



**Universidad Autónoma Metropolitana**

*Unidad Iztapalapa*

---

**“RECREANDO EL CUERPO EN EL GIMNASIO  
BLACK GYM”**

**BÁEZ AGUILAR EVELIA**

**ORTIZ HERNÁNDEZ ALEJANDRA**

**ASESOR: NATERAS DOMÍNGUEZ ALFREDO.**

**LECTORES: AGUILAR DÍAZ MIGUEL ANGEL**

**MIER Y TEERÁN ROCHA CARMEN.**



**“RECREANDO EL CUERPO EN EL GIMNASIO  
BLACK GYM”**

**BÁEZ AGUILAR EVELIA**

**99220981**

**ORTIZ HERNÁNDEZ ALEJANDRA**

**200219520**

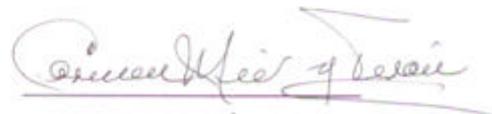


**NATERAS DOMÍNGUEZ ALFREDO**

**ASESOR**



**AGUILAR DIAZ  
MIGUEL ANGEL  
LECTOR**



**MIER Y TEERÁN ROCHA  
CARMEN  
LECTOR**



## ÍNDICE

<b>Introducción.....</b>	<b>VI</b>
<b>I. El cuerpo a través del tiempo.....</b>	<b>1</b>
1. Usos sociales del cuerpo.....	1
a) Época primitiva.....	2
b) Época clásica.....	3
c) Edad media.....	3
d) En el siglo XX.....	6
2. Reflexiones.....	7
<b>II. Distintos enfoques en el estudio del cuerpo.....</b>	<b>10</b>
1. Enfoque Psicológico.....	12
2. Enfoque Sociológico.....	13
3. Enfoque Antropológico.....	16
4. Religión y Cuerpo.....	18
5. El arte y la publicidad.....	18
6. Los medios de comunicación.....	23
7. Cuerpo y género.....	25
a) género y deporte.....	28
8. Reflexiones.....	31
<b>III. Cuerpo y espacialidad.....</b>	<b>32</b>
1. Conceptos relacionados con el cuerpo.....	32
a) Imagen corporal.....	32
b) Esquema corporal.....	34
c) Proyecto corporal.....	34
d) Auto imagen.....	34



2. Espacios físicos.....	35
a) Medio natural.....	35
b) Presencia o ausencia de otras personas.....	36
c) Diseño arquitectónico y objetos móviles.....	36
3. Espacios personales.....	37
4. Reflexiones.....	37
<b>IV. Método y Metodología.....</b>	<b>39</b>
1. Tipo de estudio.....	39
2. Población y muestra.....	41
a) Edad.....	42
b) Sexo.....	42
c) Actividades dentro del gimnasio.....	42
3. Instrumentos y herramientas.....	43
a) Observación participante.....	44
b) Diario de Campo.....	45
c) Entrevista a profundidad.....	45
4. Tipo de Análisis de la información.....	45
<b>V. Análisis e interpretación de datos.....</b>	<b>46</b>
1. Recreando al cuerpo.....	47
2. El culto al cuerpo.....	53
3. Innovando al cuerpo.....	56
4. BLACK GYM: un espacio dinámico.....	61
5. El espejo social del cuerpo.....	68



<b>VI. Conclusiones</b> .....	<b>73</b>
<b>VII Bibliografía</b> .....	<b>77</b>
<b>VIII Anexo.</b>	
a) Guía de entrevista individual y grupal “El concepto de Cuerpo” .....	<b>80</b>



## **INTRODUCCIÓN**

El cuerpo es una de las ventanas hacia el mundo exterior del ser humano, es a través de éste que conocemos lo que tocamos y olemos, es el receptor por el que aprehendemos del mundo; y al mismo tiempo es el transmisor de la reconstrucción que de éste hemos hecho con el paso de los años. Es este cuerpo el que dictará al mundo nuestra postura ante la vida.

El cuerpo habla de nosotros en una forma difícil de ocultar. Al hablar de nosotros, significa tomar en cuenta cuestiones psicológicas, sociales, económicas, educativas, familiares, religiosas y sobre todo culturales, pues es un cuerpo formado por todo un contexto.

A lo largo de la historia de la humanidad, se ha visto que la preocupación por la apariencia del cuerpo ha estado siempre presente; incluso, esta ha sido reinterpretada con el paso del tiempo y de las civilizaciones; esto, unido al concepto de belleza y de la salud física.

*“El cuerpo no se construye solamente a partir de voluntades individuales ni de intereses personales sino que se construye principalmente en el ámbito de las relaciones sociales” (Echeverría, 2003:8)*

De aquí la importancia de estudiar el contexto social el cual llega a influir a los individuos en el concepto que tienen acerca de su cuerpo. Uno de los elementos más importantes son las relaciones sociales que tienen las personas con los demás ya que debido a la interacción que existe entre ellos (familia, escuela,



amigos, ámbito laboral, etc.) van introyectando una serie de valores y significados que dan sentido a las practicas corporales.

Otro elemento que influye en el individuo son todos los medios de comunicación, en los cuales su enfoque principal es el dar aquella imagen de cuerpo esbelto, estilizado, atlético, en pocas palabras juvenilizan al cuerpo, no dejando otro camino al individuo que el de consumir tanto los productos como los servicios para la conservación del mismo.

Existen lugares donde la puesta en escena y la representación del cuerpo se ve con mayor facilidad como son los espacios donde se moldea, se cuida, se consiente y en algunos casos se llega a modificar y alterar. En los últimos años ha surgido una propagación de productos como pastillas, cremas, fajas, bebidas, inyecciones etc., así como lugares donde se le rinde culto al cuerpo como spas, estéticas, clínicas de belleza, deportivos y gimnasios, entre otros que permiten la realización del proyecto corporal.

Espacios como gimnasios dan la pauta para poder analizar a mayor profundidad como moldeando el cuerpo se puede aspirar a una idea de mejor calidad de vida y un bienestar que va más allá de la propia belleza del cuerpo, ya que en su mayoría esto es lo que ofrece dicho sitio.

La etnografía permitirá hacer un mayor acercamiento para conocer las prácticas y discursos de los cuales los usuarios e instructores del gimnasio Black Gym se apropian para dar sentido y significado a dichas prácticas y así construir su concepto de cuerpo. También es de interés observar; ¿cómo los mismos usuarios hacen de este espacio un lugar de socialización? que a su vez contribuye a la creación de las mismas prácticas y discursos.

El objetivo general a cubrir en la presente investigación fué el conocer cual es la dimensión psicosocial con respecto al concepto del cuerpo que los usuarios e



instructores del gimnasio Black Gym han construido, seguido de los objetivos específicos los cuales ayudaron a cubrir la investigación en su totalidad:

- ◆ Dar cuenta de cómo los usuarios construyen su cuerpo en el gimnasio a partir de la valoraciones, sentimientos y pensamientos que existen en su contexto.
- ◆ Analizar si existen diferencias de genero en la construcción del concepto de cuerpo tanto en usuarios como en instructores.
- ◆ Explorar en qué medida los medios de comunicación repercuten en la construcción del concepto de cuerpo y ¿cuáles bienes de consumo a los que tienen acceso?
- ◆ Conocer ¿cuáles son las prácticas y hábitos de cuidado que tienen los usuarios e instructores del gimnasio con respecto a su cuerpo?
- ◆ Saber ¿cuál es el uso que se le da al espacio del gimnasio Black Gym?
- ◆ Analizar ¿cuáles son los cambios que los usuarios e instructores han percibido en su vida cotidiana desde que asisten al gimnasio?

Con esto se pretenden responder a las siguientes preguntas de la presente investigación:

¿Cuál es el efecto que tiene el contexto social en el concepto de cuerpo en los usuarios e instructores del gimnasio Black Gym ?

¿Cómo construyen el ideal del cuerpo los hombres en el gimnasio Black Gym partiendo de las valorizaciones, sentimientos y conducta de los mismos?



¿Cómo construyen el ideal de cuerpo las mujeres en el gimnasio Black Gym partiendo de las valorizaciones sentimientos y conducta de las mismas?

¿Cuáles son las prácticas y hábitos de cuidado que tienen hacia su cuerpo de acuerdo a la valorización que tienen sobre este?

¿Cual es la interacción que se da entre las personas que asisten al gimnasio así como el uso que le dan a dicho espacio?

La presente investigación parte de un panorama histórico donde se describe en el primer capítulo ¿cuál ha sido el uso social del cuerpo y los cambios que han surgido de acuerdo a cada época, partiendo desde las sociedades primitivas hasta nuestros tiempos? Seguida de una breve revisión en el segundo capítulo sobre las investigaciones que giran alrededor de este, para dar pauta a los enfoques que se han teorizado en las diferentes disciplinas, ya que se considera de gran importancia ver ¿cómo éstas han abordado de distinta manera la concepción de cuerpo? y la importancia que ha tenido a lo largo de cada discurso teórico. Por otra parte se ha realizado un apartado donde se estudia el cuerpo con respecto al género, como parte esencial en la elaboración de conceptos acerca de este mismo y las implicaciones sociales que se tiene sobre dicho tema.

De la siguiente manera, en tercer capítulo, se hace referencia acerca de los espacios en donde se pone al cuerpo en escena y movimiento que en parte tiene influencia en las interacciones que se dan.

Posteriormente en el quinto capítulo se describe de manera breve ¿cuál fue la forma que se abordó metodológicamente dicho tema? Dónde se realizó tanto una descripción general de la muestra, los espacios y de los instrumentos utilizados. Se finalizará con un sexto capítulo, que trata de una interpretación y análisis de cada una de las categorías encontradas en las entrevistas. Para cerrar con una reflexión a manera de conclusión en el capítulo séptimo sobre el logro o no de



los objetivos así cómo los alcances y limitaciones que se dieron durante el transcurso de la investigación.



## I. EL CUERPO A TRAVÉS DEL TIEMPO

### 1. Usos Sociales del Cuerpo.

Este capítulo pretende dar un breve panorama histórico del uso social del cuerpo, en especial la del cuerpo femenino, pues este ha tenido a lo largo de la historia una relevancia significativamente superior a la del masculino. Las prácticas en cada cultura y la belleza física de la mujer recibe una consideración más explícita que la del hombre, ya que el atractivo de éste suele depender más de las habilidades y poderes que de su complexión.

En lo que concierne a la mujer, sus funciones procreadoras y alimentadoras, por un lado y sexuales, por otro, constituyen los cimientos de tal relevancia corporal. Este cuerpo destinado a engendrar, parir y amamantar debe contar con el suficiente atractivo sexual e interpersonal para conseguir su integración en su medio socio cultural.

También es importante señalar que mucho más que la mayoría de los hombres, las mujeres tienden a cifrar su autoestima en lo que ellas piensan de su propio cuerpo y en lo que creen y piensan los demás acerca del mismo:

*“El autoconcepto femenino suele fundamentarse significativamente en su atractivo corporal, mientras el de los varones acostumbraba a basarse en la eficacia y en el estar en forma” (Lerner: Toro, 1996:85).*



Cada valoración subjetiva y social del cuerpo, está determinada por la cultura. Una cultura puede determinar los criterios de la valoración en la imagen corporal, pero no puede conseguir que todos sus miembros moldeen sus cuerpos de acuerdo con aquellos criterios.

El cuerpo ha ido cambiando a través del tiempo ya que la modernidad ha ido creando en las personas nuevas necesidades y usos hacia su cuerpo.

### **a) El Cuerpo en las Sociedades Primitivas**

Al hablar sobre los usos del cuerpo es necesario remitirnos a las sociedades primitivas, donde en aquel tiempo la robustez y la voluminosidad eran signo de belleza, atractivo sexual, el ser una mujer gruesa señal de estar en un estatus elevado y de prestigio ante la sociedad, donde se demuestra que su esposo es capaz de mantenerla y alimentarla, en un medio donde el alimento suele ser escaso, un cuerpo robusto en aquel tiempo era útil para las labores cotidianas.

En todas las culturas se han llevado procedimientos para modificar alguna característica corporal según el uso que le han dado al cuerpo en algún momento dado, pero en la mayor parte de los casos los cambios en el cuerpo se practicaban para incrementar el atractivo sexual y social de la mujer, y que a su vez esta característica no puede separarse de su uso que es el de procrear. Estos cuerpos robustos suelen simbolizar la fecundidad, su capacidad para alumbrar y amamantar. Sus formas redoandeadas y voluminosas contrastan con las mucho más estilizadas de los hombres. En esta época la delgadez femenina significaba, esterilidad y penuria ya que las hambrunas eran frecuentes: *“la delgadez era un mensajero de muerte”* (Noordenbos:Toro, 1996:58).

La utilización de pinturas, cosméticos y depilaciones han alterado la piel de un sinnúmero de individuos a lo largo del tiempo, pero lo que es cierto es que casi



en todas las zonas corporales se han experimentado modificaciones voluntarias bajo la aspiración de incrementar la aceptación y el atractivo.

### ***b) La Época Clásica***

En esta etapa la delgadez se tornó como un signo de admiración. En la Grecia clásica se le restó importancia al cuerpo femenino, el cuerpo varonil fue objeto de admiración pública y considerado más atractivo que el femenino, posiblemente porque el concepto de lo bello, referido al cuerpo incluía lo saludable, el estar en forma, e incluso las cualidades internas (características que solo se le atribuían al hombre).

La Roma antigua a diferencia de Grecia se valoraba más la delgadez, o por lo menos, tendían a evitar el sobrepeso. Y aunque gustaban de exagerados manjares y utilizaban el vómito como medio para regular su peso. El devolver la comida era una práctica aceptada socialmente, como algo totalmente integrado en su cultura.

Por otro lado, Roma apreciaba en la mujer fundamentalmente su condición de madre, puesto que debía dar muchos hijos al Estado, el cual los necesitaba para formar soldados y asegurar la existencia del país que era amenazado continuamente por sus enemigos.

### ***c) La Edad Media.***

En la edad media la figura de la mujer vista como reproductora fue un patrón dominante. Su cuerpo debía de denotar corpulencia, el vientre de la mujer debía de ser notoriamente voluminoso como un símbolo de fertilidad. Esta característica debe entenderse en el contexto social, en donde el estar gordo era no solo un



signo de riqueza , sino también de salud, este aprecio por la gordura, obviamente implicaba un rechazo a la delgadez, es decir, la huida del hambre, la enfermedad y la pobreza.

En esta época, las personas se saciaban sin moderación y los placeres consistían en la satisfacción inmediata de deseos de la carne, pues la vida era corta; la disponibilidad de alimento escaso, y por lo tanto insegura. *“El cuerpo y sus funciones no se ocultaban; todo era natural, hasta era posible defecar o copular en publico, sin sorpresas ni escándalos especiales” (Gordon:Toro, 1996:59).*

Se han mencionado los usos del cuerpo en estas épocas, pero también es importante mencionar el vestido. Las ropas que cubren al cuerpo, son utilizadas como algo mas que de protección y abrigo, su significado va más allá, pues da pistas sobre la faceta subjetiva y social del cuerpo, ya que la vestimenta señala e insinúa, tapa y destapa, manifiesta y oculta, así como pone de relieve o desconoce casi todas y cada una de las partes del cuerpo.

A partir de la edad media la vestimenta empieza formar parte importante en los usos del cuerpo, es en donde se comienza la preocupación por mejorar la apariencia a través del vestido. Esto se debe a la aparición de las sociedades cortesanas, donde el cuerpo manifiesta códigos de conducta, es decir de símbolos, que se transmiten a través de la apariencia física y los estilos de comportamiento social, es por eso que se pone énfasis en el cuidado del cuerpo, y el papel de la vestimenta es acentuar y esconder algunas partes de este.

Se podría dar toda una explicación del papel tan importante que ha tenido el vestido en los usos del cuerpo pero este no es el tema principal, simplemente se puede mencionar que por medio de la vestimenta se reflejaba el papel social de la mujer y el significado del uso de su cuerpo. Por ejemplo, durante los siglos XV XVIII, la mujer gruesa continuó siendo modélica, su función reproductora



proseguía reflejando el uso de cuerpo, la mujer gruesa, incluso gorda era considerada erótica y elegante, es por eso que la vestimenta de aquel tiempo pronunciaba las caderas, pues bajo las faldas se encontraban contundentes almohadillas.

Posteriormente la figura de la mujer se trató de verse más esbelta, el corsés fue parte importante para el uso del cuerpo, ya que a la vez de afinar el talle y pronunciar el busto de la mujer, también tenía un papel social importante, ya que el hecho de usar el corsés inhibía el apetito en la mujer, así como los deseos carnales, pues el usar ese aditamento las hacía padecer problemas fisiológicos que les provocaba dolor al tener relaciones sexuales.

El papel del vestido reflejaba el comportamiento y diferencia de clases sociales, que con la llegada de la revolución francesa, la opción por un cuerpo más natural, sin tanto accesorio, para que no existiera la diferencia de clases sociales.

En esta época el uso del cuerpo como símbolo de procreación pasó a segundo plano, la preocupación por tener un cuerpo más estético tomó auge con los avances tecnológicos, pero como es de esperarse las clases dominantes son las que impusieron la moda por la delgadez y mantuvieron normas dietéticas para diferenciarse de las demás clases sociales *“la delgadez era un medio de distinguirse de las clases inferiores”*(Toro, 1996).

Durante la época victoriana la mujer aun era percibida y conceptuada en términos de su funcionamiento reproductor, pero ahora con argumentos y cuestiones morales que sacralizaban el funcionamiento biológico de la mujer. De igual manera había un control sobre su alimentación, hubo mayor énfasis en la cultura del adelgazamiento, el control del apetito tenía un fin: controlar el apetito sexual. Las madres eran responsables de adiestrar al apetito de sus hijas, constituyendo un reflejo permanente de los más elevados valores estético y éticos. No comer demasiado limitar la ingestión de alimentos, era lo correcto, lo



elegante, lo moral. La mujer que no era capaz de dominar su apetito alimentario no tenía por qué hacerlo con sus deseos sexuales.

En este sentido comenzaron a presentarse con mayor frecuencia los trastornos alimentarios, pero con una explicación social, la mujer debía aparentar fragilidad, símbolo de la clase burguesa.

Las prácticas hacia el cuerpo eran socialmente aceptadas. Vomitivos como el vinagre, la inanición eran vistos como algo normal en la clase media. Cuando la alimentación no podía mantener la delgadez de la mujer, se recurría al vestido, el corsé permitía aparentar un cuerpo más delgado, una postura más elegante con movimientos más suaves, más femeninos. El corsé podía ejercer presiones sobre el cuerpo hasta de 36 kilos; todo dependía de las aperturas que estuviera a soportar su portadora, la cintura y sus aledaños eran comprimidos de tal manera, que los órganos quedaban alejados de su posición normal, por eso se explica tantos desvanecimientos que se producían sobre todo en sociedad.

#### ***d) En el siglo XX***

Con la llegada de la Primera Guerra Mundial, se plantearon más abiertamente las dietas restrictivas como instrumento para modificar el volumen o la silueta del cuerpo, los usos del cuerpo se vieron inmersos con la proliferación de la prensa y la industria del cine marcaron criterios estéticos hacia el uso del cuerpo, ya eran encarnados por actores y actrices que transmitían modelos corporales muy bien definidos.

La segunda Guerra Mundial, como todas las grandes convulsiones, provocó cambios y sustituciones en valores, usos y costumbres. Un mayor igualitarismo fue una de las consecuencias, pues como es bien sabido, la mujer tuvo que



sustituir al hombre en el hogar e insertarse en el ámbito productivo para ser fungir en el papel de proveedora.

El uso social del cuerpo de la mujer fue el utilizarlo como herramienta de trabajo, pero no dejó de lado, su cuidado personal, pues las competencias por un cuerpo se hicieron oficiales, los concursos de belleza convierten al cuerpo en un objeto de contemplación y comparación colectiva.

Como se puede observar los patrones de belleza e ideales del cuerpo que hoy en día se tienen, no han sido modificadas radicalmente. El culto y los usos del cuerpo han variado con las épocas, pero la finalidad es la misma el reconocer nuestro cuerpo identificándolo con las imágenes reconocidas socialmente. Ahora con los avances tecnológicos y científicos, el uso del cuerpo se ha convertido en un objeto, que desafiando a la propia naturaleza puede ser modificado.

La preocupación por tener una apariencia corporal aceptable por la sociedad se ha vuelto preocupación tanto para mujeres como para los hombres.

## **2. Reflexiones**

En este capítulo se pudo observar como los usos sociales del cuerpo han estado inmersos implícita o explícitamente en cada época y que este ha ido variando a través del tiempo .

El cuerpo siempre ha sido un objeto de adoración o de desprecio, ya que en algún tiempo, el cuerpo y todo lo que conlleva como , sentimientos, impulsos, deseos, necesidades etc., eran totalmente reprimida por la sociedad, esto quiere decir que siempre se ha ejercido un control sobre este mismo, y como ya se menciona desde necesidades biológicas hasta la vestimenta.



Es importante señalar como la mujer ha tenido un papel más relevante que el del hombre en su uso social del cuerpo, pues históricamente la mujer ha sido más reprimida socialmente inclusive en ocasiones se le ha tratado como un adorno y otras solo se le es valorada en u función procreadora , esto aunado que los cambios fisiológicos en la mujer son más visibles , ha provocado un que se le de un mayor enfoque.

Actualmente el uso social del cuerpo no ha cambiado del todo , es importante no generalizar pero el hombre en la mayoría de os casos sigue teniendo el papel de proveedor, de tal manera representa la fuerza; por su parte la mujer, aunque en estas últimas décadas ha tenido un mayor reconocimiento en su papel ante la sociedad, aun no se deja de lado el ser concebido como un objeto de admiración debido al uso de su cuerpo.

Lo antes mencionado es una concepción muy general del uso del cuerpo, en el tiempo, pero es importante decir que el uso de esto varía en cada entorno o lugar en que el individuo se desarrolle, ya que dependiendo de las características con la que cuente dicho espacio, se dará en los individuos un comportamiento diferente.

En este contexto globalizado donde el ritmo de vida de ha acelerado por as actividades de los individuos se ha creado una imagen del cuerpo delgado como el optimo par ale poder trasladarse y así realizar aquellas actividades en el menor tiempo posible, además de tener el reconocimiento social de los demás.

El poder alcanzar un cuerpo estético se ha vuelto una preocupación general, de tal manea que las personas buscan el reconocimiento de los demás , tratando de cambiar su apariencia mediante diversos medios como los gimnasios, las estéticas y hasta las operaciones.



En gimnasios y estéticas las personas encuentran aquel espacio de esparcimiento, para relajación, así como dedicarle ese poco o mucho tiempo al cuerpo, dándole así esos cuidados especiales, algunas veces enfocándolos a salud, y en otras solo a lo estético.

Diversos motivos hacen que la gente sea parte de estos lugares ya sea por salud, apariencia, esparcimiento, o porque viven de su cuerpo y necesitan mantenerlo en forma (bailarines, edecanes, etc.), pero todos con un fin en común, el transmitir una imagen socialmente aceptada.



## II. ***DISTINTOS ENFOQUES EN EL ESTUDIO DEL CUERPO***

Múltiples estudios se han realizado, diversos enfoques han tratado de dar una explicación del papel tan importante que tiene en nuestra sociedad, ya que es la carta de presentación de cada ser humano, pues un rasgo distintivo de los seres humanos es la percepción y la evaluación de la propia apariencia corporal como parte de la imagen de uno mismo hacia los demás así como de su propia personalidad.

Desde diversos enfoques se ha abordado el estudio el cuerpo, como la Psicología, la Sociología, la Antropología, la medicina, el derecho y el ámbito religioso. Ha sido fuente de inspiración en el arte así como objeto de consumo en la publicidad y en los medios de comunicación.

Es importante señalar el cómo se ha estudiado el cuerpo en diversas disciplinas, ya que este se ha visto inmerso implícita o explícitamente en cada cultura. Una de ellas y quizá la más importante para la presente investigación es el enfoque psicológico, el cual ha tenido distintas perspectivas ya que, por una parte, se encuentran las concepciones teóricas que plantean una dualidad entre cuerpo y mente, al igual que en la sociología se da esta disyunción, la cual proviene desde el racionalismo cartesiano con la frase "*pienso y luego existo*" donde se le da mayor énfasis a la mente.

Otra de las ideas más relevantes en la Psicología es; ¿cómo el cuerpo es construido socialmente? Donde el individuo nunca se encuentra totalmente aislado y las personas adquieren conocimiento sobre su propio cuerpo, de tal manera que



introyectan imágenes de otros cuerpos para sí mismos, surgiendo una identificación entre los mismos miembros de una sociedad.

Así también encontramos como la sociología estudia el cuerpo, a través de la cultura, en donde se dice que existe una representación simbólica en los individuos que la integran. Por la forma de socialización que esta conlleva, se manejan símbolos y significados que se imponen por medio de la educación, es decir, las formas de vivir y sentir lo corporal en cualquier cultura son aprendidas y reproducidas por las explicaciones que dan las mismas instituciones, sin embargo, el significado del cuerpo no es el mismo para toda la población por el hecho de que existe una identificación social con un grupo o grupos particulares.

Antropológicamente podemos afirmar que todas las actividades humanas son corpóreas, no se dan sin el cuerpo, ni las relaciones humanas interpersonales, de comunicación, copulación o socialización, las relaciones con el medio natural sensible y manipulable, así como las relaciones interpersonales.

El cuerpo, en el arte y la religión ha representado un papel importante para el desarrollo de las mismas; en el arte se ha tomado como fuente de inspiración.

La figura humana ha servido como modelo para representar la realidad de cada época. El cuerpo en la religión judeo cristiana ha tenido un enfoque casi negativo al tratarlo como símbolo de pasiones y por consecuencia hacer al hombre caer en pecado, a través de pensamientos pecaminosos, involucrando la sexualidad o cualquier otra cosa que causara placer al cuerpo, dentro de las limitaciones impuestas por la vida familiar o por las normas religiosas.

En esta sociedad contemporánea, los medios de comunicación han contribuido para convertir al cuerpo en un objeto de consumo; el desarrollo de dichos medios, incitan a las personas a tomar como marcos de referencia ideales de un cuerpo estético, para aprobar o desaprobarlo.



Es por eso tan importante analizar aquellos espacios, donde las personas tratan de alcanzar esos prototipos impuestos, pero también es interesante observar cómo se da ese manejo del cuerpo, así como la relación que existe entre las personas que buscan ese fin.

### **1. Enfoque Psicológico.**

Una de las perspectivas más importante a abordar es vista desde el enfoque psicológico.

Partiendo de la idea de que la apariencia corporal es construida socialmente, ya que el individuo nunca se encuentra totalmente aislado, es decir, las personas adquieren conocimiento sobre su propio cuerpo introyectando las imágenes corporales de los demás dentro de sí mismo, ya lo mencionaba Schilder (1989:203):

*“No hay pues otra salida que afirmar que nuestra imagen corporal y las imágenes corporales de los otros son datos primarios de la experiencia, y que desde el principio mismo existe una vinculación sumamente estrecha entre nuestra imagen corporal y la de los demás. Así incorporamos ciertas imágenes corporales de los demás a las de las otras personas, al mismo tiempo que conferimos nuestras propias imágenes corporales a otros individuos o, en cierto modo realizamos un constante intercambio entre nuestras imágenes corporales y la de los sujetos que nos rodean”*

Esta proximidad de imágenes corporales nos lleva a retomar la cercanía que existe entre estas. En la Psicología social, frecuentemente se remite a la imitación y la importante función que ella cumple en la estructura social, ya lo describe Tarde (Schilder, 1989:205), que las cualidades de todo grupo social se basan en la imitación mutua. En este sentido surgen las peculiaridades del



idioma, la religión, la moral, la política, así como también los hábitos relacionados con la alimentación, la forma de vestirnos, etc.

Una persona que imita a alguien en el vestir o en sus ocupaciones debe de haber adoptado previamente sus mismos sentimientos y deseos. La imitación marcha, pues, según Tarde de adentro hacia afuera, por eso no es de sorprendernos la gran influencia que ejercen los medios de comunicación en la apariencia física de las personas. Los sujetos perciben las actitudes de los que desean imitar, después interiorizan progresivamente, hasta el punto de que afectan de manera significativa la imagen de sí mismos así como su comportamiento; en definitiva, su personalidad se adapta poco a poco a las expectativas sociales de que ha sido objeto. Los individuos construyen y reconstruyen su propia imagen corporal, así como, también la de los demás. En estos incesantes procesos, las personas intercambian partes de sus imágenes corporales con la de los demás; o para expresarlo de otro modo, existe una socialización de dichas imágenes.

En la teoría del sí mismo de Carl Rogers, la personalidad se forma por las experiencias identificadas como “yo” o “mí” que están separadas de las experiencias “no mí”. Gran parte del comportamiento humano puede considerarse como un intento por mantener la consistencia entre la imagen de sí mismo y las acciones propias. La imagen de sí mismo es la percepción subjetiva total de su cuerpo y su personalidad.

## **2. Enfoque Sociológico.**

Otra de las formas de estudiar el cuerpo desde la sociología, es a través de las sociedades, ya que existe una representación simbólica en los individuos que la integran. Por la forma de socialización que esta conlleva, se manejan símbolos y significados que se imponen por medio de la educación, es decir, las formas de



vivir y sentir lo corporal en cualquier cultura son aprendidas y reproducidas por las explicaciones que dan las mismas instituciones, sin embargo el significado de cuerpo no es el mismo para toda la población por el hecho de que existe una identificación social con un grupo.

Los seres humanos construyen modelos que desarrollan ideas sobre cuerpo; lo que comen, cómo se divierten y cómo son las reglas morales y los principios éticos hacen que se dé una posibilidad de articular la personalidad con un estilo de vida. Así también Durkheim nos demuestra como la autonomía del sujeto en las elecciones que se le presentan difieren según el medio social y la cultura al que pertenece. El papel de la cultura es imponer al individuo las representaciones colectivas del grupo y refrenar las pasiones por medio de las obligaciones colectivas y compromisos sociales.

Otros autores han estudiado el cuerpo haciendo hincapié en la disyunción de cuerpo- mente, como lo hace Merleau-Ponty, argumentando que el cuerpo es una máquina y la mente como conciencia racional, el cuerpo: *“es a la vez un objeto para los otros y un sujeto para mi mismo”*. Otra posición que refuerza esta idea la encontramos es el mismo Durkheim donde hace mención a esta disyunción argumentando:

*“El hombre es doble. Hay dos seres en él: un ser individual que tienen su fundamento en el organismo y cuyo círculo de actividades en consecuencia, se halla estrictamente limitado, y un ser social que representa la más alta realidad en el orden intelectual y moral que podemos reconocer por observación; me refiero a la sociedad” (Durkheim:Turner1989: 47).*

Todo esta idea de separar el cuerpo de la mente empieza con Descartes donde hace esta diferenciación entre cuerpo y mente dándole mayor peso a la mente en la frase celebre *“pienso y luego existo”* para definir a la persona, dejando al cuerpo minimizado a lo que solo se le toma como una máquina.



Siguiendo con esta separación entre el cuerpo y mente se encontró el concepto de G.H. Mead, quien proporciono el fundamento filosófico del interaccionismo simbólico, el yo separándolo del cuerpo:

*“ Podemos distinguir de manera muy categórica entre el yo y el cuerpo. El cuerpo puede existir y operar de un modo muy inteligente sin que haya un yo implicado en la experiencia. El yo posee la característica de ser objeto para el si mismo y dicha característica lo distingue de los otros objetos y del cuerpo. (Mead: Turner, 1989)*

Foucault revierte la situación tomando como punto central al cuerpo, y ve a este como un centro controlador de la teoría social. De cómo el cuerpo es teóricamente construido, pero esto es específicamente negado cuando alega no estar produciendo una historia de mentalidades que:

*“Díese cuenta de los cuerpo solo a través de la manera en que éstos han sido percibidos y se les ha otorgado significado y valor,; sino una historia de los cuerpos y del modo en el cual se les ha investido de aquello que es más material y vital en ellos” (Foucault:Turner, 1989:77 )*

Para Foucault el cuerpo es el objeto que utiliza el conocimiento-poder moderno y la que inviste de poder puesto que nada es más material, físico, corpóreo que el ejercicio del poder. Así también nos habla de un disciplinamiento del cuerpo a través de regímenes específicos como es el caso del ejercicio y las dietas que hacen que el individuo se responsabilice de su propia salud y de estar en forma, la forma en que son controlados y coordinados los cuerpos de las poblaciones

Si bien es cierto que la generalidad de los proponentes del interaccionismo alega que el yo se hace realidad por medio de la actuación, dicha actuación tienen como instrumento primordial al cuerpo, por lo tanto es posible interpretar la sociología de Goffman, no como el estudio de las representaciones del yo en los agrupamientos sociales sino como la actuación del yo a través del instrumento del cuerpo socialmente interpretado. Existen perturbaciones sociales que reafirman la



normalidad de la interacción, estos trastornos se encuentran en la interacción centrados en el cuerpo como son : los rubores, lagrimas.

Para Marx (Turner1989:59) la naturaleza humana universal es definida en términos del hecho en que el hombre, en un sentido genérico trabaja de forma colectiva la naturaleza para satisfacer sus necesidades, el cuerpo es tanto vehículo como lugar de trabajo, existe pero es transformado de modo constante por la acción humana, y determinado por la historia, se desarrolla, se transforma, es el producto de la historia. En Nietzsche, la existencia corpórea no precede a los sistemas de conocimiento clasificatorios y , por consiguiente el cuerpo es un constructo social, en donde se toma en cuenta el género y la sexualidad.

Para aceptar la corporalidad de la vida humana, no se requiere negar el hecho de que la naturaleza del cuerpo es también un efecto de la actividad cultural histórica. El cuerpo es a la vez natural y cultural.

### **3. Enfoque Antropológico.**

La antropología ha influido especialmente en términos de establecer la legitimidad del cuerpo como objeto de estudio social. Turner (1989) da cuatro razones para ello. En primer lugar la antropología se ocupaba en un principio de cuestiones ontológicas y de la dicotomía naturaleza – cultura; esto llevó a considerar el modo en que el cuerpo , como objeto de la naturaleza, está mediado por la cultura. Una segunda característica de la antropología fue su preocupación o por las necesidades y por cómo éstas son afrontadas por la cultura, área de interés que se enfoca en parte en el cuerpo. Hay dos clases más de interés que se centran en el cuerpo como entidad simbólica: por ejemplo: el cuerpo en la obra de Mary Douglas (Etwistle2002: Douglas 1973), la cual considera como un sistema de clasificación primaria para las culturas, el medio a través del cual se representan y



manejan los conceptos de orden y desorden. También ha reconocido el cuerpo como un objeto natural moldeado por las fuerzas sociales.

Una dimensión más acerca de los estudios del cuerpo se centra en el trabajo de Mary Douglas, donde el cuerpo tanto el singular como plural son localizaciones y categorías de pureza y peligro. Las secreciones (excrementos, leche materna, la saliva sudor, semen, lágrimas, recortes de uñas, etc.) corporales no pueden ser ignoradas con facilidad y, a ese respecto no pueden ser controladas cómodamente, ésta es una fuente de las persistentes metáforas referentes a los cuerpos políticos y humano.

Marcel Mauss,(1991:44) estudia el cuerpo como un instrumento, el cual hay que construirlo o desarrollarlo y eso no lo da la cultura sino que el individuo tiene que centrarse en lo que piensa y desea hacer con su cuerpo, este instrumento ( el cuerpo) es el principal para el hombre, Mauss nos dice que las técnicas corporales puede ser moldeadas por la sociedad mediante la educación, es decir la transmisión consiente de un adulto o bien la imitación espontánea de los actos adultos amados, respetados o admirados, para estudiar mejor las técnicas corporales Mauss propone dos tipos de clasificación:

1. Sincrónica u horizontal. En donde se estudian diferentes técnicas corporales en un mismo tiempo, para esto se diferencian cuatro criterios, ya sea por diferencia sexual, diferencia en edades o grados de civilización, por rendimiento y por último por el modo de transmitir la forma de las técnicas corporales.
2. Diacrónica o vertical. Se estudia el cuerpo por estadios diferentes en la vida humana; nacimiento, infancia, adolescencia, edad adulta.



#### **4. Religión Y Cuerpo.**

El cuerpo en la religión ha tenido un enfoque casi negativo al tratarlo como símbolo de pasiones y por consecuencia hacer al hombre caer en pecado, a través de pensamientos pecaminosos, involucrando la sexualidad o cualquier otra cosa que causara placer al cuerpo, dentro de las limitaciones impuestas por la vida familiar por las normas religiosas. El cuerpo se convirtió en la prisión del alma donde se deriva otra disyunción alma y cuerpo (visto como “carne”), y para controlar el cuerpo se instauraron formas de regulación como el ayuno el celibato, el vegetarianismo y la negación de las cosas terrenas.

Otras restricciones que impone la religión como regulación placeres del cuerpo son los pecados capitales los cuales en su mayoría están destinados a esta restricción de placer como son la gula, lujuria, desidia, soberbia, avaricia, envidia y la ira.

Existen paradojas del cuerpo y alma, ya que en términos de pecado el cuerpo es visto como centro de pensamientos pecaminosos, sin embargo el cuerpo en términos de Dios es visto en la eucaristía, como la salvación del individuo. Por un lado el cuerpo (“carne”), es visto como el simbolismo cristiano de pecado.

Otras concepciones acerca del cuerpo con respecto a las restricciones que se imponían, son el hecho de las enfermedades que manda Dios para el castigo del cuerpo cuando este es mal utilizado, pero a su vez estas enfermedades son sagradas por el hecho de que son consideradas enfermedades divinas y por ese hecho son aceptadas por los que las contraen.

#### **5. El Arte Y La Publicidad.**

Desnudo o vestido, atormentado, triunfante, esquematizado o voluptuosamente entregado, el cuerpo ha sido blanco de la mirada del artista y de las y de los estilos que rigen en las diferentes épocas.



Las representaciones del cuerpo que se han observado a lo largo de la historia del arte son depositarias de ideales estéticos, ha habido épocas en las que el cuerpo ha sido objeto de veneración o de idolatría. Por ejemplo, el insaciable apetito que los griegos tenían por el cuerpo desnudo; en épocas de la edad Media, el cuerpo se convirtió en un mero signo de la creencia judeocristiana, por ser visto como un instrumento de lujuria y de pecado. Así se explica que cada época tiene sus propias convenciones de las que el artista no prescinde, aunque se lo proponga. Ya que puede romper con ellas, pero de igual manera al hacerlo se remite a ellas.

Partiendo de la época griega, el cuerpo humano tiene un papel central, al convertirse en escala de todo, pues si es bien sabido entre los griegos existieron normas que dieron lugar al establecimiento de los órdenes arquitectónicos conformándose a través de la escala humana.

Como ya se ha mencionado, los griegos tenía cierta idolatría por las desnudez, pero el cuerpo representado en sus obras no obedecía a la normatividad del cuerpo real, no reflejaban un esbeltez del propio cuerpo, si no un cuerpo estético, donde el alargamiento del cuerpo se hacia con el fin de crear un símbolo de poder espiritual.

Posteriormente en el periodo renacentista se volvió a recuperar las proporciones normales del cuerpo, a partir de este periodo, los artistas pusieron énfasis por transponer un cuerpo real, pero sin dejar de representar al cuerpo semidesnudo, así pues las imágenes de estos cuerpos sublimaban los impulsos y deseos libidinales.

Durante el paso del tiempo se tuvieron diferentes cánones del cuerpo humano, en algún momento se representaron cuerpos delgados y por otro lado los cuerpos más regordetes resultaban ser de suma atracción.



El modelo de la figura humana se fue construyendo a lo largo de los siglos, pasando de un modelo irreal, hasta llegar a las primeras vanguardias como las representaciones simbólicas.

La representación de la figura humana en el arte siempre ha estado siempre vinculada a su sentido real pero en la época vanguardista, la figura humana se desvincula de la realidad, es en este momento en el que el espectador de la publicidad puede ser capaz de interpretar la figura humana sin buscar sus vinculaciones con la realidad.

Principalmente en esta sociedad moderna, el arte y la publicidad han elaborado un análisis posmodernizado del ser humano, donde se detallan ampliamente las preocupaciones existenciales, muestran el modo de vida y los ideales estéticos entre otros.

El cuerpo ha servido para representar el inicio de la mecanización de la sociedad, para proyectar la imagen de lo que podría haber sido el ser humano del siglo XX, para convencer de las bondades de la guerra, para reflejar la intolerancia o para constituir un modo de vida en el que todos los individuos de un lugar se sientan identificados. Así mismo el cuerpo ha servido como punto de reflexión introspectiva, como medio para representar un modelo de belleza o como proyección de una fantasía sexual.

El modelo de representación del cuerpo ha permanecido mutable a lo largo de las décadas, de tal manera que el canon de belleza ha ido cambiando según las modas sociales.

Las representaciones del cuerpo, además de servir como espejo han desempeñado y siguen desempeñando en muchos casos funciones de guía ideológico:



*“Tratan de decirnos como debemos vestir, como debe ser nuestra apariencia física y sobre todo permiten muchas veces que el espectador o espectadora elabore una representación mental falsa de cómo está constituido el mundo” (Perez. G. 2000:10)*

También se puede ver que el arte y la publicidad se ven reflejados claramente los roles diferenciados y que en muchos casos se encuentran en enfrentamiento. El arte y la publicidad están plagados de estereotipos, que en la mayoría de las ocasiones han pertenecido a movimientos culturales anteriores, pero que han sido difundidos y perpetuados en estos tiempos.

Con la llegada de segunda guerra mundial, el arte y la publicidad se vuelven un elemento esencial en la reconstrucción de los países afectados, principalmente los occidentales. Para los años 80 y 90 el arte se acerca a las estructuras formales de la publicidad. Los artistas se plantean compromisos sociales en sus obras.

En la actualidad, la publicidad, se ha apropiado de buena parte del terreno de la comunicación visual, propiedad durante mucho tiempo del arte, pero a su vez el arte se acerca al lenguaje publicitario para conseguir una mejor transmisión de sus ideas.

También es posible ver que la manipulación digital de la imagen se realiza sobre todo en revistas y publicidad.

El ser humano que aparece representado en muchas de las imágenes artísticas y publicitarias actuales es muy parecido, en rasgos generales es: occidental blanco, joven y con un cuerpo, en el caso de los hombres mesomorfo (atlético) y en el caso de las mujeres etnomorfo (delgado). Estos modelos de representación son herederos en gran medida de los estereotipos difundidos durante los periodos bélicos y los años de posguerra. Es increíble ver como estos modelos se crearon



en esos tiempos y hoy en día se siguen repitiendo los mismos esquemas del cuerpo humano.

Otra característica que hay que tener en cuenta es el amplio número de figuras humanas desnudas, tanto en el arte como en la publicidad. En el caso de las imágenes de mujeres desnudas, esto no es más que una prolongación de los modelos elaborados en la época del renacimiento y continuados hasta nuestros días. La incorporación de los hombres desnudos también nos remite al renacimiento y sobre todo a la época neoclásica.

A pesar que el arte y la publicidad sigan reproduciendo ciertos estereotipos de imágenes corporales, es importante señalar que no es en todos los casos, principalmente en el arte, ya que la diversidad cultural ha permitido establecer distintos cánones de representación, cada artista tiene la libertad de representar el mundo a través de su mirada. Esto hace que el concepto de belleza cambie de forma radical en el mundo artístico, cosa que no ocurre en la publicidad, que pese a evolucionar, se mantiene siempre ligada a los cambios socioculturales.

En el arte, el concepto de belleza va más asociado a valoraciones personales; se trata en la mayoría de los casos una búsqueda individual. En cambio, la publicidad, el concepto de belleza está siempre ligado a lo colectivo, no existe una búsqueda interior, sino la representación de los sentimientos colectivos de las sociedades de cada momento. La publicidad parece más empeñada que nunca en construir un modelo de belleza único, un modelo que está muy ligado a lo irreal, lo artificial, lo digital. Este modelo publicitario se ha impuesto como un canon universal de belleza, que tratan de imitar muchos hombres y mujeres de los diferentes países industrializados, y que condiciona el modo en que mira y juzga a los demás.



## **6. Los Medios De Comunicación.**

El desarrollo de los medios de comunicación de masas, principalmente en la época contemporánea tiende a imponer en las sociedades normas tanto de belleza como de moda más uniformes que en ningún otro momento.

Diversos estudios se han realizado sobre estos medios, y los resultados indican que, por lo menos en las mujeres, la exposición a distintos medios de comunicación promueve una imagen extrema del cuerpo ideal, creando así una insatisfacción por el propio cuerpo y que esto traerá como consecuencias diversos trastornos en el comportamiento alimentario.

Con respecto a las revistas, existe un gran número de ejemplares que dedican temas de cómo perder peso, dietas para bajar de manera rápida, pero de un tiempo para acá, los artículos sobre el ejercicio físico ha llegado a superar los artículos de dietas adelgazantes, lo que sugiere la aparición de una nueva tendencia, esto quiere decir que, el ejercicio físico y el estar en forma se está constituyendo en uno de los objetivos prioritarios de nuestro momento socio histórico. No obstante se han registrado artículos, donde se trata simultáneamente el ejercicio y las dietas como forma de cuidado del cuerpo. Es como si se estuviera aceptando de forma generalizada que la pauta ideal consiste en no ingerir calorías y tratar en lo posible de quemar las que se tienen mientras se mejora (aparentemente) el tono muscular.

Por otro lado, las revistas de modas son las que también incluyen artículos de cómo se ha dado la pauta y marcan la interiorización sobre la preocupación por las formas de vestir.

Por su parte la televisión, es sin duda el medio de comunicación más intrusivo de esta época, ya que permite que cualquier imagen, y por lo tanto cualquier modelo se difunda de inmediato, moviéndose, entre auténticas multitudes de televidentes que carecen de capacidad crítica.



Un estudio arrojó que las mujeres a quienes proyectan diapositivas de modelos delgadas, promedio y gruesa, experimentan un descenso en su autoestima y en su satisfacción corporal después de contemplar modelos delgadas. También se ha constatado que, estas mujeres, situadas ante fotografías de modelos delgada, modelos de cuerpo promedio, la población femenina tiende a reaccionar con depresión, estrés, culpa, vergüenza, inseguridad e insatisfacción ante el propio cuerpo cuando contemplan las modelos delgadas.

Por otro lado también se ha verificado que la relación entre los medios de comunicación y la patología alimentaria esta mediada por la interiorización de las presiones socioculturales. De hecho, la exposición a los medios de comunicación precedía un incremento de la insatisfacción suscitada por el propio cuerpo. Y esta insatisfacción guardaba estrecha relación con los síntomas de trastorno alimentario.

El hecho de que las adolescentes resulten más afectadas ante modelos propios de su edad, es el resultado de la sociedad en la que viven, pues buscan elementos identificadores para la aceptación social de su grupo.

Es evidente que la influencia de las imágenes o reproducciones corporales que aparecen en los medios de comunicación se ejerce, en menor o mayor medida, sobre toda la población, pero especialmente sobre la femenina y la juvenil.

En la actualidad, debido sobre todo a los patrones que nos marcan los medios de comunicación, la gente se preocupa más por su cuerpo, y emplea en su cuidado, tiempo y dinero.

De tal manera que todos se vuelven conscientes de la importancia del aspecto exterior por medio de las relaciones que se mantienen con los demás, incluyendo la propia autoestima.



Las personas toman como marcos de referencia para aprobar y desaprobar su cuerpo. Los medios de comunicación se han encargado de producir sugerencias e informaciones verbales, que incluyen imágenes de todo orden y, especialmente imágenes de cuerpos humanos, y que a través de ellos, sutilmente han destilado mensajes y señales que, entre muchas otras consecuencias, facilitan la difusión y por consiguiente existe en las personas una interiorización colectiva de la cultura hacia un cuerpo estético, principalmente la delgadez.

### **7. Cuerpo y Género**

El estudio de las diferencias de género ha ocupado un lugar importante en las diversas disciplinas.

Estudios como los de Marta Lamas pone de manifiesto como a la mujer se le asocia con características con respecto a su naturaleza, principalmente a sus funciones reproductivas, mientras que al hombre siempre se le ha asociado con cuestiones más sociales.

Otro enfoque por el cual se ha estudiado al género es por medio de los espacios diferenciales que ocupan hombres y mujeres en la sociedad. La mujer se considera inferior al hombre por su mayor o menor inclusión en el ámbito doméstico, donde se dedica a la reproducción y cuidado de los niños. La diferencia entre los espacios que cada uno ocupaba, se ha legitimado con la asociación de los hombres en el ámbito público y a las mujeres en el sector privado.

Los estudios de género, parten en gran medida de la crítica al discurso social y cultural predominante que sostiene que las mujeres son inferiores a los



hombres. Las diferencias entre hombre y mujer han resultado demasiado marcadas y que a su vez han expresado una relación jerárquica entre estos.

Hoy en día estas perspectivas han sido rebasadas por estudios de género como el de Turner (1989) que resalta, estas diferencias que son causa o resultado de las construcciones culturales y sociales.

Así los estudios de género se originaron, por un lado, principalmente en contra de los discursos que planteaban que las diferencias entre hombre- mujer se basaban en cuestiones biológicas, pero por otro lado estos estudios surgieron como respuesta a la problemática en torno a los derechos de hombres y mujeres, enfatizando los cambios en sus posiciones y roles sociales.

El siglo XX vivió una larga batalla, que hoy continúa por cuestionar el patriarcado en tanto sistema de dominación masculina. Una dominación por cierto compleja, en tanto que impone al dominador características o mitos asignados por la cultura como: el hombre que no llora, la honra femenina que debe ser defendida, etc.

Las luchas por parte de las feministas las cuales cobraron auge a partir de los 70, producen efectos en al menos dos direcciones. Por un lado el ingreso de las mujeres a nuevos campos laborales, profesionales y políticos, con los riesgos que ello implica de asimilación al patriarcado en tanto aceptación de sus lógicas. Por otro lado una politización de lo cotidiano, en tanto que la lucha feminista devela los mecanismos de poder actuantes en terrenos hasta ese momento vistos como “privados” o relegados del sector femenino.

El patriarcado aparece cuestionado pero esto parece más claro en las capas medias intelectuales que en otros sectores de la sociedad. Quizás la huella más perdurable del feminismo haya sido la introducción de las “políticas del cuerpo”, la



mujer pasa de tener un papel pasivo a un ser activo, se vuelve dueña de su cuerpo, toma decisiones sobre él, cuando tener relaciones sexuales y con la aparición de la píldora tiene la capacidad de decidir cuando embarazarse.

En este punto es importante señalar que se está entendiendo por género. El género se refiere al conjunto de prácticas de un grupo humano en función de una simbolización de la diferencia anatómica entre hombres y mujeres (Lamas: Echeverría,2000:38).

El género hace referencia a dos momentos básicos. Primero se refiere a la asignación de género que se realiza en el momento en que un individuo nace, es decir de la diferencia sexual. En segundo lugar, la identidad de género que se establece en base a contenidos sociales, es decir es decir el papel o rol de género que se forma a partir de las normas y referencias culturales en cuanto a lo femenino y masculino que se han sido construyendo a lo largo de la historia de cada sociedad.

Las características llamadas femeninas y masculinas se asumen mediante los procesos individuales y socioculturales, que no es más que otra cosa que el proceso de adquisición de género. De esta manera la sociedad elabora ideas de los que deben ser los hombres y las mujeres, que es lo que se considera propio de cada género.

Pero ¿qué es lo que sucede cuando las mujeres u hombres sobrepasan esas características particulares de su género?

Echeverría (2000) propone que debido a la condición cultural moderna y los procesos globales el rol de género puede asumir multiplicidad de formas en una misma sociedad incluso en un mismo grupo social. Hombres y mujeres no constituyen una masa homogénea como tradicionalmente se ha descrito. Hoy en día ya no se puede hablar de la existencia como tal de un modo masculino o



femenino; más bien, es importante reconocer que existe una gran diversidad de feminidades y masculinidades que no sólo son distintas, sino que a veces resultan ser contradictorias entre sí .

Esta idea se puede ver con más claridad en el deporte , la práctica deportiva permite un mayor acercamiento a la comprensión de cómo las personas van construyendo sus proyectos corporales, ya que dicha práctica es un área social en la que se distinguen dimensiones sociales y culturales que los individuos han incorporado, es aquí donde el género adquiere sentido y marca el significado de dichas prácticas.

También el tomar en cuenta el género como categoría de análisis permite aportar una nueva manera de plantearse viejos problemas, permite sacar del terreno biológico las diferencias entre sexos y colocarlas en un terreno más simbólico, como acercarse a las actividades de la vida cotidiana de cada sociedad

#### **a) Género y la Práctica Deportiva.**

El deporte, entendido como práctica social y cultural, contiene una gran diversidad para las personas que lo practican. Entonces la práctica deportiva no es algo que se encuentre aislada de las relaciones sociales de cada persona, sino tiene una estrecha relación con las dimensiones sociales y culturales en la que está inserto cada individuo.

El deporte asimismo permite la integración de los dos géneros. El ingreso de la mujer a mayor cantidad de deportes es de relativa reciente aparición. Obviamente que muchas cosas han cambiado durante este siglo. La necesaria independencia femenina ha dado sus frutos en varios órdenes sociales y el deporte no se ha sustraído a esta modificación ideológica.



Cabe reconocerse que por razones físicas, hasta el momento, muchos deportes les están vedados a las mujeres. No obstante paulatinamente la mujer desarrolla aptitudes generales y específicas que le permitirá competir con el “otro sexo”.

Desde la época clásica. El deporte constituyó una serie de significados, que hoy en día resultan importantes y siguen estando vigentes en las prácticas deportivas y su relación con el cuerpo y el género. Por una lado las características físicas relacionadas con la práctica deportiva fueron asociadas con la masculinidad y por otro se excluyó a las mujeres de estas actividades con el argumento de que sus cuerpos no era lo suficientemente fuertes, a parte de que su única función la reproductiva.

Estereotipos como ese han marcado la participación de las mujeres en el deporte.

A lo largo de la historia el deporte ha estado y se ha difundido como una práctica exclusivamente para los hombres, donde la “virilidad”, “hombria”, “coraje” y “el carácter” son aspectos relacionados con la práctica deportiva.

Sin embargo y como ya se mencionó, fue que a partir de las luchas feministas en los años setenta, se ha dado un avance en la búsqueda una igualdad de oportunidades y más en actividades directamente relacionadas con los hombres.

Al parecer, el deporte se ha hecho más accesible para las mujeres. Cabe señalar que la incorporación de la mujer a estas actividades, tuvo un lugar inicialmente en modalidades que eran apropiadas a las características femeninas como: el patinaje, la gimnasia, danza, etc. Donde a parte de ser prácticas que no necesitaban de un mayor esfuerzo o contacto físico como el fútbol o karate, tratando de exaltar la gracia, equilibrio, flexibilidad y la buena postura, características relacionadas con la “feminidad”, propio de lo que “debe ser la mujer” .

Hoy en día las mujeres han tratado de superar ese mito, pero hay que mencionar que todavía la sociedad no reconoce o no acepta del todo la inserción



de la mujer en prácticas deportivas relacionadas con los hombres. Por ejemplo, actividades como el fútbol o el físico culturismo son vistos como prácticas que promueven la identidad masculina; en el caso del físico culturismo, *“los hombres a través de la construcción de su musculatura, reducen sus ansiedades y se llenan de energía; todas estas características ligadas al ideal de ser hombre”* (Wacquant: Echeverría,2000:42). Elementos como el sudor excesivo, el esfuerzo, físico, las emociones fuertes, la competencia, la rivalidad aceptada, los músculos tensos, los movimientos del cuerpo, los peligros de las lesiones así como la ligereza de ropa, se vuelven características socialmente particulares de los hombres.

Por su parte la mujer todavía no está del todo bien vista que realice consideradas violentas para su sexo, pues cuando la mujer traspasa los límites de las características de su género, la misma sociedad tiende a masculinizarlas.

El término de *“masculización”* cuando es utilizado en el contexto deportivo sugiere no solo alteraciones en el comportamiento y conducta de las mujeres sino también en su apariencia física (Vilodre, 1999), también juzgando la femineidad de la mujer por la forma de su cuerpo. Un cuerpo excesivamente cambiado por el ejercicio, resulta no tener gracia y armonía, no solo se cuestiona la belleza de la mujer sino que se pone en duda la autenticidad de su sexo.

Las modificaciones que sufren los cuerpos y también el comportamiento de las mujeres en la práctica de las actividades físicas, parece amenazar tanto la superioridad masculina en el campo de estas prácticas así también en las representaciones de ser hombre y ser mujer.

Este discurso se encuentra muy presente en la elaboración del proyecto corporal de cada persona y teniendo en cuenta que el deporte es una práctica social, cada individuo tratará de construir su cuerpo de acuerdo a dichas relaciones que se establecen en cada contexto social.



El cuerpo y el género entran a escena en el gimnasio debido a que es un espacio que resalta el papel central de la imagen del cuerpo. Las prácticas y los discursos que los hombres y mujeres expresan se vuelven un medio para poder entender la construcción de su proyecto corporal, en relación con el sentido y significado que otorgan a su cuerpo y género.

### **8. Reflexiones**

Con lo ya mencionado se puede decir que el cuerpo se construye socialmente. Diversos enfoques han tratado de abordar este tema desde un aspecto filosófico, como lo manifiesta Descartes al tratar la dualidad cuerpo-mente, pasando por la idea de imitación y de identidad de la que habla la psicología, sin olvidar lo que señala la antropología donde el cuerpo se construye y es concebido como un instrumento el cual da identidad al ser humano, hasta llegar con la época moderna donde el desarrollo de la tecnología han hecho del cuerpo un objeto de consumo.

Es importante señalar que a lo largo de estas diversas concepciones el cuerpo ha estado permeado por ideas religiosas, y que estas han sido parte fundamental del cómo el cuerpo ha tenido concepciones negativas. Así que el cuerpo se puede construir a través tanto del contexto social como de la época, y bien como lo señala la psicología, el individuo no se encuentra aislado siempre, por lo tanto su imagen corporal se formará tomando en cuenta al otro.



### **III. Cuerpo Y Espacialidad**

#### **1. Conceptos Relacionados con el Cuerpo**

Diversos estudios como “*La imagen corporal, conocer y valorar el propio cuerpo. Raich, 2000*”. Y “*El Fisiculturista ¿autoafirmación?. Medina, 1994.*” han abordado el tema del cuerpo, refiriéndose a él con distintos términos, como imagen corporal, esquema corporal. Es importante señalar cual es el significado que le dichos autores de los siguientes términos:

##### **a) Imagen corporal:**

La definición más clásica de imagen corporal la describen como la representación del cuerpo que cada individuo construye en su mente.

Desde un punto de vista neurológico la imagen corporal constituye una representación mental diagramática de la conciencia corporal de cada persona

Desde el punto psicoanalítico la imagen corporal se concibe como:

El limite corporal percibido por cada sujeto destacando dos elementos:

- a) el cuerpo es el único objeto que se percibe y al mismo tiempo forma parte del sujeto preceptor.
  
- b) La percepción del sujeto es intensa y diferente en cuanto que percibe cualquier objeto externo, implicándose en sus sentimientos todo su yo.

Rosen (Raich, 2000:24) Menciona que la imagen corporal es un concepto que se refiere a la manera en que un percibe, imagina, siente y actúa respecto a su propio cuerpo.

Thompson (Raich, 2000:24) concibe la imagen corporal desde tres componentes:



- a) Perceptual. Precisión con que se percibe el tamaño corporal de diferentes segmentos corporales o del cuerpo en su totalidad. La alteración de este componente da lugar a sobrestimación (percepción de un tamaño corporal inferior al que realmente correspondo).
- b) Subjetivo. Actitudes sentimiento cogniciones y valoraciones que despierta el cuerpo, principalmente el tamaño corporal, peso, partes del cuerpo o cualquier otro aspecto de la apariencia física.
- c) Conductual. Conductas que la percepción del cuerpo y sentimiento asociados provocan, por ejemplo, conductas de exhibición, conductas de evitación de situaciones que exponen el propio cuerpo o de los demás.

Para Cash y Prunsinsky (Raich, 2000:25) la imagen corporal implica:

- a) Perceptualmente, imágenes y valoraciones del tamaño y la forma de varios aspectos del cuerpo.
- b) Cognitivamente, supone una focalización de la atención en el cuerpo y auto afirmaciones inherentes al proceso, creencias asociadas al cuerpo y a la experiencia corporal.
- c) Emocionalmente, involucra experiencias de placer / displacer, satisfacción/ insatisfacción, y otras correlaciones emocionales ligadas a la apariencia externa.

Para la presente investigación se tomara la imagen corporal como un constructo complejo que incluye tanto la percepción que tenemos de todo el cuerpo y de cada una de sus partes, como el movimiento y el límite de este, la experiencia subjetiva de las actitudes, pensamientos, sentimientos y valoraciones que hace, siente y el



modo en que se comporta cada individuo, como resultado de las cogniciones y sentimientos que experimenta.

**b) Esquema corporal:**

Condemarin (Medina,1994:153) Señala que el esquema corporal es la toma de conciencia global del cuerpo, que permite simultáneamente, el uso de determinadas partes de él, así como conservar su unidad en múltiples acciones que puede ejecutar el sujeto. El equilibrio de una persona dependerá de su esquema corporal, sin él la persona no sería capaz de caminar, inclinarse o realizar cualquier movimiento que implique coordinación y equilibrio.

Dolto (Medina,1994:153) Nos habla del esquema corporal como al herramienta, como el cuerpo o como mediador organizador entre el sujeto y el mundo, en tanto la imagen corporal, la define como la utilización funcional adaptada al consciente del sujeto

**c) Proyecto corporal:**

*“El proyecto corporal implica ver al cuerpo como un recurso personal y práctico y como símbolo social que emite significados de la identidad personal”* (Shilling 1993;Echeverría 2003: 36)

**d) Auto imagen:**

*“El auto imagen es la representación mental que nos formamos de nuestro propio cuerpo lo cual integra de ciertas sensaciones, vemos algunas partes de la superficie corporal, tenemos impresiones táctiles, térmicas, de dolor, etc., recibimos sensaciones que provienen de los músculos y sus aponeurosis indicando la deformación del músculo; sensaciones provenientes de la inervación*



*de los músculos y sensaciones provenientes de la vísceras”.*  
(Shilder 1989: RPI:152)

## **2. Espacios Físicos.**

Otros factores que se han tomado en cuenta, en el desarrollo de la interacción que están presentes, pero que aparentemente no tienen gran influencia son los factores del entorno, lo cual incluyen los muebles, el estilo del lugar, el decorado de los interiores, las condiciones de luz, olores, colores, temperatura, ruidos adicionales o música y otros elementos donde se lleva a cabo dicha interacción. Las variaciones en la disposición, en los materiales, las formas o superficies de los objetos en el entorno interactuante pueden ejercer una gran influencia en el resultados de una relación interpersonal. También se tomo en cuenta las personas que se encuentren en dicho lugar así como las funciones cumplidas (formal / informal), por ejemplo, los gimnasios deben reflejar dinamismo, movimiento, lo que se puede lograr utilizando música.

Para un mejor estudio de los espacio se tomaron en cuenta tres factores, 1) el medio natural, 2) la presencia o ausencia de otras personas y 3) los rasgos arquitectónicos y diseño, así como los objetos móviles que se encuentren en los espacios.

### **a) Medio Natural**

Aquí toma en cuenta la ubicación geográfica de los espacios, ya que dependiendo de la zona en que nos encontremos, habrá cambios significativos, en la estructura y dimensión del lugar.



**b) La presencia o ausencia de otras persona**

En esta sección se tomó como parte del medio a los otros, los cuales influirán en la conducta de los usuarios de dichos espacios. Se pueden percibir a estas personas como participantes activos o pasivos, según el grado de vinculación que tengan con las acciones realizadas en los espacios, también podemos encontrar a “no personas” las cuales su presencia o ausencia no influirán en las conductas de personas, (por ejemplo niños, conserjes ó personal de limpieza).

**c) Diseño arquitectónico y objetos móviles**

Con respecto al diseño se tomó en cuenta en un primer termino la distribución y organización del lugar, en como se encuentran ubicados los objetos, instrumentos, aparatos, muebles, con cuantos salones cuenta, que tan amplios o restringidos son, como es la iluminación del lugar, que tipo de la decoración tiene, etc. En un segundo termino, se tomó en cuenta el sonido del lugar, música, el ruido de los aparatos utilizados, las voces tanto del personal como de los usuarios, ya que de estos factores dependerá como se desarrolla la conducta de las personas,

**3. Espacios Personales**

Un aspecto interesante del comportamiento social es el esfuerzo que hacen las persona para regular el espacio que rodea sus cuerpos, cada persona tiene una “*envoltura espacial*” invisible que define su espacio personal, que es un área que rodea al cuerpo y que se considera privada y sujeta control personal.

El mantenimiento y regulación del espacio personal afecta muchas interacciones en distintas formas. Las normas definen la distancia personal considerada a partir del contexto en el cual nos encontramos así como las relaciones y las actividades,



como por ejemplo; los negocios ( supermercados, tiendas de ropa, etc), las escuelas, en la casa, en la calle, deportivos, etc. Hall identificó cuatro zonas básicas de distancia.

1. Distancia íntima. La entrada a este espacio (cara- cara) esta reservada a personas o circunstancias especiales. Las relaciones sexuales, el consuelo con a otros y los abrazos a los niños tienen lugar dentro de este espacio.
2. Distancia personal. Esta distancia mantiene a las personas “ al alcance de las mano” (aproximadamente a unos 45centímetros dependiendo de la cultura).
3. Distancia social. Esta distancia elimina la mauro parte del contacto y formaliza la conversación al requerir una proyección mayor de la voz.
4. Distancia pública. Cuando las personas están separadas por más de tres o cuatro metros, se ven `planas` y deben elevar la voz. Los discursos formales, las conferencias, las reuniones de negocios y situaciones por el estilo se realizan a una distancia pública.

#### **4. Reflexiones**

Tomando en cuenta que el ser humano no se encuentra totalmente aislado la imagen corporal, se va construyendo a través de la interacción entre estos. Con el fin de mantener una identificación cada individuo tomo como referencia a los demás, de tal manera que sino encaja en las expectativas de los demás en este caso un cuerpo socialmente aceptado, para poder mejorar su relación con los demás.



Hoy en día los medios de comunicación se han vuelto parte indispensable en la formación de esa imagen, estableciendo ciertos cánones de belleza que las mismas clases dominantes.

El mismo ritmo de vida ha formado una imagen estereotipada de la vida moderna, tanto en hombres como en mujeres, han puesto énfasis en su aspecto personal ya que este se ha vuelto un mediador entre las relaciones tanto personales como laborales.

La proliferación de gimnasios obedecen a esta demanda, por la preocupación de la apariencia física.



## **IV. MÉTODO Y METODOLOGÍA**

### **1. Tipo De Estudio**

Para realizar el presente estudio se hizo uso de la investigación cualitativa, como un recurso de primer nivel de acercamiento al tema del cuerpo y los gimnasios. De tal manera que esta investigación se valió de un estudio exploratorio ya que con la literatura revisada se ha visto que el cuerpo ha sido clave en el desarrollo de cada sociedad y por ende ha estado presente en las reflexiones de cada época, sin embargo el enfoque que se pretendió estudiar sobre el cuerpo en referencia a los gimnasios resulta un tema prácticamente poco abordado.

El hecho de realizar un estudio exploratorio sirvió para familiarizarnos con este fenómeno relativamente desconocido, en este caso el cuerpo y los gimnasios y tratar de obtener información sobre la posibilidad de llevar a cabo una investigación más completa sobre un contexto particular.

El método a partir del cual se llevó a cabo este estudio fue con orientación etnografía, esta entendida como técnica cualitativa que se propone ayudar a interpretar el entorno a través del análisis de lo que dicen, hacen o piensan sus protagonistas, lo cual ayudó a comprender cual es la valorización y cómo se moldea y maneja el cuerpo en el espacio, en este caso será en el gimnasio.

En la etnografía se emplean procesos de análisis de texto sobre las expresiones verbales y no verbales, así como las acciones y el pensamiento de los actores. Con esta prioridad, el alcance de la etnografía ofrece aportes importantes en las siguientes opciones:

A nivel micro (se identifica como micro-etnografía): consiste en focalizar el trabajo de campo a través de la observación e interpretación del fenómeno en una sola



institución social en una o varias situaciones sociales. En la presente investigación nos enfocaremos gimnasios como aquellas situaciones sociales.

A nivel macro (se denomina macro-etnografía): en esta opción, la técnica ayuda a focalizar el interés del estudio de una sociedad compleja, con múltiples comunidades e instituciones sociales. Este tipo de opción requiere de un trabajo que puede extenderse a varios años y supone la participación de varios investigadores o etnógrafos.

En este punto se hizo una serie de entrevistas formales e informales, tanto a los usuarios como al personal de dichos lugares, para dar un panorama acerca del por qué es para ellos importante mantener o darle ese cuidado especial al cuerpo. Algunos temas que se contemplaron para la guía de entrevista son: el ejercicio, belleza, cuidado y salud, importancia de la imagen corporal para las relaciones interpersonales, la moda, el uso del espacio, las modificaciones hacia el propio cuerpo.

A partir de las perspectivas analizadas, se ha visto que el cuerpo se construye socialmente, a través de las relaciones sociales, donde el cuerpo se convierte en el objeto principal de estas, negando o reafirmado dichas relaciones. La influencia de los medios de comunicación han creado en esta sociedad moderna que las personas establezcan sus vínculos mediante la imagen corporal que perciben los unos de los otros, creando la necesidad en las personas por mejorar su imagen corporal.

En la actualidad el mantener una buena apariencia se ha vuelto objetivo principal de la mayoría de las personas, proliferando de tal manera, lugares donde el cuerpo pueda ser trabajado o moldeado de acuerdo a los prototipos impuestos por las sociedades dominantes.



Entre muchas otras practicas que giran alrededor del cuerpo el asistir a un gimnasio da la pauta para poder analizar en sus diversas intensidades, el significado del cuidado y mantenimiento del cuerpo para poder aspirar a una idea de mejor calidad de vida, ya que el objetivo principal de este servicio es el de proporcionar al usuario ese bienestar tanto físico como emocional.

## **2. Población y Muestra**

Con respecto a la población que se eligió para la presente investigación, en su mayoría son usuarios del gimnasio “BlackGym” ubicado en Santa Anita # 334 Col. Nueva Sta. Anita México D.F, con respecto al gimnasio se encontró que los usuarios que asisten no sólo son de la zona si no que también de lugares como Coapa, Constitución, ya sea porqué queda cerca de su trabajo o por qué les han recomendado dicho lugar. La mensualidad que se cobra por el servicio varia según las actividades por ejemplo por cada clase es spinning se cobra \$ 30.00, y por tener acceso a el área de pesas y aerobics ( ó pilates, jazz) se cobra \$350.00. En comparación con otros gimnasios que se encuentran en la zona estos precios son más elevados, sin embargo se recompensa ya que las instalaciones son prácticamente nuevas (1 año aproximadamente) así como el prestigio de los instructores.

Debido a que dicha población resulta ser demasiado heterogénea, se realizó un muestreo estratégico u opinático, con el fin de acercarse a las personas como informantes claves de cada actividad para poder analizar u obtener el valor del significado de lo que manifiestan.

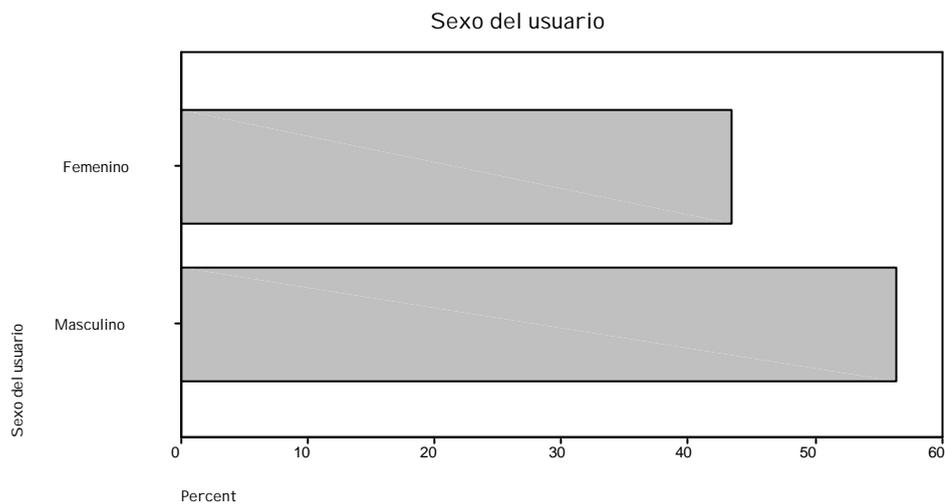


### a) Edad

Las edades de los usuarios varían en gran medida ya que encontramos en el registro general de dicho gimnasio, niños (a) de diez años, hasta señores (a) de cincuenta y seis años, con un promedio de 26.26 años.

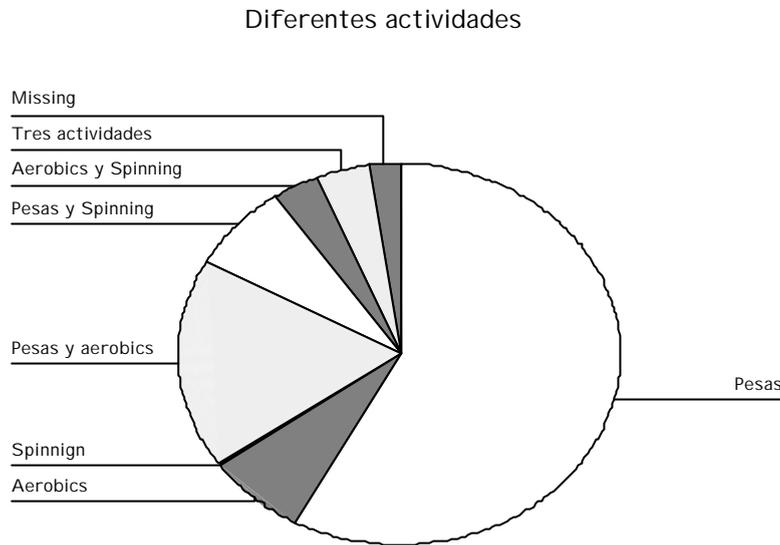
### b) Sexo

Con respecto al sexo de los usuarios no encontramos gran diferencia ya que del 100 % (225 personas registradas de Agosto a principios de Noviembre del 2003), 56.4 % son del sexo masculino y 43.6 % del sexo femenino.



### c) Actividades dentro del Gimnasio

Las actividades más solicitadas en el gimnasio Black Gym son las pesas con un 59.1%, después encontramos que las pesas combinados con los aeróbic con solicitados en un 18.2 %, pesas y spinning 7.7%, aeróbic 7.3%, pesas, aeróbic y spinning 4.1 %, aeróbics y spinning 3.2 % y el spinning



### **3. Instrumentos y Herramientas**

En este punto se hicieron 10 entrevistas a profundidad, ayunándonos de pláticas informales tanto de los usuarios como el personal del gimnasio, también nos auxiliamos de notas recabadas del diario de campo para dar una panorama acerca del porque es para ellos importante mantener o darle ese cuidado especial al cuerpo.

Algunos temas contemplados para la guía de entrevista son: ejercicio, salud, modificaciones corporales, moda y la importancia de la imagen corporal para las relaciones interpersonales.



**a) Observación Participante**

Se entiende por observación participante a la inserción física en el escenario elegido, en este caso, el gimnasio Black Gym donde se tuvo acceso como un usuario del mismo, para así influir lo menos posible en dicho escenario.

La observación se hizo en dos instancias: en la primera se trató de introducir como otro usuario a un gimnasio para así conocer de cerca el escenario y conocer a los demás usuarios y de esta forma con la participación en el gimnasio poder establecer relaciones abiertas con informantes claves a través de pláticas informales, siendo parte de dicho escenario.

Ya establecidas las relaciones con los demás usuarios como segunda instancia y siendo parte de la observación participante, se aprendió el lenguaje verbal utilizado en dicho gimnasio, ya que existen varias palabras que adquieren otro significado en este contexto, es decir, lo que los usuarios e instructores dicen sin decir (por ejemplo los nombres de ciertos ejercicios ó las partes del cuerpo que se trabajan), también el lenguaje no verbal es muy importante en este lugar (gestos, postural, etc)

Para insertarnos en el gimnasio, se pidió la autorización a los dueños y el encargado del gimnasio. Dichas personas ayudaron en esta investigación como informantes claves, así como los instructores y empleados del lugar.

Con la observación participante se permitió la inserción al escenario en un primer plan como usuarios tratando de pasar desapercibidos para empezar a conocer y convivir con los usuarios, dándoles confianza para ver como interactúan y mantienen las relaciones sociales en estos lugares realizando posteriormente entrevistas individuales.



### **b) Diario De Campo**

Todas las observaciones se registraron en un diario de campo, en el cual se hicieron las anotaciones precisas y detalladas acerca de cada sesión en el gimnasio, con descripciones de personas, acontecimientos y conversaciones, tanto como las acciones, sentimientos, intuiciones o hipótesis del trabajo del observador y en apartados se incluirán comentarios, acerca de la sesión registrada.

### **c) Entrevista a Profundidad**

Establecidas las relaciones sociales en el escenario, se detectaron a los informantes claves para, posteriormente realizar una serie de entrevistas a profundidad, con el objetivo de indagar mas acerca de la percepción que tienen acerca del cuerpo en general, así como del ejercicio en su vida cotidiana.

## **4. Tipo de Análisis de la Información de Resultados**

El análisis y la interpretación de datos se realizó por medio del análisis de contenido, con la finalidad de *“deducir algunas conclusiones o extraer algunas inferencia ‘contenidas’ explícita o implícitamente”* (Ruiz Olabuenaga, 1989: 189) lo que tratan de decir los usuarios e instructores de gimnasios.

El análisis de contenido se elaboro por medio de la construcción de categorías y codificación, donde estos constituyen modos para llegar a elementos más manejables que permitan establecer relaciones y sacar posibles conclusiones.

La elaboración de categorías constituye sin duda una importante herramienta de análisis de las entrevistas, ya que hacen posible clasificar por medio de conceptos las palabras o frases que son cubiertas por una misma temática.



## **V. ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE DATOS**

Pensar en el cuerpo implica, necesariamente, mencionar los discursos que se construyen y que se dicen sobre él, así como en las representaciones que las personas elaboran sobre este en cada tiempo y lugar. Pero estas representaciones y discursos hablan sobre de cómo se ha pensado al cuerpo , ya que también han sido decisivas sobre la propia construcción de este.

En este apartado se analizaron las siguientes categorías: Recreando al cuerpo, donde se pretendió indagar sobre los cuidados y hábitos que tanto usuarios como instructores tienen hacia su cuerpo y en que medida lo valoran. Una segunda categoría es El culto al cuerpo, con el objetivo de saber de qué manera repercuten los medios de comunicación en el concepto que tienen hacia el cuerpo los usuarios e instructores, así como ver los bienes y consumos a los que tienen acceso. Otra categoría de suma importancia es la de Black Gym: un espacio dinámico, ya que se consideró indispensable dar cuenta del uso que las personas le dan a dicho espacio, así como la interacción que surge en este. Una última categoría analizada fue la de El espejo social del cuerpo, donde se analizaron la forma en que repercuten las relaciones sociales en la elaboración del concepto corporal y la razón que surge entre estas personas para asistir al gimnasio, así como, en los cambios que han notado en dichas relaciones desde que asisten Black Gym.

Todas estas categorías trataron de dar una explicación de cómo los usuarios e instructores de Black Gym tienen una idea de cuerpo incluyendo todos los factores que influyen en dicho concepto, así como estos se vuelven elementos clave para la construcción de cada proyecto corporal en este gimnasio.



### **1. Recreando al Cuerpo.**

En esta categoría se pretendió indagar sobre cuáles son los hábitos hacia el cuidado del cuerpo tanto en usuarios como en instructores, así como, saber en que medida valoran su cuerpo.

Antes que nada es necesario señalar que el desarrollo de cualquier práctica relacionada con el cuerpo no sólo es objeto o producto de un significado social, sino que cada individuo puede transformarla, abandonarla o apropiarse de algún discurso disciplinario que la apoye, de tal forma que las prácticas hacia el cuerpo entre los mismos usuarios son muy distintas así como entre los instructores.

En primera instancia se describirán ¿cuáles son las formas de cuidado y mantenimiento que tienen los usuarios hacia su cuerpo? y posteriormente se realizará el mismo procedimiento desde la perspectiva de los instructores para finalizar con un breve análisis comparativo entre ambos grupos.

En el caso de los usuarios de Black Gym, el disciplinamiento de su cuerpo se inclina más por la apariencia física, es decir, su prioridad es tener un cuerpo más o menos bien formado y ponen en un segundo plano (pero no menos importante) el cuidado con respecto a la alimentación. Esto quiere decir que los hábitos hacia su cuerpo no se dan de manera tan estricta, ya que por un lado el ejercicio lo tratan de practicar de forma regular como un complemento que forma parte de sus actividades cotidianas, por el cual a parte de llevar a cabo sus proyectos corporales, también es considerado como un medio de esparcimiento para eliminar el estrés y olvidarse de los problemas cotidianos, así mismo es utilizado como un espacio de socialización.



La integración de los usuarios al gimnasio les ha permitido adquirir tanto una cultura hacia el deporte como una mayor conciencia o educación en el cuidado de su cuerpo, lo que implica llevar una mejor alimentación, en el sentido de mejorar la calidad de su alimentación, en el sentido de que esta no es tan estricta como la de una persona que vive de su cuerpo pero tratan de balancear en mayor medida sus alimentos, evitando los excesos, lo cual les permitirá mantener una mejor salud y por consiguiente una mejor apariencia física.

Gran parte de esto se debe a la influencia que ejercen tanto los instructores como los usuarios que ya llevan más tiempo ejercitando sobre los menos experimentados, esto se pudo observar en las prácticas informales que se sostuvieron con estos. Los mismos usuarios preguntan a los instructores sobre que alimentos ingerir, ya sean para obtener una mayor resistencia o volumen corporal, complementos para eliminar la grasa, inclusive sobre productos más específicos para ciertas partes del cuerpo; esto dependiendo de las necesidades de cada persona.

Algo muy importante a señalar con respecto a dichos usuarios, es que los hábitos hacia el cuidado de su cuerpo varían según el género, pues se pudo ver que las mujeres tratan de cuidar más su alimentación, ellas se toman más en serio su régimen alimenticio pues evitan ingerir papas, refresco, pan, etc. Por su parte los hombres señalan que comen de todo pero sin exceso, esto les permite utilizar las calorías para tener mayor energía a la hora de hacer ejercicio. Esto quizá se deba a que a las mujeres les cuesta más trabajo bajar la grasa, además, en ellas es más notorio, por eso las mujeres se preocupan más cuando suben de peso. En cambio para la mayoría de los hombres, el subir de peso significa la oportunidad de transformar ese peso en músculo.

Otro factor que hace que estas personas cuiden su cuerpo es en gran medida si en su vida diaria dependen directamente de su apariencia física, como lo serían las modelos, las edecanes, los bailarines, las teiboleras, los strippers, atletas de



alto rendimiento o como los mismos instructores del gimnasio (que más adelante se analizarán).

A pesar de que en las mujeres usuarias de Black Gym no se encontraron personas que se dediquen a estas actividades, es muy común ver que su preocupación por ciertas parte de su cuerpo obedecen a los cánones impuestos por los modelos ideales del cuerpo femenino, por eso es común verlas en aquellos aparatos y consumir productos que se enfoquen principalmente a partes de su cuerpo como las piernas, reducción de cintura, abdomen, espalda baja, cadera, etc, que son zonas donde tienden a retener más grasa.

Por su parte, el sexo masculino se concentra en aumentar volumen de la cintura para arriba, la mayoría manifestó no preocuparse tanto por sus piernas o glúteos, las partes con mayor importancias son los brazos, pechos, espalda, hombro, de tal manera que los aparatos para trabajar estas partes son más utilizados por los hombres de Black Gym.

Del otro lado se encuentran los instructores que se guían más por el concepto de la salud, pues, a lo largo de su experiencia han ido adquiriendo una cultura hacia el deporte, lo cual les ha creado la conciencia de que el realizar una actividad física implica necesariamente tener una buena alimentación, en el sentido de consumir los suficientes energéticos para realizar una actividad tan desgastante como lo es ésta y más aún si se dedican de tiempo completo a dicha actividad.

En este punto es importante señalar que la rigurosidad que tienen hacia el cuidado y mantenimiento de su cuerpo se debe a que ellos viven de éste. El gozar de una buena apariencia física implica tener ciertos sacrificios: para empezar, los instructores señalaron que dedicarse a esto hizo cambiar su estilo de vida, la alimentación se vuelve básica. Para un instructor, el no ingerir refrescos, grasas, harinas, etc y tratar de consumir los suficientes energéticos para poder resistir el esfuerzo físico son parte de su vida cotidiana, a parte el tratar de evitar los



productos nocivos hacia su cuerpo como los son el cigarro y el alcohol, así como las desveladas, los hace ser personas distintas, como lo menciona Gabriel:

*[...]Sabes que para estar delgado y para estar marcado, definido, firme, qué será, tienes que llevar una alimentación especial, tienes que llevar un tipo de ejercicio especial, tienes que cambiar tu vida completamente por eso es de que muchas personas que comenzamos a vivir del ejercicio nos consideran como gentes anormales y no porque seamos de otro planeta ni mucho menos, sino porque simplemente no es común a todos, es decir tienes que cambiar tu ritmo de vida, comer especial, dormir mejor, tomar menos cervezas, no fumar tanto, tener más tiempo para hacer ejercicio porque ya no eres una persona normal.<sup>1</sup>*

Con respecto a lo que menciona Gabriel, hay algo importante que señalar, pues el hecho de llevar un estilo de vida más estricto en cuanto a hábitos corporales, eso no quiere decir que se vuelvan personas distintas, simplemente su régimen alimenticio es más riguroso pero eso no significa que tengan que dejar de divertirse, como el ir a fiestas, salir de vez en cuando con los amigos y tomarse una cerveza, además el mismo lo menciona: *“trato de tomar menos cervezas, no fumar tanto....”*

Además el cuidar un cuerpo de esta manera también significa tener una inversión económica, pues su disciplina es muy estricta, no pueden comer en cualquier parte o cualquier cosa y son muy pocas las veces que se dan permiso para salirse de la dieta. Por otra parte tienen que consumir los suficientes nutrientes, lo cual significa consumir carne en su alimentación diaria, a parte de que los complementos alimenticios, vitaminas, glucosamina, glutamina, aminoácidos etc. son indispensables para su rendimiento deportivo, ya que consideran que después del desgaste físico que les deja el ejercicio necesitan reconstruir y desarrollar sus músculos y que a parte les permite mejorar su salud y su estética corporal.

---

<sup>1</sup> Entrevista realizada a Gabriel, instructor , el 6 de Febrero del 2004.



Cabe mencionar que dichos productos resultan ser un poco costosos, ya que también deben de ser suministrados bajo supervisión médica pues su mal uso trae consigo graves consecuencias (ver apartado de modificaciones) y por consiguiente no cualquiera puede llevar este estilo de vida.

Por otro lado, para los instructores, el mantener una buena apariencia física también tiene sus ventajas. Pues así como es una inversión, su cuerpo también significa una remuneración económica. Los instructores venden una imagen de cuerpo atlético, para ellos es indispensable tener un cuerpo bien formado:

*“agradable a los demás”, pues este “es el que avala su trabajo y de alguna manera indica el conocimiento o la experiencia que tenga el instructor, uno de ellos comenta: “que si uno no cuida su imagen o si no está bien físicamente como le va a poder dar esa confianza a un alumno que quiera entrenar con el , como me vas a poner si tu estas re mal físicamente”<sup>2</sup>*

De esta manera para ellos es básico el cuidado y mantenimiento de su cuerpo y más aún si afuera del gimnasio tienen otra actividad que dependa directamente de su apariencia física, como es el caso de Jorge que a parte de ser instructor también es stripper. Él tiene que llevar una dieta muy estricta, consumir productos que le ayuden desde su rendimiento físico hasta para el cuidado de su piel, no puede desvelarse, tomar alcohol, fumar porque todo eso se ve reflejado en su cuerpo.

Como se pudo observar, el cuidado y mantenimiento de los que viven de su cuerpo es sumamente más estricto, están sometidos a hábitos muchos más rígidos. Pero lo más relevante es saber como negocian las prácticas hacia su cuerpo con la diversión, como el asistir a fiestas, fumar o beber.

---

<sup>2</sup> Nota tomada del diario de campo, 5 de Diciembre del 2003



Lo importante del caso de Jorge sería ver como gestiona el desvelo con el cuidado de su cuerpo, pues el ritmo de vida que tiene es mas ajetreado, la vida nocturna, el fácil acceso a bebidas alcohólicas y drogas, así como el desgaste físico que implica ser un bailarín, tiene fuertes repercusiones en la apariencia física, entonces es interesante conocer, quizá para posteriores investigaciones es profundizar sobre ¿cómo se hace esa negociación entre el ritmo de vida que llevan y el cuidado y mantenimiento que tienen hacia su cuerpo? Porque a fin de cuentas deben de darle cierta prioridad pues es su herramienta de trabajo.

A pesar de estas divergencias, tanto usuarios como instructores coinciden que existen tres elementos indispensables para tener una buena apariencia física: primero, el tener una alimentación balanceada, no tanto llevar una dieta estricta sino el tratar de evitar cosas que dañen al cuerpo como las grasas, las harinas, el azúcar, los refrescos, etc. En segundo lugar, el tratar de realizar una actividad física de manera regular, obviamente sin caer en el sobreentrenamiento y finalmente en tercer lugar, el descanso, éste último es básico para dichas personas y más aun para los que requieren de un mayor esfuerzo físico como los instructores y/o personas que sus actividades son en la noche.

Estas personas también tienen muy presente que cualquier cosa en exceso es dañino, desde el ejercicio hasta el abuso del cigarro y el alcohol.

Por otro lado, la alimentación, el ejercicio y los productos no son los únicos bienes de consumo que los usuarios de Black Gym consideran importantes para la construcción de su cuerpo.

Los medios de comunicación, como la radio, la televisión y las revistas, se han vuelto fuentes que favorecen la apropiación de ciertos consumos que van acorde con los ideales corporales que dichas personas tienen, ocasionando tanto en instructores como en usuarios una serie de prácticas de consumo acordes a lo que estos medios manifiestan.



Por eso es importante realizar un breve análisis en el siguiente apartado sobre el impacto que estos medios ejercen hacia las prácticas corporales de usuarios de Black Gym.

## **2. El Culto al cuerpo**

En los últimos años la preocupación por el cuerpo, su belleza y su cuidado ha ido en aumento. Cada vez se tiene mayor acceso a las redes de comunicación (tanto internacionales como nacionales) que fomentan el culto al cuerpo, su control y mantenimiento. En esta época moderna se ha favorecido diversos estilos de vida que a su vez contribuyen a la construcción de diferentes significados con respecto al cuerpo y sus prácticas.

En esta categoría se explorarán sobre cuales son las influencias que los diversos medios de comunicación tienen sobre los usuarios de Black Gym y cómo es que repercuten en sus proyectos corporales.

La televisión es uno de los medios que tiene mayor importancia para la construcción de proyectos corporales en los usuarios del gimnasio. La mayoría de los participantes de Black Gym aceptan la influencia de la televisión hacia los cuidados que le dan a su cuerpo, ya que señalan: en el caso de las mujeres que es común ver a las modelos y artistas con cuerpos esculturales, vestidas con ropa muy ajustada. Por su parte los hombres mencionan que los cuerpos atléticos y estilizados son los que están de moda.

Cabe señalar que dichas personas hablan sobre los medios como una pasarela de cuerpos estéticos y que sólo muestran al espectador cómo debe de vestir, de actuar, le proporcionan imágenes de cuerpos estéticos y sobre todo, permiten que las personas elaboren una representación de cómo está constituido el mundo, así lo manifiesta Enrique:



*“Porque obviamente cuando ven a las personas que están en la televisión ¡eh! físicamente bien, pues, como que dicen, ah yo quisiera estar así, ¿no? y eso les motiva a hacer ejercicio”<sup>3</sup>*

La influencia de estas imágenes ha provocado en los usuarios preocuparse aun más por el cuidado de su cuerpo. Algunos mencionan que el ver cuerpos bien formados tanto en la televisión como en otros medios han propiciado que no estén a gusto con su apariencia física y ése es un motivo por querer construir su proyecto corporal en el gimnasio.

Sin embargo, ninguno de los participantes mencionó que en la televisión se muestren imágenes con respecto a la salud de los cuerpos. Sólo mencionan y transmiten tanto imágenes como discursos sobre como llegar a alcanzar ideales de cuerpos estéticos y bien estilizados.

En este punto se pueden mencionar los contrastes que existen entre los usuarios y los instructores, pues estos últimos llegaron a mencionar que los medios para nada se preocupan por la salud de las personas, sólo se dedican a proyectar a los espectadores imágenes de modelos con cuerpos bien formados y que ya sea por la estructura corporal de cada persona, por la genética, o por alguna enfermedad, a veces el querer alcanzar ese ideal de cuerpo resulta imposible, de ahí que existan muchas personas, principalmente mujeres con desordenes alimenticios como la anorexia y la bulimia.

De forma contraria, la mayoría de los usuarios señalaron que las revistas sí están más enfocadas a dar consejos sobre el cuidado, la alimentación, la salud del cuerpo y algunas prácticas deportivas, así como consejos de belleza. Algunas mujeres mencionan que a través de las revistas han adquirido conocimientos acerca de la salud y de cómo cuidar su cuerpo.



Las mujeres se enfocan más en revistas, como Eres, Vanidades, T.V Notas, donde se enteran sobre los chismes del espectáculo, conocer cual es la ropa y el calzado de moda e informarse sobre dietas y rutinas de ejercicio para bajar de peso. Por su parte algunos hombres leen revistas como Men's Health para ver nuevas rutinas de ejercicio y sobre dietas que favorezcan el crecimiento muscular. En estas revistas se encuentran una gran diversidad de artículos referentes al cuidado del cuerpo, como dietas, cremas y aparatos para bajar de peso.

Tanto instructores como participantes comentan que los medios de comunicación los mantienen informados de los productos más novedosos que permiten realizar ciertas prácticas como el realizar ejercicio, tener una mejor alimentación, las tendencias que hay en la moda, etc. que permiten mantener y cuidar su cuerpo.

Tanto la alimentación, los tratamientos corporales así como los discursos disciplinarios que se encuentran en dichos medios contribuyen de manera importante en las prácticas de usuarios e instructores.

Esta sociedad, el ritmo de vida de la ciudad y la constante persuasión de los medios de comunicación han propiciado en las personas ciertos consumos para alcanzar su proyecto corporal.

Algunos de los consumos ya mencionados son los alimentos, complementos alimenticios, pero los usuarios de Black Gym también mencionaron otro tipo de consumos: como los tratamientos corporales, las cremas, las inyecciones y las pastillas, así como los servicios más profesionales, como son las clínicas estéticas y que se analizará la relación que tienen en la construcción del proyecto corporal de los usuarios del gimnasio.

---

<sup>3</sup> Entrevista realizada a Enrique, instructor de spinning, el 12 de Febrero del 2004.



Es de suma importancia señalar la relevancia que tienen los medios de comunicación en el consumo de productos pues tanto instructores como usuarios señalan que al menos alguna vez han consumido alguno de estos y que han sido parte importante en la elaboración de sus proyectos corporales.

En la siguiente categoría se analizan dichos consumos y la manera en que repercuten en los hábitos hacia cuidado del cuerpo en los usuarios e instructores.

### **3. Innovando al cuerpo.**

En ésta categoría se analizan los diferentes consumos que los usuarios e instructores de Black Gym realizan, examinando su relación con sus proyectos corporales, la manera en que repercute en sus hábitos y prácticas hacia su cuerpo y en que medida los incorporan para llevar a cabo alguna modificación sobre este mismo.

Como ya se ha mencionado, tanto en usuarios como en instructores la alimentación y el ejercicio no son los únicos medios para mantener un cuerpo. Ellos manifestaron que existen otros métodos, desde los más sencillos como los suplementos alimenticios, pastillas, aparatos, bebidas, cremas, inyecciones, anabólicos, etc. hasta los más drásticos como la liposucción, la lipoescultura implantes y prótesis, etc. pero que a fin de cuentas les permite llevar a cabo su proyecto corporal.

Sobre este tema también se encontraron divergencias entre instructores y usuarios, así como diferencias de género entre estos mismos aspectos. Se comenzará a describir ¿cómo los instructores han incorporado estos medios a su proyecto corporal? posteriormente se realizará de la misma forma con los usuarios para posteriormente analizar las posibles diferencias entre hombres y mujeres.



La mayoría de los instructores manifestaron estar en contra de los productos que ofrecen cambios inmediatos y más aún si son anunciados por televisión, como el Astro diet, fat away y siluet 40. Señalan que son productos que no están bajo un control médico, lo cual los hace aun más peligrosos porque cada persona, según su organismo necesita y reacciona de distinta manera. Jorge menciona:

*“Piénsalo de esta manera, si esos productos sirvieran, por lógica todo mundo estuviera así, ¿entonces?”<sup>4</sup>*

Además manifiestan que los que promueven este tipo de productos abusan de personas con problemas psicológicos, de autoestima, o de depresión, ya que son las que más consumen este tipo de artículos.

Aquí hay un punto muy importante que señalar, pues ellos por una lado ponen en duda la validez de dichos productos, sin embargo y aunque no lo manifestaron abiertamente, la mayoría de ellos alguna vez ha consumido uno de estos. Uno si manifestó haberlos consumido y por eso no los recomienda porque a él no le funcionaron.

Otra cosa también importante a mencionar, es que ellos ven a los productos anunciados por televisión como inservibles y poco confiables, sin embargo, creen que los anabólicos son sustancias muy válidas para alcanzar el proyecto corporal deseado, mencionan que no son malos, pero la poca información y el mal uso, hace que la gente tenga un mal concepto de estos. Así lo menciona uno de los instructores:

*“ yo creo que es válido, por algo han de estar en el mercado, de alguna forma creo que las personas que lo hacen es porque tienen dinero porque todos esos productos a fin de cuentas son muy caros, son productos que se ocupan cuando una rutina ya no es suficiente,*

---

<sup>4</sup> Nota tomada del diario de campo marzo del 2004.



*cuando una alimentación ya no es suficiente, cuando el trabajo cardiovascular ya no es suficiente incluso ¿no? entonces ya es cuando te vales de ciertos productos tanto para subir como para bajar de peso, si ya no hay un avance no es malo utilizar un esteroide siempre y cuando sepas que te vas a meter, en que dosificación lo vas a meter y para que lo vas a meter.<sup>5</sup>*

La mayoría de los instructores afirmó haber utilizado alguna vez anabólicos, pero señalan que siempre lo han hecho bajo la supervisión de un experto. Los dos instructores de pesas mencionan que los anabólicos no son malos y que son sustancias muy distintas a los esteroides. Los anabólicos son sustancias que el mismo cuerpo segrega y cuando se suministran (bajo supervisión médica) simplemente se está ayudando a mejorar el funcionamiento de cuerpo, por otro lado están los esteroides que son drogas que hacen que el cuerpo alcance mayores dimensiones en un menor tiempo, por eso en personas que viven de su cuerpo es muy común ver que consumen este tipo de sustancias porque por un lado, para ellos es mayor la exigencia por tener y conservar un cuerpo bien formado y por otro los hace ser aparentemente distintos de los demás pues el consumir estas sustancias implica una inversión económica muy fuerte y que no todos tienen la posibilidad de acceder a estos productos.

Lo importante a mencionar aquí, es la paradoja en que caen estas personas que viven de su cuerpo, pues por una lado, ellos lo mantienen supuestamente más saludable haciendo ejercicio, llevando regímenes alimenticios más estrictos, evitan ciertos consumos nocivos, pero al mismo tiempo el hecho de consumir anabólicos y esteroides, aunque ellos no lo vean en ese sentido, de alguna manera están dañando a su cuerpo porque hasta ellos mismos mencionan que su uso a la larga tiene serias repercusiones en su salud.

Los instructores comentaron que el consumo excesivo o sin control tanto de anabólicos como de esteroides trae consigo muchas consecuencias secundarias,

---

<sup>5</sup> Entrevista citada, ver nota 1, pág.56.



como impotencia sexual, calvicie, cáncer de próstata y de riñón, en el caso de los hombres. Cambios de voz, aumento de vello facial, por lo que hace a las mujeres. De tal manera que es fácil detectar a alguien que está consumiendo esteroides, ya que el aumento de volumen muscular es rápido y por lo regular se acompaña de acné.

En el mayor de los casos los instructores recomiendan el uso de los anabólicos solamente bajo estricta supervisión médica, ya que si no es así, pueden llegar a ser muy peligrosos.

Por el contrario, los usuarios tienen una opinión más reservada acerca del uso de estas sustancias, pues ellos lo ven como algo más alejado con respecto a los fines que quieren alcanzar sobre su proyecto corporal. Como ya se ha mencionado, para la mayoría de los usuarios, el ejercicio no es visto como un modo de vida, simplemente como un medio de distracción, de desestrés y mantenimiento del cuerpo. Para ellos los que utilizan los anabólicos son personas que están obsesionadas con el ejercicio y con su cuerpo, entonces el consumo de estos no está en sus planes, sin embargo en algún momento manifestaron tener curiosidad por consumir alguno de estos productos, pero siempre con la conciencia de que trae consigo consecuencias.

Es de importante mención que el uso de anabólicos está mayormente asociado con los hombres, pues son los que buscan volumen muscular, incluso durante las pláticas informales, varios mencionaron haberlos consumido cuando acababan de ingresar al gimnasio, o de tener la curiosidad de hacerlo pero que después de un tiempo los dejan por las consecuencias que puede traer y porque el mantener un cuerpo con anabólicos como ya se ha mencionado, implica un gasto significativo.

Por otro lado, los usuarios también aseguran que los productos anunciados por televisión son poco efectivos, la mayoría de las mujeres manifestó alguna vez



haberlos consumido o conocer a alguien que los haya utilizado y que no sirven de nada, sólo es mercadotecnia y un gasto inútil de dinero.

En este sentido la cuestión económica se vuelve parte fundamental en el mantenimiento de los cuerpos, pues tanto instructores como usuarios se muestran a favor de cambios más drásticos, como las operaciones, los implantes, las liposucciones, etc. La mayoría mencionó que si las personas no están a gusto con su apariencia o si la quieren mejorar y si tiene la solvencia económica pues es muy válido.

Con respecto a medios más drásticos, como las cirugías y los implantes, los hombres se mostraron más reservados ante la idea de someter a alguna modificación en su cuerpo, tanto instructores como hombres usuarios, manifestaron estar más a gusto con su apariencia y no necesitar o estar dispuesto a cambiar alguna parte de su cuerpo. Por su parte las mujeres sí mostraron mayor inquietud por someterse a alguno de estos cambios. En la mayoría de ellas sí se pudo observar una inquietud de no estar satisfecha con alguna parte de su cuerpo y si existe la posibilidad de cambiarla, estarían dispuestas a hacerlo. Los cambios en la talla del busto y en los glúteos son operaciones que están contempladas por las usuarias de Black Gym.

Quizá los hombres no hayan manifestado esta inquietud abiertamente porque las cirugías estéticas están mayormente relacionadas con las mujeres y aunque en la actualidad el porcentaje de operaciones en el sexo masculino se ha incrementado, todavía existen muchos tabúes sobre este tema pues por un lado también está ligado a la homosexualidad y a la vanidad, cosa que muchos de los caballeros niegan tener.

Es importante mencionar que la práctica deportiva en Black Gym, lejos de ser una actividad aislada en la vida propia de cada individuo, es una actividad que se relaciona con la vida cotidiana de cada sujeto. De ahí que no se pueda hablar de



una construcción de proyectos corporales sin tomar en cuenta las prácticas que los usuarios realizan fuera del gimnasio.

#### 4. BLACK GYM: un espacio dinámico

El ambiente que se vive en un gimnasio da cuenta de un espacio dinámico entre los aparatos, música y los mismos usuarios, donde se logra conformar un conjunto de elementos que le proporcionan al usuario esparcimiento, ejercicio y un factor des- estresante así como el conocer a otros con intereses semejantes en cuanto a estética corporal y condición física, esto es lo que nos comentan en su mayoría de los usuarios:

*“El asistir al gimnasio, más que nada se te hace como un vicio, un vicio sano porque o sea, si no vengo en dos días me siento bien mal, estoy como desesperado y me saca todo el estrés” .<sup>6</sup>*



---

<sup>6</sup> Entrevista realizada a Antonio 22años, usuario, el 28 de Enero del 2004.



En una primera instancia se hará una descripción del gimnasio “Black Gym” acerca del cómo está distribuido, así como el uso que se le da; seguida de la descripción de los elementos que lo componen como son la música, espejos e indumentarias de los usuarios así como la interacción que se da entre los estos en las diferentes actividades.

El gimnasio consta de una planta baja y dos pisos los cuales están conectados entre si por una especie de balcones en los cuales se pueden observar los pisos subsiguientes. La pared que conecta la planta baja del primer piso se encuentra un dibujo tipo manga con diferentes imágenes de personajes realizando las diferentes actividades que se imparten en el gimnasio. Al subir al primer piso se puede ver a una virgen de metal alumbrada por una pequeña lámpara y lo primero que se observa al llegar al piso es la pared de cristal seguida de bicicletas mirando hacia una misma dirección como si estuviesen formadas. En la segunda escalera se encuentra la fuente de un elefante parado sobre dos patas levantando la trompa.

Al entrar al gimnasio encontramos la recepción en donde llegan a pedir informes y por las tardes es normal encontrar en la entrada a grupos de usuarios platicando y observando a todos los que entran al gimnasio. Se reciben las credenciales de los usuarios, hay un pizarrón con los horarios de las diferentes actividades así como un refrigerador en donde sólo tienen botellas de agua de diferentes tamaños y jugos (enerplex, getorade etc.) y en la parte de superior de éste hay tanto cajas como envases de suplementos alimenticios y vitaminas lo cual tienen en venta para todos los usuarios. En el modulo de recepción se pueden ver pegados alrededor postes de modelos, fotos del dueño con un físico culturista, avisos de clases especiales que se dan (según la fecha) y de vendas especiales para las muñecas que tienen en venta.

En la segunda parte de la planta baja se encuentra una de las áreas de pesas en donde esta el baño de los hombres y en su mayoría los aparatos que son para



trabajar las partes del tórax, el pecho, el brazo, la espalda y el abdomen, etc., donde curiosamente se encuentran más hombres trabajando en esta área ya que uno de sus principales intereses es aumentar volumen en estas partes de su cuerpo. Por lo regular estos se encuentran en grupos o en parejas ayudándose a realizar la rutina que a cada uno le corresponde en especial cuando estén trabajando con demasiado peso, las series de ejercicios los combinan con descansos los cuales aprovechan para platicar así como observar la forma y el peso con el que están trabajando su compañero en la rutina y otras veces hojear revistas de físico culturismo.

*“...el hombre es mucho mas constante, los hombres, pero se vienen a hacer mas tontos , mas majes, ¡no!, vienen a estar platicando a estar cotorreando, y las mujeres no, la mujer viene a lo que viene”.<sup>7</sup>*

Se llega ver a los instructores vigilando con discreción la forma en que los alumnos realizan el ejercicio asignado y en el caso de que estos estén realizando su rutina en una mala posición llaman la atención corrigiendo la postura y otras veces en los casos en que los alumnos estén trabajando con demasiado peso ayudan a realizar las rutinas. Solo en algunas ocasiones y en menor cantidad se encuentran mujeres trabajando solas en esta área.

En el primer piso del gimnasio se encuentra el baño de las mujeres, los aparatos para trabajar otras partes del cuerpo como son: abdomen, espalda baja, glúteo, piernas, pantorrilla, etc. En la parte del fondo están las bicicletas, caminadoras y escaladoras área que es conocida como cardiovascular. También encontramos el área de spinning la cual esta dividida por una pared de vidrios y solo en algunas ocasiones se pueden observar a través de éste a hombres en menor cantidad y el resto son mujeres. En este piso encontramos tanto a hombres como mujeres trabajando en sus proyectos corporales y por último en el segundo piso sólo hay espejos en las paredes y al fondo el ventanal que da a la calle y solo unos lockers en donde guardan los aparatos como son ligas, pelotas y cajones que se utilizan

---

<sup>7</sup> Ver nota al pie 1. Pág. 56 (gabriel)



en las diferentes clases de aeróbics. En esta área sólo es posible observar a mujeres de diferentes edades, complexiones e intereses trabajando.

Con respecto a los elementos que conforman el espacio y que es fundamental para darle ese toque de dinamismo tenemos la música, la cual es de género electrónica, donde algunas ocasiones esta es más tranquila y cuando hay clases en las áreas de pesas, spinning y aeróbics se alcanza a escuchar la combinación de ritmos a través de los balcones. A lo lejos en el segundo piso se pueden escuchar los gritos alentadores de los instructores de aeróbics mezclarse con un ritmo especial seguido de los demás gritos de cansancio de las que practican esta actividad. En el área de pesas la música es más tranquila al igual que el movimiento de los que practican pesas. Ésta a diferencia del área de aeróbics se alcanza a percibir la combinación de la música con el golpeteo lento pero constante del metal de las pesas y los aparatos a la hora de ser utilizados. Al fondo y sin mayor relevancia y sólo en los horarios asignados se puede escuchar la música a través de la pared de cristal que divide el área de spinning de pesas.



Otro elemento que da vida al espacio son los espejos combinados con el azul del piso y el amarillo claro de las columnas, los cuales son indispensables para todas las actividades que se realizan, estos se pueden observar en el resto de las paredes de los tres pisos, los cuales tienen dos funciones: en primer lugar sirven para demostrar a todos los usuarios en diferentes intensidades; cómo están trabajando en su cuerpo, ya sea cómo llegar a una coordinación corporal con el



resto de las integrantes del grupo en turno y así observarse a sí mismas como parte de un trabajo grupal en el área de aeróbics o para ver la posición correcta e incorrecta a la hora de utilizar la bicicleta así cómo demostrar a los que practican pesas el cómo están realizando la serie correspondiente con movimientos lentos y a la vez constantes de cada parte del cuerpo. La segunda función es más superficial y discreta ya que los espejos van enseñando tanto a la persona como a los demás la evolución corporal a través del tiempo trabajado y así admirar el propio cuerpo o incluso ser admirados por los demás y de esta manera influir o ser influidos para continuar trabajando el cuerpo.

La ropa que se utiliza a la hora de realizar ejercicio y así poner los cuerpos más cómodos y en cierta forma más ad hoc con el espacio son coordinados de pans, licras y otras ocasiones se llegan a ver playeras holgadas.

Un factor que da al gimnasio un ambiente de energía el es esfuerzo por parte de cada uno de los usuarios lo cual es importante a la hora de poner en acción sus proyectos corporales, en todas las actividades se nota el esfuerzo en distintas intensidades. Esto se puede tomar en consideración a la hora en que cada uno de los usuarios están realizando sus rutinas o ejercicios específicos. En el caso de los aeróbics se puede observar el como cada una de las integrantes tratan de llevar el ritmo tanto del instructor en turno así como de las compañeras que se encuentran al frente del grupo ya que por lo general son estas las que llevan más tiempo y por consecuencia tienen un mayor control y ritmo de su cuerpo sobre las diferentes rutinas puestas. Al final de cada clase por lo general el instructor pone una actividad extra para trabajar fuerza muscular, es aquí donde se rompe el trabajo de grupo y cada una de las integrantes se empeña por realizar ese último esfuerzo y así cumplir con la sesión del día. La interacción que se da aquí es de forma indirecta durante la clase ya que la dinámica de la misma no permite que exista mayor relación entre las integrantes más que al inicio de cada sesión para saludar y al final para despedirse en lo que recogen sus cosas y en sólo algunas continúan haciendo ejercicio ya sea en el área de pesas o spinning.



En la clase de spinning el esfuerzo se refleja en el cuerpo sudado y agotado así como la preocupación por hidratar y no dejar de pedalear aunque al final de la clase sea de una forma más lenta pero constante o el tratar de mantener la cabeza arriba con una postura correcta durante toda la sesión.

*“El máximo, el máximo, esfuerzo, tanto que se te baja la presión, te dan náuseas, te puedes desmayar si no te alimentas bien y aunque te alimentes bien de todos modos mis cuates se han desmayado, yo afortunadamente tengo mucha fuerza en las piernas por eso yo nunca me he desmayado, he estado a punto, se me baja la presión también y me pongo palidísimo porque las rutinas son muy intensas y muy pesadas, sí es muy difícil mantenerse bien la gente cree que es venir y hacer como que trabajas y ya estoy perfect y no es muy difícil”<sup>8</sup>*

En las áreas de pesas parte del esfuerzo se observa durante la realización de la serie a través de los espejos donde se ven aquellas caras las cuales reflejan el empeño puesto en cada ejercicio. En general el esfuerzo que se pone en cada una de las actividades es un elemento básico para la realización de los proyectos corporales lo cual en cada sesión se ve reflejado en el dolor muscular durante y al final, en donde ese dolor es disfrutado y llega a ser el símbolo de que se está trabajando al máximo los músculos del cuerpo.

---

<sup>8</sup> Entrevista realizada a Jorge, instructor, el 17 de Enero, 2004.



*“El dolor durante la rutina se siente... pues muy pesado, pero lo siento así como un cansancio muy rico, y me gusta que me duelan mis músculos.”<sup>9</sup>*

La interacción que se da entre los que practican pesas es más amena ya que la rutina se da por espacios cortos combinados con descansos, los cuales se aprovechan para entablar amistades, sin embargo en el momento de realizar las rutinas, hay un respeto hacia la persona y el espacio utilizado, la cual no puede ser interrumpida ya que puede ocasionar que la persona se desconcentre.

La mayoría de las observaciones de campo se realizaron por las tardes ya que es el horario en el que hay más movimiento en todo el gimnasio y sólo en otras ocasiones se visito el gimnasio por las mañanas donde la actividad en general es menor.



---

<sup>9</sup> Entrevista realizada a Andrea, usuaria, el 13 de Enero, 2004.



### **5. El Espejo Social Del Cuerpo**

El cuerpo se construye a través de representaciones y normas que cada sociedad dicta; el cómo actuar, vestir, peinar, adornar y hasta cómo modificar el cuerpo, otorgándole sentidos y significados particulares a las prácticas que realizan las personas sobre su propio cuerpo.

Con esta categoría se finalizará el presente análisis ya que se considera una de las más importantes porque a su vez engloba las categorías antes mencionadas, pues las prácticas, el mantenimiento y cuidado que los usuarios e instructores tienen hacia su cuerpo son el reflejo de la valoración que le dan a este mismo, pero también en gran medida se debe a los discursos de los diversos medios de comunicación que sirven como marco de referencia en la formación que ellos tienen sobre su cuerpo. Estos a su vez reflejan los estereotipos de cómo deben de ser los cuerpos, el mostrar imágenes de mujeres súper delgadas y bien formadas, así como hombres con cuerpos atléticos, se han vuelto modelos para que las personas formen ideales a alcanzar.

Por otro lado el gimnasio ha resultado ser un medio donde se construye cada proyecto corporal, el cual se ha ido generando de acuerdo a lo que la misma sociedad ha marcado pero en gran parte a la forma en que cada individuo ha ido introyectando a través de sus experiencias personales. Esto hace que cada persona tenga un motivo e intereses distintos para construir su proyecto corporal en Black Gym.

El gimnasio ha servido para usuarios e instructores como un espacio donde a aparte de construir su proyecto corporal también funge como un lugar favorable para las relaciones sociales y tener igualmente marcos de referencia de un ideal de cuerpo, a parte de que resulta ser un lugar muy particular donde se le rinde culto al cuerpo de una manera muy completa, desde la alimentación y la salud hasta la vestimenta.



Pero todo esto adquiere sentido cuando los motivos de rendirle culto al cuerpo son debido a este cuerpo, refleja la imagen de sí mismo ante la sociedad pero también es esta misma la que genera en las personas el crearse un ideal de este, el cual desean alcanzar para poder tener un vínculo de identidad sobre su mismo contexto social.

Es por eso que cada vez más, las personas se encuentran involucradas en el cuidado de su salud y apariencia física. Estas prácticas corporales expresan la importancia por la salud, la preservación de la juventud y el mantenimiento de la belleza que en la actualidad se ha vuelto elemental en una sociedad donde los cuerpos estéticos y bien formados resultan ser parte indispensable en las relaciones sociales.

En esta categoría se analizará como los usuarios e instructores de Black Gym construyen una idea de cuerpo a través de su contexto social (familia, amigos, escuela, trabajo, etc) que permite la elaboración de cada proyecto corporal. Se comenzará con una breve descripción de cómo estas personas han adquirido una autoimagen, es decir, una representación mental de su propio cuerpo a través de la imagen de los otros como resultado de las relaciones sociales.

Posteriormente se observarán los cambios que han percibido tanto en sus pensamientos, conductas y emociones hacia su imagen corporal durante su práctica deportiva el Black Gym.

El cuerpo ha resultado ser una parte importante para los usuarios e instructores de este gimnasio ya que inconscientemente lo consideran como aquel instrumento que se debe de cuidar y mantener porque por un lado les sirve para mejorar su salud, preservar su juventud y apariencia física pero también señalan que el trabajar su cuerpo les ha servido y ayudado a mejorar sus relaciones sociales.



Para los usuarios Black Gym existen dos motivos principales por los que decidieron entrar al gimnasio, la primera fue por motivos de salud, ya sea por prescripción médica o por mejorar su condición física y en segundo lugar y quizá el más nombrado, fue por no estar a gusto con su apariencia física, señalan que los mismos medios incitan a tener cuerpos delgados y estéticos, uno de ellos menciona:

*“ahora existen tantas manipulaciones deportivas, dietéticas y quirúrgicas sobre el cuerpo para ajustarlo a normas de belleza duras de cumplir, hasta el extremo de poner tu vida en juego, pero todos queremos estar como los de tele, ¿no? por eso estamos en aquí ¿no?”<sup>10</sup>*

Este es un ejemplo del porque acuden al gimnasio y aunque no todos lo manifiesten de manera tan abierta y aunque no quieran entrar en el juego que la publicidad propone, terminan haciendo lo mismo, pues la mayoría de ellos entró al gimnasio por querer mejorar su apariencia física, por mostrar una mejor imagen ante los demás.

Algo muy curioso que se pudo percibir entre los usuarios e instructores fue que a los primeros les cuesta trabajo reconocer su vanidad, pues la ven como algo lejana a ellos, ven como que los únicos vanidosos son los que viven de su cuerpo, en cambio, los instructores si reconocen abiertamente ser vanidosos, la misma competencia entre ellos los hace querer verse bien cada vez más. Esto se refleja en los hábitos y prácticas hacia su cuerpo, los usuarios como que medio llevan una régimen alimenticio, tratan de ser constantes en el ejercicio, etc. En cambio los instructores manifiestan realmente disciplinarse en su cuidado corporal.

---

<sup>10</sup> Nota tomada del diario de campo, 20 de Diciembre, 2003.



Esto quizá se deba a que en nuestra sociedad no exista una cultura hacia el deporte, o bien que todavía el culto al cuerpo se encuentre en proceso pues, por los comentarios de los usuarios se pudo observar que, existen otras prioridades en su vida cotidiana como el trabajo, la escuela, las labores del hogar, etc, dejando a un segundo plano el cuidado hacia su cuerpo.

Ya se mencionaron a los medios como un factor relevante para la construcción de los proyectos corporales de estas personas, pero otra influencia también muy importante son la familia y los amigos.

*“La familia es la primera institución social en la cual los sujetos nos apropiamos de una serie de valores y significados que dan sentido a nuestras prácticas” (Horton:Echeverría,2000:85).*

Entonces en la práctica deportiva no es la excepción. Tanto los instructores como los usuarios manifestaron haber sido motivados por algún familiar para practicar algún deporte o bien para asistir al gimnasio y realizar su proyecto corporal. En el caso de los instructores, la mayoría mencionó practicar ejercicio y cuidar su cuerpo desde pequeños por influencia de algún familiar, por modelos a seguir de algún tío, primo o hermano.

Los amigos y la pareja también resultaron parte importante para que lo usuarios decidieran ingresar al gimnasio, de igual manera, los usuarios e instructores manifestaron ir acompañados o estar motivados por algún amigo. Se ha observado que entre amigos (principalmente hombres) se juntan para realizar sus actividades físicas, es muy común ver como se ayudan y se cuidan al levantar las pesas, en el caso de las mujeres, en el área de pesas por lo regular están solas pero, cuando están en la clase de spinning o de aerobics es cuando tienen mayor interacción.

También se ha observado cómo algunas parejas asisten al gimnasio pues tienen metas en común, compartir su gusto por el deporte, ya que lo ven como un medio



para gozar de salud y mantener una buena apariencia física, así como, una forma de convivencia y mantenimiento de su relación, el problema surge cuando surge una ruptura en la relación, entonces alguno quizá cambia de espacio de gimnasio, de horario o bien abandona su proyecto corporal.

El ingresar al gimnasio y trabajar su cuerpo, les ha dado a los usuarios e instructores múltiples beneficios, tanto físicos como emocionales. El ejercitar su cuerpo les ha proporcionado cambios en su físico, lo cual les ha dado una mayor seguridad en su autoestima, se sienten más seguros de sí mismos, la mayoría menciona haber mejorado en sus relaciones sociales, los hombres manifiestan tener mayor seguridad para conocer a personas del sexo opuesto.

Como ya se ha visto, el asistir al gimnasio significa realizar una práctica deportiva pero que a su vez traspasa el espacio de dicho lugar pues se relaciona con los diferentes aspectos de la vida cotidiana y que a su vez estos se vuelven elementos fundamentales en la construcción del proyecto corporal de los usuarios e instructores.

El proyecto corporal no es resultado de una decisión individual tanto en instructores como en los mismos usuarios es variado, pues lo construyen sobre la base de su contexto social, pero también hay que resaltar la importancia que tienen los medios de comunicación ya que tanto estos como la familia y los amigos sirven como marcos de referencia para que las personas se creen una imagen de cuerpo y obviamente deseen alcanzarlo.



## **VI. CONCLUSIONES**

A manera de conclusión se puede mencionar que el contexto social (la familia, la escuela, el tipo de trabajo en el que se desenvuelven) tanto instructores como usuarios es diverso y aunque en el gimnasio buscan metas en común o muy similares, a su vez tienen distintos grupos de referencia y pertenencia, de tal manera que los objetivos de su proyecto corporal son distintos, esto se pudo ver en las diferentes prácticas que los usuarios tienen con respecto de los instructores o de personas que viven de su cuerpo, como fue el caso mencionado de Jorge.

Otro punto muy importante fue el conocer como en base a cada marco de referencia estas personas tienen distintas valoraciones hacia su propio cuerpo y por consiguiente el cuidado que le dan a este.

El tomar en cuenta el género como elemento clave sirvió, tanto para saber cual es el concepto de cuerpo que tienen los instructores y usuarios como para dar cuenta de las diferencias que existen en la elaboración de cada proyecto corporal.

Con respecto al uso del gimnasio como espacio también se observaron diferencias de género en cuanto a la apropiación del lugar, los aparatos y las diversas actividades se vuelven característicos tanto de hombres como mujeres, por ejemplo en las actividades de Aeróbics y un poco de spinnig son sumamente relacionadas con las mujeres, con esto no se quiere decir que los hombres no tengan acceso a estas. Por otra parte el área de pesas la predominación masculina es evidente y aunque existen pocas mujeres este lugar está apropiado mayormente por los caballeros.

Por otro lado el uso del espacio también se valoró de acuerdo a la interacción que surge entre los mismos usuarios e instructores, pues se observó que dicho lugar es propicio para iniciar y mantener relaciones sociales, ya que a parte de que



tienen fines en común por su proyecto corporal también los van modificando conforme se informan e interactúan con los demás.

En general el cuerpo es una fuente inagotable de investigaciones ya que existen tanto diferentes prácticas, valores y significados alrededor de él que el campo de estudio es tan diverso como las diferentes culturas que existen en el mundo. Entonces el concepto de cuerpo y el proyecto que se tenga hacia este se manifiesta de acuerdo a cada contexto y también en la medida en que cada individuo se apropia de esos valores y significados.

En la presente investigación se tomó como punto principal el entorno psicosocial actual de los usuarios así como de los instructores de Black Gym como parte fundamental de la construcción del concepto de cuerpo, el cual puede estar influido por diversos aspectos de la vida cotidiana como es el asistir a la escuela, el lugar donde laboran, las amistades, el ver la televisión, el escuchar la radio así como las actividades físicas que realizan estas personas, lo que les proporciona todo un significado a su práctica corporal dentro del gimnasio.

La observación participante nos proporcionó un entendimiento en los hábitos que los usuarios e instructores tienen, así como el hecho de ser usuarias hizo que nos pusiéramos en el lugar de ellos para poder tener mayor cercanía y sensibilizarnos con las diversas actividades dentro del gimnasio.

Las entrevistas realizadas a los usuarios como a los instructores favorecieron para corroborar lo que se habían planteado en dichos objetivos así como para tomar en cuenta nuevos elementos que no se tenían en consideración y así hacer un análisis final de las concepciones acerca del cuerpo que estas personas tienen.

Algunas de las limitantes que se encontraron en dicha investigación fue que se trabajó con una población heterogénea, la cual impide por sus condiciones llegar a un concepto general acerca del cuerpo, sin embargo existen otros factores los cuales no fueron tomados en cuenta como son la forma en la que fueron educados



y el desarrollo de su vida, en consecuencia una historia de vida tanto de una persona que vive de su cuerpo como aquella que el cuerpo solo es el instrumento que utiliza en su cotidiana

Las posibles propuestas para investigaciones posteriores en el estudio del concepto de cuerpo, podrían ser: con adolescentes, ya que en esta etapa de la vida es donde generalmente se encuentra con un mayor inconformidad por los cambios fisiológicos que presentan el desarrollo del individuo. Otra posible línea es la de hacer comparaciones entre las diversas prácticas que las personas hacen sobre su cuerpo como el asistir a una estética, que también viene siendo una modificación (aunque no tan extrema), o bien ver como conciben su cuerpo aquellas personas con tatuajes o perforaciones y así identificar cuales serían las principales diferencias y similitudes en las concepciones del cuerpo. Por otro lado también se podría estudiar al cuerpo con respecto a salud e imagen corporal a sí como la construcción de los proyectos corporales en cuanto gimnasios con zonas geográficas y económicamente distintas.

O bien otra posible investigación es la de realizar historias de vida de aquellas personas que viven de su cuerpo como son los atletas de alto rendimiento, bailarines, actores, etc., para comprender mejor cuales son sus prácticas hacia el mantenimiento de su cuerpo.

Las experiencias que nos ha dejado esta investigación es que existen diversas concepciones así como prácticas corporales y estas en gran medida son influidas por los diversos medios de comunicación y la publicidad, creando en los individuos necesidades de consumo. Es por eso que existe una preocupación por nuestra apariencia física porque cada vez las relaciones sociales se ven mediadas sobre el cuerpo, esto lo pudimos corroborar en nuestra inserción en el gimnasio. La gran mayoría llega a ese lugar por querer mejorar su apariencia pues quieren ser más agradables a los demás, asisten porque una de las razones son por mejorar sus relaciones personales.



El trabajar nuestro cuerpo en el gimnasio ha hecho darnos cuenta de que el tener una buena apariencia física involucra esfuerzos y sacrificios, implica el vivir con el constante dolor muscular, el tener que invertir tanto tiempo como dinero pero cuando uno nota los resultados ese esfuerzo se vuelve satisfactorio.



## VII. BIBLIOGRAFÍA

- Aguílar Miguel A. (coord.) (2001). *La dimensión múltiple de la ciudades*. UAMI, México
- Aguilera, Guadalupe. (2002). *Cuerpo identidad y Psicología*. et, Plaza y Valdez. México
- Balbier, E. Et al (1995). *Michel Foucault filósofo*. Ed. Gedisa, Barcelona
- Bernad, Michel. (1985) *El cuerpo*. Ed. Paidos, España
- Boltanski, Luc (1975). *Los usos sociales del cuerpo*. Ed. Periferia, Buenos Aires
- Bruch Schweitzer, Marilou (1992) *Psicología del cuerpo*. Ed Herder Barcelona
- Coon, Dennis. (1999). *Psicología: exploración y aplicación*. Ed. Thomson, México
- Denis, Daniel. (1980). *El cuerpo enseñado*. Ed. Paídos, Buenos Aires.
- Dropsy, Jaques (1987). *Vivir en su cuerpo: expresión*. Ed. Paídos. Buenos Aires
- Echeverría, Rebelin (2003) . *El cuerpo en escena : modernidad y proyectos corporales en el espacio del gimnasio meridiano*. UAY (Tesis) México.
- Entwistle, Joanne (2002). *El cuerpo y la moda*. Ed. Paidos, España
- Foucoult, Michel (1976). *Vigilar y Castigar*. Ed. Siglo veintiuno, México



- Hernández, R (1998). *Metodología d la investigación* Ed. McGraw-Hill, México
- Keats, Daphne (1992) *La entrevista perfecta*. Ed. Pax México
- Knapp, Mark (1985). *La comunicación no verbal: el cuerpo y el entorno*. Ed. Paidós, México
- Lamas, Marta (1994). *Debate feminista*. Año5 Vol. 10
- Lamas, Marta (1996) *El género : la construcción cultural de la diferencia sexual*,  
*Porrua, UNAM*
- Le Breton, David (1990). *Antropología del cuerpo y modernidad* Ed. Nueva visión,  
Buenos Aires.
- Margalis, María, ET (2003). *Juventud Cultura y Sexualidad*. Ed. Biblos,
- Mauss, Marcel (1991). *Sociología y antropología* . Ed. Tecnos, Madrid
- Medina, Sonia (1994) *El físico culturismo ¿Auto afirmación?*. Revista de  
Psicología Iberoamericana Vol. 2 Núm. 3 Pág. 149-159
- Pérez Gauli, Juan C (2000) *El cuerpo en venta. Relación entre el arte y  
publicidad*. Ed. Catedra, Madrid
- Pérez Rincón, Héctor (1992). *Imágenes del cuerpo*./ Ed. FCE. México
- Raich, Rosa María (2000). *Imagen corporal, conocer y valorar el propio cuerpo*.  
Ed, Pirámide, Madrid



- Ruiz Olabuenaga.(1989) *La descodificación de vida cotidiana: métodos de la investigación cualitativa* Universidad de Deusto. Bilbao
- Rovaletti, Ma. Lucrecia (1998). *Corporalidad "la problemática del cuerpo"*.Ed. Buenos Aires
- Taylor, S (1994) *introducción a os métodos cualitativos de investigación. Ed. Paidós*
- Tena, Suck (2001) *Tratamientos integral de los trastornos alimentarios en México*. Revista de Psicología Iberoamericana, Vol 9 Núm.2
- Toro, Joseph(1996). *El cuerpo como delito. Anorexia ,bulimia, cultura y sociedad* Ed. Ariel, España
- Turner, Bryan (1989). *El cuerpo y la sociedad, exploraciones en teoría social*. FCE, México



## **VIII. Anexo**

### **a) GUÍA DE ENTREVISTA INDIVIDUAL Y GRUPAL**

#### **“EL CONCEPTO DE CUERPO”**

##### **1.- Presentación.**

Hola, somos estudiantes de Psicología de la UAM, estamos haciendo un estudio sobre el concepto de cuerpo que tienen los usuarios del gimnasio. Así que agradeceríamos si pudieras colaborar con nosotras haciéndote esta breve entrevista.

##### **2.- Datos referenciales**

- ◆ Nombre
  - ◆ Edad
  - ◆ Ocupación
  - ◆ Estado civil
  - ◆ Religión
  - ◆ Uso del tiempo libre
  - ◆ Consumos culturales
-



### 3.- Imagen y recepción

#### índices

##### 1. Medios electrónicos

- ◆ Uso de televisión
- ◆ Uso de radio
- ◆ Uso de internet

##### 2. Medios escritos

- ◆ lectura de revistas
- ◆ lectura de periódicos

#### ***Posibles preguntas:***

- ◆ ¿Qué medios de información utilizas regularmente?
- ◆ Con respecto a la televisión ¿que tipo de programas ves?
- ◆ ¿Crees que la televisión sugiere que las personas cuiden o se preocupen por su imagen corporal?
- ◆ ¿De que forma lo hace? ¿Por qué?
- ◆ ¿Cuales son los programas de radio que oyes?
- ◆ ¿Crees que estos medios proponen que las personas cuiden su cuerpo?
- ◆ ¿De que manera?
- ◆ ¿Qué tipo de revistas lees?
- ◆ ¿Piensas que las revistas promueven que las personas se preocupen por el cuidado de su cuerpo?
- ◆ ¿De que forma crees que lo hagan?
- ◆ ¿Qué tipo de información ves en internet?
- ◆ ¿Crees que esta información sugiere que las personas cuiden su cuerpo?



- ◆ ¿Cuál crees que sea la imagen corporal que estos medios proponen? ¿Por qué?
  - ◆ ¿Qué cambios has tenido en tu vida personal desde que asistes al gimnasio?
  - ◆ ¿Cuál crees que sea el impacto o imagen de la moda en la apariencia física?
- 

#### **4.- Aceptación social**

##### **índices**

1. imagen de los otros
2. relaciones interpersonales
3. autoimagen

##### ***Posibles preguntas***

- ◆ ¿Cuándo piensas en el cuerpo que es lo primero que se te viene a la mente?
  - ◆ ¿Para ti que es el cuerpo?
  - ◆ ¿Cómo ves tu cuerpo?
  - ◆ ¿Qué personas crees que se preocupen más por su cuerpo?
  - ◆ ¿Cómo describes a ese tipo de personas, como te las imaginas?
  - ◆ ¿Qué crees afecte la imagen del cuerpo?
- 

#### **5.- Cuidado- salud**

##### **índices**

1. valores
  - ◆ procurar
  - ◆ cuidar
  - ◆ mantener



- ◆ preservar
  
- 2. estética
  - ◆ facha
  - ◆ imagen
  - ◆ estilo
  
- 3. salud
  - ◆ ejercicio
  - ◆ alimentación

### ***Posibles preguntas***

- ◆ ¿Para ti que significa cuidar tu cuerpo?
  - ◆ ¿Cómo cuidas tu cuerpo?
  - ◆ ¿Qué tan importante es el ejercicio para tu cuerpo?
  - ◆ ¿Cuales crees que sean las características físicas de una persona que se ve bien?
  - ◆ ¿Que impresión te da una persona que se ve bien físicamente?
  - ◆ ¿Llevas alguna dieta?
- 

## **6.- El gimnasio como uso del espacio**

### **Indices**

1. uso del espacio
  - ◆ tiempo (tiempo de asistir y uso del tiempo en el espacio)



- ◆ actividades (pesas, aerobics, spinning, pilates, etc)

2. valoración del gimnasio

- ◆ importancia
- ◆ esfuerzo
- ◆ dolor

3. apropiación del gimnasio

***Posibles preguntas***

- ◆ ¿Cuánto tiempo tienes de venir al gimnasio?
  - ◆ ¿Cómo fue que decidiste asistir al gym?
  - ◆ ¿Vienes solo o acompañado?
  - ◆ ¿Cuales son las actividades que realizas? ¿por qué?
  - ◆ ¿Realizas otra actividad física fuera del gym?
  - ◆ ¿Cuánta o que tan importante es para ti asistir al gym?
  - ◆ ¿Qué pasa cuando dejas de asistir al gym?
  - ◆ ¿Llevas alguna rutina?
  - ◆ Pláticame un día en el gym
  - ◆ ¿Que tanto esfuerzo pones al realizar tu rutina?
  - ◆ ¿Has sufrido alguna lesión al realizar tu rutina?
  - ◆ ¿Cómo sientes el dolor durante tu rutina?
  - ◆ ¿Que representa el dolor después de realizar tu rutina?
-



## 7. Modificaciones del cuerpo

### índices

#### 1. medios de modificación del cuerpo

- ◆ ejercicio
- ◆ uso de pastillas, gel, cremas, dietas, inyecciones, aparatos, etc,
- ◆ operaciones (implantes, liposucción, etc.)

### Posibles preguntas

- ◆ ¿Qué cambios has notado desde que asistes al gym?
- ◆ ¿Tu crees que el ejercicio es suficiente para mantener una buena apariencia corporal?
- ◆ ¿Cuales serían otros medios para mantener esa buena apariencia?
- ◆ ¿Qué opinas de los productos que te ofrecen obtener un buen cuerpo?
- ◆ ¿Alguna vez has utilizado alguno de estos productos?
- ◆ ¿Cuáles?
- ◆ ¿Qué piensas de aquellas personas que se valen de estos medios para ver cambios rápidos en su cuerpo?
- ◆ ¿Tu te someterías a algún cambio de estos?
- ◆ ¿Si tu pudieras cambiar algo que es lo que sería?
- ◆ ¿Qué piensas de los anabólicos?
- ◆ ¿Alguna vez has utilizado anabólicos?