolución industrial, respondieron a temores sobre la degeneración de la especie humana, criminalizando a las clases proletarias y creando un espacio seguro para la higiene y el ejercicio (Mauri y Torrebadella, 2021).

La incorporación de las mujeres en las prácticas gimnásticas durante el siglo XIX se realizó como un dispositivo de feminización, donde los discursos masculinos ocultaban una percepción de temor ante una sociedad en decadencia. Esto llevó a que las prácticas gimnásticas fueran diseñadas no solo para fortalecer el cuerpo de la mujer, sino también para moldearlo según ideales que surgían de la ideología masculina dominante. El gimnasio se configuró como un centro de dominación donde el cuerpo femenino era vigilado y examinado por la masculinidad patriarcal. Este espacio no solo buscaba la salud de la mujer, sino que también se alineaba con los intereses masculinos de proteger la descendencia y mantener un control sobre el cuerpo femenino alineados con las expectativas de la feminidad burguesa (Mauri y Torrebadella, 2021).

El papel de la mujer en el gimnasio ha sido muy diferente al del hombre, siempre regulado y delimitado por hombres, en el que las inspecciones médicas se enfocaban en la salud reproductiva y se creía que ciertos ejercicios debían evitarse durante la menstruación para no perturbar la función uterina, y se promovían actividades que fortalecieran músculos específicos para prevenir problemas de salud. Después se extendió hasta ser una enseñanza escolar que se sostenía en valores de disciplina y fundamentada con los estudios de fisiología de la época; que buscaban propagar cada

vez más la idea de que era importante mantener la salud no solo para evitar enfermedades, sino también lograr la eficacia física y mental (Romero, 2022).

En cuanto a la actividad deportiva del siglo XIX era casi en su totalidad masculina y con la finalidad de definir y explorar el cuerpo masculino, por lo tanto el papel de la mujer era secundario y poco valorado pues se creía que la mujer era frágil y no podía realizar ejercicios que requieren de mucha fuerza, lo cual obstaculizó la participación de la mujer en el deporte “Su presencia parece amenazar –y de hecho amenaza– no sólo la representación del deporte como un territorio masculino, sino al propio discurso de la naturalización de las diferencias corporales” (Goellner, 2008).

Anteriormente, las competiciones de belleza se relacionaban con festividades de carácter popular y rural, tales como festejos de cosechas, ferias y carnavales. Debido al proceso de urbanización, estos certámenes se transformaron, al principio representando a las clases acomodadas y posteriormente a las nacientes clases medias, transformándose en ceremonias de representación a nivel regional y nacional. Con la aparición de la televisión, estos acontecimientos se magnificaron, centrándose en la percepción del cuerpo y el marketing. Adicionalmente, se modificaron los criterios de peso ideal en las competencias, pasando de 60 kilos para 1.60 metros de altura a 55 kilos para la misma estatura (Moreno, 2013). Estos certámenes de belleza enfocan la atención en el cuerpo femenino, relegando a un segundo plano su voz y personalidad. Las mujeres son vistas principalmente como objetos para ser contempladas, lo que refuerza una imagen superficial de éxito y belleza.

Para el siglo XX se habla de una “normalización” de la participación de la mujer en la actividad física o el deporte para las jóvenes. Aunque esta seguía fuertemente

condicionada y dominada por la masculinidad patriarcal que reproduce estereotipos de género y limita la participación de las mujeres. Se suponía que el interés de las mujeres era más bien superficial y transitorio (a menos que fueran profesionales del deporte), vinculado con la apariencia y el anhelo de ser parte de un grupo, antes de que llegara su auténtico papel dentro de la sociedad: la maternidad. En otras palabras, la mujer "adquiere prestada" una actividad fundamentalmente masculina, donde puede ser espectadora, incluso puede involucrarse, pero que raramente puede percibir como propia (Romero, 2022).

Es decir, se inferioriza la capacidad de la mujer para protagonizar el deporte y actividad física por asumir que su participación es temporal o condicionada por sus demás facetas que debe asumir además de ser mujer, como el ser madre, por ende, sólo tiene "permitido" ser espectadora sin dejar de ser femenina, pero siempre percibida como el sexo débil y extraño en una actividad dominada por hombres.

La apariencia física ha sido constantemente una preocupación para las mujeres debido a los estereotipos y estigmas generados por la sociedad, los cuales ejercen presión para definir la imagen de un cuerpo con extrema delgadez visto como sinónimo de feminidad. Los medios de comunicación por otro lado también imponen representaciones hegemónicas de belleza y corporalidad que producen inconformidad, inseguridades, consecuencias psicológicas y emocionales.

Mediante el fomento de determinados estándares de belleza y salud, los gimnasios implementan un modelo de "fit-body" que los clientes pueden experimentar la necesidad de replicar. Este ideal frecuentemente se convierte en un estímulo social para intentar ajustarse a dichas reglas, afectando a la autoimagen de los practicantes. La

industria del fitness utiliza la violencia simbólica para naturalizar estos ideales, sugiriendo que no sólo es un deseo personal, sino una obligación social "ajustar" el cuerpo a los cánones establecidos. Esto puede llevar a un sacrificio importante de tiempo, dinero y energía para alcanzar estos estándares, lo que a su vez genera un sentido de fracaso o exclusión en aquellos que no logran encajar (Galak y Napolitano, 2015).

Por consecuencia llegan a tomar medidas que ponen en riesgo su integridad y salud física al dejar de comer, someterse a dietas difundidas en redes sociales por personas que no tienen el conocimiento necesario en nutrición; el uso de anfetaminas para reducir el hambre y tener control del peso y alimentación. Menciona Goellner (2008) que la norma social lleva a las mujeres a querer remodelar su silueta y ser "esclava de la apariencia" (p. 7).

Se cree que el valor de las personas está vinculado a su apariencia física y que el bienestar y salud solo son alcanzables a través de cumplir con los ideales corporales, lo cual genera una cultura de consumo en la que el "fit-body" se convierte en capital cultural y corporal. Pertenecer a esta cultura de consumo implica aprender nuevos modos de actuar, incluso lleva a una jerarquización de cuerpos y segmentación social (Galak y Napolitano, 2015).

La diferencia entre sexos, dicen García et al. (2014) se manifiesta en la visión del hombre y su cuerpo como propensos a ser juzgados por el potencial o rendimiento que pueden alcanzar, mientras que el cuerpo de las mujeres es juzgado sólo por su apariencia, es decir, es cosificado y sexualizado. Menciona Córcoles (2011) que:

En nuestra sociedad, hablar de cuerpo femenino no es hablar de un cuerpo musculado, es hablar de un cuerpo delgado, terso, no flácido, quizá con curvas (o igual esto es mi preñación) y estilizado. Pero no es hablar de un cuerpo con los músculos definidos y

menos de músculos grandes e inflados. Por lo menos, ese no es el canon de belleza femenina, aunque hay mujeres que tienen esos cuerpos musculados (p. 6).

Siempre se han privilegiado los cuerpos estéticos apegados a estándares de belleza caracterizados por un abdomen plano, el tamaño de los glúteos, piernas estilizadas, cuerpo delgado, etc. Lo que en la sociedad se reconoce como tener un “cuerpo 90-60-90” y que genera estereotipos según el género.

El contenido en redes sociales refuerza la idealización de los cuerpos hegemónicos. En Instagram es habitual acompañar los discursos que fomentan el culto al cuerpo con imágenes de cambios radicales. Por lo tanto, surgen las expertas en fitness o fitness girls que plantean un completo discurso acerca de la feminidad (Sánchez, 2016). La práctica fitness permite reconstruir el cuerpo ejercitando los músculos y lograr tener el aspecto tonificado como los que muestran en redes sociales, pero dentro de las exigencias sociales han encontrado la manera de resignificar qué es ser una mujer fitness, tanto que ahora ya no temen ejercitar su cuerpo con rutinas de ejercicios que involucren pesas y dejar de “verse femeninas”.

Varias cuestiones están en juego, dice Goellner (2008) cuando se fractura la imagen estigmatizada femenina. Las dudas acerca de su sexualidad se ponen en marcha, ya que, si no parece ser una mujer, ¿entonces qué es? ¿Una mujer con apariencia masculina? Sin embargo, ¿qué significa ser una “mujer masculina” si consideramos que existen distintas maneras de ser y experimentar la feminidad y masculinidad?

La exposición explícita del cuerpo femenino suele enfocarse en las partes más tonificadas y musculosas como los glúteos, muslos, brazos y abdomen (Sánchez, 2016)

como resultado del entrenamiento constante y seguir una dieta saludable. Incluso la vestimenta conforma la feminidad fitness, se entrena sin dejar de asumir el rol de chica fitness que tiene que lucir atractiva en todo momento, y la ropa juega un papel importante a la hora de ejercitarse, los conjuntos deportivos permiten resaltar el cuerpo tonificado que construyen, se presta atención a los accesorios que usan como los vasos para el agua o proteína, los audífonos, el peinado adecuado según los ejercicios a realizar.

Verónica Calderón, subcampeona de body fitness dice que, en el fitness corporal, es esencial tener músculos bien definidos sin sacrificar tu parte femenina. El entrenamiento debe ser cotidiano, al menos 90 minutos. No existe nada como despertarse en invierno a las 5 y 15, resistir el frío y la flojera, y llegar al gimnasio a las 6 para estimular las diferentes partes del cuerpo (Kogan, 2005).

La actividad y movimiento constante es la forma de hacer frente a emociones, estrés y flojera, pero a la vez es capaz de hacer frente a los mandatos hegemónicos construyendo un cuerpo no solo tonificado, sino musculoso, porque las mujeres también entrenan pesado y “al fallo”.

A pesar de ello aún es común que ciertos ejercicios sean en su mayoría realizados por mujeres, dice Córcoles (2011) “en las tablas de Aerobic, Fitpump, Step o Pilates las mujeres son mayoría. En estas tablas se realizan una serie de ejercicios secuenciados y repetitivos al ritmo de una música que envuelve la sala durante los 40 o 50 minutos que dura la clase.” (p. 5). Los cuales pretenden aumentar la capacidad aeróbica y la resistencia física del cuerpo. Pero, dice Córcoles, que rara vez hay más del 10% de hombres en las clases, sin existir una armazón biológica de esto, y que tampoco es explícito que estas actividades sean exclusivamente para mujeres, sin embargo,

pareciera que socialmente hay una regla que determina que los hombres no participan en estas rutinas ambientadas con música.

Según Córcoles (2011), el motivo podría encontrarse en el inicio de las tablas de aerobio en la década de los 80, impulsadas por Jane Fonda en Estados Unidos. En sus promociones, parecía quedar evidente que los ejercicios rítmicos, casi coreografías de baile, eran destinados a las mujeres. Estos ejercicios delimitaban el modo de relación con el cuerpo, siempre idealizando lograr tener el cuerpo soñado, sin habitar el cuerpo del presente (Romero, 2022) y dando paso a reforzar la cultura de consumo que representa el negocio fitness, donde siempre se busca someter al cuerpo femenino a los estereotipos y exigencias de la sociedad, pero dando por primera vez protagonismo a la imagen de la mujer en la actividad fitness de manera masiva.

Capítulo II

Marco Teórico de la Investigación

La cultura fitness se ha consolidado como una práctica social que va más allá del ejercicio físico, constituyéndose en un fenómeno que modela identidades, valores y relaciones sociales. Desde la perspectiva de la psicología social, el cuerpo no es solo una entidad biológica, sino un espacio de construcción simbólica, donde los sujetos interiorizan y reproducen significados que dan sentido a su experiencia corporal (Muñiz, 2002).

Para comprender cómo los jóvenes experimentan su transformación corporal en la práctica fitness, es fundamental recurrir a la teoría de la construcción social de la realidad de Berger y Luckmann (1968). Según estos autores, la realidad social es producto de la interacción entre los individuos y las estructuras culturales, lo que implica que el cuerpo y su transformación no pueden ser analizados como procesos individuales, sino como fenómenos socialmente contruidos y sostenidos por discursos legitimadores.

2.1 Construcción Social del Cuerpo Fitness

Desde la perspectiva de Berger y Luckmann, la realidad no es una entidad objetiva, sino un conjunto de significaciones socialmente compartidas. En este sentido, el cuerpo fitness no es simplemente el resultado de la actividad física, sino un constructo social que responde a normas y expectativas sobre cómo debe ser un cuerpo ideal en la actualidad.

Para Berger y Luckmann, la socialización secundaria ocurre cuando los sujetos ingresan a espacios con normas y valores específicos. Los jóvenes que ingresan al mundo del fitness no sólo ejercitan su cuerpo, sino que lo construyen en función de

valores socialmente aceptados: disciplina, autocontrol, esfuerzo y superación personal. Este proceso no es neutral, ya que está mediado por instituciones como los gimnasios, las redes sociales, la industria de la nutrición deportiva y el discurso médico sobre la salud. Es decir, un joven que comienza a entrenar en el gimnasio no solo busca mejorar su salud, sino que internaliza la idea de que un cuerpo musculoso y tonificado es un símbolo de éxito y autoestima, validado por su entorno social.

Berger y Luckmann (1968) explican que las prácticas sociales se establecen mediante la habitualización, es decir, la repetición de comportamientos hasta que se vuelven parte de la vida cotidiana. Con el tiempo, estas prácticas se convierten en tipificaciones, que son modelos de conducta estandarizados dentro de un grupo social. El entrenamiento, la alimentación estricta y el uso de suplementos se convierten en hábitos normalizados dentro de la cultura fitness. Los jóvenes adoptan rutinas y patrones de consumo que dejan de ser decisiones individuales y pasan a formar parte de su identidad, lo que en un principio eran decisiones personales, han sido transformadas en mandatos sociales. El consumo de productos fitness (suplementos, proteínas y ropa deportiva) se ha convertido en un elemento fundamental para ser parte de esta cultura.

Cuando una práctica social es compartida por un grupo amplio de personas y sostenida por discursos normativos, se institucionaliza. La práctica fitness ha sido absorbida por un sistema que promueve la estandarización del cuerpo ideal. A través del mercado y las redes sociales, se institucionaliza la idea de que todos deben trabajar su cuerpo para ser exitosos, sanos y atractivos. La institucionalización de la cultura fitness se logra por medio de; los gimnasios y los entrenadores personales, quienes crean estructuras formales donde se aprende cómo ejercitar el cuerpo correctamente;

reforzado por el discurso médico y nutricional de que tener un “cuerpo ideal” es sinónimo de bienestar, aunque este ideal sea más estético que realmente saludable; y el mercado fitness, que comercializa productos y servicios que ayudan a alcanzar este ideal corporal, generando una relación entre el consumo y la identidad, lo que convierte al cuerpo en un producto de mercado.

2.2 Cuerpo, Imagen y Felicidad. Una Forma de Reeditar la Cultura de Género

El cuerpo y la práctica fitness en la actualidad es un fenómeno de interés para las ciencias sociales, en especial por los usos corporales abordados desde la perspectiva de género. Elsa Muñiz (2002) analiza la persistencia de los esquemas tradicionales de género en la sociedad contemporánea, centrándose en cómo el cuerpo es moldeado y disciplinado para ajustarse a ideales específicos. A pesar de los avances en igualdad de género, el orden social sigue reproduciendo normas que regulan el comportamiento y la apariencia de hombres y mujeres, legitimando la dominación masculina mediante mecanismos simbólicos y materiales. La práctica fitness, como cualquier ámbito de la vida, no queda exenta de estos mandatos sociales; constantemente se reconfiguran las exigencias que los cuerpos masculinos y femeninos tienen que cumplir y con marcadas diferencias entre sí.

Desde esta perspectiva, el cuerpo es un espacio de control y autoformación dentro de un sistema de poder que impone normas específicas para hombres y mujeres. En el mundo del fitness, esto se traduce en la búsqueda de cuerpos ideales: los hombres deben desarrollar una musculatura marcada y fuerte, mientras que las mujeres deben ser delgadas pero tonificadas, manteniendo rasgos "femeninos" aceptables.

El cuerpo se convierte, según Muñiz (2002) en una herramienta clave de ascenso social: el éxito se mide en la apariencia y el autocontrol físico. Para los hombres, esto se traduce en posturas firmes y actitudes dominantes, mientras que para las mujeres, el reto es integrar el profesionalismo con una feminidad "adecuada", sin perder la esencia de la dulzura y la suavidad. Las diferencias en la presentación corporal entre hombres y mujeres son moldeadas por una cultura de género hegemónica, que perpetúa estereotipos y normas de conducta en la sociedad contemporánea. Las representaciones de género refuerzan desigualdades al imponer exigencias más severas sobre las mujeres. Aunque la modernidad ofrece nuevas oportunidades, la feminidad sigue vinculada a la imagen física, exigiendo a las mujeres mantener una apariencia impecable, delgada y elegante, además de cumplir con su rol tradicional en el hogar.

Las rutinas de ejercicio suelen estar estructuradas según ideales de género: los hombres se enfocan en aumentar volumen muscular para proyectar fuerza y dominio, mientras que las mujeres suelen ser incentivadas a realizar ejercicios de tonificación y resistencia para "moldear" su figura sin perder feminidad. Este fenómeno mantiene la dicotomía de género en la construcción del cuerpo y la identidad personal.

El fitness se ha convertido en un mecanismo de autodisciplina donde la dieta, el ejercicio y el autocontrol juegan un papel fundamental. Los jóvenes ven en la práctica fitness una forma de demostrar su autocontrol y compromiso con una imagen de éxito. En este sentido, la corporalidad se transforma en una demostración de estatus, reflejando el "consumo conspicuo" descrito por Muñiz (2002), donde el acceso a gimnasios de prestigio, suplementos alimenticios y ropa deportiva de marca forma parte del capital simbólico de quienes buscan ascender socialmente. "Para los jóvenes

actuales cuyo deseo es ascender en la escala social o no descender en ella, el consumo conspicuo es índice del éxito y de su aceptación en círculos selectos de esta sociedad de consumo" (Muñiz, 2002: 8).

En la actualidad, el fitness no es solo una actividad para mejorar la salud, sino un fenómeno cultural en el que la apariencia corporal se asocia con el éxito profesional, social y personal. En este sentido, los jóvenes que participan en la cultura fitness buscan construir un cuerpo que refleje disciplina, así, "las oportunidades aumentan: hacer amigos, ser promovidos, mejorar las oportunidades, lucir la ropa" (Muñiz, 2002: 9) como producto de entrenar sus cuerpos en el gimnasio, someterse a dietas rigurosas y adoptar un estilo de vida saludable.

Hoy las redes sociales desempeñan un papel crucial en la construcción de este ideal. Plataformas como Instagram, TikTok y YouTube están saturadas de modelos fitness que presentan sus cuerpos como ejemplos de éxito alcanzado a través del esfuerzo, la disciplina y la constancia. Los jóvenes, al consumir este contenido, internalizan la idea de que un cuerpo trabajado es sinónimo de mérito y estatus, lo que los motiva a invertir tiempo, dinero y esfuerzo en la construcción de una imagen corporal acorde con estos ideales. La cultura del fitness refuerza la idea de que el éxito es algo visible, que se demuestra a través de un cuerpo tonificado y saludable, siguiendo una lógica similar a la de los yuppies, quienes utilizaban su imagen para validar su estatus dentro de la sociedad.

Si bien el fitness promueve la idea del esfuerzo personal, este esfuerzo no es igual para hombres y mujeres. Los hombres deben construir cuerpos musculosos y voluminosos, proyectando fuerza y dominio, mientras que las mujeres deben lograr

cuerpos delgados pero tonificados, que reflejen salud sin perder feminidad. Esto coincide con la idea de Muñiz de que la cultura de género se renueva y adapta, pero sin eliminar las desigualdades estructurales. La feminidad sigue asociada a la delicadeza, la moderación y la estética controlada, mientras que la masculinidad se define por la potencia física y la resistencia. La imagen del éxito en el fitness refuerza estos estereotipos al premiar diferentes tipos de cuerpos para cada género, perpetuando la división de roles dentro de la sociedad.

El concepto de materialización híbrida, desarrollado por Elsa Muñiz (2021) a partir de García Canclini, se refiere a cómo los cuerpos no son entidades estáticas, sino productos de interacciones culturales, sociales y tecnológicas. En este sentido, los sujetos encarnados son moldeados por diversas prácticas corporales, discursos y representaciones que transforman su identidad y apariencia. En el fitness, los jóvenes moldean sus cuerpos no solo por salud, sino también para ajustarse a ideales estéticos y de éxito que la sociedad impone el cuerpo se convierte en un proyecto de transformación constante que implica modificaciones físicas mediante la ejercitación y la dieta; uso de tecnologías y productos (cirugías, suplementos o inyecciones de hormonas); y discursos de éxito y disciplina que refuerzan la idea de que el cuerpo debe ser trabajado y mejorado.

Uno de los peligros de la materialización híbrida (Muñiz, 2021) en el fitness es que puede llevar a una homogeneización de los cuerpos, es decir, a la idea de que solo hay una forma correcta de estar en forma. Para los hombres, el modelo dominante es un cuerpo musculoso, marcado, con bajo porcentaje de grasa. Mientras que de las mujeres se espera un cuerpo delgado pero tonificado, con glúteos prominentes y un abdomen

plano. Este proceso convierte al cuerpo en un objeto de consumo y auto explotación, donde los jóvenes invierten tiempo, dinero y esfuerzo en una transformación que nunca termina, porque siempre hay una nueva meta por alcanzar.

El concepto de corporalidad de Elsa Muñiz, se entiende en la obra de la autora, como el resultado de procesos de subjetivación mediados por el género, la clase, la raza y otras categorías sociales, convirtiéndose en un espacio de regulación, disciplina y, a la vez, de resistencia. La corporalidad está interconectada con las representaciones de género y se vincula a la construcción de identidades masculinas y femeninas en la sociedad actual. Ella describe la corporalidad como un medio a través del cual se expresan y refuerzan normas de conducta y comportamientos esperados de hombres y mujeres. Esto implica que la forma en que las personas se presentan físicamente —su actitud corporal, gestos, y expresión— juega un papel fundamental en cómo son percibidos en contextos sociales y laborales.

Muñiz argumenta que los manuales de autoayuda no solo refuerzan la importancia de la imagen y el cuidado del cuerpo, sino que también contribuyen a la perpetuación de estereotipos de género al establecer estándares de comportamiento que se espera de hombres y mujeres en la búsqueda del éxito y la felicidad. Además, menciona que la corporalidad está relacionada con un contexto histórico específico, donde las diferencias biológicas se traducen en divisiones de poder y roles en la vida cotidiana, afectando la relación entre los géneros. La corporalidad, por tanto, puede considerarse un campo de lucha donde se entrelazan las normas sociales, las identidades de género y las dinámicas de poder.

Desde la perspectiva de Elsa Muñiz, la cultura fitness y los gimnasios pueden analizarse como espacios donde la corporalidad se modela, a través de dispositivos de poder y normatividad. Estos espacios no solo promueven una estética corporal específica, sino que también configuran subjetividades y estilos de vida bajo discursos como la salud, la productividad y la autosuperación.

Capítulo III

Diseño Metodológico de la Investigación

3.1 Planteamiento del Problema

En los últimos años, la cultura fitness ha adquirido gran relevancia entre los jóvenes, convirtiéndose en un fenómeno que va más allá de la salud física para integrarse en la construcción de identidad y la corporalidad. La práctica fitness ha dejado de ser solo un conjunto de ejercicios físicos para convertirse en un estilo de vida que abarca alimentación, suplementación, hábitos de consumo y construcción social del cuerpo, donde los sujetos moldean su apariencia bajo discursos de éxito, disciplina y bienestar.

Desde la perspectiva de la psicología social, el cuerpo es entendido como un producto de interacciones y significaciones colectivas, lo que implica que la experiencia corporal está determinada por el contexto cultural y social en el que se desarrolla. Como señalan Muñiz (2002) y Romero (2022), los cuerpos no son meras entidades biológicas, sino espacios de regulación y construcción de identidad, donde se reflejan las desigualdades de género, los estándares de belleza y los valores dominantes de una sociedad. En este sentido, la práctica fitness es un espacio donde los jóvenes experimentan su corporalidad a través de un proceso de transformación que no es únicamente físico, sino también simbólico y emocional. En este sentido, la práctica fitness no puede reducirse a una actividad orientada exclusivamente a la salud o la estética, sino que debe ser analizada como un fenómeno sociocultural en el que los sujetos negocian, resignifican y experimentan su corporalidad.

La literatura científica ha abordado la cultura fitness desde diversas perspectivas. Por un lado, estudios como los de Martínez (2015) y Landa (2016) analizan el fitness

como un dispositivo de control social, donde la disciplina corporal se convierte en una forma de capital simbólico y social. Desde esta óptica, el cuerpo trabajado y moldeado se asocia con estatus, éxito y pertenencia a un grupo, promoviendo la idea de que la transformación física es reflejo del esfuerzo individual. En el caso de los hombres, la literatura (Díaz, 2018; Córcoles, 2011) señala que el fitness refuerza el ideal de masculinidad hegemónica, vinculado con la hipertrofia muscular, la fuerza y el dominio del cuerpo, promoviendo una imagen de virilidad y éxito, como símbolo de fortaleza y control. Mientras que en las mujeres, el discurso fitness enfatiza la necesidad de un cuerpo delgado pero tonificado, perpetuando la objetivación de la feminidad y la presión por cumplir con un estándar de belleza. Estas diferencias de género en la construcción del cuerpo han sido ampliamente documentadas.

Además, la cultura fitness no solo tiene consecuencias en la identidad y la percepción corporal, sino que también puede generar efectos negativos como la insatisfacción con la propia imagen, la comparación constante con otros cuerpos idealizados y la aparición de trastornos como la vigorexia, la ortorexia o la dismorfia muscular (García et al., 2014; Arbinaga y Caracuel, 2008). En este sentido, es fundamental indagar en las narrativas de los jóvenes que se involucran en la práctica fitness para comprender cómo construyen su identidad corporal, qué significados otorgan a su transformación física y cómo influyen los discursos sociales en sus experiencias.

3.2 Preguntas de Investigación

Pregunta General

¿Cómo experimentan y significan su corporalidad hombres y mujeres jóvenes que tienen una práctica fitness intensa y prolongada en el tiempo?

Preguntas Específicas

1. ¿De qué manera los discursos normativos sobre género, salud y éxito influyen en la experiencia subjetiva de los jóvenes que practican fitness?
2. ¿Qué significados construyen hombres y mujeres jóvenes sobre su cuerpo antes, durante y después de su incorporación a la práctica fitness?
3. ¿Cómo viven los cambios físicos y simbólicos hombres y mujeres jóvenes en su cuerpo a lo largo de su proceso fitness?

3.3 Objetivos de Investigación

Objetivo General

Comprender desde una perspectiva interpretativa cómo viven y construyen significados alrededor de sus cuerpos hombres y mujeres jóvenes en su trayectoria en el fitness de manera intensa y prolongada.

Objetivos Específicos

1. Conocer de qué manera los discursos normativos sobre género, salud y éxito influyen en la experiencia subjetiva de los jóvenes que practican fitness en México.
2. Conocer los significados que construyen los jóvenes sobre su cuerpo antes, durante y después de su incorporación a la práctica fitness.
3. Conocer cómo viven los jóvenes los cambios físicos y simbólicos en su cuerpo a lo largo de su proceso fitness.

3.4 Justificación

En la actualidad, la cultura fitness se ha convertido en un fenómeno social que trasciende la simple actividad física, influyendo en la construcción de la identidad y la percepción del cuerpo en los jóvenes. La práctica fitness no solo involucra la adopción

de hábitos de ejercicio y alimentación, sino que también se entrelaza con discursos normativos sobre salud, éxito y estética corporal, lo que genera consecuencias en la forma en que los jóvenes experimentan y significan su transformación corporal. En este sentido, resulta fundamental analizar este fenómeno desde una perspectiva constructivista interpretativa, que permita comprender la experiencia subjetiva de los jóvenes y los significados que otorgan a su proceso de cambio corporal.

Desde la psicología social, el cuerpo no es una entidad biológica aislada, sino un espacio de significación que se construye en la interacción social y en relación con discursos legitimados por diversas instituciones. A través de esta investigación, se busca comprender cómo los jóvenes construyen narrativas en torno a su cuerpo dentro de la cultura fitness y cómo estas narrativas son influenciadas por factores como la identidad de género, los discursos sobre el éxito y la autoimagen promovidos en redes sociales y gimnasios.

El presente estudio es relevante porque permite visibilizar las experiencias y vivencias de los jóvenes en un contexto donde la transformación corporal se presenta como un mandato social ligado a la autodisciplina y la productividad. En este sentido, se pretende aportar un análisis crítico que contraste los discursos normativos sobre el fitness con las experiencias reales de los jóvenes, identificando posibles tensiones entre las expectativas sociales y la vivencia subjetiva de la corporalidad.

Desde una perspectiva metodológica, esta investigación se inscribe en un enfoque cualitativo, lo que permitirá profundizar en las narrativas de los sujetos y en su construcción simbólica del cuerpo. A través del análisis de estas experiencias, se busca contribuir a la discusión académica sobre la construcción social del cuerpo, el impacto

de la cultura fitness en la identidad juvenil y las formas en que los sujetos resignifican su corporalidad en distintos contextos.

Finalmente, esta investigación tiene un impacto no solo teórico, sino también social, ya que puede generar reflexiones en torno a la presión estética, los efectos psicológicos de la cultura fitness y la necesidad de promover discursos más inclusivos sobre la corporalidad. Con ello, se espera aportar elementos que permitan una comprensión más amplia y crítica del fenómeno, considerando tanto sus beneficios como sus posibles implicaciones en el bienestar subjetivo de los jóvenes.

3.5 Posicionamiento Epistemológico

La presente investigación se apega a un enfoque interpretativo desde el paradigma constructivista, el cual se adecua a la misma, desde este paradigma la realidad es entendida como una construcción social (Guba y Lincoln, 2002), lo que implica que la práctica corporal de los jóvenes en el fitness no es un proceso objetivo, sino una experiencia subjetiva mediada por discursos culturales y de género. Es decir, la realidad es construida socialmente y depende de la interpretación y negociación de las personas en sus contextos.

Según Guba y Lincoln (2002), el constructivismo defiende una ontología relativista, es decir, no existe una única realidad objetiva, sino múltiples realidades construidas por los individuos en función de sus experiencias y contextos. De acuerdo con Taylor y Bogdan (1987), el conocimiento no se obtiene mediante la recolección de datos cuantificables, sino a partir de la interacción con los participantes, quienes expresan sus significados y vivencias en sus propios términos. En este sentido, el proceso corporal en la cultura fitness no se estudia como un fenómeno universal o

medible, sino como un conjunto de narrativas subjetivas que reflejan los valores, normas y discursos sociales sobre el cuerpo, reconociéndose como formas legítimas de saber desde una perspectiva holística (Taylor y Bogdan, 1987).

De acuerdo al constructivismo, el interés es comprender las construcciones de las personas, las cuales son subjetivas y se conforman a partir de otras significaciones sociales. Esta postura resulta adecuada para la presente investigación de psicología social, permite escuchar y comprender las narrativas de jóvenes que se ejercitan en el gym y su proceso con la cultura fitness teniendo en cuenta la categoría de género que atraviesa sus experiencias con la corporalidad. Según Guba y Lincoln (2002), el constructivismo defiende una ontología relativista, es decir, no existe una única realidad objetiva, sino múltiples realidades construidas por los individuos en función de sus experiencias y contextos.

Retomando la teoría de la construcción social de la realidad de Berger y Luckmann (1968), se considera que el conocimiento sobre el cuerpo y el fitness es una construcción social y simbólica, influenciada por el contexto cultural, los discursos de género y las prácticas de consumo conspicuo (Muñiz, 2002) por medio de las cuales, los jóvenes buscan alcanzar el éxito y mantener un cierto estatus.

3.6 Metodología y Procedimiento

Para explorar a profundidad las experiencias y significados que construyen los jóvenes alrededor de sus cuerpos con respecto a la cultura fitness es necesario emplear una metodología cualitativa e interpretativa. De acuerdo con Taylor y Bogdan (1987), la investigación cualitativa busca comprender el mundo desde la perspectiva de los participantes, priorizando sus relatos y vivencias en lugar de imponer categorías

predefinidas. En este sentido, el enfoque cualitativo facilita el acceso a los discursos, emociones y motivaciones que llevan a los jóvenes a adoptar este estilo de vida, es decir, brinda una serie de datos descriptivos que consisten en las propias palabras de las personas.

Esta metodología es flexible y no busca comprobar hipótesis, sino conocer los fenómenos sociales desde una perspectiva holística en la cual las personas y escenarios son considerados un todo, de manera que se busca comprenderlos desde su experiencia. Sampieri (2018) menciona que el investigador cualitativo busca posicionarse como parte del fenómeno sin ser intrusivo con el fin de obtener datos verbales que son analizados para describir la realidad desde el punto de vista de los propios actores.

3.6.1 Métodos y Técnicas de Investigación

El uso de entrevistas en profundidad es clave en esta investigación, ya que, como plantean Taylor y Bogdan (1987), este método permite al investigador establecer un diálogo cercano con los participantes, generando un ambiente de confianza en el que puedan expresar sus experiencias de manera libre y reflexiva. Estas entrevistas no siguieron un esquema rígido, sino que fueron flexibles y abiertas, permitiendo que los participantes guíen la conversación hacia los aspectos que consideran más relevantes en su experiencia fitness.

Además, se puso especial atención en el lenguaje y las metáforas utilizadas por los entrevistados para describir su proceso, estos elementos revelan las estructuras simbólicas que dan sentido a su transformación corporal. A través de este enfoque, la investigación no sólo documentó sus prácticas y rutinas de entrenamiento, sino que

también analizó cómo estas prácticas se vinculan con su identidad, autoimagen y pertenencia a una comunidad fitness.

Uno de los principales aportes de las entrevistas en profundidad es que permiten acceder a dimensiones subjetivas que no pueden ser observadas directamente. Como señalan Taylor y Bogdan (1987), muchas experiencias, pensamientos y emociones de los sujetos no son visibles en la observación participante, ya que ocurren en el ámbito de lo privado o son difíciles de expresar en otros formatos. En este sentido, las entrevistas brindan un espacio de reflexión donde los entrevistados pueden narrar su proceso fitness, hablar sobre sus motivaciones, miedos y expectativas, así como compartir sus experiencias según su género. Esto resulta clave en el estudio de la construcción social del cuerpo, pues permite entender cómo los jóvenes negocian y resignifican los mandatos culturales en torno a la imagen corporal y el bienestar.

3.6.2 Población y Muestra

La población se conformó por hombres y mujeres jóvenes que se ejercitan de manera prolongada e intensa en el gimnasio desde hace al menos un año. Este criterio se estableció con la finalidad de conocer experiencias inmersas en la cultura fitness que han sido constantes hasta la actualidad y conocer sus significados corporales a lo largo de su proceso.

Criterios de inclusión

- ❖ Hombres o mujeres jóvenes con un estilo de vida fitness.
- ❖ Que se ejercitan desde hace al menos un año de manera continua (por lo menos 5 veces a la semana).
- ❖ Disponibilidad y disposición para compartir sus experiencias.

En la siguiente tabla se concentra la información detallada de los entrevistados, así como los detalles de las sesiones de entrevistas.

Tabla 1. Información de las entrevistas

No. de caso	Nombre	Edad	Modalidad de la entrevista	Duración de la entrevista
1	Ángel	26 años	presencial	43 minutos
2	Dulce	29 años	presencial	1 hora 41 segundos
3	Yuliana	37 años	videollamada	40 minutos
4	Emiliano	21 años	videollamada	37 minutos

Se presenta el número de participantes, los nombres de las personas entrevistadas y la duración de cada una, así como la modalidad en la que se realizó cada entrevista.

Tabla 2. Datos de los informantes

No. de caso	Nombre	Edad	Ocupación	Años en la práctica fitness	Horas de entrenamiento a la semana	Objetivo principal	Cambios percibidos
1	Ángel	26 años	Empleado en una vidriería	4 años	9 horas	Masa muscular	Aumento de volumen. Mayor seguridad.
2	Dulce	29 años	Comerciante	7 años	14 horas	Estético	Saludable. Mayor seguridad
3	Yuliana	37 años	Instructora de crossFit	20 años	7-8 horas	Estético	Más tonificada. Saludable
4	Emiliano	21 años	Boxeador Dir. ejecutivo	10 años	14 horas	Estético y bienestar	Aumento de volumen. Saludable

Para la recolección de datos sociodemográficos de las entrevistadas se realizó esta tabla en donde se indagó dicha información.

3.6.3 El Ingreso a Campo

Debido a que es fácil acceder e identificar a la comunidad fitness actualmente, se buscó contactar a un joven fitness que acude con frecuencia al gym, mismo que proporcionó el contacto de sus amigos fitness permitiendo un muestreo de bola de nieve con personas interesadas en participar y ser entrevistados.

3.7 Aspectos Éticos

En toda investigación social, la ética juega un papel fundamental en la protección de los participantes, la integridad del proceso investigativo y la transparencia en la generación de conocimiento. En el caso de esta investigación, que buscó comprender cómo hombres y mujeres jóvenes construyen significados en torno a sus cuerpos en el contexto del fitness, fue esencial aplicar principios éticos en cada etapa del estudio, desde el diseño metodológico hasta la difusión de los resultados.

De acuerdo con Taylor y Bogdan (1987), la investigación cualitativa debe garantizar un respeto absoluto por los participantes, promoviendo su autonomía y asegurando que sus testimonios sean tratados con dignidad y confidencialidad. A su vez, la ética en la investigación social, según Picún y Ache (2024), debe ser entendida como una práctica situada, lo que implica evaluar caso a caso los riesgos, beneficios y consecuencias que el estudio puede tener sobre las personas involucradas.

La privacidad de los participantes es un elemento que se cuida desde el diseño de la investigación hasta el manejo de la información que proporcionan, con el fin de respetar sus experiencias. Por lo tanto, se le hizo conocer la autonomía de los

participantes en la investigación y la importancia de obtener su consentimiento informado, así como su derecho a retirarse del estudio en cualquier momento, sin consecuencias negativas y la posibilidad de mantener el anonimato o decidir sobre la presentación de su identidad en la investigación. Además, en línea con la ética situada propuesta por Picún y Ache (2024), se evitó la aplicación mecánica de principios formales como el consentimiento escrito cuando no sea la mejor opción. En algunos casos, el consentimiento verbal puede ser más adecuado si genera mayor confianza y comodidad en el entrevistado.

Dado que el estudio aborda experiencias personales sobre el cuerpo y la identidad, fue crucial garantizar la confidencialidad de los datos. Como advierten Taylor y Bogdan (1987), los investigadores deben tomar medidas para proteger la privacidad de los participantes, evitando que su información pueda ser utilizada en su contra o causarles daño social, emocional o laboral. Para ello, se implementaron estrategias de almacenamiento seguro de las transcripciones y grabaciones. No obstante, Picún y Ache (2024) subrayan que la ética en investigación social no debe aplicarse de manera rígida. Algunos participantes pueden querer que su identidad sea reconocida en la investigación, especialmente si ven su testimonio como una forma de agencia y visibilidad en el mundo del fitness. En estos casos, el investigador debe dialogar con cada participante para respetar su voluntad.

Un riesgo ético en la investigación cualitativa es el extractivismo académico, donde los investigadores recopilan información de los participantes sin considerar su bienestar ni retribuir de alguna forma su colaboración. Como advierten Picún y Ache (2024), las ciencias sociales deben evitar tratar a los sujetos como simples "proveedores

de datos" y, en cambio, fomentar relaciones más equitativas. Para mitigar este riesgo en la investigación sobre cultura fitness, se puede retribuir simbólicamente a los participantes, por ejemplo, ofreciéndoles acceso a los resultados del estudio o compartiendo hallazgos que puedan serles útiles en su trayectoria fitness, asegurar que las entrevistas sean espacios de reflexión donde los participantes también obtengan beneficios, como la posibilidad de repensar su relación con su cuerpo y la cultura fitness.

La ética en investigación cualitativa no solo implica proteger a los participantes, sino también que el investigador asuma una postura reflexiva sobre su propio papel en la producción del conocimiento. Como indican Taylor y Bogdan (1987), en la investigación interpretativa el investigador no es un observador neutral, sino que participa activamente en la construcción del significado. Por ello, es fundamental que la investigadora mantenga una actitud de escucha activa y respeto, evitando imponer su propia visión sobre la experiencia fitness y evalúe constantemente las implicaciones éticas de sus decisiones metodológicas, considerando cómo sus preguntas o análisis pueden afectar a los entrevistados.

Finalmente, la difusión de los hallazgos debe realizarse con responsabilidad y respeto. Es importante evitar interpretaciones reduccionistas o estigmatizantes sobre la cultura fitness y la transformación corporal. En este sentido, Taylor y Bogdan (1987) sugieren que los investigadores verifiquen con los participantes que sus testimonios no han sido distorsionados o sacados de contexto. Además, Picún y Ache (2024) enfatizan la importancia de compartir los resultados con los sujetos involucrados, de manera que puedan beneficiarse del conocimiento generado.

En conclusión, esta investigación sobre la cultura fitness estuvo comprometida con una ética situada y flexible, que considere las particularidades de cada participante y contexto. Al adoptar un enfoque reflexivo y respetuoso, se garantizó que el estudio no solo generara conocimiento valioso, sino que también proteja y dignifique las voces de quienes participaron en él.

3.8 Análisis de datos

Se grabaron las entrevistas para mantener todos los detalles que las personas entrevistadas brindaron y de la misma manera se realizó la transcripción manual sin perder cada elemento significativo.

Para realizar el análisis cualitativo de los datos obtenidos de las entrevistas se usó una categorización y codificación temática en Word, siempre teniendo en cuenta el objetivo general de la investigación para el análisis. Categorizar, como lo indican Marín et al. (2016) consiste en “ponerle nombre” y, por tanto, definir cada categoría analítica, las cuales derivan del marco teórico, en este caso; construcción social del cuerpo, la performatividad corporal en el gimnasio, género y corporalidad. Dichas categorías permitieron un primer acercamiento a las narrativas de los y las jóvenes, entendidas como una orientación flexible que hicieron posible clasificar y analizar las narrativas.

Posteriormente, las subcategorías correspondientes emergieron a partir del análisis de la propia información de las entrevistas. El siguiente paso fue asignar códigos que facilitaron el manejo de la información, este procedimiento se realizó por párrafos y en ocasiones por líneas, lo que ayudó a agrupar los códigos en categorías e identificar aquellas que podían ser recategorizadas. A medida que se avanzaba en el análisis, algunas categorías iniciales fueron reagrupadas o redefinidas, dando lugar a nuevas

formas de comprender las experiencias corporales y subjetivas de los jóvenes en el gimnasio.

Este análisis no fue un proceso lineal, sino un ejercicio de constante ida y vuelta entre el material empírico y el marco conceptual, guiado por una perspectiva constructivista e interpretativa que permitió dar cuenta de los sentidos que las personas atribuyen a sus cuerpos, sus prácticas y sus transformaciones.

Capítulo IV

Cuerpos en Transformación: Narrativas Juveniles en Torno al Fitness

Este capítulo presenta los resultados obtenidos a partir del análisis de las entrevistas realizadas a jóvenes practicantes de gimnasio. Desde una mirada interpretativa-constructivista, se busca comprender cómo estos sujetos narran y resignifican su experiencia corporal en el contexto de la cultura fitness. Lejos de tratarse únicamente de una práctica física, el ejercicio en el gimnasio se revela como un proceso cargado de significados sociales, afectivos y simbólicos, donde entran en juego elementos como el género, la disciplina, la autoestima, la presión social y las expectativas sobre el cuerpo ideal. Las voces aquí recuperadas permiten dar cuenta de trayectorias complejas, marcadas por el esfuerzo, el dolor, la exclusión, pero también por la agencia, el placer y la transformación personal.

4.1. Del Malestar Corporal a la Disciplina: Motivaciones y Trayectorias de Inicio

Las trayectorias que conducen a los jóvenes al mundo del fitness no son lineales ni homogéneas. En las entrevistas analizadas, aparecen relatos que dan cuenta de malestares físicos, emocionales y sociales que anteceden la incorporación al gimnasio, así como de motivaciones diversas que van desde la influencia familiar o social hasta la necesidad de transformar una imagen corporal insatisfactoria.

Previo al inicio de la práctica sistemática del fitness, los y las entrevistadas describen estilos de vida atravesados por el descuido del cuerpo, la alimentación desorganizada, la falta de conciencia corporal y, en muchos casos, la ausencia de motivación o acompañamiento. En este periodo previo, el cuerpo no es entendido aún

como un proyecto o una responsabilidad personal, sino como una carga, un vehículo pasivo o un problema sin solución clara.

Por ejemplo; Dulce, una de las jóvenes entrevistadas, menciona que antes de entrenar no había hábitos establecidos ni una rutina en su hogar. Sus palabras dan cuenta de un estilo de vida donde predominaba la impulsividad y una cierta desconexión emocional consigo misma y las tareas del hogar que se relacionaban con sus cuidados; preparar su comida, dedicarse un tiempo para sí misma y mantener su entorno en equilibrio. La incorporación del fitness no solo modificó la alimentación o el ejercicio físico, sino también el orden de prioridades en su vida cotidiana. La práctica deportiva se convierte en eje organizador de su tiempo y en un marco que orienta sus decisiones diarias dándole prioridad a su alimentación en casa y cuidado de la misma. Su relato sugiere que tenía una falta de disciplina o propósito que se fue reconfigurando al incorporarse al gimnasio.

En el caso de Ángel, un joven de 26 años, el estilo de vida previo también estaba marcado por la inactividad física, aunque su malestar corporal tenía que ver con su delgadez. Si bien había tenido contacto con el boxeo desde la adolescencia, su cotidianidad antes del gimnasio estaba alejada de una rutina saludable. En su caso, el fitness aparece como una forma de canalizar su energía, construir una rutina y recuperar un vínculo activo con su cuerpo. El cambio no fue solo físico, sino también psicológico: del desinterés a la motivación.

Por otra parte, Yuliana, una joven de 37 años menciona que el estilo de vida previo sigue presente como parte de su memoria corporal: la falta de verduras, el exceso de

carbohidratos, la desorganización de los horarios y el entorno familiar influyeron en su percepción del cuerpo y en su necesidad de transformarlo.

En cuanto a Emiliano, un joven de 21 años, proviene de una familia disciplinada y que encuentra el gusto por los deportes, lo que implicó un encuentro con el fútbol desde los 4 años de edad para Emiliano. Aunque siempre estuvo vinculado al deporte, su salida del fútbol profesional generó una crisis profunda.

En conjunto, estos relatos muestran que el estilo de vida antes del fitness no se caracteriza únicamente por la inactividad física o la mala alimentación, sino por una relación fragmentada con el cuerpo, el tiempo y el deseo. La falta de estructura, el malestar emocional, los hábitos heredados o desatendidos, y la ausencia de acompañamiento aparecen como factores comunes en estas trayectorias. La práctica fitness, en este sentido, no solo transforma la forma de alimentarse o moverse, sino que reordena las coordenadas de la vida cotidiana, produciendo nuevas formas de estar en el mundo y con uno mismo.

El inicio en la práctica fitness se construye como un punto de inflexión donde el cuerpo empieza a resignificarse desde la acción disciplinada, aunque no exento de tensiones, frustraciones o aprendizajes. A continuación, se analizan estas trayectorias iniciales desde la experiencia situada de cada participante.

4.1.1. Entre el Rechazo y la Incomodidad: las Emociones del Cuerpo no Entrenado

Antes de convertirse en espacios de transformación corporal, los gimnasios son, para muchas personas jóvenes, escenarios cargados de tensiones, inseguridades y miradas que regulan. Las emociones que emergen en torno al cuerpo no entrenado no pueden entenderse como una vivencia individual o espontánea, sino como el resultado

de una estructura simbólica interiorizada, lo que Berger y Luckmann (1968) denominan socialización. Así, los cuerpos que aún no responden a las normas del “cuerpo fit” son significados como frágiles, indeseables o vergonzosos, lo cual produce incomodidad, rechazo e incluso humillación.

En el caso de Yuliana, la incomodidad corporal se manifiesta desde la niñez. Aunque ella aclara que no sufrió bullying explícito, el malestar surgía del contraste con otras niñas y con los estándares estéticos que se reflejaban en la ropa, ella quería vestirse igual que las otras niñas de su edad, la joven comentó que pesaba 93 kilos a los 11 años, por lo tanto la ropa que podía usar era en tallas 34 o 36, eran prendas floreadas y con características “aseñoradas”, no correspondían como vestimenta para una niña de su edad, al sentirse inconforme con la ropa que tenía que usar se vio afectada emocionalmente.

Yo me quería vestir de acuerdo a mi edad y pues no había ropa, normal la talla en ese entonces 34-36 ya era para señoras, ropas floreadas este, mmm faldas floreadas, unas batas y... cosas muy aseñoradas, no me gustaba. Ehh pero por mi sobrepeso no me podía vestir como, como me gustaba, como una niña normal, y así crecí hasta que a los 14 años me operan de la apéndice, y cuando me operan de la apéndice me... bajo de peso, no sé si 8 kilos o 10 kilos (Yuliana, 37 años).

Su narrativa ilustra cómo la experiencia del cuerpo no entrenado no siempre se articula a través del rechazo directo de los otros, sino a través de la frustración frente a lo que se espera de una niña de su edad. El malestar se produce por no encajar en un molde cultural que dicta cómo debe verse y vestirse un cuerpo infantil femenino. Aquí, la corporalidad no normativa se vive como una limitación simbólica y material, que condiciona la identidad desde la apariencia.

No se trata solo de una cuestión de talla, sino de una emoción profunda de desencuentro entre el cuerpo y el deseo de pertenecer. Esta situación ilustra, como señala Muñiz (2021), que la relación con el cuerpo se configura desde lo social, y que muchas veces el malestar no nace de un problema interno, sino de la imposibilidad de realizar ciertos códigos estéticos que han sido aprendidos como deseables.

En el caso de Dulce, el malestar aparece como una sensación constante de disconformidad con su cuerpo previo al entrenamiento. Aunque su historia también incluye experiencias de rechazo social que serán abordadas más adelante, aquí es relevante destacar cómo ella misma experimentaba su cuerpo con una profunda carga emocional negativa. Su testimonio da cuenta de una subjetividad marcada por el deseo de transformación y por la percepción de un cuerpo que no coincidía con lo que deseaba o esperaba de sí misma.

Expresa que no se preocupaba por su alimentación y eso se reflejaba en el disgusto hacia su cuerpo, vivía con su cuerpo como una fuente de tristeza, culpa o desconexión emocional. Antes de iniciar el proceso fitness, Dulce no se reconocía en su imagen corporal; el cuerpo aparecía como un límite, algo que genera insatisfacción y que no se siente plenamente habitado. Como señala Elsa Muñiz (2002), las mujeres aprenden desde edades tempranas a leer su cuerpo como un objeto visual que debe coincidir con una forma idealizada, generando relaciones conflictivas consigo mismas cuando no lo logran. En el caso de Dulce, el deseo de cambiar surge, en parte, como respuesta a esta sensación de no sentirse bien consigo misma, más allá de la mirada externa.

Una experiencia similar es narrada por Ángel, un joven de 26 años, aunque desde una posición diferente: la del joven que se percibe demasiado delgado. Él también expresa una sensación de incomodidad y desagrado con su cuerpo antes de entrenar, mencionó que sentía inconformidad e inseguridad al compararse con los cuerpos de sus amigos. Esta declaración permite observar cómo la emoción negativa hacia el cuerpo no entrenado puede tomar distintas formas, ya sea desde el sobrepeso o la delgadez, pero con un común denominador: el cuerpo es vivido como algo que no encaja con un ideal aprendido, y, por tanto, se convierte en objeto de deseo de cambio. Ángel, al igual que Dulce, se autoevalúa y se reconoce en falta.

Finalmente, Emiliano, de 21 años, reconstruye su experiencia desde un lugar más funcional, pero no menos emocional. Aunque desde niño estuvo vinculado al deporte, cuando atravesó una etapa de desmotivación y aumento de peso, comenzó a sentir que su cuerpo no le respondía como antes. Aun así, la emoción negativa persiste: se trata de una frustración con el cuerpo como límite, que se experimenta desde la sensación de estar alejado de un estado ideal anterior.

En conjunto, estos relatos muestran que el cuerpo no entrenado es frecuentemente vivido con emociones densas y difíciles: tristeza, frustración, culpa, insatisfacción. Estas emociones no son reacciones biológicas, sino experiencias construidas socialmente, a partir de comparaciones, normas e ideales que los sujetos han incorporado. Como plantea la teoría de la construcción social de la realidad, los significados del cuerpo se aprenden en la interacción, y al ser interiorizados, se convierten en realidad subjetiva.

Así, el malestar corporal se convierte en uno de los puntos de partida para el deseo de transformación. El gimnasio aparece como una posibilidad de cambiar no solo la forma del cuerpo, sino la manera de habitarlo emocionalmente. No obstante, este tránsito hacia la disciplina y el control corporal no elimina por completo las emociones negativas; solo las reconfigura en función de nuevos ideales que serán analizados en los siguientes apartados.

4.1.2. Influencias Significativas: Amigos, Familia y Entrenadores como Impulso Inicial

En el proceso de incorporación al mundo del fitness, las motivaciones personales no surgen en el vacío. Como plantea la teoría de la construcción social de la realidad (Berger y Luckmann, 1968), las acciones individuales están profundamente entrelazadas con la interacción social, en especial con aquellos sujetos significativos que actúan como agentes de socialización. En el caso de las y los jóvenes entrevistados, el primer acercamiento al gimnasio o al ejercicio sistemático estuvo acompañado, en la mayoría de los casos, por la presencia de alguien cercano que incentivó, acompañó o motivó el inicio del cambio corporal.

Esta influencia puede ser directa, como la invitación de un amigo o un familiar, o indirecta, a través de juicios, comparaciones o apoyos simbólicos. Así, el inicio en el gimnasio no solo implica una decisión individual, sino también la interiorización de sentidos compartidos sobre el cuerpo, la salud y la estética, que los sujetos asumen como válidos o deseables.

En el caso de Dulce, la figura de su padre aparece como una voz constante que le recordaba su apariencia y peso especialmente a través de frases como “ya bájale a la

comida” o “ponte a hacer ejercicio”. Más que una motivación positiva, estos comentarios actuaban como una forma de presión para lucir el cuerpo valorado por la sociedad, un cuerpo delgado y tonificado. Este tipo de discurso refuerza una lógica en la que el cuerpo se convierte en un objeto a vigilar y corregir. Como advierte Elsa Muñiz (2002), el cuerpo femenino ha sido históricamente objeto de observación y control, especialmente desde el ámbito familiar. En este caso, la figura paterna actúa como un agente de normatividad corporal, transmitiendo el mensaje de que el cuerpo de Dulce no encajaba con lo esperado. Si bien esta “motivación” la llevó eventualmente a iniciar una práctica de ejercicio, la base emocional fue una mezcla de vergüenza y necesidad de validación.

Más adelante, Dulce resignificará su experiencia y logrará apropiarse de su proceso de entrenamiento. Sin embargo, es importante subrayar que su inicio estuvo mediado por un discurso familiar que relacionaba valor personal con control corporal, una práctica común en contextos donde la gordura es vista como fallo moral o falta de voluntad.

Ángel, por su parte, relata que el impulso para comenzar a entrenar vino de su grupo de amigos. Al observar que varios de ellos estaban físicamente más desarrollados, experimentó una sensación de desventaja que se tradujo en motivación: “Tenía amigos que ya estaban bien trabajados, bien mamados. Me sentía flaco, como fuera de lugar... eso me animó a entrar” (Ángel, 26 años).

Aquí, la influencia es más sutil, pero igualmente poderosa. Los amigos no lo invitan directamente, pero su sola presencia funciona como un modelo aspiracional. Berger y Luckmann (1968) señalan que, en los procesos de socialización secundaria, los pares tienen un papel central como referentes de identidad. En este sentido, Ángel

comienza a entrenar no solo para mejorar su cuerpo, sino para alinearse con un grupo con el que se identifica y del cual desea formar parte plenamente. Su entrada al gimnasio es, así, una forma de ajustar su corporalidad a un esquema colectivo masculino, donde la musculatura representa fuerza, pertenencia y validación.

Emiliano, en cambio, relata que el punto de quiebre en su vida fue una depresión profunda tras abandonar el fútbol por el incumplimiento del contrato del equipo con el que jugaba. En ese momento, fue un amigo cercano quien lo llevó a retomar el ejercicio, esta vez desde el boxeo. En su caso, la influencia del otro fue no solo significativa, sino vital. La recomendación de su amigo no se limita a un consejo, sino que representa una forma de reanclarse a la vida a través del cuerpo.

En el fútbol me motivaba ehh, querer ser el ejemplo de alguien, nunca lo logré a la escala en lo que lo quise y bueno por, como te digo, hubo unas fallas en el contrato con el equipo en el que estaba, me salí, me dio una depresión muy fuerte, al borde de querer pues suicidarme, el boxeo me salvó, y un amigo igual que me incitó a boxear, este, y ahorita lo que me motiva es que puedo hacer una carrera profesional en este deporte que tan poco tiempo que llevo practicándolo, en unos meses voy a poder ser profesional y poder ir cumpliendo el sueño que siempre tuve de niño de ser el ejemplo de alguien (Emiliano, 21 años).

La influencia de este amigo no es anecdótica, sino profundamente significativa: gracias a su intervención, Emiliano no solo retoma la práctica física, sino que reconfigura su motivación vital. Ya no se trata simplemente de entrenar por estética o condición física, sino de reencontrar una razón para vivir, para proyectarse, para sanar. En este sentido, la práctica del boxeo no es solo entrenamiento: es experiencia de reconstrucción emocional, agencia y resignificación.

Actualmente, su motivación se mantiene vinculada al deseo de ser ejemplo, pero ahora anclada a una trayectoria de superación real que lo ha llevado a profesionalizarse en el deporte. Su narrativa está llena de propósito, donde, además, el cuerpo trabajado no es solo una meta estética, sino una forma de existencia reconstruida.

Por su parte, Yuliana inicia en el gimnasio por influencia de una amiga. Lo interesante en su caso es que esa invitación ocurre durante la adolescencia, en un momento de búsqueda identitaria. Ella lo narra con sencillez, pero sugiere que fue un momento clave:

Me acuerdo que una amiga de la secundaria que tenía muy bonito cuerpo pero ella natural así de familia me invita por primera vez a un gimnasio y de ahí este, pues empiezo a meterme yo al gimnasio sola, a encontrarle como el gusto, aparte fue en cuestión de familia pues no era como que una familia muy unida y encontré como que un enfoque ahí de... una forma de hacer catarsis a todo lo que yo vivía yo creo de niña, me gustaba, me gustaba ir al gimnasio, hacer ejercicio, en ese entonces tomaba aeróbics y pesas y me pasaba yo creo que como unas tres horas en el gimnasio (Yuliana, 37 años).

La figura de la amiga opera como puente entre el malestar corporal y la posibilidad de cambio. Al ser una mujer que la acompaña, el gesto cobra aún más fuerza simbólica: se trata de una forma de socialización entre pares que legitima el ejercicio como práctica posible para su cuerpo. A diferencia de otros casos, Yuliana no parece haber llegado al gimnasio por presión, sino por identificación y contención. Esto no elimina las exigencias estéticas que enfrentará después, pero muestra que el modo en que se accede al fitness puede marcar la forma en que se habita el cuerpo durante el proceso.

En conjunto, los testimonios revelan que la decisión de comenzar a entrenar no es aislada ni espontánea. La presencia de otros —padres, amigos, entrenadores o

compañeras— constituye un componente esencial en la construcción del sentido del cuerpo y del lugar del gimnasio en la vida cotidiana. Estas figuras significativas no solo acompañan o motivan: también transmiten, refuerzan o cuestionan las representaciones culturales sobre la corporalidad, que los sujetos internalizan y de alguna manera reinterpretan desde su experiencia.

Así, como señalan Berger y Luckmann, la realidad del cuerpo y de la transformación no es algo que “está ahí”, sino algo que se aprende y valida socialmente. La decisión de entrenar surge del cruce entre emociones personales, expectativas culturales y vínculos significativos. En este cruce, los sujetos dan forma a su experiencia del fitness, y con ello, a una nueva forma de habitar el cuerpo.

4.2. El Gimnasio como Escenario de Reconocimiento y Exclusión

El gimnasio no es solo un espacio de entrenamiento físico, sino un entorno social donde los cuerpos son observados, evaluados y jerarquizados constantemente. Desde una perspectiva constructivista, los significados que las personas atribuyen a su presencia en este espacio se construyen en la interacción cotidiana, en los gestos, miradas y comentarios que legitiman o excluyen determinadas formas corporales. Como plantea Berger y Luckmann (1968), la realidad social se produce mediante la tipificación de roles, y en el caso del gimnasio, estos roles se vinculan a corporalidades visibles que encarnan éxito, disciplina o debilidad. Además, como advierte Elsa Muñiz (2002, 2021), el cuerpo, especialmente el femenino, ha sido históricamente moldeado por exigencias normativas que operan desde la mirada del otro, activando mecanismos de control estético y moral. En este apartado se exploran las formas en que los jóvenes entrevistados han experimentado el gimnasio como un escenario de validación simbólica,

pero también de exclusión, juicio y competencia, donde la posibilidad de pertenecer o sentirse reconocido depende en gran medida del cuerpo que se habita.

4.2.1. Discriminación Corporal y Violencia Simbólica

Los relatos de las y los jóvenes entrevistados muestran que el gimnasio, lejos de ser un espacio neutral de mejora física, puede funcionar como un escenario de exclusión simbólica donde los cuerpos no normativos; ya sea por su gordura, delgadez o apariencia, son deslegitimados, ignorados o abiertamente rechazados. Esta discriminación no siempre se manifiesta de manera explícita, sino que opera como violencia simbólica: una forma de dominación que actúa de manera sutil, cotidiana y naturalizada, haciendo que quienes la padecen lleguen incluso a justificarla o asumirla como legítima.

Uno de los testimonios más crudos sobre la discriminación corporal dentro del gimnasio es el de Dulce, quien recuerda que, al comenzar su proceso de entrenamiento, con un peso que superaba los 100 kilos, fue objeto de comentarios humillantes, miradas de desprecio y exclusión por parte de otros asistentes e incluso de entrenadores. Su relato condensa el dolor de quien asiste con deseo de transformación, pero es devuelta por la violencia del juicio:

He recibido buenos comentarios, pero también he recibido malos comentarios, o sea ofensivos... al principio sí, eran como que 'ahí viene la gordita' o 'ahí viene el marrano' [...] cuando no saben por qué uno va, o uno quiere ya ir y por esos comentarios que te dicen pues ya no sigues, o porque nadie te explica cómo lo tienes que hacer, si lo estás haciendo bien, si lo estás haciendo mal y ya dejas de ir por lo mismo, porque luego me llegué a lesionar y porque nadie me decía "Oye esto no se hace así" y dejas de ir porque pues te lastimas, te duele y dejas de ir. (Dulce, 29 años).

Estas frases “ahí viene la gordita” o “ahí viene el marrano” no son simples bromas. Operan como etiquetas deshumanizantes que buscan reducir al cuerpo a una falla visible, anulando la historia que hay detrás de su cuerpo, el esfuerzo, la motivación, la voluntad. Como ella misma reflexiona: “cuando no saben por qué uno va, o uno quiere ya ir, y por esos comentarios que te dicen pues ya no sigues”. Es decir, el gimnasio no solo se convierte en un espacio de discriminación, sino también en una barrera emocional para la continuidad, un espacio que, en lugar de acoger, hiere.

Más aún, su relato ilustra cómo esta exclusión no proviene únicamente de los hombres, sino que es reproducida por otras mujeres, en un entorno donde la competitividad estética y la búsqueda del reconocimiento refuerzan el control social sobre los cuerpos femeninos. Esta dinámica se vincula con la violencia simbólica que se ejerce sin necesidad de coerción física, y que se naturaliza a tal grado que las propias mujeres pueden convertirse en agentes de esa exclusión.

Además, la experiencia fue no sólo verbal; también enfrentó la indiferencia de parte de un sistema que no cuida a quienes más lo necesitan, pues menciona que, en su comienzo, nadie le explicaba cómo tenía que realizar los ejercicios con la técnica correcta para evitar lesiones. Este abandono revela un ambiente de exclusión: los cuerpos gordos no son considerados dignos de acompañamiento. Mientras que quienes encajan en los estándares —“las flaquitas bonitas”— reciben atención, guía y ayuda, como Dulce dice, “a mí nadie se me acercaba”. Se puede entender como una competencia estética; en el gimnasio, la visibilidad corporal no es neutral, sino una forma de reproducir las desigualdades generadas por el “prestigio social” que determina quién merece cuidado y quién debe abrirse paso solo.

Con el paso del tiempo, tras bajar de peso, Dulce experimentó un cambio notable en el trato que recibía, pasó de ser la chica a la que nadie le hablaba en el gimnasio, ni los instructores, a ser reconocida una vez que bajó de peso. Este contraste no solo evidencia la superficialidad del reconocimiento social, sino que expone una jerarquía estética interiorizada y naturalizada por quienes habitan el gimnasio. No se trata de mérito, esfuerzo o constancia, sino de apariencia. Lo que antes generaba rechazo, incluso asco “como que les das asco o algo así, no sé, yo digo, porque yo lo veía” (Dulce, 29 años), se transforma en aprobación y elogio, como si su valor personal hubiera cambiado junto con su talla. En el caso de Dulce, el gimnasio no aparece como un espacio de bienestar desde el inicio, sino como un lugar donde debía luchar por pertenecer.

Aunque en menor grado, Yuliana también reconoce haber percibido esta lógica excluyente. Aunque afirma que no vivió directamente burlas o acoso, sí describe una atmósfera competitiva, hace una comparación entre el ambiente que ella percibía dentro del gimnasio al que asistía durante su adolescencia y al que ahora asiste, menciona:

Era como que otro tipo de ambiente, y aparte era gente más adulta, entonces cuando la gente empezó a ver mi cambio te lo decían, te motivabas, te sentías bien, era otro tipo de ambiente y ahora ha sido más como... más ego, como más guerra de poder, de... en cuestión de egos, quién se ve mejor, quién lleva los mejores tenis, las mejores licras, ahh ya es más superficial, ya no, pues sí se te pueden quedar viendo a lo mejor de que puedes tener buen cuerpo pero no... no todas las miradas van a ser como de admiración ¿no? y no todos... aunque admiren no te lo van a decir, se vuelven más egoístas, más cerrados (Yuliana, 37 años).

Su testimonio deja entrever un ambiente en el que el juicio estético es constante, aunque no siempre verbalizado. La mirada del otro actúa como mecanismo de vigilancia y comparación, configurando una experiencia donde la pertenencia depende de encajar visualmente con los estándares corporales dominantes y además sigue una lógica de consumo, como lo menciona Muñiz (2002) la ropa deportiva de marca forma parte del capital simbólico de quienes buscan ascender socialmente. La violencia simbólica en este caso no se manifiesta como ataque, sino como ambiente de presión y exigencia constante.

Ángel, desde su posición como hombre delgado, también relata haber sido tratado con desprecio por otros asistentes al gimnasio, especialmente en sus primeras visitas: “Te empiezan a decir que flaco, que nomás estorbas... que mejor no vayas porque ocupas lugar” (Ángel, 26 años).

En su caso, la discriminación corporal toma una forma más burda y directa, pero responde a la misma lógica: existe una jerarquización corporal que legitima a ciertos cuerpos —los fuertes, grandes, musculosos— y desvaloriza a otros. Lo importante es notar que esta exclusión no se limita a las mujeres, sino que también atraviesa a los varones, especialmente cuando no encarnan los ideales hegemónicos de la masculinidad. Ángel menciona que muchas veces las comparaciones no sólo se generan desde uno mismo, sino que también los demás suelen comparar los cuerpos ajenos con estándares hegemónicos y esto genera burlas: “pues claro que si lo comparan a uno con ellos pues nos vemos flacos todavía”.

Estos relatos evidencian que la discriminación corporal en el gimnasio no opera solo a través del desprecio visible, sino también mediante interacciones cotidianas

cargadas de juicio, burla o indiferencia, que hacen que los sujetos sientan que deben “ganarse” su lugar mediante la transformación corporal. En este proceso, como advierte Muñiz (2021), el cuerpo se convierte en un territorio de batalla simbólica: quien no encarna el ideal corporal dominante es percibido como un cuerpo a corregir o invisibilizar.

4.2.2. Género y Validación: Dinámicas Distintas entre Hombres y Mujeres

Las experiencias corporales en el gimnasio no se viven de la misma forma para todos los sujetos. El género opera como una estructura simbólica que modela no sólo los cuerpos, sino también las emociones, relaciones y formas de validación social que se despliegan en los espacios de entrenamiento. Las expectativas no son neutras: se inscriben en los cuerpos y en los espacios que estos habitan, marcando trayectorias diferentes. El cuerpo de las mujeres ha sido históricamente objeto de control estético y regulación simbólica, mientras que el cuerpo masculino ha sido asociado al rendimiento, la fuerza y la potencia física. Estas representaciones operan también dentro del gimnasio, donde los códigos de género se activan y reproducen en dinámicas de trato diferenciado, reconocimiento o exclusión.

Los relatos de las y los entrevistados evidencian que el género estructura las formas de validación corporal. Mientras que las mujeres suelen experimentar mayor presión por cumplir con un estándar visualmente atractivo —frecuentemente asociado a delgadez, curvas “proporcionadas” y buena presencia estética—, los hombres enfrentan exigencias distintas, vinculadas al tamaño muscular, la fuerza y el dominio del espacio. En ambos casos, se trata de normas que condicionan la autoestima, la pertenencia y la manera en que se sienten mirados dentro del gimnasio.

A continuación, se presentan los hallazgos relacionados con estas dinámicas diferenciadas de validación, a partir de los relatos de los participantes. El análisis se organiza en dos ejes: las experiencias de los cuerpos femeninos y las de los cuerpos masculinos, con el fin de visibilizar cómo se construyen las formas de reconocimiento (y también de tensión) desde las lógicas de género dentro del mundo fitness.

4.2.2.1 Cuerpos Femeninos: Entre la Mirada Juzgadora y la Validación Selectiva

Para las mujeres, el gimnasio puede convertirse en un espacio donde la mirada ajena funciona como una herramienta de regulación corporal constante. A diferencia de los hombres, cuya validación suele centrarse en el rendimiento o la fuerza, las mujeres entrevistadas relatan experiencias donde el foco está puesto en la estética del cuerpo, su forma, tamaño y apariencia general. Esto coincide con lo planteado por Elsa Muñiz (2002), quien sostiene que la construcción social del cuerpo femenino se ha fundado históricamente en una lógica de vigilancia, en la que las mujeres son educadas para observarse y ser observadas, buscando continuamente la aprobación visual del entorno.

Más allá de los episodios de discriminación directa, los relatos de Dulce y Yuliana permiten observar que el género imprime una huella específica en la experiencia femenina dentro del gimnasio. Para ellas, el espacio fitness no es simplemente un entorno donde se ejercita el cuerpo, sino un escenario de exigencia estética y vigilancia constante, donde las expectativas sociales sobre la feminidad operan tanto desde fuera como desde dentro. En este contexto, los cuerpos femeninos no solo entrenan: también performan, negocian y se defienden simbólicamente.

Dulce narra cómo, a lo largo de su trayectoria, ha podido notar una transformación en el trato que recibe en el gimnasio, especialmente cuando su cuerpo comenzó a

cambiar. Pero lo interesante en su relato no es solo el antes y el después, sino la lógica condicionada de la validación. Como ella expresa: “me ha tocado ver personas que antes cuando estaba gordita no me hablaban y ahora que cambió mi físico todo el mundo me habla, o me pregunta qué me pasó” (Dulce, 29 años). Lo que aquí se pone en evidencia no es únicamente una exclusión previa, sino una forma de aceptación que depende de la conformidad con un ideal corporal hegemónico. El cuerpo trabajado se vuelve legible socialmente, es decir, digno de ser visto, felicitado y socializado.

Este tipo de validación selectiva responde a las condiciones de visibilidad del cuerpo femenino, donde el reconocimiento se construye a partir de cánones de armonía, delgadez y belleza, reforzando un ideal que margina o invisibiliza todo aquello que no lo encarna. Para Dulce, esto también se traduce en una conciencia aguda de cómo operan los gestos, la ayuda o la indiferencia:

Porque yo cuando empecé, que pesaba 130 kilos, a que bajé, todos me decían “ay no manches pues te ves re bien” y que “no se ve que hayas pesado ese peso” y yo decía no pues sí, pero sí cambia, hasta los instructores... o sea, unos te ven gorda y te dicen haz ese, ese y ese (ejercicios) y ya lo haces ¿no?, pero llega una flaquita, bonita, pasa y no pues hasta le ayudan, yo lo viví (Dulce, 29 años).

Estas palabras reflejan cómo el reconocimiento del otro está condicionado por la imagen corporal, y cómo el elogio aparece solo cuando el cuerpo se aproxima a los estándares estéticos dominantes. La validez de su presencia en el gimnasio no está dada por su esfuerzo o constancia, sino por la capacidad de su cuerpo para responder a las expectativas visuales del entorno. Este fragmento evidencia un trato desigual basado en el aspecto físico, que responde a una lógica de visualidad jerarquizada, el cuerpo femenino es observado, evaluado y tratado según el grado en que se ajusta al ideal

estético de delgadez, juventud y atractivo. En este caso, Dulce denuncia cómo los cuerpos “flaquitos y bonitos” reciben atención, acompañamiento y validación, mientras que los cuerpos gordos, como el suyo en ese momento, son tratados con indiferencia o desdén. Se le dice qué hacer de forma mecánica, sin cuidado ni acompañamiento, como si su cuerpo no mereciera atención o respeto.

Además, su frase final “*yo lo viví*” no solo subraya la veracidad de su experiencia, sino que reafirma el dolor simbólico de haber sido tratada como un cuerpo “menos digno” de cuidado, dentro de un espacio que supuestamente promueve salud y bienestar. Es también una forma de resistir, de nombrar la violencia simbólica que muchos cuerpos callan.

Este tipo de discriminación corporal no solo afecta la experiencia en el gimnasio, sino que refuerza una cultura donde el valor de las personas se mide por la apariencia, y donde las mujeres —en particular— deben cargar con un juicio estético constante. Dulce, al narrar este episodio, no solo señala una injusticia: también reivindica su derecho a ser mirada, acompañada y reconocida en todas las etapas de su proceso corporal, no solo cuando se ajusta al estándar.

Por otro lado, el caso de Yuliana, con más de dos décadas de experiencia en el mundo fitness, ofrece una mirada más madura y crítica sobre estas dinámicas. Ella reconoce que el ambiente ha cambiado con los años, y que lo que antes era un espacio de comunidad ahora se ha transformado en una arena de competencia estética

Su experiencia muestra que, incluso para mujeres con trayectorias prolongadas y cuerpos socialmente “moldeados”, el gimnasio no siempre ofrece un entorno cómodo. De hecho, Yuliana reconoce que muchas mujeres evitan asistir al gimnasio por esta

atmósfera cargada de juicio estético y egos inflados. “Entreno gente que no le gusta ir al gimnasio... por esa situación de los egos elevados, se sienten con complejos, y muchas desertan por lo mismo.” (Yuliana, 37 años). Menciona incluso que ella como instructora de crossfit tiene una sala acondicionada especialmente para mujeres en su mayoría amas de casa o trabajadoras que les gusta realizar actividad física en sus horarios libres, pero no se sienten cómodas de entrenar en los gimnasios, precisamente por evitar exponerse a esa lucha de egos que la entrevistada menciona.

Esta observación es clave, porque expone una dimensión estructural del problema: no se trata solo de sentirse juzgada, sino de cómo el entorno mismo expulsa subjetividades femeninas que no se ajustan al modelo hegemónico. Como plantea Berger y Luckmann (1968), la realidad social se internaliza a través de la interacción, y cuando el gimnasio se vuelve un espacio hostil para ciertos cuerpos femeninos, muchas mujeres optan por retirarse o buscar alternativas más seguras, como los entrenamientos en casa o en pequeños grupos.

Asimismo, Yuliana describe una tensión generacional importante: como mujer de 37 años, evita compararse con “chavitas de 20 años” y trata de mantener una mirada crítica sobre las presiones estéticas. Sin embargo, admite que esta comparación sigue estando presente en el entorno:

Se da eso ¿no? de que se empiezan a comparar cuando por ejemplo hay gente nueva que empieza y todos están en su mundo y bien crecidos pues obviamente la gente se siente más insegura ¿no? y si psicológicamente no van bien o van con complejos pues hay unas que yo creo sí se salen peor, son más... así como que, pues yo quiero bajar, pero a costa de... pues como que van aprendiendo a sobrevivir en el mundo ¿no? o hay muchos que desertan por lo mismo (Yuliana, 37 años).

Esto revela una experiencia de género donde el cuerpo no solo es entrenado, sino también vigilado, evaluado y expuesto, no siempre por otros, sino también por la propia mirada interiorizada. Así, la autoimagen se construye en diálogo (y en tensión) con la mirada ajena, con los estándares estéticos que circulan y con la competencia simbólica que se genera entre mujeres.

En suma, la experiencia de Dulce y Yuliana como mujeres en el gimnasio pone en evidencia que la validación corporal femenina no opera bajo las mismas reglas que la masculina. No basta con entrenar o mejorar el rendimiento: la aceptación depende, muchas veces, de la estética alcanzada, de la manera en que el cuerpo es leído en términos de belleza, armonía y atractivo. Esta lógica condiciona no solo la autoestima, sino también la permanencia o el abandono de las mujeres en los espacios fitness. Más que un lugar neutro de entrenamiento, el gimnasio se presenta como un escenario donde el cuerpo femenino debe constantemente justificar su presencia, demostrar que es digno de ser visto y, en última instancia, conquistar su derecho a estar ahí.

4.2.2.2 Cuerpos masculinos: presión por fuerza, tamaño y rendimiento

Si bien el cuerpo masculino no está exento de presiones sociales, su forma de ser validado dentro del gimnasio opera bajo lógicas distintas a las del cuerpo femenino. Mientras que las mujeres suelen enfrentarse a expectativas estéticas asociadas a la armonía, la delgadez o la belleza, los varones son medidos por su volumen muscular, rendimiento físico y capacidad de imponerse corporalmente en el espacio. Así, la experiencia masculina en el mundo fitness está marcada por la búsqueda de fuerza, tamaño y dominio simbólico.

El relato de Ángel da cuenta de esta vivencia. Él narra cómo, antes de iniciar su proceso de entrenamiento, se sentía incómodo con su cuerpo debido a su delgadez, especialmente al compararse con sus amigos: “No me sentía bien, me veía flaco... me sentía menos porque tengo amigos que están bien mamados”

Lo que aparece aquí no es una búsqueda estética en el sentido tradicional, sino una sensación de insuficiencia corporal frente a un modelo de masculinidad que exige músculo, volumen y presencia. Como advierte Elsa Muñiz (2021), si bien la masculinidad no ha sido históricamente vigilada de la misma forma que la feminidad, los cuerpos de los hombres también están mediados por ideales de género, especialmente aquellos vinculados al rendimiento, la fuerza y la capacidad física. En el caso de Ángel, el gimnasio aparece como un espacio donde se evalúa la virilidad mediante el cuerpo trabajado, y no encajar en ese molde genera inseguridad, presión y deseo de transformación.

La masculinidad, en estos escenarios, no se afirma únicamente por la mirada de los otros, sino por la competencia simbólica que se establece entre pares. Ángel relata cómo el trato dentro del gimnasio cambia en función del tamaño corporal y la capacidad de cargar peso. En este sentido, la fuerza no es solo un objetivo de entrenamiento, sino un lenguaje de pertenencia.

En el universo masculino del gimnasio, la musculatura no es solo una meta física, sino una forma de estatus simbólico. Los cuerpos “mamados” —grandes, marcados, visiblemente trabajados— encarnan un modelo de éxito que opera como punto de comparación constante. En este contexto, el cuerpo se convierte en medidor de respeto y pertenencia, y quienes no alcanzan este modelo quedan en una posición de desventaja simbólica dentro del espacio.

Ángel expresa con claridad cómo esta jerarquía corporal se experimenta desde la comparación con otros hombres más desarrollados físicamente. Su testimonio revela que el cuerpo delgado no solo se vive con incomodidad, sino también con una sensación de insuficiencia frente a un ideal de masculinidad musculosa. Esta situación sintetiza una experiencia frecuente entre varones jóvenes que ingresan al gimnasio: el cuerpo no se mide únicamente por su fuerza, sino por su volumen visible, que funciona como una marca de valía dentro de la comunidad masculina. Esta lógica construye una jerarquía informal donde los cuerpos grandes dominan el espacio simbólicamente: son los que imponen presencia, los que enseñan, los que se admiran y se imitan.

Este fenómeno puede leerse como parte de lo que podríamos llamar una “cultura del mamado”, es decir, una serie de códigos no escritos que valoran el cuerpo masculino no por su salud o funcionalidad, sino por su potencia visual. La musculatura se convierte en una forma de lenguaje social que comunica dominio, disciplina y poder.

Si bien suele pensarse que los varones gozan de mayor libertad corporal o están menos expuestos al juicio estético, el testimonio de Ángel permite observar que la masculinidad también está sujeta a presiones específicas en el contexto del gimnasio. Su relato revela cómo, al igual que las mujeres, los hombres también pueden ser objeto de miradas críticas, burlas o exclusión, especialmente cuando su cuerpo no cumple con las expectativas de fuerza, volumen o presencia física:

Hay veces que sí (se siente juzgado en el gimnasio) porque te digo que en el gimnasio no todos son buenas personas, hay muchas personas que sí son envidiosas, te juzgan, aunque no te conocen o hablan a tus espaldas, o te empiezan a decir que flaco, que nomás estorbas ¿no? equis cosa. Sí, eso es lo malo, entre hombres (Ángel, 26 años).

Este fragmento es importante porque rompe con el estereotipo del gimnasio como un espacio exclusivamente fraterno entre hombres. Aquí, Ángel señala que también existe hostilidad, juicio y estigmatización entre varones, sobre todo hacia aquellos cuerpos que no se perciben como “fuertes”, “grandes” o “útiles”. Llamarlo “*flaco*” o decir que “*nomás estorbas*” no son simples comentarios, sino formas de desvalorización corporal que expresan una jerarquía masculina basada en el rendimiento y el tamaño físico. Ser “flaco”, en este contexto, puede implicar no ser “suficientemente hombre”.

Además, Ángel resalta que esta violencia simbólica ocurre, aunque no exista una relación previa, lo cual habla de una cultura de competencia y juicio que trasciende los vínculos personales. Es una lógica que reproduce la masculinidad hegemónica, en donde el cuerpo debe ser productivo, fuerte y dominante para ser aceptado.

No obstante, esta cultura no es necesariamente homogénea ni siempre hostil en todas las experiencias. En el caso de Emiliano, aunque también reconoce la importancia del tamaño y del esfuerzo físico, destaca la solidaridad y motivación mutua entre hombres como una forma de reconocimiento no excluyente. Emiliano ofrece una perspectiva distinta, aunque también atravesada por la validación del cuerpo masculino desde el rendimiento y a veces la comparación o inseguridad respecto al propio cuerpo, particularmente frente a otros varones que exhiben mayor fuerza o volumen muscular.

Emiliano describe un mecanismo social común entre hombres en contextos competitivos: el uso del comentario despectivo como defensa ante el temor a ser opacado. La corporalidad masculina se mide, se jerarquiza y se afirma dentro de estos espacios a través de comparaciones constantes, donde el tamaño y la fuerza son dimensiones centrales. Esta cita también evidencia que el cuerpo masculino no está

liberado de la mirada del otro, sino que es objeto de validación y amenaza al mismo tiempo. No obstante, a pesar de esta tensión, Emiliano destaca una dimensión positiva en su experiencia, en la que la masculinidad se construye también a través del apoyo mutuo y la motivación compartida, lo cual rompe con la idea hegemónica de competencia permanente entre hombres:

Pues hay de todo, a mí me ha pasado de todo... este, hombres que se sienten... porque hay veces que te sientes intimidado por el físico de otra persona, entonces ese miedo genera que le digas cosas malas, de que, “ay no sí, pero, el otro está más fuerte” entonces hay de todo pero lo que más me ha tocado es que siempre te motivan, sean hombres, sean mujeres, este, en nuestro caso estamos luego entrenando y las chavas igual nos motivan de “ah pues muy bien, síguete, métele más para que rindas mejor en tu pelea o en tu disciplina” y entre los hombres siempre es de “ah pudiste cargar 20 kilos, ahora puedes con 40, venga, sí puedes” Siento que esa hermandad entre los hombres es más que las envidias, siento que eso pasa un poco más con las mujeres (Emiliano, 21 años).

Este fragmento permite visibilizar que dentro del espacio fitness, los vínculos entre hombres también pueden ser solidarios y afectivos, expresados mediante la motivación y el reconocimiento del esfuerzo ajeno. En vez de configurarse únicamente como una lucha de poder corporal, Emiliano describe una forma de hermandad masculina, una red de apoyo donde el crecimiento del otro no es visto como amenaza, sino como incentivo. Este matiz es clave, porque muestra que la presión por encajar en el modelo del “mamado” puede convivir con formas de colectividad y apoyo masculino que permiten habitar el gimnasio sin reproducir completamente las lógicas competitivas. La validación, en este caso, no se otorga sólo al cuerpo terminado, sino al proceso compartido de entrenamiento, al esfuerzo y al avance personal.

Sin embargo, el modelo del cuerpo “mamado” sigue operando como horizonte simbólico, incluso para quienes no lo persiguen activamente. Funciona como referente estético, como forma de jerarquía informal y como molde de masculinidad exitosa. La diferencia es que no todos los varones lo asumen con la misma intensidad: algunos lo desean y lo persiguen; otros lo admiran a distancia; otros lo cuestionan o lo resignifican desde prácticas más funcionales o personales.

A diferencia de las mujeres, cuya experiencia en el gimnasio está más asociada a la vigilancia estética, los hombres negocian su lugar desde la fuerza y el respeto ganado a través del cuerpo entrenado. Sin embargo, esto no implica menor presión: también existe una constante comparación, una necesidad de mostrarse capaz, fuerte, resistente. Esta presión puede derivar en prácticas extremas, consumo de suplementos, autoexigencia desmedida o temor al “fracaso” físico.

La validación masculina, entonces, se otorga por cumplir con una idea de cuerpo funcional, potente, visible en su eficacia, más que en su belleza. No obstante, esto también genera una forma de vulnerabilidad: cuando el cuerpo no responde, no crece, no rinde, el sujeto se siente en deuda con su propia imagen idealizada.

En conclusión, los relatos de Ángel y Emiliano muestran que los hombres también están sometidos a un modelo corporal que guía su conducta, sus metas y su forma de habitar el gimnasio. La diferencia es que, en su caso, el cuerpo no se vuelve tanto un objeto de estética, sino un campo de prueba, esfuerzo y conquista. La presión existe, pero se enmarca en un discurso de rendimiento que legitima o deslegitima su lugar en la comunidad fitness. Al igual que las mujeres, los hombres deben adaptarse a un ideal; lo que cambia es la forma, el lenguaje y las consecuencias simbólicas de no alcanzarlo.

A lo largo de este apartado, ha quedado claro que el gimnasio es mucho más que un lugar de entrenamiento físico: es un espacio profundamente social, donde se despliegan códigos, jerarquías y formas de validación que genera consecuencias directamente en la experiencia subjetiva de quienes lo habitan. Lejos de ser un territorio neutro, el gimnasio se configura como un escenario ambivalente, capaz de brindar tanto reconocimiento como exclusión, tanto comunidad, como vigilancia.

Los testimonios recogidos muestran cómo los cuerpos que no responden de forma inmediata al ideal estético dominante; ya sea por su tamaño, su forma o su género, pueden verse expuestos a dinámicas de desprestigio simbólico, indiferencia o trato desigual. Esta exclusión, como se ha analizado, no siempre se manifiesta de forma abierta; en muchos casos, opera de manera sutil e incluso hasta normalizada: en los gestos, las miradas que ignoran, la falta de orientación o el trato diferenciado que se da entre pares.

A su vez, el análisis de las dinámicas de género reveló que las formas de validación corporal no son las mismas para hombres y mujeres. Las mujeres enfrentan una presión constante ligada a la imagen, la armonía estética y la deseabilidad, mientras que los hombres son evaluados por su fuerza, tamaño muscular y capacidad de rendimiento. En ambos casos, el cuerpo es juzgado, pero con reglas distintas. En el caso femenino, se premia el verse bien; en el masculino, el imponerse corporalmente. Esta diferenciación produce experiencias subjetivas divergentes, pero igualmente reguladas por los mandatos de género.

En conjunto, estos hallazgos permiten afirmar que el gimnasio es un espacio donde se disputan sentidos, se establecen diferencias y se negocia el lugar simbólico

que cada cuerpo puede ocupar. Reconocer esta complejidad es clave para pensar en alternativas que promuevan no solo la salud física, sino también el bienestar emocional, la inclusión corporal y la ruptura con los modelos normativos que siguen limitando la forma en que las juventudes pueden habitar sus propios cuerpos.

4.3. Cuerpos Ideales, Control y Significados del Cambio Corporal

El camino hacia el cuerpo fitness no se limita al entrenamiento físico: implica también una intensa relación con ideales corporales que los jóvenes construyen, desean, cuestionan o padecen. En este apartado se explora cómo las y los jóvenes entrevistados significan su cuerpo transformado, qué sentidos le atribuyen a la idea de “cuerpo ideal” y qué tipo de estrategias —alimenticias, emocionales y simbólicas— activan para acercarse a ese modelo.

Desde una perspectiva constructivista, el cuerpo ideal no existe como una realidad objetiva, sino como una construcción social que varía según el género, el contexto y la experiencia personal. Como plantean Berger y Luckmann (1968), los significados del mundo (y del cuerpo) se producen socialmente y son interiorizados como parte de la vida cotidiana. En este sentido, el cuerpo ideal no es solo un objetivo individual: es una norma que se aprende, se persigue y, a veces, se desafía.

Asimismo, el cambio corporal no es vivido de forma lineal. Para algunos, representa salud, orgullo y autocontrol; para otros, también puede cargar con tensiones, culpas o contradicciones. Este punto aborda esas ambigüedades, profundizando en cómo el fitness se convierte en una forma de control sobre el cuerpo, pero también en una herramienta de reconfiguración de su identidad.

4.3.1. “No Hay un Cuerpo Perfecto”: Percepciones Personales del Cuerpo Ideal

Aunque el imaginario del “cuerpo ideal” circula con fuerza en la cultura fitness, alimentado por redes sociales, discursos de salud, estéticas normativas y medios de comunicación; los relatos de los y las jóvenes entrevistadas revelan que esta noción no se experimenta de forma uniforme ni estática. Al contrario, sus narrativas dan cuenta de una construcción subjetiva, situada y cambiante del cuerpo ideal, en la que influyen tanto los mandatos sociales como los procesos personales de transformación, bienestar, comparación o aceptación. Si bien lo estético aparece como un referente, cada uno y una de las entrevistadas reformula lo ideal a partir de sus propios procesos, emociones y experiencias corporales. Con relación a la teoría de la construcción social de la realidad (Berger y Luckmann, 1968), los significados que atribuimos a nuestro cuerpo y al cuerpo deseado se configuran en el marco de relaciones sociales, discursos culturales y experiencias personales interiorizadas.

Por ejemplo, Dulce, quien ha transitado por cambios corporales extremos, expresa con claridad que la idea de llegar a un “cuerpo perfecto” es una ilusión, muchas veces promovida por lo que se ve en redes sociales. Para ella, más importante que alcanzar un estándar, es sentirse saludable y segura:

Pues es que no llegas a un cuerpo ideal ¿o sí? Yo digo que no. Pues que te sientas más saludable o más segura de ti misma ¿no? Pero no hay como que llegues a un cuerpo así... es mentira. Es que tú ves un cuerpo en las plataformas, pero... no es lo que tú ves, digo yo (Dulce, 29 años).

Esta reflexión desmonta la idea del cuerpo ideal como meta fija. En su lugar, Dulce sitúa el bienestar y la comodidad con una misma como criterios más relevantes. A lo largo de su proceso, ha aprendido que la imagen que los demás validan no siempre

coincide con lo que ella desea o necesita. Su experiencia muestra cómo el ideal corporal puede volverse flexible, una construcción en disputa entre lo socialmente aceptado y lo personalmente significativo.

Ángel, por su parte, reconoce que su idea de buen cuerpo está influida tanto por la salud como por la imagen, pero aclara que esta percepción es vivencial, construida desde lo que se siente más que desde lo que se mira:

En primera es por salud, segunda es porque me siento bien con el cuerpo que estoy construyendo, cada quién sabe qué hacer con su cuerpo ¿no? Y pues aquí los del gimnasio prácticamente queremos hacernos... o vernos bien (Ángel, 26 años).

Lo interesante en su caso es cómo entrelaza el bienestar físico con el deseo de transformación visible. Aunque menciona que en el gimnasio sí hay una idea de cuerpo exitoso, también matiza esa visión afirmando que cada persona sabe qué quiere lograr con su cuerpo. En este sentido, su ideal no está impuesto desde fuera, sino en diálogo con sus propias metas y emociones.

Yuliana, con una trayectoria prolongada en el mundo del fitness, ha vivido varios cuerpos a lo largo de su vida. Desde el sobrepeso en la infancia, pasando por la competencia fitness, hasta su presente como instructora, ha aprendido que el cuerpo ideal cambia con el tiempo. Aunque en su entrevista no formula un ideal explícito, su historia muestra cómo el cuerpo deja de ser una imagen para convertirse en un proceso. Su rechazo a volver a competir, por el estrés físico y mental que implica someterse a un ideal competitivo, marca una distancia crítica con ese modelo.

Hoy, su enfoque está más en la funcionalidad, en sentirse fuerte y autónoma, y en evitar volver a someter su cuerpo a un régimen extremo. Su relato aporta una perspectiva madura y crítica sobre los costos del ideal corporal en su versión más exigente,

reafirmando que no hay un solo cuerpo posible, ni un solo camino válido. Su decisión de priorizar la salud y el equilibrio por encima de la imagen competitiva muestra un desplazamiento en la forma de concebir el cuerpo ideal. Ahora, para ella, se trata más de mantener una relación sana y funcional con su cuerpo que de cumplir con estándares impuestos desde afuera.

Finalmente, Emiliano destaca que, para él, tener un “cuerpo ideal” está relacionado con el rendimiento, la salud y la sensación de poder. Su experiencia como boxeador lo ha llevado a valorar la funcionalidad de su cuerpo por encima de la imagen, aunque también reconoce la satisfacción que le genera verse al espejo. Su visión articula estética, rendimiento y bienestar, pero lo hace desde un enfoque en el esfuerzo y la disciplina. En su caso, el cuerpo ideal no es un fin en sí mismo, sino un medio para lograr otras metas: competir, rendir, sentirse fuerte. Su ideal no es estático, ni solo visual: es un conjunto entre estética y desempeño. Esta visión es interesante porque muestra que, aun cuando se busca un cuerpo musculoso, no se hace desde la vanidad, sino desde una lógica de eficiencia corporal, que da sentido a su identidad como deportista.

Además, su noción de cuerpo ideal es vivencial: no solo lo mira, sino que lo siente. En palabras suyas:

Pues la verdad significa mucho, yo sé lo que es estar un poco gordito, entonces sé que igual no puedes correr, y tener el cuerpo que actualmente tengo y poder correr, saltar, hacer maromas, subirme a cualquier cosa sin preocuparme de que ‘ay, espérame es que tengo que descansar porque estoy gordito y me canso’ ... tener el cuerpo ideal siento que es la base de cualquier persona, ya que, si te ves bien, te sientes bien y rindes en lo que quieras (Emiliano, 21 años).

Este fragmento revela cómo el cuerpo ideal se construye desde la experiencia del contraste corporal: haber estado en un cuerpo que le limitaba físicamente y habitar ahora un cuerpo que le permite moverse con libertad, energía y potencia. Para Emiliano, el cuerpo ideal es aquel que no impone barreras al deseo de actuar, de entrenar, de sentirse vivo. Lo “ideal” aquí no es una talla ni una proporción, sino una forma de habitar el cuerpo sin agotamiento ni malestar. La dimensión emocional también está presente: “si te ves bien, te sientes bien”, plantea, asociando la imagen corporal con el estado anímico y el rendimiento cotidiano.

Así, el cuerpo ideal para Emiliano se convierte en un medio para sostener una vida activa, funcional y emocionalmente plena, más que en una imagen aspiracional vacía. Su visión se alinea con un enfoque que valora el cuerpo no solo por cómo luce, sino por lo que permite hacer y cómo se experimenta desde adentro.

En conjunto, los testimonios evidencian que la noción de cuerpo ideal en la cultura fitness no es homogénea. Aunque el entorno promueve ciertos estándares estéticos, las personas entrevistadas los reconfiguran desde sus propias trayectorias. Algunos los rechazan, otros los reinterpretan, y otros los asumen parcialmente. Esta diversidad muestra que el cuerpo ideal no es una imposición unilateral, sino un campo de negociación simbólica, donde entran en juego la salud, la seguridad, el rendimiento y el deseo de autorrealización.

Este hallazgo cuestiona la idea de que los jóvenes en la cultura fitness son meramente reproductores pasivos de los discursos dominantes. Por el contrario, sus relatos muestran que están en constante diálogo con esos modelos, que los interiorizan, pero también los resignifican desde sus propias narrativas. Para algunos, el cuerpo ideal

será fuerza y potencia; para otras, salud y seguridad emocional. En todos los casos, lo importante no es tanto el ideal en sí, sino la forma en que se construye en la práctica cotidiana y se convierte en una guía (no en una condena) para habitar el propio cuerpo con mayor sentido.

4.3.2. Alimentación, Suplementos y Disciplina Cotidiana

La disciplina en la cultura fitness no se limita al espacio del gimnasio. Se extiende al modo en que se come, se duerme, se suplementa, se calcula el tiempo y se vive el cuerpo día a día. La alimentación y el uso de suplementos se convierten en formas materiales de control y modelamiento corporal, pero también en prácticas simbólicas que expresan compromiso, autocuidado y, a veces, riesgo. Desde una perspectiva constructivista, estas prácticas no surgen del vacío, sino que se aprenden, reproducen y resignifican en el marco de un entorno social que privilegia ciertos cuerpos y condena otros (Berger y Luckmann, 1968).

Las entrevistas muestran que los jóvenes que se ejercitan en el gimnasio no solo construyen hábitos alimenticios más controlados, sino que aprenden a modular sus decisiones en torno al cuerpo, muchas veces sin asesoría profesional. En este contexto, el relato de Dulce es uno de los más fuertes y reveladores.

En su proceso por perder peso, Dulce fue inducida a consumir suplementos por recomendación de entrenadores no certificados. Mezcló carnitina con bebidas energéticas, sin saber los riesgos que esto implicaba. El resultado fue devastador:

Al grado de que llegué a consumir el pre-entreno con el bolt y bueno los entrenadores no te dicen, pero les preguntas y con tal de vender te venden chingadera y media, entonces este yo empecé a consumir la carnitina que no era lo mismo que la ¿Cómo se llama la

otra? la creatina. Entonces yo le pregunto al entrenador pero con tal de vender me dice cómprate, me compro la carnitina y me la empiezo a tomar porque, pero yo también tomaba el bolt, entonces has de cuenta que estaba entrenando y de repente sentí como que se me vino el mundo, así se me oscureció [...] como si me fuera a dar un paro cardíaco, me faltaba la respiración, dejo de ir al gimnasio y empiezo a bajar más por lo mismo que me estaba tragando el medicamento [...] en una semana bajé 10 kilos, más, entonces ahora era para subir y poderme levantar (Dulce, 29 años).

Este evento no fue solo un susto: casi le cuesta la vida. Dulce llegó a pesar 39 kilos, no podía caminar, y tuvo que iniciar un proceso de rehabilitación para recuperar la movilidad. Su testimonio expone cómo la presión social por adelgazar, la falta de información y el consumo desregulado de productos en el gimnasio pueden poner en riesgo la salud física y mental. Lo que empezó como una práctica de autocuidado se convirtió en una espiral de daño corporal, impulsado por mensajes normalizados dentro del fitness.

Pero por errores como me decía mi papá es que primero te hubieras fijado pero le digo pero por comentarios de gente uno hace tonterías, por querer bajar rápido, y ya había bajado, pesaba 50 kilos pero ya tuve que subir tantito porque si no me iba a morir, porque pesaba 39 kilos, empecé a bajar un poquito más entonces me dijeron porque estás muy... por tu altura y aparte por el músculo, estás perdiendo todo, entonces ya no tenía ni movilidad, ni fuerza, nada por lo mismo de que el medicamento me estaba tragando y aparte porque cuando él me lo vende me dice sabes qué tómate dos, dos, dos, dos. Lo que casi fue de un mes me lo tomé en una semana, de golpe y luego tomaba el bolt, y luego no comía bien y luego pues yo me desvelo (Dulce, 29 años).

Dulce da cuenta de cómo los comentarios sociales sobre su cuerpo fueron el detonante de una serie de decisiones impulsivas y peligrosas. No actuó únicamente

desde un deseo personal, sino desde una necesidad de responder a los juicios de los demás. Esta afirmación deja ver cómo el mandato de adelgazar —a menudo normalizado en los cuerpos femeninos— puede conducir a prácticas extremas con consecuencias graves para la salud física y emocional.

Su testimonio se convierte en una advertencia poderosa: cuando la práctica fitness se desvía hacia la obsesión, y cuando la alimentación se subordina al ideal estético, el cuerpo comienza a colapsar. Dulce llegó a un punto en el que no solo perdió peso, sino también fuerza, movilidad, energía y funcionalidad. Lo que inició como un proceso de transformación se tornó en una experiencia cercana al deterioro total. Además, Dulce menciona que durante ese periodo no comía bien, se desvelaba y tomaba también una bebida energética, lo que agrava aún más el riesgo al que se expuso. Su relato nos muestra cómo la disciplina corporal puede transformarse en autoexigencia destructiva, cuando se actúa desde la presión y no desde el cuidado.

La experiencia de Dulce muestra con crudeza cómo los discursos de transformación corporal pueden llevar a extremos peligrosos cuando no hay acompañamiento profesional. La carnitina, los pre-entrenos y los quemadores de grasa son promovidos en muchos gimnasios como “ayudas inofensivas”, cuando en realidad pueden tener efectos severos, especialmente en cuerpos ya debilitados por dietas extremas o falta de nutrición. Frente a esto, Dulce reivindica hoy una alimentación más balanceada y un enfoque más lento y respetuoso con su cuerpo.

En contraste, otros testimonios como el de Ángel muestran un acercamiento más moderado a la alimentación y el suplemento, aunque también con momentos de alerta. Ángel ha consumido creatina, proteína, e incluso, por un tiempo, “chocho”, como él

mismo lo menciona, en busca de un empujón físico. Sin embargo, también reconoce los riesgos:

Sí consumo proteínas en polvo, este, creatina y como tres meses me metí chocho, o sea algo porque sí yo sentía que ya me había estancado. Y fue cuando yo dije no, esto no es bueno, bueno para uno que está entrenado no es bueno y pues opté por un empujoncito se puede decir, o sea nada más hasta ahí. Meterse muchas cosas acorta tu vida (Ángel, 26 años).

Yuliana, por su parte, tiene una postura crítica frente a los suplementos más agresivos. Aunque ha usado creatina y pre-entrenos, reconoce que hay productos como los termogénicos que alteran el sistema nervioso y no recomienda su uso, sobre todo cuando no hay información clara o experiencia. Su experiencia le permite moverse con más conciencia entre el autocontrol y el autocuidado. De hecho, ha llegado a pausar el uso de suplementos cuando se siente agotada o harta de tanta exigencia:

Normal, lo básico es creatina, aminoácidos y proteína, ahorita no, ahorita estoy en eh... en un proceso donde como que me harté de estar tomando suplementos y sí consumo la proteína, pero es carne, huevo, pescado este pollo, bistec, pero no estoy consumiendo ahorita más que citrato de potasio, citrato de magnesio y zinc, ahorita. Normal sí uso, proteína, creatina, aminoácidos, también uso ehh pre entrenos termogénicos (Yuliana, 37 años).

El testimonio de Yuliana visibiliza una dimensión importante en el mundo del fitness que pocas veces se problematiza: el uso extendido de suplementos estimulantes como parte de la disciplina corporal cotidiana, aun cuando generen efectos adversos significativos. Desde su experiencia, ella no solo describe los efectos de los

termogénicos, sino que advierte críticamente sobre las consecuencias en el cuerpo, particularmente en los niveles de ansiedad, sueño y equilibrio emocional:

Los termogénicos se los dan más a las personas que quieran bajar de peso, lo que hace es alterar el sistema nervioso para darte energía o estresar tu cuerpo dices hiperactivo ¿no? pero, yo no los sugiero, bueno yo crecí en este ámbito entonces yo los conocí también más a temprana edad, yo no los sugiero ¿por qué? porque es una experiencia al principio es así como de estar angustiado todo el tiempo, taquicardias, no puedes dormir porque tiene una duración de 8 horas pero si eres muy sensible a lo mejor hasta duras despierto hasta las dos- tres de la mañana y es horrible ehh pero pues bueno, cuando tú ya te dedicas más a esto pues ya se te hace como un hábito, entonces yo como estaba sometida a dar muchas clases de fitness sí, sí empecé a consumir esa parte este porque necesitaba tener energía para cubrir todo ese rendimiento, aparte mis entrenamientos y... pero que yo lo recomiende... ¡no! yo no, yo les digo que no, que si naturalmente tienen la pila así, que no, no es necesario (Yuliana, 37 años).

Este fragmento expone de manera directa cómo la lógica de “rendir más”, “estar activa” y “mantener la energía alta” lleva al cuerpo a estados de hiperexigencia fisiológica, incluso cuando esos estados representan malestar o daño. El cuerpo, lejos de ser escuchado, es empujado al límite para cumplir con las exigencias del ritmo fitness, especialmente cuando hay múltiples responsabilidades físicas, como en su caso al impartir clases y entrenar al mismo tiempo.

Yuliana se reconoce en una posición de desgaste: no fue solo por estética que recurrió a estos productos, sino por una necesidad funcional ligada a su trabajo, a su rol como instructora, y a la presión de sostener un rendimiento constante. Esto pone en evidencia que dentro del mundo fitness, el cuerpo no solo se transforma para “verse

bien”, sino que se convierte en herramienta de trabajo, en motor de productividad, y se somete a sustancias que ayudan a sostener ese nivel de exigencia, aunque tengan consecuencias adversas.

Este cierre es muy poderoso porque muestra cómo su conocimiento no es solo técnico o externo, sino un saber encarnado, que nace de haber habitado los efectos secundarios, haber observado su cuerpo, y haber tomado una postura ética frente al uso de estos productos. En este sentido, Yuliana representa la figura de la mujer que reflexiona, advierte y transmite su experiencia a otras personas, con un discurso que desafía la idea de que “todo se vale” para alcanzar un cuerpo o un rendimiento alto.

Yuliana representa otro extremo del continuo: una mujer con amplia experiencia en el mundo del fitness que ha hecho de la disciplina alimentaria una parte integrada y naturalizada de su vida cotidiana. Su narrativa no gira en torno al sacrificio, sino a la construcción de un hábito profundamente arraigado. Aquí, el control no se vive como una carga, sino como una forma automática que ya forma parte de su identidad. La repetición disciplinada se convierte en sentido común corporal, en una forma de vivir que organiza no solo lo que come, sino cómo piensa su entorno, su tiempo, sus decisiones sociales. Este “chip” interiorizado, como ella lo llama, le permite tomar decisiones cotidianas no solo basadas en el deseo, sino en una lógica de costo-beneficio funcional:

Yo les decía que yo aprendí a ver el costo- beneficio, así tú me dices vamos a comer no sé, a lo mejor unos tacos de cecina... pues yo decía pues sí mejor me voy a los tacos de cecina a unas hamburguesas ¿no? porque yo veo el costo beneficio, el... ahh la proteína de la cecina me va a ayudar a incrementar masa muscular o... o equis cosa ¿no? pero por ejemplo si yo voy a la pizza o a las hamburguesas yo sé que la calidad de la carne

que dan ahí pues no es magra, ya sé que es mucho carbohidrato en cuestión de la harina, entonces ya empiezas a hacer como que el costo- beneficio de todo (Yuliana, 37 años).

Este análisis racional de la comida muestra cómo la cultura fitness reconfigura el placer alimenticio en términos de rendimiento corporal. Comer ya no es simplemente disfrutar: es una estrategia para construir un cuerpo funcional, armónico, fuerte. Esto no quiere decir que haya ausencia de disfrute, sino que ese disfrute es redireccionado hacia alimentos funcionales, y el placer está más en lo que ese alimento le permitirá lograr con su cuerpo, que en su sabor inmediato.

Además, Yuliana reconoce que esta disciplina implica una repetición a largo plazo de los mismos alimentos:

Aprendes a... a hacer tus comidas más con más sabor, más condimentadas, más agradables, tú les empiezas a dar como el color y que te sean más vistosas porque pues toda la semana casi en la mañana comes huevo, y el almuerzo viene siendo el mismo por un mes o meses, la comida viene siendo la misma durante meses (Yuliana, 37 años).

Por lo que también ha aprendido a hacer más vistosos y sabrosos sus platillos dentro de los márgenes permitidos. Su relato revela una negociación estética dentro de la restricción, una forma de apropiarse de la comida sin romper el régimen, pero adaptándolo a su subjetividad.

Emiliano, como deportista de alto rendimiento, también lleva una alimentación estricta y supervisada por nutriólogos. Su dieta es pesada, medida y constante, y aunque le representa un gasto económico, lo asume como parte de su proyecto profesional. En su caso, la disciplina alimentaria no es negociable: es parte de un modo de vida que articula el rendimiento deportivo con la salud y el futuro profesional:

Súper estricta, llevo dieta todo el año, solamente diciembre es cuando me puedo dar el, el gusto de comer demás, pero mi dieta es súper estricta debido a que estoy peleando constantemente, tengo mi comida ya pesada, o sea tengo que comer una porción de arroz, determinada porción de pollo, el, agua más que nada, también es decirle adiós al dulce, a las papas y todo eso [...] sí implica un gasto la verdad, es económico el comer saludable siempre y cuando no te metas a una competición, al momento en que ya empiezas a competir ya ocupas que el nutriólogo, y el nutriólogo te va a citar cada mes para modificarte la dieta, o aumentar unos ejercicios y todo eso, en mi caso sí es un poco, un poco caro porque es nutriólogo todo el año y dieta todo el año, casi casi mi familia se está adaptando a mí (Emiliano, 21 años).

El caso de Emiliano permite observar cómo la alimentación se vuelve una herramienta central de preparación profesional y deportiva. A diferencia de otros entrevistados, su dieta no solo busca salud o estética, sino que responde a una lógica de rendimiento y competencia constante. Él mismo lo expresa con contundencia: “llevo dieta todo el año, solamente diciembre es cuando me puedo dar el gusto de comer demás.”

Este fragmento evidencia un compromiso sostenido, que no se limita a “ponerse en forma”, sino a sostener un cuerpo funcional y competitivo a lo largo del tiempo. Para Emiliano, la alimentación estricta se convierte en una forma de vida, adaptada incluso por su entorno familiar, como cuando señala que *“casi casi mi familia se está adaptando a mí”*. Esta frase, dicha entre risas, revela que la dieta no solo organiza su cuerpo, sino la vida cotidiana de quienes lo rodean. Su transformación implica un cambio en el ritmo, en el consumo y en las dinámicas sociales que lo acompañan.

Además, su testimonio permite ver que el compromiso alimentario también tiene una dimensión económica y de desgaste físico. La dieta estricta requiere de seguimiento nutricional constante, citas mensuales, ajustes precisos en las porciones, y en semanas previas a peleas, incluso restricciones de agua.

Aquí, la alimentación deja de ser solo una forma de control y se convierte en un ritual técnico y corporal, donde el cuerpo es afinado como una máquina que debe rendir al máximo. Este tipo de relación con la comida transforma completamente su significado: ya no se trata de placer, ni siquiera de autocuidado, sino de estrategia corporal planificada, donde la mínima alteración puede tener efectos en el resultado de una pelea.

El testimonio de Yuliana contrasta con otras voces que aún están en proceso de incorporar la alimentación como hábito. Mientras que Ángel reconoce que está comenzando a adaptarse y Emiliano lo vive desde la exigencia competitiva, Yuliana representa una experiencia donde la disciplina ya no es una meta, sino una forma de ser. Ella no “cumple” una dieta: la habita.

Desde el enfoque de Muñiz (2021), podríamos leer esta vivencia como una forma de biopolítica encarnada, donde el cuerpo se convierte en un dispositivo que debe ser regulado, ajustado y controlado para ser “apto”. Sin embargo, Emiliano no vive esto como imposición, sino como un estilo de vida elegido, asumido con orgullo, pero no exento de presión. Su testimonio pone sobre la mesa cómo, en contextos de competencia, el cuerpo deja de ser sólo propio, para responder a una lógica externa de rendimiento, sostenida por una disciplina extrema.

4.3.3. La Autoevaluación en el Espejo: Visualidad, Deseo y Control

En la cultura fitness, el espejo se transforma en un dispositivo simbólico de autoevaluación constante, donde los cuerpos no solo se miran: se valoran, se comparan, se miden y se validan. No es casual que todos los gimnasios estén repletos de espejos: este recurso no solo cumple una función técnica para corregir posturas, sino que también opera como una superficie de juicio, donde se proyecta la imagen del “progreso” o del “fracaso”.

Las entrevistas muestran que el espejo se convierte en una especie de “evaluador silencioso” que regula el deseo y alimenta el control corporal. La construcción social del cuerpo implica una constante interpretación de su apariencia, una comparación con los modelos dominantes, y una internalización de normas que orientan cómo deberíamos lucir. En este sentido, el espejo no solo refleja una imagen, sino que también activa discursos normativos de género, éxito y control sobre uno mismo.

Uno de los jóvenes entrevistados, expresa con entusiasmo la sensación de poder y orgullo que le produce verse en el espejo. Para él, la imagen que ve es resultado del esfuerzo y la disciplina acumulada a lo largo de años de entrenamiento. El espejo se convierte en un espacio de reafirmación:

Te ves al espejo y te sientes poderoso, ves músculos, cuadros, piernas fornidas, hasta tus propias manos cambian, es algo... súper bonito de ver al espejo, de tantas horas que le dedico trabajando a mi cuerpo y luce de esta manera (Emiliano, 21 años).

Este testimonio muestra que el espejo también puede ser un dispositivo motivacional. Ver los cambios genera placer, orgullo y deseo de seguir. Para Emiliano, la visualidad de su cuerpo musculado representa la conquista de su disciplina y el cumplimiento de un ideal personal: el cuerpo fuerte, funcional y estéticamente definido.

Por su parte, Ángel también manifiesta una relación positiva con su imagen. Aunque evita un tono vanidoso, reconoce que ver su cuerpo transformado en el espejo es fuente de bienestar emocional y satisfacción. En su caso el espejo no es tanto un juez, sino un reflejo de mejora y de autoestima. La experiencia de verse distinto, mejor, refuerza su compromiso con el ejercicio y genera motivación constante. El reconocimiento de sí mismo se da a través de la visualidad corporal y del contraste con cómo solía verse antes.

En el caso de Dulce, la relación con el espejo ha sido ambivalente. En su proceso de transformación corporal, pasar de 135 a 50 kilos y luego a 39 le dejó marcas físicas y emocionales profundas. Cuando se le preguntó cómo se sentía al verse al espejo, respondió con una mezcla de alivio y vulnerabilidad. Esto revela que, si bien su apariencia ha cambiado, la relación con su cuerpo no ha sanado completamente. Aun cuando el cuerpo adelgazado es más aceptado socialmente, el espejo sigue funcionando como un espacio de tensión. En su historia, la mirada sobre el cuerpo fue siempre mediada por el juicio ajeno y por exigencias que, en su momento, la llevaron a extremos peligrosos. La visualidad, en su caso, no representa del todo una liberación, sino una carga histórica.

El recorrido de Yuliana permite analizar una distancia crítica frente a la visualidad como única forma de evaluar el cuerpo. Tras años de experiencia, ella ha pasado por momentos en que la apariencia fue central, como durante competencias y también por procesos en los que priorizó el funcionamiento y el bienestar. El testimonio de Yuliana aporta una dimensión clave para comprender cómo opera la visualidad en los procesos de transformación corporal. En sus palabras, se hace evidente que el espejo —como

objeto y como símbolo— no es solo una superficie que devuelve una imagen, sino un dispositivo que media entre el cuerpo deseado y el cuerpo sentido, revelando tensiones, aspiraciones y emociones íntimas:

Obviamente pues ehh adquieres mucha seguridad, te empieza a gustar cómo te ves, te empiezas a sentir más cómoda contigo misma, eso sí no, no este, no es nada comparable, sí porque ehh estás en desacuerdo de lo que tú ves, en cuanto empiezas a modificarlo obviamente todo cambia, te empiezas a ver con más gusto, te vuelves más vanidosa, te dan más motivación de seguir entrenando (Yuliana, 37 años).

Aquí, la autoevaluación en el espejo está atravesada por un tránsito emocional: de la inseguridad a la seguridad, del desacuerdo al gusto por sí misma. La visualidad no es solo externa; es una forma de diálogo consigo misma, donde lo que se ve influye profundamente en cómo se siente. La imagen corporal, entonces, se convierte en un espacio de validación interna, más allá de la mirada ajena.

Yuliana enfatiza que antes de comenzar su proceso fitness había una clara inconformidad con su reflejo, un conflicto silencioso entre cómo se percibía y cómo deseaba sentirse. Este fragmento expresa cómo el deseo de cambio nace del desacuerdo con la imagen reflejada, lo cual activa un proceso de transformación guiado por la voluntad, el esfuerzo y la disciplina. El espejo, en este sentido, no sólo muestra, sino que activa el deseo: de mejorar, de cambiar, de sentirse bien consigo misma.

La transformación que ella describe no solo es física; es emocional y simbólica. A medida que su cuerpo cambia, cambia también la forma en que se relaciona con su imagen. El cuerpo ya no es un lugar de conflicto, sino de comodidad, seguridad y autoestima renovada. Esta transformación se traduce incluso en lo que ella nombra como

“vanidad”, una palabra que, en su contexto, no tiene una connotación negativa, sino de disfrute.

Aquí la vanidad se resignifica como una forma de reconciliación con el deseo propio. Ya no se trata solo de controlar el cuerpo para encajar en un modelo estético externo, sino de lograr una imagen que le resulte habitable, amorosa, inspiradora. Relacionado a lo que plantea Elsa Muñiz (2021), la visualidad en el fitness entonces se vincula tanto al control como al deseo, y es justamente en esta tensión donde las mujeres negocian sentidos sobre su cuerpo y su valor. En este caso, Yuliana convierte el espejo en un aliado motivacional: no para castigarse, sino para animarse a continuar.

Así, su relato permite comprender que la autoevaluación en el espejo no siempre opera como mecanismo de autoexigencia o castigo —como muchas veces se asocia en el fitness— sino también como una herramienta de validación emocional, de disfrute visual y de control positivo, donde la persona reconoce su proceso, aprecia sus cambios, y se vuelve sujeto activo de su propia transformación corporal.

En conjunto, estos relatos muestran que el espejo en el gimnasio funciona como una tecnología de subjetivación corporal. Puede ser un lugar de orgullo y motivación, como en el caso de Emiliano; de satisfacción discreta, como en Ángel; de tensión emocional, como en Dulce; o de distancia crítica, como en Yuliana. El reflejo no es neutral: está cargado de historia, de esfuerzo, de normas sociales, de género y de deseos personales.

Desde la perspectiva de Elsa Muñiz (2021), estos cuerpos que se observan no son simplemente visualizados, sino leídos y juzgados dentro de un entramado simbólico donde lo corporal se asocia con éxito, voluntad, salud y valía personal. El espejo, en este

sentido, se convierte en un espacio de poder, donde los sujetos se miran con ojos que no son del todo suyos: miradas moldeadas por expectativas sociales, por discursos de rendimiento y por ideales corporales que, a veces, resultan inalcanzables.

Las narrativas presentadas a lo largo de este apartado permiten comprender que el cuerpo ideal en la cultura fitness no es un molde fijo ni una meta universal. Al contrario, se trata de una construcción social y subjetiva que se redefine en función del género, la historia corporal, las metas personales y las experiencias emocionales de cada sujeto. Para los y las jóvenes entrevistadas, el cuerpo ideal puede significar sentirse saludable, lograr rendimiento físico, alcanzar una imagen deseada o, simplemente, habitar el cuerpo con más seguridad.

Sin embargo, esta construcción no está exenta de tensiones. Como se observó en los relatos, el cuerpo ideal está constantemente mediado por prácticas de autocontrol, especialmente a través de la alimentación, el uso de suplementos y la disciplina cotidiana. Comer, entrenar, dormir o incluso darse un gusto se vuelven decisiones estratégicas atravesadas por una lógica de rendimiento y mejora continua. En algunos casos, como el de Emiliano o Yuliana, estas prácticas se han incorporado como parte estable de un estilo de vida. En otros, como en el caso de Dulce, la búsqueda del cuerpo ideal ha implicado momentos de riesgo, sufrimiento y desgaste físico.

El cuerpo transformado, además, no se experimenta únicamente desde dentro, sino también desde la mirada que lo observa. El espejo, como dispositivo simbólico y material, opera como una superficie de evaluación que puede motivar, confirmar logros o, en algunos casos, perpetuar la insatisfacción. La visualidad se convierte en un

elemento clave en la construcción del sentido corporal, donde lo que se ve (y cómo se interpreta) condiciona la relación emocional con el propio cuerpo.

Desde la perspectiva constructivista e interpretativa que guía esta investigación, se hace evidente que los jóvenes no son receptores pasivos de los ideales corporales. Aunque están expuestos a discursos normativos que promueven cierto tipo de cuerpo como exitoso, también desarrollan formas de negociación, resistencia y apropiación de esos modelos. La agencia corporal se manifiesta cuando adaptan las normas a sus contextos, cuando cuestionan lo inalcanzable o cuando priorizan el bienestar sobre la apariencia.

En suma, el cuerpo ideal en el gimnasio no es una imagen, sino un proceso: una práctica cotidiana, una meta flexible, una experiencia encarnada que se construye entre el deseo, la disciplina y la mirada propia y ajena. Es en esa complejidad donde se juega el verdadero sentido del cambio corporal: no en el cumplimiento de una figura perfecta, sino en la conquista simbólica y emocional de un cuerpo que se siente como propio.

4.4. Habitar el Cuerpo Desde la Resistencia y la Agencia

Después de explorar las formas en que los cuerpos son regulados, evaluados y moldeados por discursos sociales y prácticas disciplinarias, este apartado se centra en las voces que resisten, reconfiguran y se reapropian de su experiencia corporal desde la agencia. Porque si bien el gimnasio puede ser un espacio de presión, también es un escenario donde emergen procesos de empoderamiento, recuperación del autoestima y transformación subjetiva que trascienden lo físico.

Desde el enfoque de Berger y Luckmann (1968), entendemos que la realidad y en este caso, la corporalidad no sólo se impone, sino que también se construye y se modifica

en la práctica. Los y las jóvenes entrevistadas no solo han reproducido los ideales del fitness: también han elaborado narrativas propias sobre su cuerpo, sobre su valor, y sobre lo que significa sentirse bien en él. En este proceso, el cuerpo deja de ser solo un objeto de trabajo o una meta estética, para convertirse en territorio habitado, reclamado y resignificado.

A lo largo de este apartado se recuperan aquellas experiencias donde el ejercicio, la disciplina y el cambio físico no se viven como sometimiento, sino como camino de reafirmación, autonomía y fuerza personal. Aparecen aquí relatos donde el gimnasio no es un espacio de castigo, sino de refugio; donde el control alimenticio no es castigo, sino cuidado; y donde la mirada en el espejo ya no juzga, sino reconoce.

Lejos de romantizar el fitness, se trata de mostrar que incluso en contextos marcados por exigencias y normas hegemónicas, los jóvenes son capaces de producir sentidos alternativos sobre su corporalidad. Este es el lugar donde el cuerpo ya no es solo algo que debe ser corregido, sino algo que puede ser celebrado, defendido y transformado desde el deseo propio.

4.4.1. El Fitness Como Refugio Emocional y Reconstrucción Subjetiva

Más allá de los discursos que promueven el cuerpo ideal, y de las exigencias estéticas que predominan en el entorno fitness, los relatos de los y las entrevistadas muestran que el ejercicio puede cobrar un sentido subjetivo profundamente reparador. Para muchos jóvenes, el gimnasio no solo es un lugar de transformación física, sino un refugio emocional donde es posible reconstruir la relación consigo mismos, tramitar malestares y construir una nueva narrativa de identidad a partir del cuerpo.

Esta vivencia se expresa con especial intensidad en el testimonio de Dulce, quien atravesó un proceso extremo de transformación corporal, acompañado de riesgos graves para su salud. Después de llegar a pesar 135 kilos y sufrir discriminación, presión familiar y prácticas peligrosas de pérdida de peso, el gimnasio se convirtió, para ella, en un espacio donde pudo reencontrarse con su cuerpo desde la constancia, la resiliencia y el cuidado. Aunque su camino fue marcado por la exigencia, también encontró en el ejercicio una forma de reconstruirse.

El gimnasio, en su caso, no solo fue un espacio de entrenamiento, sino un lugar simbólico donde pudo salir de una etapa de sufrimiento, soledad y malestar corporal, hacia una forma de habitar su cuerpo con mayor dignidad. La reconstrucción subjetiva aparece como una respuesta activa, una forma de resistir desde el cuerpo a las narrativas que la definieron durante años desde el rechazo. Como plantea Elsa Muñiz (2021), la corporalidad también puede ser un lugar de lucha y resignificación, especialmente para quienes han sido marcados por la exclusión.

A pesar de las experiencias de rechazo, presión estética o inseguridad que atraviesan muchas de las trayectorias juveniles en el mundo del fitness, las entrevistas también revelan que el cuerpo no solo es objeto de juicio o control, sino también un espacio de posibilidad, transformación y empoderamiento. Desde una mirada constructivista, la agencia no implica actuar fuera del orden social, sino más bien reinterpretarlo desde dentro, reapropiarse de las prácticas corporales y construir nuevos sentidos sobre el cuerpo que habiliten formas distintas de habitarlo.

También Ángel identifica al gimnasio como un espacio que le ha ayudado a construir confianza en sí mismo y a superar sentimientos de inferioridad relacionados

con su cuerpo. Él recuerda cómo, al compararse con sus amigos “mamados”, sentía vergüenza y deseo de cambiar. Pero a diferencia de una lógica de castigo o autoexigencia sin sentido, en su relato aparece una transformación emocional positiva. El gimnasio aparece como un lugar donde se permite no ser juzgado, donde puede concentrarse en sí mismo, donde construye fuerza física y también emocional. En su proceso, el cuerpo no sólo cambia, sino que se convierte en un símbolo del esfuerzo, de la superación personal y de un nuevo vínculo con su autoestima.

Uno de los relatos más reveladores es el de Emiliano, quien, luego de atravesar una depresión profunda, encontró en el boxeo no solo una disciplina física, sino una forma de reconstruir su existencia. En su experiencia, el cuerpo entrenado no se valora únicamente por cómo luce, sino por lo que puede hacer, resistir y compartir con otros. Su visión del gimnasio como un espacio de superación colectiva y apoyo mutuo resignifica completamente la lógica individualista y competitiva que suele atribuírsele al mundo fitness. En su testimonio, nombra explícitamente que el deporte le salvó la vida.

Aquí, el fitness trasciende su dimensión corporal para convertirse en una vía de supervivencia emocional, una red simbólica de sostén ante una fractura subjetiva. La práctica no solo lo ayudó a reenfocar su energía, sino que le devolvió un propósito: “poder ser el ejemplo de alguien”. La transformación corporal es también, en su caso, una transformación del relato de sí mismo: de la caída a la posibilidad de convertirse en alguien digno de admiración.

Ángel también reconoce que su estado anímico está profundamente ligado a su entrenamiento. Menciona que, si deja de ir al gimnasio, se siente decaído, enojado o con culpa:

Si dejas de ir al gimnasio, bueno yo lo hablo por mí pues, si dejo de ir al gimnasio me pongo de malas, me siento... no sé, como que me siento triste o así de que, pues ya me siento mal, así como que me falta algo en el día, como que te queda el remordimiento en la cabeza de que no manches ya hubiera hasta llegado aquí, ya hubiera entrenado, sí (Ángel, 26 años).

En su narrativa, el gimnasio funciona como una rutina emocionalmente estabilizadora, un espacio que estructura sus días y regula sus emociones. Al igual que Emiliano, no se trata solo de formar músculo, sino de construir una emocionalidad contenida, controlada, que dé sentido y dirección.

Yuliana expresa de manera explícita que el ejercicio le funciona como una forma de catarsis, escape del estrés y control emocional. En su relato, el gimnasio es más que un lugar de entrenamiento: es un entorno donde puede deslindarse de su rol de madre, trabajadora y líder, para simplemente ser una persona que descarga lo acumulado, que se reconecta consigo misma y que encuentra en el cuerpo una vía de expresión emocional. Como ella misma dice, incluso en contextos de clases grupales, el fitness se convierte en una alternativa emocional sana frente a la sobrecarga cotidiana.

Yo en el gimnasio voy por un objetivo, o sea y al igual que todos tengo momentos donde me deprimó, me siento bajoneada igual que todo mundo, soy un simple mortal igual que todos y también lo sigo agarrando como catarsis y una fuga ¿no? a mi estrés, a lo que me quiero olvidar, y como siempre soy líder pues me deslindo y también me gusta ir a clases grupales y aprender, ser una alumna más (Yuliana, 37 años).

En conjunto, estos relatos muestran que la práctica del fitness no solo transforma el cuerpo visible, sino que actúa como una herramienta simbólica para habitar el malestar y convertirlo en fuerza. Desde la depresión hasta el estrés cotidiano, desde la tristeza

hasta la soledad, el gimnasio se erige como un refugio emocional donde los y las jóvenes procesan, reordenan y resignifican sus experiencias vitales.

Desde el marco interpretativo-constructivista, estas vivencias evidencian que el cuerpo no es solo un objeto que se trabaja: es un espacio afectivo, social y biográfico que guarda memorias, emociones y batallas. Y como plantea Elsa Muñiz (2021), el cuerpo en el fitness no siempre responde al mandato normativo: a veces, también resiste, se protege y se convierte en trinchera afectiva y política.

4.4.2. Consejos Desde La Experiencia: Saberes Encarnados Para Otros Cuerpos

Después de haber recorrido procesos largos, dolorosos, exigentes o reparadores en sus trayectorias corporales, los y las jóvenes entrevistadas construyen saberes desde la experiencia que no solo les transforman a ellos, sino que también están dispuestos a compartir con otros. Estos consejos que ofrecen revelan una dimensión poderosa del cuerpo: su capacidad de transmitir conocimiento, advertencia y empatía.

Lo que emerge en sus voces son consejos encarnados, nacidos de lo vivido, que muestran que la experiencia corporal deja marcas, aprendizajes y reflexiones profundas, que pueden ser útiles para otros jóvenes que transitan caminos similares. Así, el cuerpo se convierte en archivo, en guía y en plataforma de solidaridad.

Dulce, quien vivió los efectos extremos de una transformación acelerada y peligrosa, advierte con contundencia sobre el uso de productos no regulados y la presión por resultados rápidos. Después de vivir un episodio crítico de salud por el consumo desmedido de carnitina y suplementos energéticos, lanza un consejo enfático, dirigido incluso a su propia familia.

Dulce transforma su sufrimiento en un mensaje claro: evitar atajos peligrosos y priorizar el cuidado del cuerpo. Relata que incluso jóvenes en el gimnasio se le han acercado, y ella, como si cuidara a su propia hija, les ha explicado lo que le ocurrió y les ha mostrado fotos para convencerles de no repetir su camino. Su consejo está cargado de afecto, advertencia y un deseo genuino de proteger a todo aquel que entra al mundo del fitness:

El otro día me encontré a una muchachita que entrenaba conmigo “Ay, pero usted carga un montón” me dice, le dije sí. Y luego me trajo un bolt y le dije ¿te doy un consejo? dice sí, le digo si quieres yo te lo... o sea te lo pago, pero lo voy a tirar a la basura y me dijo ¡No! ¿por qué? le dije mira me pasó esto... “júramelo” le digo sí, ah ¿entonces no lo debo de tomar? le digo no, estás bien jovencita ¿cuántos años tienes? dice no pues tengo 15 ¿y tomando pre entreno con bolt? le digo: no, es lo peor que puedes hacer. Y te lo juro le enseñé así fotos y así, y me dice no puede ser nada que ver de lo que era, le digo no, pero no tomes eso, porque te vas a arrepentir, escucha lo que te estoy diciendo, porque su novio según es coach y le dice que se tome eso. Le dije no, mira yo te lo estoy enseñando con pruebas, ve lo que me pasó, fíjate lo que me pasó, y yo te veo como si fueras mi hijo, porque mi hijo tiene casi tu edad, le digo no me gustaría verte así, o que te dé un paro aquí mismo porque estás tomando los dos [...] y de ahí jamás la volví a ver con eso, la veía con su botella de agua, ajá (Dulce, 29 años).

El relato de Dulce alcanza una de sus expresiones más significativas: su proceso de transformación física y emocional no termina en ella, sino que trasciende hacia el cuidado de otras personas. Su voz deja de ser la de una mujer que sufrió en silencio, para convertirse en una figura protectora, casi maternal, que advierte desde el amor y desde la experiencia vivida. Esto demuestra que Dulce ha resignificado su dolor. Su

historia con el consumo de sustancias como el *bolt* no se queda en el pasado como un error, sino que se convierte en conocimiento activo, en una herramienta para cuidar a otras mujeres jóvenes. Es especialmente significativo que se dirija a una adolescente de 15 años, reconociendo en ella una vulnerabilidad que también fue suya, y desde ahí ofrecerle una guía que no tuvo cuando más la necesitaba.

Este momento es un ejemplo claro de lo que esta investigación ha llamado saberes encarnados: conocimientos contruidos desde la experiencia corporal directa, que se comparten no desde la teoría, sino desde la piel, desde la memoria, desde el deseo de que “a ti no te pase lo que a mí”. Además, Dulce no solo ofrece palabras: muestra pruebas, fotos, evidencias, y pone su historia como testimonio visible de lo que puede pasar cuando el cuerpo es empujado más allá de sus límites.

Ángel, por su parte, ofrece un mensaje empático y motivador. Su consejo está dirigido a quienes inician y se sienten inseguros frente a otros cuerpos más desarrollados. Les dice que no se comparen, que no se desanimen, y que mantengan el enfoque en su propio proceso. Su relato muestra que el camino fitness también implica sostenerse emocionalmente, no dejarse vencer por los juicios ni por el ambiente competitivo, y que cada quien avanza a su ritmo. Él mismo vivió burlas y miradas despectivas, y ahora quiere que otros no se dejen intimidar:

Que le eche ganas todos van a hablar de todos, que no se agüiten, que él vea por él, que no vea a otras personas que no se compare con otras personas que nunca diga “ay, yo me quiero poner como tú” no, es la peor tontería que puede decir uno cuando inicia. Obvio es normal que uno cuando inicia vea un mamado y le diga y él quiera ponerse así, o sea está bien. No, no juzgo eso pero que lo use como inspiración tienes que ponerte mejor. O sea, si quieres un cuerpo así échale ganas o sea dices tú que son nuevos, si ven

muchos cuerpos definidos se agüitan y dicen “no pues yo qué hago aquí” o luego el coach, hasta el mismo coach te dice no lo hagas así o ve y hazlo así, pero él lo hace mal porque es nuevo obvio y lo regañan y se siente, se siente mal porque pues yo lo pasé ¿no? O sea, te juzgan, te dicen que “ay quítate flaco, yo voy a ocupar esa” o hasta con las miradas como que se andan haciendo caras entre la bolita que hay, pues yo les digo que no se agüiten, pues es normal. Todo eso es normal mientras lo tengan en la cabeza y en la mente que digan... no pues yo quiero ese camino, pues que no se desvíen que es muy bueno el deporte y que no se desanimen por nadie. O sea, si les dicen “no, no se te ve el gimnasio” ¿Y que tiene no? O sea, yo voy a mi paso, no estoy atrás de otros o no estoy haciendo competencia con nadie (Ángel, 26 años).

Desde sus palabras emerge una resistencia a la cultura de la comparación, una lógica dominante en el espacio fitness, donde ver cuerpos “más avanzados” puede provocar frustración, desánimo o sentimiento de insuficiencia. Ángel lo reconoce como un gesto común —incluso natural al principio— pero también advierte que compararse con otros puede ser una trampa emocional peligrosa. Este tipo de consejos revela que Ángel ha reflexionado profundamente sobre su propia experiencia, reconociendo las emociones que atraviesan los primeros momentos del entrenamiento: inseguridad, duda, vergüenza, y el anhelo de parecerse a los cuerpos ya trabajados. Sin embargo, transforma esa vivencia en una guía: invita a quienes inician a usar la comparación como inspiración, no como autoexigencia destructiva.

Su voz se vuelve aún más valiosa, porque no solo ofrece consejos, sino que empatiza desde lo vivido, mostrando que detrás del juicio al cuerpo inexperto hay una herida que él también ha atravesado. Su mensaje se dirige especialmente a quienes, al

enfrentarse con comentarios como “quítate flaco” o miradas que desprecian, pueden sentirse fuera de lugar o con deseos de abandonar el proceso.

Emiliano, desde su rol como boxeador disciplinado, ofrece un consejo sencillo pero poderoso: comenzar. No esperar al momento perfecto, ni dejarse frenar por la inseguridad. Su mensaje busca activar a quien duda: “El mejor consejo es que lo haga, que no lo dejen para mañana... empieza ahorita, estés gordito o flaquito... mientras empieces hoy, vas a estar mejor.” Su énfasis está en la acción como forma de agencia, en dar el primer paso sin importar las condiciones actuales. Emiliano sabe que el cuerpo mejora con el tiempo, y que lo importante es decidirse desde el presente.

Por último, Yuliana, con su trayectoria de 20 años en el fitness, brinda un consejo integral. Destaca que el ejercicio puede ser una herramienta emocional, y que debe hacerse con propósito propio y sin compararse. Además, propone fomentar el ejercicio desde edades tempranas, especialmente como una vía para “tratar” vacíos emocionales y evitar caminos dañinos. Como instructora, Yuliana también se ubica en un rol pedagógico: quiere que los jóvenes encuentren en el fitness una fuga sana, no una fuente de presión o castigo.

El testimonio de Yuliana amplía el horizonte de esta investigación al mostrar que el cuerpo no solo es un espacio individual de transformación, sino también una vía para sostener y sanar a otros, especialmente a jóvenes en situaciones de vulnerabilidad emocional o social. Desde su mirada como mujer entrenadora y guía en una clínica de adicciones, Yuliana se posiciona como alguien que ha comprendido el potencial reparador del ejercicio físico, más allá de lo estético o competitivo:

Pues creo que es importante ¿no? que a temprana edad los chicos empiecen una actividad física, creo que deben encontrar una forma de motivarlos, este, porque a veces

los chicos tienen muchos problemas sobre todo emocionales y... como que la adolescencia está muy descontrolada y les dan mil opciones y no, no les dan como que a lo mejor esa parte de encontrar la fuga sanamente, en cualquier deporte; sea de contacto, sea atletismo, sea pesas, sea lo que sea pero yo creo que es una buena herramienta para ayudarlos con sus vacíos emocionales y... ah, porque también doy clases en una clínica de adicciones entonces sí, y a pesar de que a los que puedan tener todo, enseñamos algo ¿no? que puedan tener una fuga en otra cosa y recurren a las peores, este, cosas para poder cubrir esa parte ¿no? emocional (Yuliana, 37 años).

En sus palabras hay un reconocimiento profundo de que la adolescencia es un momento especialmente frágil, donde los vacíos emocionales pueden derivar en búsquedas de escape que no siempre son saludables. Ella propone el deporte, en cualquiera de sus formas, como una “fuga sanamente”, es decir, como una alternativa simbólica para canalizar angustias, impulsos, frustraciones o heridas. En este sentido, su mirada conecta directamente con una visión del cuerpo como espacio de contención, de canalización afectiva y de resiliencia.

Estos consejos construyen una ética del cuidado y de la experiencia corporal compartida. Lejos de imponer, proponen desde lo vivido. En ellos se revela la potencia de los cuerpos que no solo se ejercitan, sino que también piensan, sienten, reflexionan y cuidan. Son saberes que no se enseñan en manuales ni en entrenamientos, pero que pueden salvar a otros de cometer errores, de dañarse, o de rendirse antes de tiempo.

Este fragmento no solo aporta a la categoría de saberes encarnados, sino que la expande hacia el cuidado comunitario. Yuliana transforma su experiencia personal en una misión colectiva, donde el fitness deja de ser solo un medio de transformación individual para convertirse en un recurso preventivo, terapéutico y afectivo, que puede

brindar contención, sentido y canalización emocional a jóvenes atravesados por el dolor o el vacío.

Este cierre del capítulo muestra que la cultura fitness, aunque muchas veces está marcada por la exigencia, la comparación o el riesgo, también es un lugar donde florecen vínculos, aprendizajes y solidaridad corporal. Los jóvenes aquí entrevistados no solo han habitado su cuerpo de nuevas formas: también han aprendido a hablar desde él, y con él, para extender la mano a quienes vienen detrás.

Los relatos analizados en este apartado muestran con fuerza que, dentro del universo fitness, también emergen formas de habitar el cuerpo desde la agencia, la autonomía y la reconstrucción emocional. Si bien las normas estéticas, los discursos de control y la presión social están presentes, los jóvenes entrevistados no se limitan a reproducir pasivamente esos mandatos. Por el contrario, desarrollan prácticas, narrativas y decisiones que expresan resistencia, autocuidado y saberes encarnados.

En sus testimonios, el gimnasio deja de ser únicamente un espacio de exigencia, y se convierte en un refugio emocional, una vía para procesar malestares, recuperarse de crisis, reafirmar la autoestima y encontrar contención en el propio cuerpo. Como se vio en los casos de Emiliano, Ángel, Dulce y Yuliana, entrenar no es solo un medio para transformar la apariencia: es una estrategia simbólica para sostenerse, para darle dirección a la vida y para reconfigurar la narrativa de sí mismos.

Asimismo, sus consejos hacia otras personas que inician el camino del fitness revelan una forma de saber corporal que no pretende imponer, sino compartir. A través de sus errores, miedos, logros y aprendizajes, los jóvenes se convierten en fuentes de conocimiento valioso para otros cuerpos. Son consejos que cuidan, advierten,

acompañan. Son el resultado de trayectorias que han atravesado dolor, juicio, mejora y decisión. Como señala Elsa Muñiz (2021), el cuerpo también piensa, siente y enseña, y estos jóvenes son ejemplo de ello.

Desde una mirada constructivista, este apartado permite afirmar que el cuerpo no es solo moldeado desde afuera: también es construido desde adentro, en la cotidianidad, en la experiencia, en la escucha del propio ritmo y en la capacidad de resistir modelos que no siempre encajan. Así, los jóvenes no solo transforman su cuerpo: transforman también los significados de lo que implica tenerlo, habitarlo y cuidarlo.

En esta agencia encarnada se dibujan nuevas posibilidades: cuerpos que ya no solo se ajustan, sino que se reapropian de sí mismos para sostener la vida, para acompañar a otros, y para decir, con fuerza: este cuerpo es mío, lo construyo yo, a mi tiempo y con mis reglas.

A lo largo de este capítulo, se ha mostrado cómo la corporalidad en el mundo fitness no puede reducirse a una lógica meramente estética o funcional. Los relatos de Dulce, Ángel, Emiliano y Yuliana revelan que el cuerpo no solo se entrena: también se habita, se siente, se juzga, se transforma y se narra. En este sentido, el gimnasio se presenta como un espacio cargado de tensiones, donde se cruzan discursos sociales de control con experiencias profundamente personales de resistencia, dolor, aprendizaje y reconfiguración subjetiva.

En un primer momento, las y los jóvenes relataron sus malestares iniciales con el cuerpo no entrenado, experiencias marcadas por el rechazo, la vergüenza, la incomodidad o la presión externa. Estas emociones fueron el motor que los llevó al gimnasio, donde comenzaron trayectorias marcadas por la disciplina y la búsqueda de

mejora. Sus motivaciones, ya fuera por salud, autoestima, presión familiar o superación personal, dieron paso a procesos de transformación en los que el cuerpo se volvió un proyecto emocional, simbólico y político.

En los espacios de entrenamiento, sin embargo, no todo fue afirmación. Como se vio en el apartado 4.2, el gimnasio también se configura como un escenario de reconocimiento y exclusión, donde el género, la corporalidad y la visibilidad influyen en las dinámicas de pertenencia o marginación. Los cuerpos con sobrepeso, femeninos o “no normativos” fueron blanco de discriminación o invisibilización, mientras que otros, como los cuerpos masculinos musculados, recibieron validación, apoyo o admiración. Estas diferencias revelan que la cultura fitness no es neutral: está atravesada por relaciones de poder, mandatos estéticos y jerarquías de valor corporal.

Frente a estas exigencias, cada entrevistado construyó una noción personal del cuerpo ideal, más o menos alineada con los estándares dominantes. Como se vio en el apartado 4.3, para algunos, el cuerpo ideal se relaciona con verse y sentirse bien; para otros, con la funcionalidad, la salud o el rendimiento deportivo. Lo importante no fue tanto la figura deseada, sino el proceso que cada quien desplegó para alcanzarla: alimentación controlada, uso de suplementos, sacrificios cotidianos, y una visibilidad constante del cuerpo como objeto de evaluación. Aun así, estos procesos no fueron vividos de forma acrítica: hubo cuestionamientos, tensiones y resignificaciones que muestran la agencia activa de los sujetos frente a los modelos corporales.

Finalmente, el apartado 4.4 permitió ver que más allá del esfuerzo, el dolor o la presión, también emergen formas de resistencia, empoderamiento y reconstrucción emocional. El gimnasio se convirtió, para algunos, en un refugio; para otros, en una vía

de recuperación afectiva o en una manera de volver a sentir que su cuerpo les pertenece. Los consejos que comparten con otras personas reflejan una ética del cuidado y la solidaridad, que nace de haber pasado por procesos intensos, y de querer prevenir que otros cuerpos sufran lo mismo. En estas narrativas se expresa una dimensión política del fitness: la posibilidad de reapropiarse del cuerpo y reescribir su historia desde el deseo propio, y no desde la norma impuesta.

Desde la perspectiva constructivista e interpretativa que guía esta investigación, se puede concluir que la experiencia corporal en el gimnasio es compleja, contradictoria y profundamente significativa. No se trata sólo de músculos, dietas o resultados visibles: se trata de procesos subjetivos donde se juega el reconocimiento, el afecto, el poder, la vergüenza, la autonomía y la dignidad. En este sentido, el cuerpo no es solo un resultado del entrenamiento: es el escenario donde se cruzan el juicio social y la agencia personal, el mandato y la resistencia, el castigo y el deseo.

Conclusiones

La presente investigación, titulada "Corporalidad y cultura fitness. Narrativas de jóvenes que se ejercitan en el gym", tuvo como propósito central comprender desde una perspectiva interpretativa cómo hombres y mujeres jóvenes construyen significados alrededor de sus cuerpos en el contexto de una práctica fitness intensa y prolongada. Desde un enfoque constructivista e interpretativo, centrado en las teorías de la construcción social de la realidad (Berger y Luckmann, 1968) y los aportes de Elsa Muñiz (2002; 2021) en torno a la corporalidad, esta tesina se propuso escuchar, interpretar y dar sentido a las voces de quienes han recorrido un camino profundo de transformación corporal.

A través de las narrativas de cuatro jóvenes: Dulce, Yuliana, Ángel y Emiliano, se hizo visible que el cuerpo no es una entidad biológica dada, ni una máquina que se moldea con disciplina, sino una construcción subjetiva, emocional y social, que se habita, se sufre, se celebra y se reconstruye. Lejos de una visión lineal del cambio corporal, los relatos mostraron trayectorias complejas, marcadas por el juicio social, los mandatos de género, la presión estética, pero también por la búsqueda de salud, bienestar, reconocimiento y agencia. Cada historia fue distinta, matizada por su contexto, historia familiar, así como por las condiciones de acceso a los espacios fitness, y las formas particulares de habitar el cuerpo, de resignificarlo, de narrarlo y de proyectarlo a futuro.

En cuanto al primer objetivo específico: conocer de qué manera los discursos normativos sobre género, salud y éxito influyen en la experiencia subjetiva de los jóvenes que practican fitness, los hallazgos fueron contundentes. El gimnasio aparece como un espacio altamente normativo, donde se reproducen y actualizan discursos que asocian

el éxito con la apariencia física, y la salud con un cuerpo magro, fuerte y visible. Las mujeres, como en los casos de Dulce y Yuliana, enfrentaron una doble exigencia: alcanzar un cuerpo estéticamente aceptado, pero sin salirse de los moldes de feminidad normada. A su vez, los hombres, como Emiliano y Ángel, se vieron impulsados a desarrollar volumen muscular, fuerza y seguridad, reforzando así los ideales de masculinidad hegemónica que circulan socialmente como únicos modelos de éxito y validación.

Estos discursos no sólo se expresaron en la comparación visual o los comentarios de terceros, sino que fueron interiorizados por los entrevistados, quienes llegaron a ejercer sobre sí mismos una vigilancia constante: la comida, el suplemento, el espejo, el entrenamiento. Como señala Elsa Muñiz, el cuerpo fitness es un cuerpo vigilado, que se vuelve proyecto, deber y mandato. La auto vigilancia, en este sentido, se naturaliza como signo de disciplina y autocuidado, cuando en realidad puede expresar formas de autoexigencia sostenidas por la presión externa, por el deseo de pertenecer, por la necesidad de validación social y por el miedo al rechazo. Sin embargo, también se constató que, si bien estos discursos son fuertes, no operan de forma unidireccional: los jóvenes también los cuestionan, los adaptan, los negocian, los reinterpretan y los resignifican desde sus propios intereses y necesidades, encontrando formas de habitar el fitness sin perder la agencia sobre sus propias decisiones ni renunciar a su bienestar emocional.

Respecto al segundo objetivo específico: conocer los significados que construyen los jóvenes sobre su cuerpo antes, durante y después de su incorporación al fitness, los relatos permitieron observar que el cuerpo no entrenado era vivido muchas veces con

rechazo, incomodidad, inseguridad o dolor. En especial Dulce y Ángel, hablaron de sentimientos de exclusión, de juicios sociales, de miradas que incomodan. El gimnasio, en ese momento inicial, aparecía como una meta idealizada, una promesa de cambio que podría revertir el malestar, una posibilidad de transformar no sólo la apariencia, sino también la percepción de sí mismos, de recuperar la autoestima, de sentirse aceptados y valorados por su entorno.

Durante la práctica, los significados del cuerpo se volvieron más complejos: apareció la tensión entre salud y estética, entre placer y autocontrol, entre disciplina y agotamiento. Algunos, como Emiliano, encontraron placer en verse al espejo, sentirse poderosos, capaces; otros, como Yuliana, comenzaron a tomar distancia de los ideales extremos, priorizando la funcionalidad y la salud emocional. Al final del proceso, el cuerpo no se presentaba como perfecto, sino como propio, trabajado, habitable, posible, flexible y digno. Los significados contruidos ya no estaban dictados por una norma, sino por la experiencia, por el reconocimiento de los propios logros, y por la reconciliación con la historia corporal vivida, por el reconocimiento de los propios logros, por la reconciliación con la historia corporal personal, y por la posibilidad de elegir con qué cuerpo se quiere vivir y cómo.

Finalmente, en relación con el tercer objetivo específico: conocer cómo viven los jóvenes los cambios físicos y simbólicos en su cuerpo a lo largo de su proceso fitness, esta investigación mostró que el cambio corporal no es sólo visible en el espejo, sino también emocional, relacional, simbólico. El cuerpo cambia cuando se siente más fuerte, más seguro, cuando deja de doler, cuando recibe comentarios diferentes, cuando se transforma la relación con uno mismo. En algunos casos, como el de Emiliano, ese

cambio fue una forma de salvarse; en otros, como Dulce, fue una forma de resistir una historia de exclusión y recuperar el control y reconstruir una autoestima que había sido violentada.

Una de las dimensiones más potentes de esta investigación fue mostrar que el cuerpo también es un espacio de agencia y sabiduría. Cuando los entrevistados dan consejos a otros, comparten lo que aprendieron y advierten sobre lo que no debe repetirse, están ejerciendo una forma de conocimiento encarnado, que nace del dolor, pero también del deseo de que otros vivan mejor. Estos saberes son formas de resistencia simbólica frente a los discursos hegemónicos del fitness, y expresan una pedagogía del cuerpo que emerge desde la experiencia, no desde la teoría, y que podría ser base para la construcción de espacios de ejercicio más críticos, solidarios e inclusivos.

Desde una mirada psicosocial, esta investigación contribuye a comprender que el cuerpo joven en el gimnasio no es solo un cuerpo en construcción: es un cuerpo sensible, social, reflexivo, herido, resistente y narrado. La cultura fitness no es homogénea, ni completamente alienante. Es un campo de tensiones donde los sujetos también pueden disputar sentidos, reapropiarse de su experiencia y transformar la relación consigo mismos desde el acompañamiento y la escucha activa.

A manera de cierre, podría decirse que el cuerpo fitness, tal como lo viven y narran los jóvenes, no es solo un cuerpo estético o saludable. Es un cuerpo que guarda historias, emociones, decisiones, frágiles y potentes a la vez. Es el lugar donde se conjugan las exigencias del afuera y las batallas del adentro. Es, también, el territorio donde, a pesar de todo, los jóvenes siguen diciendo: este cuerpo es mío, y yo decido cómo habitarlo,

sentirlo y narrarlo. Es un cuerpo que puede romperse, pero también repararse; que puede agotarse, pero también resistir.

Esa afirmación final, dicha con palabras distintas por cada entrevistado, es el gesto más potente de esta investigación. Un gesto que no cierra, sino que abre la posibilidad de seguir pensando, acompañando y transformando las formas en que vivimos, juzgamos y sentimos el cuerpo en nuestra cultura actual. Una invitación a dejar de mirar el cuerpo sólo como apariencia, y empezar a escucharlo como historia viva, como mapa de experiencias, y como territorio de significados compartidos.

Como mujer investigadora y psicóloga social en formación, este proceso representó una experiencia profundamente significativa y transformadora. No solo implicó adentrarme en el mundo de las y los jóvenes entrevistados, sino también cultivar una escucha activa que me permitió comprender la complejidad de sus vivencias corporales, emocionales y sociales. Cada conversación fue una oportunidad para aprender y dejarme tocar por la fuerza de sus relatos, y eso, sin duda, enriqueció tanto mi mirada profesional como mi sensibilidad personal.

Reconozco también que hacer investigación no es un camino sencillo. Implica dudas, desafíos, y la necesidad constante de acompañamiento, pero también la posibilidad de desarrollar habilidades que antes no imaginaba en mí. Este recorrido me confrontó, me retó y, al mismo tiempo, me impulsó a crecer. Despertó en mí un profundo interés por seguir investigando, por seguir escuchando otras voces y realidades, y por mejorar continuamente para aportar desde la psicología social con compromiso ético, humano y crítico.

Referencias

- Álvarez, D. (2010). *Cuerpo y sujeto: Entre pesas y espejos*, Tesis de maestría en estudios culturales, Universidad Nacional de Colombia.
- Arbinaga, F., y Caracuel, J. C. (2008). Imagen corporal en varones fisicoculturistas. *Acta Colombiana de Psicología*, 11(1), pp. 75-88.
http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0123-91552008000100008&lng=en&tlng=es.
- Berger, P. y Luckmann, T. (1968). *La construcción social de la realidad* (Vol. 975). Buenos Aires: Amorrortu.
- Córcoles, J. (2011). Estudio social de la población: El cuerpo en los gimnasios. *Revista Digital Sociedad de la Información*, (25), pp. 1-16.
- Crespo, C. (2015). *La cultura del cuerpo en tiempos de globalización. La cultura fitness*.
https://www.memoria.fahce.unlp.edu.ar/trab_eventos/ev.7331/ev.7331.pdf
- Cuero, L. (2021). *Caracterización de los procesos de interacción de la cultura fitness en pos de metas corporales. Caso: experiencia de un grupo de personas vinculadas a gimnasios de la ciudad de Cali*. [Tesis comunicación social-periodismo, Universidad Autónoma de Occidente].
- Díaz, M. (2018). *Análisis de la influencia del uso de Instagram en la promoción de la cultura fitness en los usuarios de gimnasio de la ciudad de Cali-Colombia*.
- Galak, E. y Napolitano, M. (2015). *Ajustando el cuerpo al sistema*. In IX Congreso Argentino y IV Latinoamericano de Educación Física y Ciencias.

- García, J., Sierra, Á. y Fernández, E. (2014). Imagen corporal en centros fitness. un problema a abordar. *e-Motion: Revista de Educación, Motricidad e Investigación*, (3), pp. 155-167. <https://doi.org/10.33776/remo.v0i3.2450>
- Goellner, S. (2008). Deporte y cultura fitness: la generización de los cuerpos contemporáneos. *Revista digital universitaria*, 9(7), pp. 3-11
<https://www.revista.unam.mx/vol.9/num7/art47/art47.pdf#page=7.17>
- Guba, E. y Lincoln, Y. (2002). Paradigmas en competencia en la investigación cualitativa. *Por los rincones. Antología de métodos cualitativos en la investigación social*, 3(2), pp. 113-145.
- Hernández, J. y Licea, M. (2016). Algunos aspectos de interés sobre la vigorexia. *Revista Cubana de Medicina General Integral*, 32(3), pp. 1-12.
- Instituto Internacional de Ciencias Deportivas (2022). ¿Qué tipo de suplementación deportiva hay? <https://cienciasdeportivas.com/suplementacion-deportiva-tipos-beneficios/>
- Instituto Nacional de Geografía y Estadística (2022). Módulo de práctica deportiva y ejercicio físico (MOPRADEF), comunicado de prensa núm. 34/23.
<https://www.inegi.org.mx/contenidos/saladeprensa/boletines/2024/MOPRADEF/MOPRADEF2023.pdf>
- Kogan, L. (2005). Performar para seguir performando: la cultura fitness. *Anthropologica*, 23(23), pp. 151-164.
- Landa, M. (2009). Subjetividades y consumos corporales: un análisis de las prácticas del fitness en España y Argentina. *Razón y Palabra*, (69).
<https://www.redalyc.org/pdf/1995/199520330063.pdf#page=2.41>

- Landa, M. (2016). Fitness: una cultura en perpetuo movimiento. Fundación OSDE; Todavía (36) pp. 4-11. <https://ri.conicet.gov.ar/handle/11336/104309>
- Lara, T. (2020). El discurso fitness hecho cuerpo. *Revista Ciencias y Humanidades*, 11(11), pp. 287-313.
- Marín, F., y Londoño, M. (2022). *Acondicionamiento físico a través del baile recreativo*. Editorial Universidad de Caldas.
- Marín, A., Hernández, E., y Flores, J. (2016). Metodología para el análisis de datos cualitativos en investigaciones orientadas al aprovechamiento de fuentes renovables de energía. *Revista arbitrada interdisciplinaria Koinonía*, 1(1).
- Martínez, M. I. (2015). Cultura de gimnasio. Significados y usos del cuerpo. XI Jornadas de Sociología. Facultad de Ciencias Sociales, Universidad de Buenos Aires, Buenos Aires.
- Martínez, W. (2016). Dos o tres cosas que quisiera saber sobre la antropología del fitness. *Revista Jangwa Pana*, 15(1), pp. 9-12.
- Mauri, M. y Torrebadella, X. (2021). Subjetividades y dispositivos sobre el control del cuerpo femenino en la génesis del gimnasio moderno. *Investigaciones Feministas*, 12(2).
- Moreno, N. (2013). De la cultura del cuerpo al culto del cuerpo. *Cuerpo, Cultura y Movimiento*, 3(5), pp. 113-137.
- Muñiz, E. (2002) Cuerpo, imagen y felicidad. Una de tantas formas de reeditar la cultura de género. *Revista Fuentes Humanísticas*, 14(25/26), pp. 3-13. <https://fuenteshumanisticas.azc.uam.mx/index.php/rfh/article/view/850>

- Muñiz, E. (2021). Miradas encarnadas: Las nuevas formas de la discriminación racial. Expresiones contemporáneas de los racismos en México. Cuerpos, medios y educación, pp. 11-33.
- Orihuela, S. (2019). Cuerpos disciplinados en el deporte. Estudio antropológico del bádminton en la UAEM. [Tesis de licenciatura en antropología social, Universidad Autónoma del Estado de México].
- Pedraz, M. (2010). La construcción social del cuerpo sano. El estilo de vida saludable y de las prácticas corporales de la forma como exclusión. Nómadas. Critical Journal of Social and Juridical Sciences, 28(4).
- Picún, O., y Ache, S. (2024). Ética en la investigación humana y social, una práctica situada. *Revista Uruguaya de Antropología y Etnografía*, 9(1).
- Radrigán, V. y Orellana, T. (2024). Mitos alimentarios en la cultura del fitness de Instagram. Ciencia y Sociedad: República Dominicana, 49(1), pp. 7-29.
- Rojas, A. (2013). Trabajando sobre la corporalidad: un análisis etnográfico a los usuarios recurrentes de un gimnasio comercial en la zona sur oriente de Santiago de Chile. [Tesis de grado, magíster en Sociología, Pontificia Universidad Católica de Chile].
- Rojas, A. (2015). Entrenar hasta que duela. Significaciones culturales asociadas al dolor y el cansancio en la ejercitación en gimnasios. Desprecios, (48), pp. 140-155.
- Romero, K. (2022). El concepto fitness y su influencia en la representación occidental del cuerpo femenino en las primeras décadas del siglo XXI, [Tesis de Licenciatura en historia, Universidad Nacional Autónoma de México].
- Sambade, I. (2017). La construcción social del cuerpo masculino: género, salud y conducta antisocial. Género y salud en cifras, 14(3).

- Sampieri, R. (2018). Metodología de la investigación: las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta. McGraw Hill México.
- Sánchez, B. (2015). Tendencias Fitness: Consumo de productos para la imagen personal. [Trabajo de Fin de Grado en Publicidad y Relaciones Públicas, Universidad de Sevilla]. <https://idus.us.es/server/api/core/bitstreams/7cb15580-41b3-4a1c-8ed6-643cd66d23b7/content#page=26.73>
- Sánchez, C. (2016). Discursos de feminidad en el estilo de vida fitness: estudio de caso de@ vikikacosta en Instagram.
- Sarmiento A. y Murillo. (2019). Relación entre la imagen corporal y la adicción al ejercicio, la ortorexia y la satisfacción al servicio deportivo recibido. Tesis de grado, Ciencias de la actividad física y del deporte, Universidad Zaragoza.
- Taylor, S. y Bogdan, R. (1987). "La entrevista en profundidad" Introducción a los métodos cualitativos de investigación: La búsqueda de significados. Paidós, pp. 100-131.
- Vázquez, R., López, X., Álvarez, G., Franco, K. y Mancilla, J. (2004). Presencia de trastornos de la conducta alimentaria en hombres y mujeres mexicanos: algunos factores asociados. *Psicología Conductual Revista Internacional de Psicología Clínica de la Salud*, 12(3), pp. 415-427.

Anexo 1

Guion de entrevista

Buenos días/ tardes mi nombre es Itzel Rodríguez, soy estudiante de la licenciatura en psicología social de la Universidad Autónoma Metropolitana, unidad Iztapalapa. Le agradezco mucho su tiempo, mi interés es conocer sus experiencias en el fitness y en su proceso de ejercitación en el gimnasio, ¿Está interesado/a en participar y ser entrevistado/a? es importante mencionarle que no se sienta con la obligación de terminar la entrevista, si en algún momento quiere detenerla lo haré inmediatamente, no busco incomodar, le aseguro que todo lo que me diga será tratado solo con fines académicos, le aseguro que será anónimo si así lo desea y confidencial. ¿Está de acuerdo con que la entrevista sea grabada? Si tiene alguna duda antes de comenzar, no dude en decírmelo, con gusto respondo a sus preguntas. Si está de acuerdo, podemos comenzar, recuerde que me interesa su experiencia, así que no hay respuestas correctas o incorrectas, siéntase libre de contar lo que desee.

Datos sociodemográficos

Nombre:	
Edad:	
Estado civil:	
Escolaridad:	
Ocupación:	
Lugar de residencia:	

¿Cuánto tiempo llevas en la práctica fitness?	
¿Cuántos días entrenas a la semana?	
¿Cuántas horas entrenas a la semana?	

- Estilo de vida antes del fitness

Objetivo: Conocer cómo era el estilo de vida de las y los jóvenes antes de iniciar la práctica fitness.

1. ¿Cómo era tu rutina antes de comenzar la práctica fitness? ¿Qué hacías?
2. ¿Practicabas algún deporte o actividad física antes de comenzar en el gimnasio?
3. ¿Recuerdas cómo te sentías con respecto a tu alimentación?
4. ¿Cómo dirías que era tu relación con tu cuerpo antes de empezar a entrenar en el gimnasio?

- Inicio de la práctica fitness

Objetivo: Conocer cómo fue su experiencia al inicio de la práctica fitness de los y las jóvenes.

5. Cuéntame ¿Qué te motivó a comenzar a hacer ejercicio?
6. ¿Cómo fue tu comienzo, lo recuerdas?
7. ¿Cómo te sentías al inicio?
8. Cuéntame ¿Qué te motivó para continuar ejercitándote?
9. ¿Tuviste algún tipo de asesoría de algún instructor o cómo iniciaste tu proceso?
Cuéntame.

- Construcción social del cuerpo y significados del fitness

Objetivo: Comprender cómo los jóvenes construyen significados sobre su cuerpo antes, durante y después de incorporarse al fitness.

10. ¿Cómo ha cambiado la forma en que percibes tu cuerpo desde que comenzaste a entrenar?
 11. ¿Qué significa para ti tener un "buen cuerpo" o un cuerpo "ideal"?
 12. ¿Consideras que en el fitness hay una idea establecida de lo que es un "cuerpo exitoso"? ¿Cómo describirías esa idea? cuéntame.
 13. ¿Qué cambios has experimentado en tu manera de cuidar y tratar tu cuerpo desde que comenzaste a ejercitarte?
- Género y expectativas en la práctica fitness

Objetivo: Explorar cómo se experimenta la experiencia corporal en el fitness desde su condición de género, como hombre o como mujer.

14. Cuéntame desde tu experiencia ¿Cómo es experimentar en el fitness y el gimnasio siendo mujer/ hombre?
 15. ¿Sientes que hay expectativas específicas sobre los cuerpos masculinos y femeninos en el gimnasio? ¿Cómo influyen en ti?
 16. ¿Has recibido comentarios sobre tu cuerpo o tu entrenamiento relacionados con tu identidad de género? ¿Cómo los has manejado?
 17. ¿Crees que el fitness te ha hecho sentir mejor con tu identidad de género o te ha generado conflictos?
- Performatividad corporal en el gym

Objetivo: Analizar cómo los jóvenes viven y expresan su corporalidad en el gimnasio y cómo el espacio genera consecuencias en su autoimagen.

18. ¿Cómo te sientes al entrenar en el gimnasio? cuéntame.
19. ¿Consideras que hay alguna forma “correcta” de moverte en este espacio, cuéntame cómo te sientes al respecto?
20. Cuéntame si ¿te has sentido observado/a o juzgado/a en el gimnasio? ¿Cómo afecta eso a tu entrenamiento?
21. ¿Qué papel consideras que juegan la ropa y la apariencia en el gimnasio?
22. ¿Cómo te sientes al ver tu reflejo en los espejos del gimnasio?
23. ¿Has cambiado tu postura, actitud o manera de moverte desde que empezaste a entrenar? ¿Por qué crees que ocurrió ese cambio?

- Experiencia del cambio corporal

Objetivo: Comprender cómo los jóvenes viven los cambios físicos y simbólicos en su cuerpo a lo largo de su trayectoria fitness.

24. Cuéntame ¿Cuáles crees que han sido los cambios físicos más significativos que has experimentado desde que entrenas?
25. Más allá de lo físico, ¿qué cambios emocionales o psicológicos has notado en ti con el entrenamiento?
26. ¿Cómo te sientes al ver tu progreso corporal?
27. ¿Has enfrentado retos emocionales o sociales en este proceso de transformación corporal? ¿Cómo los has manejado?

- Perspectivas a futuro

28. ¿Cómo imaginas tu relación con el fitness en el futuro? ¿Es algo que ves como parte permanente de tu vida?

29. ¿Tienes alguna meta o expectativa específica en cuanto a tu cuerpo o rendimiento físico en el futuro?

30. ¿Qué consejos le darías a alguien que está empezando a hacer ejercicio en el gym?

- Espacio de reflexión

31. ¿Hay algo más que quisieras compartir sobre tu experiencia que no te haya preguntado? Siéntete libre de compartir alguna otra experiencia o comentario.

- Cierre

Le agradezco su colaboración y disposición para compartir sus experiencias, son muy importantes para comprender el tema del fitness, así como para generar nuevos conocimientos al respecto, si le surge alguna duda no dude en hacerme saber. Nuevamente gracias por su tiempo y confianza.