



**Universidad Autónoma de San Luis
Potosí**



Facultad de Enfermería y Nutrición

Maestría en Salud Pública

**Experiencias y percepciones sobre la imagen corporal de personas
adultas que acuden a un gimnasio.**

Tesis

Para obtener grado de Maestra en Salud Pública

PRESENTA:

LN. JESSICA NAYELI HIDALGO LÓPEZ

DIRECTORA:

DRA. JOSEFINA GALLEGOS MARTÍNEZ

COASESORA:

DRA. VERÓNICA GALLEGOS GARCÍA



**Universidad Autónoma de San Luis
Potosí**



Facultad de Enfermería y Nutrición

Maestría en Salud Pública

**Experiencias y percepciones sobre la imagen corporal de personas adultas
que acuden a un gimnasio.**

Tesis

Para obtener grado de Maestra en Salud Pública

Presenta:

LN. Jessica Nayeli Hidalgo López

Directora:

Dra. Josefina Gallegos Martínez

Coasesora:

Dra. Verónica Gallegos García



**Universidad Autónoma de San Luis
Potosí**



Facultad de Enfermería y Nutrición

Maestría en Salud Pública

**Experiencias y percepciones sobre la imagen corporal de personas adultas
que acuden a un gimnasio.**

Tesis

Para obtener grado de Maestra en Salud Pública

Presenta:

LN. Jessica Nayeli Hidalgo López

Sinodales:

Presidenta

Firma

Secretaria

Firma

Vocal

Firma



Esta obra está bajo licencia CC BY-NC-ND 4.0. Para ver una copia de esta licencia, visite <https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/> © 2 por J

RESUMEN

Objetivo: Comprender las experiencias y percepciones sobre la imagen corporal de personas que acuden a un gimnasio. **Material y métodos:** Se realizó un estudio cualitativo biográfico-narrativo mediante entrevistas semiestructuradas y apoyo fotografías a 7 personas de distintas edades que asisten a dos gimnasios en San Luis Potosí. Los datos se analizaron utilizando el análisis de contenido en su modalidad análisis temático. **Resultados:** Emergieron cuatro temas principales: Imagen corporal percibida en las diferentes etapas de vida, donde se exploran los cambios en la percepción corporal desde la niñez hasta la adultez; Construyendo y reconstruyendo la imagen corporal a través de las experiencias, que incluye la influencia de personas cercanas, etapas cruciales como el embarazo y la evolución de ideales corporales; ¿Cuidar o castigar?, que abarca los subtemas de alimentación, el gimnasio como escenario de transformación y el uso de suplementos y fármacos; y finalmente, Me siento bien, pero no conforme: la realidad de la insatisfacción corporal, que aborda la constante búsqueda de un cambio y la insatisfacción corporal persistente. **Conclusiones:** Se develó que la percepción de la imagen corporal varía en cada etapa de la vida, influenciada por factores externos como los comentarios de compañeros y familiares, así como internos, como la autopercepción y los cambios físicos y emocionales propios de cada etapa. El ambiente del gimnasio es un escenario clave para la transición del ideal de delgadez a un cuerpo atlético, lo cual tiene implicaciones para la salud física y mental. Es esencial abordar la imagen corporal desde la salud pública, con intervenciones tempranas y educación continua.

Palabras clave: Imagen Corporal; Insatisfacción Corporal; Gimnasio; Autopercepción.

ABSTRACT

Objective: To understand the experiences and perceptions about the body image of people who go to a gym. **Material and methods:** A qualitative biographical-narrative study was carried out through semi-structured interviews and photo support to 7 people of different ages who attend two gyms in San Luis Potosí. The data were analyzed using content analysis in its thematic analysis modality. **Results:** Four main themes emerged: Perceived body image at different stages of life, where changes in body perception from childhood to adulthood are explored; Building and rebuilding body image through experiences, which includes the influence of close people, crucial stages such as pregnancy and the evolution of body ideals; Care or punish?, which covers the subtopics of nutrition, the gym as a stage for transformation, and the use of supplements and drugs; and finally, I Feel Good, But Not Satisfied: The Reality of Body Dissatisfaction, which addresses the constant search for change and persistent body dissatisfaction. **Conclusions:** It was revealed that the perception of body image varies at each stage of life, influenced by external factors such as comments from peers and family members, as well as internal factors, such as self-perception and the physical and emotional changes of each stage. The gym environment is a key setting for the transition from the ideal of thinness to an athletic body, which has implications for physical and mental health. It is essential to address body image from a public health perspective, with early interventions and continuing education.

Keywords: Body image; Body Dissatisfaction; Gym; Self Perception.

AGRADECIMIENTOS Y DEDICATORIA

“El cuerpo es una gran razón, una multiplicidad con un solo sentido, una guerra y una paz, un rebaño y un pastor”

(Friedrich Nietzsche, Así hablaba Zaratustra)

Quiero expresar mi más sincero agradecimiento a todas las personas que, sin conocerme, compartieron una parte significativa de sus vidas y me ofrecieron algo tan valioso. Ustedes son la esencia de esta investigación cualitativa; sin su generosidad y disposición, este trabajo no hubiera sido posible. De igual forma agradecer a mis profesores y directora de tesis por su guía y acompañamiento.

Dedico esta tesis a Dios, por ser mi guía y fortaleza. A mi familia, por su amor y apoyo incondicional. A mis amigos y a mi novio, por su paciencia y comprensión durante todo este proceso. Gracias a todos por estar a mi lado y soportar cada paso del camino.

ÍNDICE

RESUMEN.....	I
ABSTRACT.....	II
AGRADECIMIENTOS Y DEDICATORIA.....	III
INDICE DE CUADROS	VI
INTRODUCCIÓN.....	1
I. JUSTIFICACIÓN	4
1.1 La situación nutricional de adultos en México.....	4
1.2 Imagen corporal	5
II. MARCO TEÓRICO	11
2.1 Imagen corporal	11
2.2 Perspectiva cognitivo-conductual sobre la imagen corporal.....	13
2.2.1 Influencias históricas en la construcción de la imagen corporal	14
2.2.2 Influencias próximas o concurrentes en la construcción de la imagen corporal	19
2.3 El ejercicio en el gimnasio	21
2.4 Conceptos ordenadores	23
III. OBJETIVOS.....	27
3.1 Objetivo general.....	27
3.2 Objetivos específicos	27
IV. METODOLOGÍA.....	28
4.1 Tipo de estudio.....	28
4.2 Diseño metodológico.....	28
4.3 Límites de tiempo y espacio	29
4.4 Las personas participantes	31
4.5 Técnicas e instrumentos para obtener la información.....	33
4.6 Procedimientos	35
4.7 Análisis.....	39
V. CONSIDERACIONES ÉTICAS Y LEGALES	42

VI. RESULTADOS	44
6.1 Imagen corporal percibida en las diferentes etapas de vida	47
6.2 Construyendo y reconstruyendo la imagen corporal a través de las experiencias.....	52
6.3 ¿Cuidar o castigar?	60
6.4 Me siento bien, pero no conforme: la realidad de la insatisfacción corporal .	68
VII. DISCUSIÓN DE RESULTADOS	72
7.1 Imagen corporal percibida en las diferentes etapas de vida.	73
7.2 Construyendo y reconstruyendo la imagen corporal a través de las experiencias.....	79
7.3 ¿Cuidar o castigar?	87
7.4 Me siento bien, pero no conforme: la realidad de la insatisfacción corporal.	92
VIII. CONCLUSIONES.....	95
IX. COMENTARIOS Y RECOMENDACIONES.....	97
X. REFERENCIAS	99
XI. ANEXOS.....	111
Anexo A. Guía de Entrevista	111
Anexo B. Aprobación del Comité Académico	¡Error! Marcador no definido.
Anexo C. Aprobación del Comité de Ética	¡Error! Marcador no definido.
Anexo D Carta consentimiento informado por escrito para adultos..	¡Error! Marcador no definido.
Anexo E. Solicitud para realizar la investigación en gimnasio 1	¡Error! Marcador no definido.
Anexo F. Respuesta de colaboración	¡Error! Marcador no definido.
Anexo G. Solicitud para realizar la investigación en gimnasio 2	¡Error! Marcador no definido.
Anexo H. Respuesta de colaboración	¡Error! Marcador no definido.
Anexo I. Declaración de no conflicto de interés	¡Error! Marcador no definido.

INDICE DE CUADROS

Cuadro 4.1 Información general sobre las personas participantes en el estudio.....	40
---	-----------

INTRODUCCIÓN

La imagen corporal es la noción y representación que construimos del cuerpo a lo largo de la vida, es influenciada por la interacción con los demás y es multidimensional. Esta noción abarca la apariencia física, las capacidades y aspectos biológicos del cuerpo, como el peso, la salud, la condición física, y habilidades atléticas y de coordinación. La imagen corporal está profundamente influenciada por la sociedad y la cultura, que han impuesto, a lo largo de la historia, ideales específicos de belleza y salud.¹⁻⁴

Los medios de comunicación y las instituciones tienen un papel importante en la imposición de estos ideales corporales, ya que tienen influencia en la construcción de la imagen corporal. Esto a su vez, repercute en la situación nutricional de la población, generando insatisfacción corporal y con ello comportamientos poco saludables para perder peso, como dietas extremas, ayuno y ejercicio excesivo, incrementando el riesgo de sobrepeso, obesidad y trastornos de la alimentación, además de depresión, ansiedad, baja autoestima, aislamiento social y otros problemas de salud mental, que son problemas de salud pública.^{5,6}

Ante la situación nutricional en México, se ha promovido la adopción de estilos de vida saludables, incluyendo la actividad física. Esto ha generado un creciente interés en realizar ejercicio en centros deportivos, como gimnasios, con diversas motivaciones que van desde lo estético hasta mejorar la condición física, la salud y el bienestar psicológico y emocional. La evidencia científica respalda que el ejercicio puede mejorar la percepción y satisfacción de la imagen corporal. Sin embargo, la relación entre ejercicio e imagen corporal es compleja, ya que los cambios físicos perceptibles, como la pérdida de peso y la modificación de la composición corporal, pueden influir en la autoconfianza y la percepción que se tiene del propio cuerpo.⁷

Desde la perspectiva cognitivo-conductual, como lo propone Thomas F. Cash, existen más factores que influyen en la construcción de la imagen corporal, que pueden ser históricos y proximales.⁷ Los factores históricos son eventos del pasado, experiencias que influyen en los pensamientos, sentimientos, y sobre el actuar respecto al cuerpo.

Estos factores son la sociedad y la cultura, las experiencias interpersonales, cambios físicos y aspectos propios de la persona. Esto nos lleva a crear una evaluación de nuestra propia imagen que concluye en insatisfacción o satisfacción corporal y a la inversión, que se refiere a la importancia que tiene para nosotros la apariencia y que desencadena pensamientos, acciones y emociones específicas.⁹

Los factores proximales o concurrentes se refieren a los sucesos de la vida actual y también tienen un impacto en la imagen corporal, ya que mantienen la influencia de las experiencias pasadas. Estos factores pueden ser los pensamientos, los diálogos internos como comparaciones o conclusiones, las emociones e incluso las acciones de autorregulación.⁹

El presente trabajo de investigación nos permite construir evidencia científica aplicable a la práctica de la nutrición en lo individual y en lo colectivo, para comprender un poco más sobre el propio cuerpo y, en el proceso, ayudar a otros a mirarse al espejo, viendo lo que realmente es, aceptarlo, tomar acciones para cuidarlo e ir más allá de lo que socialmente nos imponen como un cuerpo normal y saludable. Por lo cual, estudiar las experiencias y percepciones sobre la imagen corporal es crucial, ya que comprender cómo las personas perciben su cuerpo aumenta la probabilidad de identificar trastornos que puedan poner en riesgo su salud. Lo más importante es que este enfoque permite considerar la subjetividad de las personas, su historia personal y su contexto, lo que facilita la creación de estrategias efectivas que mejoren la vida de las personas. Y así, evitar la imposición de estándares de salud y belleza que podrían resultar perjudiciales.¹⁰

Las investigaciones sobre la percepción de la imagen corporal se han centrado en las mujeres, sin embargo, este fenómeno implica riesgo también para los hombres, por lo cual, en el presente estudio se incluirán hombres y mujeres, para contemplar las diferencias, e incluso similitudes, en el contexto, experiencias y percepciones.⁶

Debido a lo anterior, el objetivo del presente estudio cualitativo es comprender las experiencias y percepciones de la imagen corporal de personas adultas que acuden a un gimnasio. El diseño biográfico narrativo es ideal para lograrlo, ya que, por medio de

una entrevista semiestructurada, profundizamos en las experiencias que a lo largo de la vida han modificado la percepción que tenemos de nuestro cuerpo.

I. JUSTIFICACIÓN

La situación de salud nutricional en México, por un lado, y por otro, la forma de experimentar las cuestiones relacionadas con la nutrición y la corporalidad, son dos vertientes que competen al campo de la salud pública, dado su impacto en la epidemiología actual. Es necesario realizar investigaciones cualitativas para obtener información desde la realidad de las personas, para proponer estrategias efectivas que den respuesta a estas situaciones que repercuten en la salud.

1.1 La situación nutricional de adultos en México

La situación nutricional en México es compleja, ya que actualmente un 75.0% de las mujeres y un 69.6% de hombres viven con sobrepeso u obesidad. Únicamente el 23.0% de las mujeres y el 29.3% de los hombres se encuentra en un rango de índice masa corporal (IMC) normal, por lo cual en bajo peso se encuentran un 3% de las mujeres y un 1.1% de los hombres.¹¹

La salud pública en respuesta a esta situación nutricional ha buscado intervenir en la población mexicana para adoptar un estilo de vida más saludable, todo esto a través de mensajes que pretenden motivar a las personas para realizar actividad física y disminuir el consumo de alimentos procesados con alto contenido de grasas, sal y azúcares. Incluso, se envían mensajes que buscan promover un peso saludable, con un IMC de 18.5 a 25 kg/m² y una circunferencia de cintura menor a 80 cm en mujeres y 90 cm en hombres, todo esto es lo que simboliza la normalidad y un “cuerpo saludable”.¹²

Podemos cuestionar si han sido efectivas estas estrategias, ya que se ha generado estigmatización y discriminación a las personas que no cumplen con este criterio de normalidad. Sin embargo, se tiene que abordar, ya que, durante las dos últimas décadas, según la Encuesta Nacional de Salud y Nutrición (ENSANUT) del año 2021, en México, estas comorbilidades del sobrepeso y la obesidad se reportan como causas principales de la mortalidad, discapacidad y muerte prematura en la población.¹¹

Actualmente, en el Programa de Acción Específica de Políticas de Salud Pública y Promoción de la Salud, se busca promover comportamiento y estilos de vida encaminados a lograr una mejor salud en la población mediante intervenciones de educación y promoción de la salud, que impulsen determinantes positivos para la salud, por lo cual incluyen la promoción de actividad física.¹³

Mientras que, por otro lado, los trastornos de la alimentación son los trastornos de la salud mental con la tasa de mortalidad más alta, con una prevalencia de entre 0.5-1% para la anorexia nerviosa, 1-3% para bulimia y el 3% para los trastornos de la conducta alimentaria no especificados.¹⁴ Un factor protector para evitar estos trastornos y condiciones es el tener una imagen corporal positiva, por lo cual, es relevante estudiar las experiencias y percepciones respecto a la imagen corporal.^{15,16}

1.2 Imagen corporal

La imagen corporal se construye a lo largo de la vida y afecta de forma negativa o positiva la vida de las personas. La imagen corporal es un constructo determinado socialmente que cambia a lo largo de la vida conforme a las experiencias e influencias sociales, por lo cual tienen un impacto en la forma en que pensamos y sentimos nuestro cuerpo. Las actitudes y los sentimientos hacia nuestro cuerpo son resultado de la interacción con otras personas, influyendo en la forma de actuar con nuestro propio cuerpo y con los otros.¹⁷

Se trata de la influencia social que repercute en la situación nutricional de la población, generando comportamientos poco saludables para perder peso, como dietas extremas, ayuno y ejercicio excesivo, incrementando el riesgo de sobrepeso, obesidad y trastornos de la alimentación, además de depresión, ansiedad, baja autoestima, aislamiento social y otros problemas de salud mental, que son problemas de salud pública. Parte de esta influencia social son los medios de comunicación, en la actualidad los medios digitales, que promueven estándares de un cuerpo saludable que es poco realista y ejercen presión para buscar semejanza con el ideal de salud y belleza corporal.^{5,6}

En algunos estudios sobre la imagen corporal podemos identificar cierto grado de estigmatización, ya que sus resultados pueden culpar a las personas que viven con sobrepeso y obesidad, y con ello contribuir a la insatisfacción corporal. Como el estudio de Díaz-Castrillón y colaboradores en 2019 en Chile que, desde el enfoque cualitativo, que se planteó el objetivo de comparar la vivencia corporal, los hábitos saludables y regulación emocional entre mujeres jóvenes con obesidad y con normopeso. Ambos grupos presentan inconformidad con la forma y el peso de sus cuerpos, sin embargo, señalan que fue mayor en las participantes con obesidad ya que, además, perciben limitaciones corporales. Las mujeres con obesidad describieron que regularon emociones negativas a través de la alimentación, mientras que las participantes con normopeso se caracterizaron por hábitos saludables, como actividad física y alimentación balanceada.¹⁵

En los últimos años, en diversas investigaciones se ha demostrado que el uso de las redes sociales está relacionado con la imagen corporal negativa y la preocupación por la alimentación.¹⁶ En contraparte a esta realidad, surge la corriente llamada *body positivity* (positividad corporal), que tiene el objetivo de desafiar los ideales corporales impuestos por la sociedad, además de fomentar la aceptación y el respeto por el cuerpo, independientemente de su forma, tamaño y características.¹⁸ En diversos estudios se ha analizado el contenido en redes sociales relacionado a esta nueva corriente. Aguaguiña encontró que los representantes del movimiento muestran sus cuerpos tal cual son, con el objetivo de fomentar la autoaceptación, además, se ha encontrado aceptación a este movimiento con una percepción positiva por parte de la sociedad. Por parte de la academia algunos autores han mostrado preocupación por sus posibles contribución a la prevalencia del sobrepeso y la obesidad, aunque no existe evidencia científica de que realmente induzcan comportamientos no saludables

,^{16,18,19}

La percepción de la imagen corporal se ha estudiado cuantitativamente tomando de referencia el IMC, sin embargo, sabemos que este indicador se limita al peso en relación con la estatura, sin considerar que dar un diagnóstico nutricional es más complejo. Es necesaria evidencia científica que, desde el enfoque cualitativo,

contemple la subjetividad y nos lleva a reconocer a la persona como ser histórico y social. Además, esta investigación proporcionará información que aporte a las políticas públicas que buscan aumentar la actividad física, desde la realidad de las personas.²¹

Epistemológicamente, el abordaje cualitativo en investigación se orienta principalmente a desmenuzar, interpretar y profundizar cómo las personas perciben, significan y representan su realidad de acuerdo a lo que conocen con base en su experiencia subjetiva del mundo.^{22,23} Esto es de gran importancia al estudiar la imagen corporal ya que podemos contemplar el entorno social y cultural y los factores históricos, y en esta interacción, que es compleja, se construye la forma en que se percibe y vivencia su cuerpo, además de los significados que le dan al mismo.²⁴

Estudiar la imagen corporal implica beneficios en un camino de descubrimiento para el investigador y para las personas participantes, ya que nos permite comprender un poco más sobre el propio cuerpo y, en el proceso, ayudar a otros a mirarse al espejo, viendo lo que realmente es, aceptarlo, tomar acciones para cuidarlo y ver más allá de lo que socialmente nos imponen como un cuerpo normal y saludable. Podemos agregar que la situación nutricional tan compleja que se vive en México, es evidencia de que es necesario ir más allá, para contemplar a las personas como seres históricos y sociales, y así proponer estrategias efectivas que mejoren la vida de las personas, y no estrategias que las perjudiquen imponiendo estándares de salud y belleza.¹⁷

Se han reportado mayores problemas con la imagen corporal en la población hispanoamericana en comparación con otras poblaciones como la europea y la norteamericana, por lo cual nos expone a mayor riesgo de desarrollar un trastorno alimentario, sobrepeso, obesidad y problemas de salud mental. Además, las investigaciones se han centrado en el cuerpo femenino ya que presentan una mayor insatisfacción, un deseo de ser más delgada y otorgan mayor importancia a la apariencia física en comparación con los hombres. Por esta razón se han excluido a los hombres de diversas investigaciones, sin embargo, también es pertinente incluirlos ya que, por el contrario, han mostrado interés por ganar más peso, específicamente masa muscular.^{7,15}

La información obtenida tanto de mujeres y hombres nos permitirá reflejar la forma de entender y vivir su cuerpo, contemplando los distintos contextos, desde la clase social, edad, entorno laboral, experiencias, etc., encontrando diferencias e incluso similitudes.²⁵ Fuller en una revisión sistemática en 2019 sobre estudios que abordan el tema de imagen corporal, revela que pocos estudios han explorado la imagen corporal de los hombres y es un área que necesita ser investigada. Ampliar el alcance para incluir a los hombres también puede enriquecer los estudios sobre imagen corporal, ya que hay aspectos que no se han explorado en conjunto.²⁶

La percepción de la imagen corporal no solo guarda relación con las conductas alimentarias, también se ha encontrado relación con el nivel de actividad física. Realizar algún tipo de ejercicio o de actividad física puede mejorar la percepción de la imagen corporal. La asociación entre ejercicio y percepción de la imagen corporal es compleja, ya que el ejercicio resulta en cambios en el cuerpo que pueden ser perceptibles como el peso y la composición corporal, lo cual puede mejorar la confianza en sí mismo, la satisfacción con el cuerpo y la misma percepción de la imagen corporal.⁷

Una revisión sistemática realizada en el año 2020 que se planteó como objetivo describir la importancia de la actividad física en el bienestar de los adultos, encontró que la actividad física mejora la imagen corporal, la autoestima, la autoconfianza y el autoconcepto. También se muestra evidencia de que mejora el desarrollo personal, mejora los procesos de socialización y el sentimiento de seguridad.²⁸

El alcance de estos beneficios puede depender de las motivaciones para realizar el ejercicio. En una revisión sistemática de Fuller en 2019 encontraron que la insatisfacción de la imagen corporal era mayor cuando el ejercicio se realizaba por razones relacionadas con la apariencia o el peso, y menor cuando se hacía ejercicio por razones de salud y mejorar la condición física.²⁶

Por otro lado, las personas que realizan ejercicio en un gimnasio son vulnerables al estar inmersos en la *cultura fitness*, lo cual implica ejercer poder sobre los cuerpos, específicamente con ideales de salud y belleza, que los invita llevar un estilo de vida

saludable, dedicarle tiempo, modificar hábitos y así modificar su percepción corporal. Tiene un impacto tanto en hombres como mujeres de distintas edades y tiene influencia en la decisión de cambiar o mantener cierta imagen corporal, lo cual involucra sentimientos, emociones, miedos, aspiraciones y subjetividades.²⁹

Derivado de esto, las personas que acuden a un gimnasio tienen diferentes objetivos, entre los principales incrementar de masa muscular, disminuir grasa corporal, mejorar la salud, ya sea por indicación médica, por consejo de personas de su entorno, por iniciativa propia, entre otras. En cuanto a las motivaciones para realizar ejercicio observadas en el estudio de Bisquert y colaboradores, en los hombres destacaron las relacionadas con obtener mayor fuerza y agilidad, además de mayor asociación entre la práctica deportiva y la diversión. Esta motivación podría relacionarse con los estereotipos de género, específicamente con los atributos que caracterizan la masculinidad. En las mujeres, el mismo estudio encontró que su motivación es tener mejorar la apariencia de su cuerpo buscando semejanza con el ideal estético.³⁰

Abordar temas del cuerpo implica una problemática compleja y multidimensional. Durante el transcurso de la vida, se han definido las experiencias y percepciones sobre nuestro cuerpo, las cuales no son estáticas, cambian. Es por ello, que resulta pertinente abordarlas, ya que de estas experiencias y percepciones se desencadenan las acciones que tomamos, es decir, los distintos modos de ser y hacer con nuestro cuerpo. Esto es importante, ya que al tener una adecuada percepción de la imagen corporal, existe una mayor probabilidad de identificar algún trastorno que implique riesgos a la salud, además de proponer acciones para su prevención o tratamiento.¹⁰

Es relevante estudiar las experiencias y percepciones de la imagen corporal en personas que realizan ejercicio en un gimnasio, ya que estas personas ya pasaron por un proceso cognitivo, considerando su contexto, experiencias previas, historia, motivaciones, posibilidades económicas y la influencia de la cultura *Fitness*, para tomar la decisión de realizar ejercicio de forma rutinaria. Permitir a las personas participantes identificar las experiencias relacionadas con la imagen corporal, describir su contexto, emociones y con ello su percepción con sus propias palabras, nos proporcionará información única.³²

Como se mencionó anteriormente, la percepción de la imagen corporal es una característica dinámica que puede cambiar a lo largo de la vida, resultando pertinente centrar el estudio en adultos, ya que con un diseño biográfico narrativo indagaremos en las experiencias que a lo largo de su vida influyeron en la percepción de la imagen corporal. En el presente estudio se descartarán a los adolescentes ya que estos pasan por un proceso complejo de construcción de identidad, modificaciones físicas muy rápidas y diversas que incluyen cambios en las características sexuales primarias y secundarias, respecto a la forma del cuerpo, el tamaño y la composición, que influyen en la construcción de esta percepción corporal de distinta forma.⁷

Todo esto nos lleva a plantearnos la siguiente pregunta de investigación:

¿Cómo son las experiencias y percepciones sobre la imagen corporal en personas adultas que acuden a un gimnasio?

II. MARCO TEÓRICO

En esta sección se analizan el concepto de imagen corporal y se abordará un contexto general sobre el ejercicio en los gimnasios. Se plantea el concepto de imagen corporal, desde la corriente cognitivo-conductual que propone Thomas F. Cash. Esta imagen corporal son formas de pensar (cogniciones), sentir (afecto o emociones) y comportarse respecto a la propia apariencia física. Además, este autor propone que las percepciones y actitudes respecto a la imagen corporal pueden cambiar, ya que son multifacéticas.¹

2.1 Imagen corporal

Tenemos que partir de que la construcción de la imagen corporal es multidimensional, es decir, que la imagen corporal se refiere a una serie de variables que se relacionan entre sí. Esta se construye a lo largo de la vida por lo cual puede cambiar.¹

Varios autores han propuesto definiciones de imagen corporal, la más aceptada es la de Schilder de 1935, que la define como la imagen del cuerpo que construimos en nuestra mente, es decir, la apariencia que tenemos de nuestro propio cuerpo.³⁰ También tenemos la definición de Hausenblas y Symons, que la definen como “la representación interna de la apariencia externa”. Coslett agrega la consciencia, definiendo a la imagen corporal como una representación del cuerpo que construimos de forma consciente.^{3,4,20}

Khan y Khan incorporan la percepción y el aspecto afectivo, al definirla como la forma en que una persona se percibe y se siente respecto a su cuerpo. Por otro lado, Rosen en 1995 plantea que la imagen corporal es la forma en la que una persona percibe, imagina, siente y actúa respecto a su propio cuerpo, es un constructo de múltiples dimensiones, autopercepciones y actitudes positivas y negativas referentes al mismo.^{3,4,20}

La imagen corporal no solamente se refiere a la apariencia física, también incluye las capacidades físicas y la parte biológica del cuerpo, por ejemplo, la salud, el estado

físico, habilidades atléticas y de coordinación, entre otras.¹⁻⁴ Pruzinsky (1990) y Thompson (1990) contemplan tres componentes de la imagen corporal, los aspectos perceptivos, subjetivos y conductuales.

Los aspectos perceptivos, que se refieren a la percepción de las características del cuerpo, por ejemplo, su tamaño, el peso y la forma de este. Puede ser del cuerpo completo o cada parte de forma individual. Las alteraciones en la percepción del cuerpo se pueden abordar como sobreestimaciones o subestimaciones de estas características físicas.

Los aspectos subjetivos, incluyen aspectos cognitivos y afectivos como los pensamientos, sentimientos, valoraciones y actitudes hacia el cuerpo referente a su tamaño, su peso o su forma. Desde el punto de vista emocional la imagen corporal incorpora experiencias de placer, satisfacción, disgusto, rabia, impotencia, etc.

Finalmente, los aspectos conductuales, que se refieren a los comportamientos o conductas que se derivan de la percepción y de los sentimientos asociados con el cuerpo. Por ejemplo, comportamientos de verificación como su exhibición, la evitación, la comprobación, etc.^{3,20,34}

Por otro lado, Thomas F. Cash contempla solo dos componentes de la imagen corporal, el componente perceptivo y el componente de las actitudes referentes al cuerpo.

El componente perceptivo, se refiere a la medida en que una persona es capaz de juzgar su propia imagen tal cual es teniendo como referente alguna dimensión física. Se han desarrollado instrumentos para evaluar la percepción de la imagen corporal, específicamente del grado de distorsión que las personas tienen de su tamaño corporal, ya sea sobre áreas específicas del cuerpo o no. Por ejemplo, la Escala de Siluetas Corporales de Stunkard y colaboradores, o bien tecnologías computarizadas más complejas mediante las cuales las personas eligen imágenes digitales de su propio cuerpo para transmitir como se perciben.

Por otro lado, el componente de las actitudes, que incluye dos dimensiones. En primer lugar, la evaluación de la imagen corporal que se refiere a la satisfacción o insatisfacción y a las creencias que evalúan al cuerpo. En segundo lugar, la inversión de la imagen corporal que se refiere a la importancia cognitiva, conductual y emocional del cuerpo para autoevaluarlo.^{9,35}

2.2 Perspectiva cognitivo-conductual sobre la imagen corporal

Muchas investigaciones sobre la imagen corporal han derivado de paradigmas cognitivos y conductuales desde la psicología. El punto de vista cognitivo conductual no se representa por solo una teoría, sino que es resultado de conceptos y evidencia que nos llevan al condicionamiento social y a la mediación cognitiva de comportamientos y emociones.^{1,35}

Cash en este modelo cognitivo-conductual propone factores históricos (o de desarrollo) y factores proximales (o concurrentes) que son los que dan forma al desarrollo y funcionamiento de la imagen corporal. Los factores históricos se refieren a eventos del pasado y experiencias vividas que nos predisponen y tienen influencia en cómo las personas piensan, sienten y actúan respecto a su cuerpo. Entre estos factores encontramos la socialización cultural, las experiencias interpersonales, las características y cambios físicos y las variables de personalidad de cada individuo. A través de varios tipos de condicionamiento y aprendizaje cognitivo y social, los factores históricos construyen la imagen corporal, incluida la evaluación de la imagen corporal y el grado de inversión sobre ella, incluyendo los autoesquemas relacionados con la apariencia física.⁹

Por otro lado, los factores proximales de la imagen corporal pertenecen a situaciones actuales y eventos de la vida cotidiana, que influyen y mantienen la imagen corporal, incluyendo el procesamiento de información externa, los diálogos internos, las emociones sobre el cuerpo hasta las acciones de autorregulación.⁹

Es importante distinguir los eventos históricos y próximos que abordaremos a profundidad en las siguientes páginas, ya que es diferente el aprendizaje de eventos y experiencias previas a las reacciones sobre acontecimientos más recientes. Sin embargo, tenemos que tener presente que el hoy se convertirá en ayer, los eventos relacionados a la construcción de la imagen corporal recientes se almacenarán en la memoria, y así, en algún momento, formarán parte de la historia personal.^{1,9}

2.2.1 Influencias históricas en la construcción de la imagen corporal

Los factores históricos surgen debido al proceso de socialización, al significado que otorgamos a la apariencia física y a las propias experiencias relacionadas con el cuerpo, principalmente durante la infancia y la adolescencia. Estas experiencias de aprendizaje se desarrollan por la interacción persona-entorno-comportamiento y ocurren durante el desarrollo cognitivo, social, emocional y físico de cada persona. Se llevan a cabo múltiples tipos de aprendizaje, incluido el condicionamiento clásico, el aprendizaje observacional, el condicionamiento instrumental y el aprendizaje cognitivo.¹

Los determinantes históricos de la imagen corporal se pueden dividir en cuatro temas que analizaremos más adelante a fondo. El primero es la socialización cultural, ya que tiene influencia en los significados de la apariencia física y el cuerpo. El segundo son las experiencias interpersonales, en las cuales se incluye las influencias de la familia, amigos, pareja, compañeros de los diferentes ambientes. El tercero, son las mismas características físicas y cambios biológicos. Y el cuarto son las variables de personalidad que afectan indirectamente la forma en que el individuo interpreta su cuerpo.

Como resultado de estas influencias, las personas adquieren actitudes respecto a la imagen corporal que, a su vez, predisponen la forma de percibir e interpretar para reaccionar ante los acontecimientos de la vida.¹

El primer determinante histórico son las influencias sociales y culturales sobre la construcción de la imagen corporal, ya que la sociedad y la cultura en la que nos desarrollamos transmite información sobre los significados que le otorgamos al cuerpo. La sociedad impone estándares sobre cómo debe ser el cuerpo, un ideal corporal, que incluye las características físicas que debemos tener, por qué son aceptadas y lo qué significa carecer de ellas. Las culturas con un mayor desarrollo, difunden con más facilidad estos ideales a través de los medios de comunicación, y sobre todo, los medios digitales que han tomado mayor fuerza en los últimos años.^{15,16,27}

Estos mensajes culturales no solo imponen un ideal corporal asociado a la belleza o lo que debe ser un cuerpo saludable, también lo hacen en base al género, disociando lo femenino y lo masculino. Los medios de comunicación han impuesto el estándar de belleza y la delgadez para niñas y mujeres, y los niños y los hombres también son bombardeados con el ideal del cuerpo masculino que debe de ser alto, delgado, de hombros anchos y musculoso. La exposición constante a estos mensajes tiene consecuencias, en primera instancia le otorga una gran importancia a la apariencia física, las personas adoptan estos ideales corporales y genera una constante comparación provocando insatisfacción corporal.³

Además de esto, la misma sociedad influenciada por su cultura propone formas de alterar el cuerpo para lograr alcanzar esta imposición de cuerpo ideal, por ejemplo, dietas restrictivas, el realizar ejercicio, corrientes como el culturismo, productos de belleza y cosméticos, incluso, procedimientos quirúrgicos. El riesgo está cuando se internalizan estos mensajes y se comienza a juzgar el propio cuerpo, lo cual puede alterar nuestra autopercepción.⁹

El segundo determinante histórico son las influencias interpersonales, ya que los significados de la apariencia del cuerpo no solo son impulsados por los medios digitales y de comunicación, también influyen nuestras interacciones con los otros. Estas interacciones pueden ser con nuestros padres, hermanos y otros familiares, amigos, compañeros de la escuela o del trabajo, vecinos, conocidos, en general con todas las personas con las que interactuamos. Estas personas pueden expresar,

modelar y reforzar las expectativas sobre el ideal corporal. A diferencia de los medios de comunicación, los mensajes interpersonales implican mensajes más directos sobre su cuerpo.¹

Las expectativas, opiniones y mensajes verbales o no verbales dentro de la familia influyen en la construcción de imagen corporal. Los padres transmiten el valor que se le otorga a la apariencia física dentro de la familia, estableciendo el criterio por el cual el niño se juzga a sí mismo. Por ejemplo, las madres pueden promover una imagen corporal negativa en sus hijas si se centran en la apariencia física o en el peso, en realizar dietas estrictas y mucho ejercicio. La presión por parte de los padres para verse mejor trasmite a los niños la idea de que su cuerpo no es aceptado por la sociedad, ya que, en esa etapa, son las personas más importantes en su vida. Por otro lado, algunas investigaciones cualitativas indican que los padres que no le dan demasiada importancia a la apariencia de sus hijos generan un mejor desarrollo de imagen corporal.^{1,24}

La apariencia física de los hermanos también puede influir en el desarrollo de la propia imagen corporal. Muchas veces, los hermanos son los protagonistas de burlas y críticas relacionadas con la apariencia del cuerpo. De los primeros estudios sobre imagen corporal que fue realizado por Rieves y Cash se encontró que las mujeres jóvenes fueron víctimas de burlas sobre su apariencia durante la infancia o la adolescencia, el 79% informó haber sido molestada por un hermano y el 36% por una hermana.³⁶

En la infancia y adolescencia, los compañeros del salón de clases pueden ejercer una fuerte influencia en la construcción de la identidad y la imagen corporal, específicamente imponiendo moda sobre la ropa, el estilo de cabello, entre otros. Las burlas en estas etapas son muy comunes, y la apariencia física es el centro de atención, por lo tanto, es causante de estas burlas. Dos estudios retrospectivos de mujeres universitarias indicaron que al menos el 60% recordaba las burlas recurrentes de apariencia por parte de sus compañeros durante la infancia o la adolescencia, lo cual, predispone la insatisfacción corporal. Especialmente cuando estas burlas se

hacen de manera pública el niño llega a aprender que su cuerpo es el culpable de esto.¹

La pareja o las amistades también pueden tener influencia en construir, modificar o reforzar la imagen corporal, con comentarios o juicios de valor relacionados con el cuerpo. Por ejemplo, comentarios sobre el cuerpo o mensajes que inciten a bajar de peso, puede desencadenar prácticas alimentarias poco saludables, como dietas, uso de laxantes, entre otros.¹⁵

El tercer determinante histórico son las características físicas del propio cuerpo, que si bien, la percepción de la imagen corporal es influenciada por los determinantes que ya mencionamos como la sociedad, la cultura y las relaciones interpersonales, la forma, el tamaño y los cambios en nuestro cuerpo también tienen un impacto importante.

En la actualidad sigue existiendo una presión por tener un cuerpo delgado y al mismo tiempo existe una estigmatización hacia la obesidad que desencadena discriminación contra estas personas. Con el aumento de la prevalencia de sobrepeso y obesidad en niños, adolescentes y adultos de todo el mundo, especialmente en México, incrementa el riesgo de tener problemas con la imagen corporal. Hay evidencia de que la obesidad afecta la percepción de la imagen corporal más en las mujeres que en los hombres. Aunque la pérdida de peso conduce a mejorar la percepción de la imagen corporal, tener antecedentes de obesidad puede provocar problemas con la autopercepción y aún más cuando se agregan experiencias previas de estigmatización o discriminación. Estos problemas con la imagen corporal son muy complejos, no se eliminan necesariamente por la pérdida de peso, por el contrario, puede empeorar y desencadenar algún trastorno de la alimentación.^{9,15}

En la actualidad esta problemática con la imagen corporal se ha centrado en las mujeres, existen muy pocos estudios en hombres, sin embargo, es posible que en la infancia y adolescencia niños muy delgados pueden desarrollar preocupación por su cuerpo y un deseo del ideal masculino, que es alto y musculoso.^{1,27}

Otro aspecto que tenemos que considerar son los cambios físicos que acompañan a la adolescencia, ya que pueden influir en la construcción y percepción de la imagen

corporal. Los cambios en las mujeres comienzan alrededor de los 10 años y esto trae consigo un aumento del tejido adiposo en las caderas, el abdomen y los senos. Esto es impactante ya que no concuerda con el ideal delgado que impone la sociedad, lo que puede provocar una preocupación por el peso. Los hombres comienzan con los cambios alrededor de los 12 años, ellos experimentan un ensanchamiento de los hombros, cambios en la voz y crecimiento corporal con aumento de la masa muscular. Por lo tanto, debido a que estos cambios se asemejan más al ideal masculino impuesto por la sociedad, los lleva tener una mejor percepción de su imagen corporal. Incluso, algunas investigaciones sugieren que el desarrollo puberal temprano entre las niñas y el desarrollo tardío para los niños pueden tener un impacto negativo en la imagen corporal.¹

En el caso de las mujeres, otro acontecimiento crucial que puede modificar la imagen corporal es el embarazo y puerperio, ya que conduce a cambios físicos importantes, incluidos cambios en el peso y la forma. Muchas mujeres parecen tolerar bien debido a la etapa y las prioridades en ese momento de su vida. Sin embargo, otras mujeres pueden experimentar problemas con su imagen corporal en el último trimestre o posparto, particularmente aquellas con antecedentes de insatisfacción corporal relacionada con el peso y aquellas que no vuelven a su peso pregestacional.³⁷

Finalmente, el cuarto determinante histórico es la personalidad y otros factores individuales, ya que existe evidencia de que algunos factores individuales como los rasgos de personalidad, pueden predisponer una imagen corporal negativa. Por ejemplo, la baja autoestima puede influir en la evaluación negativa de la apariencia; el perfeccionismo es otro rasgo que puede llevar a las personas a una obsesión por lograr el ideal corporal y a ser más críticos con su apariencia; una persona insegura que está en búsqueda constante de la aceptación de los demás puede afectar su autopercepción; o por otro lado, factores como una buena red de apoyo y buena autoestima pueden mejorar la imagen corporal.¹

Otros aspectos que tienen un peso importante en la insatisfacción corporal son las actitudes y los valores tradicionales provenientes de los roles de género. Un estudio

realizado por Cash, Ancis y Strachan encontró que las mujeres que internalizan los roles de género tradicionales se centran más en su apariencia física, ya que son influenciadas por los estándares culturales y sociales de belleza y, además, presentaban insatisfacción corporal y comportamientos alimenticios de riesgo.⁹

Otros factores que pueden hacer más sensible y autoconsciente a una persona sobre su imagen corporal pueden ser los accidentes traumáticos, las enfermedades hormonales que provocan cambios en el cuerpo que difícilmente se pueden controlar, haber sido víctima de abuso sexual, las experiencias dolorosas con el cuerpo, enfermedades, entre otros.⁴

2.2.2 Influencias próximas o concurrentes en la construcción de la imagen corporal

Las experiencias relacionadas a la imagen corporal, aunque sucedieron en el pasado, pueden influir de forma inmediata en el presente, en el día a día. Estas experiencias implican provocar eventos y situaciones que sirven como estímulo de procesos cognitivos y resultan en emociones y comportamientos respecto a la imagen corporal. Estos eventos y procesos también sirven como factores concurrentes en las experiencias de imagen corporal en la vida cotidiana, proporcionando información basado en esquemas y autoevaluaciones.⁹

De acuerdo con la perspectiva cognitiva-conductual, las experiencias contextuales sobre la apariencia le otorgan mayor importancia a la misma, incluso, como prioridad, ya que implican pensamientos automáticos cargados de sentimientos, inferencias, emociones e interpretaciones sobre esta. Estos eventos pueden ser situaciones que se centran en el cuerpo y la apariencia, por ejemplo, una exposición constante al espejo, imágenes idealizadas, uso de cierta ropa, ejercicio o cambios físicos.⁹ Todos estos factores dan lugar a la construcción de la imagen corporal, incorporando actitudes, esquemas, ideales, percepciones y emociones sobre el propio cuerpo.⁴

Estas situaciones y eventos activadores son recordados ya que no están en el presente. Por ejemplo, una persona puede traer a su mente un evento pasado que representó un factor estresante respecto a su imagen corporal, porque esta información se procesa como una expectativa de lo que puede volver a ocurrir en el futuro. Imaginan y experimentan estas situaciones y reaccionan de acuerdo con sus pensamientos y sentimientos desde sus experiencias del pasado. En base a esto existe el riesgo de que los procesos de pensamiento reflejen una distorsión, es decir, un sesgo en la autopercepción, por ejemplo, maximizar los defectos y omitir las virtudes.¹

2.2.3 Percepciones y actitudes sobre la imagen corporal

La autopercepción sobre la apariencia física implica imágenes mentales de cómo se ve uno mismo. Estas percepciones no son representaciones precisas, ya que un individuo puede tener un peso normal, pero la percepción puede ser distinta a la realidad. Esta percepción puede estar sesgada por ciertas características. Por ejemplo, una persona con pérdida de cabello insignificante puede percibir su calvicie como extrema. Estas percepciones son subjetivas, no son objetivas, ya que forman la base de las actitudes de imagen corporal de cada persona.⁹

La evaluación de la imagen corporal se refiere a las creencias positivas y negativas de las personas de su apariencia en general o sobre aspectos específicos. Una persona puede creer que es atractiva o poco atractiva, que tiene un peso, forma o rasgos faciales aceptables o inaceptables. Estas evaluaciones tienen un componente afectivo, por ejemplo, sentimientos de satisfacción o insatisfacción corporal o sentimientos de vergüenza. En los últimos años, la investigación de la imagen corporal se ha centrado en esta dimensión de la evaluación. Se han desarrollado diversos métodos para medir la evaluación de la imagen corporal, en especial sobre la satisfacción o insatisfacción corporal, el cuerpo que idealizan, entre otros.¹

Mientras que la inversión en imagen corporal, que también se le llama valoración, se refiere a la importancia psicológica que las personas otorgan a su apariencia. Cuando

se le otorga gran importancia al aspecto físico y a la imagen corporal, hay mayor riesgo de presentar afecciones cognitivas, emocionales y conductuales por la insatisfacción corporal.¹

2.3 El ejercicio en el gimnasio

Existe diferencia entre los conceptos de actividad física y ejercicio, la primera, engloba diversas actividades en las que encontramos el ejercicio, es decir, todo ejercicio es actividad física, pero no toda actividad física es ejercicio. La OMS define la actividad física como todo movimiento del cuerpo producido por los músculos esqueléticos que implique un gasto de energía. La actividad física es cualquier movimiento, desde caminar, montar en bicicleta, nadar, practicar deporte, actividades recreativas, jugar, etc. Se ha demostrado que la actividad física que se realiza con frecuencia tiene múltiples beneficios, ayuda a prevenir y controlar las enfermedades no transmisibles, a mejorar la salud mental, la calidad de vida y el bienestar.³⁸

Por otro lado, el ejercicio, es una acción sistemática, que es planificada, estructurada y repetitiva, y además busca mejorar aspectos específicos de la condición física, como la fuerza, la resistencia, la velocidad y la flexibilidad, además de mejorar la composición corporal. El ejercicio en el gimnasio toma en cuenta los objetivos individuales para planear el tipo de ejercicios a realizar, la intensidad, la frecuencia, el tiempo de cada sesión, la progresión de intensidad y volumen del mismo.⁶

La palabra gimnasio deriva de la palabra griega *gymnos*, que significa desnudez, hace referencia al lugar donde es ir desnudo y se remonta al origen de los gimnasios en la antigua Grecia y Roma, el término también se refería al lugar donde enseñaban a los niños. En estos centros se realizaba educación física, lectura en las bibliotecas o incluso darse un baño relajante, y todo ello sin utilizar ropa. Los griegos consideraban la armonía entre el cuerpo y el espíritu como un factor necesario para la educación de los ciudadanos. En la Edad Media, los gimnasios eran lugares donde se enseñaba educación física y se realizaban ejercicios para la formación militar.³⁹

Al inicio del siglo XIX, se usaron los gimnasios para fisicoculturistas y deportistas de alto rendimiento. Más tarde, los gimnasios comenzaron a enfocarse más en el entrenamiento físico con el objetivo de mejorar la salud y la condición física, y se volvió común el entrenamiento de boxeo y otros deportes de contacto en estos lugares.⁴⁰

Para el año de 1970, se comenzaron a incluir más equipos y servicios, como piscinas, saunas, y clases de ejercicios en grupo, entre otros. Durante el siglo XX, evolucionaron hasta convertirse en los actuales gimnasios, con ejercicios guiados y máquinas. Cada una de las máquinas está diseñada para desarrollar un grupo muscular. Con el tiempo incrementó el interés por preservar la salud y el bienestar físico, por lo cual, los gimnasios se volvieron populares y diversos, buscando satisfacer las necesidades de la sociedad ofreciendo una amplia variedad de servicios, costos y programas de entrenamiento.³⁹

Los gimnasios contemporáneos se encuentran ubicados en zonas urbanas, ya que en la ciudad, el trabajo obliga a tener una vida sedentaria que implican poco esfuerzo, en comparación con las actividades del campo, que implica estar activos y se fortalece su cuerpo trabajando.^{39,40}

Otra característica de los gimnasios modernos son los espejos, que, al inicio, su objetivo era únicamente ser un medio de vigilancia para mantener y observar la ejecución del ejercicio y la corrección de la postura. Con la posmodernidad constituye un componente autocontemplativo que busca mantener un seguimiento visual sobre las transformaciones que tiene su cuerpo en la búsqueda de mejorarlo (pérdida de peso o incremento de masa muscular).⁴⁰

El lugar físico del gimnasio adquiere gran importancia, ya que en un estudio cualitativo de Lamarche y colaboradores, descubrieron que el gimnasio es para algunos el lugar donde más seguros se sienten respecto a su cuerpo, mientras que para otros, el mismo lugar representa una situación muy incómoda, ya que implica una comparación negativa y pensamientos y sentimientos negativos relacionados con su cuerpo.³² En ese ambiente del gimnasio se presenta la tendencia *Fitness* (vida saludable y buena condición física) implica discursos sobre el cuerpo desde lo económico, lo social y lo

biomédico, además de un concepto de salud y relación con el cuerpo. Esto a su vez influye en los objetivos que las personas tienen, permeando en las percepciones y experiencias, lo cual las vuelve vulnerables al entrar a estos ambientes.⁴¹

Se han realizado estudios cualitativos para indagar sobre las motivaciones de las personas que acuden a gimnasios, Ballesteros y colaboradores, con grupos de hombres y mujeres de clase media, develaron que la preocupación por la salud, la estética y el control del peso fueron las principales motivaciones para realizar ejercicio. Además, las personas participantes relacionan el ejercicio con tener que comer bien y presión por seguir un ideal corporal.⁴² Otro estudio de Garrote y Peiró que se centró en hombres, develó que las motivaciones principales fueron el desahogo, la liberación, la perseverancia y la mejora en las relaciones sociales.⁴³

En una revisión sistemática de Fuller en 2019 se encontró que la insatisfacción de la imagen corporal era mayor cuando el ejercicio se realizaba por razones relacionadas con la apariencia o el peso, y menor cuando se hacía ejercicio por razones de salud y mejorar la condición física.²⁶

Se han reportado que los hombres realizan mayor ejercicio en el gimnasio que las mujeres. En cuanto a las motivaciones para realizar ejercicio observadas en el estudio de Bisquert y colaboradores en el año 2020 en ambos sexos, en los hombres destacaron las relacionadas con obtener mayor fuerza y agilidad, además de mayor asociación entre la práctica deportiva y la diversión. Esta motivación podría relacionarse con los estereotipos de género, específicamente con los atributos que caracterizan la masculinidad. En las mujeres, el mismo estudio encontró que su motivación es tener mejorar la apariencia de su cuerpo buscando semejanza con el ideal estético.³⁰

2.4 Conceptos ordenadores

2.4.1 Experiencias sobre imagen corporal

Nuestro primer concepto ordenador son las experiencias, ya que las experiencias involucran aprendizaje. Entendiendo como aprendizaje el incorporar conductas específicas ante ciertas situaciones. Además, estas conductas pueden modificarse o

perfeccionarse, puede ser para adaptarnos al entorno o por influencia de determinados factores.⁴⁴ Al introducirnos en las experiencias de las personas, contemplamos la diversidad de ideologías, sus cualidades que son únicas, su forma de actuar en el pasado y el presente, y así, podemos construir conocimiento.²⁵

Para construir este conocimiento, debemos tener presente que los seres humanos somos receptivos y expresivos, y tenemos múltiples dimensiones, somos seres bio-psico-eco-socio-espirituales. Y cada dimensión influye en la forma en que experimentamos nuestro cuerpo y el mundo, por lo cual, cada persona o grupo social tiene una forma única de vivir en el mundo y percibir situaciones y eventos.²⁵ El cuerpo en sí es una experiencia, ya que cada experiencia es subjetiva y conforma la vivencia de nuestro cuerpo. Al ser seres sociales, las experiencias involucran vínculos con otras personas, lo que aporta nuevas percepciones y da sentido a las mismas experiencias.⁴⁵

Además de las distintas dimensiones de los seres humanos, tenemos que considerar que el cuerpo tiene un carácter histórico. Durante nuestra vida nos encontramos a cambio constante y nuestro cuerpo pasa por un desarrollo físico, emocional y social. Las experiencias forman parte de la historia, involucran nuestros deseos personales y se ven influenciadas por las interacciones interpersonales como la familia, escuela, trabajo, los medios de comunicación y el personal de salud. Por todo lo anterior, al estudiar la imagen corporal, tenemos que tener presente que la relación con el cuerpo es muy compleja y es dinámica.⁴⁵

El conocimiento es construido a partir de estas experiencias. Ya que todos los seres humanos vivimos experiencias a lo largo de la vida y estamos en constante interacción con los otros, con nosotros mismos y con el mundo. Cuando comunicamos a los otros nuestras experiencias, las organizamos como narrativas. La narrativa, construye y da sentido a las experiencias vividas, además de que este tipo de conocimiento otorga protagonismo a las personas participantes dándoles voz. ⁴⁶ Por otro lado, las experiencias contribuyen a definir cómo se percibe la persona a sí misma, por esta razón la imagen corporal, las experiencias y las percepciones van de la mano.⁴⁵

Las experiencias son contempladas como parte esencial de la construcción de la imagen corporal en la teoría de Thomas Cash. Ya que intervienen en esta construcción los factores históricos, que se refieren a eventos del pasado y experiencias vividas que predisponen y tienen influencia en cómo las personas piensan, sienten y actúan respecto a su cuerpo. En esta teoría también se contemplan los factores proximales, los cuales se refieren a situaciones actuales y experiencias de la vida cotidiana, que influyen, precipitan y mantienen la imagen corporal.⁹

2.4.2 Percepciones sobre imagen corporal

El segundo concepto ordenador son las percepciones, que se refieren al proceso cognitivo en el cual se reconoce, interpreta y se le da un significado a la información que recibe el cuerpo por medio de sus sentidos con el objetivo de elaborar juicios. En este proceso interviene el aprendizaje, la memoria y la simbolización.⁴⁷

La percepción no es un proceso lineal en el que se recibe un estímulo y se da una respuesta inmediata, sino que, implica una serie de procesos que están en constante interacción, y la persona y la sociedad tienen un papel activo en la conformación de estas percepciones.⁴⁷

La percepción es un proceso subjetivo a través del cual comprendemos e interactuamos con el mundo.⁴⁸ Este proceso implica tres dimensiones, la dimensión cognitiva porque implica conocimiento de nosotros mismos, de los otros y del mundo; la dimensión sensorial, porque involucra los sentidos; y sentimental, porque produce sentimientos.

La percepción involucra los sentidos, otorgamos un significado al cuerpo mediante lo que oímos, observamos, tocamos o escuchamos, en general lo que percibimos. Implica también formas de relacionarnos con los otros, ya que se pueden generar expectativas construidas socialmente. Por ejemplo, hombres y mujeres se comportan de cierta forma dependiendo de las expectativas que generan según el concepto de feminidad y masculinidad que se construyen socialmente. Por lo cual, la percepción también impacta en la dimensión sentimental, generando experiencias afectivas, que

pueden ser positivas o negativas, las cuales están condicionadas, por la influencia que tienen la sociedad.⁴⁹

Pero ¿Cómo se construye socialmente esta percepción? La percepción también implica aprendizaje, ya que la forma en que percibimos se construye socialmente. La percepción es selectiva, porque filtra a partir de esquemas sociales que se aprenden a lo largo de la vida. Sin embargo, existen procesos conscientes e inconscientes. A partir de esquemas de percepción establecemos diferencias, que se aplican no solo a la anatomía u órganos sexuales, sino también a la apariencia de nuestro cuerpo. Estos esquemas los utilizamos con nuestro mismo cuerpo, generando una percepción de la imagen corporal y también la utilizamos con los otros. Estos esquemas son sociales y son resultado de un aprendizaje.⁴⁹

Si bien, existe una influencia sociohistórica y cultural en la percepción, cada persona percibe y aprende a percibir el mundo de una forma y no de otra, según su historia de vida, su cuerpo, su posición social y sus prácticas.⁴⁹ Aquí radica la importancia de que la percepción de la imagen corporal tiene un trasfondo histórico, el cual es el reflejo de nuestra existencia, por lo cual, en este estudio buscamos plasmar esta historia en base a las experiencias.⁴⁸

III. OBJETIVOS

3.1 Objetivo general

Comprender las experiencias y percepciones sobre la imagen corporal de personas que acuden a un gimnasio.

3.2 Objetivos específicos

1. Describir las experiencias sobre la imagen corporal en diferentes etapas de la vida de personas que acuden a un gimnasio.
2. Describir las percepciones sobre la imagen corporal en diferentes etapas de la vida de personas que acuden a un gimnasio
3. Indagar en la satisfacción o insatisfacción de la imagen corporal en personas adultas que acuden a un gimnasio.
4. Reconocer en la narrativa los factores históricos y concurrentes que han influido e influyen en la construcción de la imagen corporal de personas que acuden a un gimnasio.

IV. METODOLOGÍA

Con el objetivo de comprender las experiencias y percepciones sobre la imagen corporal en personas realizan ejercicio en un gimnasio, se realizó un estudio con enfoque cualitativo de diseño biográfico narrativo, se utilizó como técnica la entrevista semiestructurada apoyada de fotografías proporcionadas por las personas participantes, de diferentes etapas de su vida, y se utilizó el análisis de contenido en su modalidad análisis temático.

4.1 Tipo de estudio

El enfoque del estudio es cualitativo, el cual está orientado a interpretar la realidad tal y como la observan las personas. Este tipo de estudio nos permite reconocer a la persona como agente activo en la investigación, además de abrirnos a la subjetividad del otro y permite conocerlo desde sus experiencias y su historia.⁵⁰

La investigación cualitativa es de gran importancia cuando investigamos fenómenos sociales complejos, ya que nos permite profundizar desde varios ángulos, en lo cual los estudios cuantitativos se encuentran limitados. El enfoque cualitativo además de profundizar en las experiencias y percepciones sobre la imagen corporal de las y los participantes, nos permitirá también, conocer su contexto particular desde su narrativa.²²

4.2 Diseño metodológico

Se utilizó el diseño biográfico narrativo, ya que este diseño estudia la forma en que las personas experimentan el mundo como seres históricos. Así, el participante nos permite comprender el fenómeno de la percepción de su imagen corporal por medio de las experiencias que ha vivido, contemplando los distintos espacios y contextos.⁵¹

La investigación biográfica narrativa se origina desde el año 1920 en la Escuela de Chicago, con la obra “El campesino polaco en Europa y América” de Thomas y Znaniecki, donde comienza a utilizar el término historia de vida. Poco a poco fue

impulsada por autores como Bourdieu y Catherine Kohler Riessman y actualmente es utilizada en distintas disciplinas como la sociología, la psicología, la antropología, la educación y la salud.⁵¹

Connelly y Clandinin, mencionan que el principal motivo para el uso de la narrativa en la investigación es que los seres humanos somos contadores de historias, seres que, de forma individual y social, vivimos vidas relatadas. Por lo cual, contemplar a las personas como seres históricos, aporta información muy importante a la investigación cualitativa sobre la corporalidad.⁵²

Goffman menciona que el narrador, que es el protagonista y actor social, va construyendo mediante la narrativa una historia, a la que al mismo tiempo de le da un sentido en su contexto específico.⁵³ Además, en este proceso de investigación se realiza una colaboración entre el investigador y las personas participantes, para contar y recontar sus historias, resaltando la importancia de que es una construcción mutua, y es necesario que en el proceso se permita la subjetividad. Este proceso es muy rico en la investigación, ya que inducimos a que las personas cuenten sus propias historias.⁵⁴

4.3 Límites de tiempo y espacio

4.3.1 Tiempo

El estudio se ha planteado desde la fase de elaboración de protocolo que inició en septiembre de 2022. Posterior a su conclusión se continuó con la solicitud para la evaluación por el Comité Académico de la Maestría en Salud Pública, aprobado el día 17 de julio de 2023 (Anexo B) y por el Comité de Ética de la Facultad de Enfermería y Nutrición, del cual se recibió aprobación el día 01 de noviembre de 2023 (Anexo C). La inmersión al campo se inició en el mes de noviembre de 2023, realizando la recolección final de la información para su posterior análisis, concluyendo el borrador final en formato de tesis a finales del mes de agosto, y la presentación del producto final en septiembre del año 2024.

4.3.2 Lugar de estudio

Se pensó en estudiar el fenómeno de estudio en un contexto en el que acuden personas con objetivos de realizar cambios corporales, interesándonos el acercamiento a su realidad desde su propia percepción y experiencias, que aprehenderíamos y se develaría a partir de su propia narrativa, Por ello es útil describir este espacio típico que se puede denominar de distintas formas, como gimnasio, centros de acondicionamiento físico, entre otros.

Los centros de acondicionamiento físico o gimnasios son lugares de interacción, a los cuales acuden diferentes tipos de personas, con distintas personalidades, distintas edades, de diferentes lugares, distinto estilo de vida, que están interesados en su cuerpo. Por lo cual estos lugares no son exclusivos para deportistas de alto rendimiento, sino para cualquier persona.⁵⁵

Los gimnasios son los lugares principales en donde las personas acuden a realizar ejercicio con diferentes objetivos. Si bien existen centros del ámbito público, el ámbito privado tiene una mayor presencia en la zona urbana de San Luis Potosí.

El estudio se desarrolló en dos gimnasios del sector privado, con ello se pretende abarcar al menos dos contextos diferentes no obstante ambos gimnasios son privados, ya que uno de ellos el gimnasio 1 (HCC) dentro de su perspectiva incluye aspectos de cuidado nutricional por lo que cuenta con un consultorio atendido por nutrióloga profesional y en sus redes sociales publicaciones sobre salud y nutrición. El gimnasio 2 (IG) no cuenta con esta particularidad.

El gimnasio 1 está ubicado en la colonia San Antonio en el municipio de Soledad de Graciano Sánchez en San Luis Potosí. El entrenamiento que proporciona es semipersonalizado y está adaptado a las necesidades de las personas. Se proporciona entrenamiento de fuerza, hipertrofia muscular, entrenamiento funcional, de acuerdo a los diferentes objetivos que van desde la pérdida de peso hasta la hipertrofia muscular.

En el gimnasio 1 están inscritos un promedio de 80 personas de las cuales un 56% son hombres y un 44% son mujeres. Las edades son variadas y van desde los 14 años de edad hasta los 69 años. La asistencia es muy variada y cuenta con diversos

paquetes de los servicios que se ofrecen por lo cual implica un pago mensual. Es un establecimiento de tres pisos, en la planta baja esta la recepción, en la segunda planta aparatos para realizar el entrenamiento de fuerza y material para el entrenamiento funcional, así como los baños. Finalmente, en el tercer piso se encuentra el área de ejercicio cardiovascular y un consultorio nutricional. Este último brinda atención nutricional a las personas que lo soliciten, lo cual es aproximadamente ocurre en un 30% de los inscritos.

El gimnasio 2 cuenta con tres sucursales en la ciudad de San Luis Potosí con aproximadamente 1200 personas inscritas en cada una. Las tres sucursales tienen características geográficas y socioeconómicas distintas, incluso el costo varía dependiendo la sucursal, las cuales son Carretera 57, Rutilo Torres y Norponiente. La mensualidad incluye el entrenador y distintas clases como zumba y acondicionamiento físico. No tiene el servicio de nutrición.

4.4 Las personas participantes

La investigación cualitativa requiere una estrategia distinta para seleccionar a las personas participantes. El muestreo que se eligió fue por variación máxima, ya que buscamos comprender a mayor profundidad las experiencias y percepciones tanto de hombres y de mujeres que realizan ejercicio en las diferentes etapas de vida que puedan influir en la percepción de la imagen corporal y con diversidad de experiencias relacionadas a la misma.⁵⁶

Al ser un estudio cualitativo no podemos definir el número de participantes, sin embargo se buscó la representatividad, de acuerdo con género y edad considerando los dos gimnasios, hasta la saturación de los datos. Esta saturación es el punto donde se identifica que se tiene información suficiente del fenómeno y en las entrevistas ya no surge nueva información, en otras palabras, la información se torna recurrente.

Las personas participantes en el estudio son las que acuden a un gimnasio a realizar ejercicio de forma rutinaria de acuerdo con sus posibilidades económicas y de tiempo. Realizan ejercicio de fuerza y funcional principalmente. Cuentan con una rutina

planificada de acuerdo con sus necesidades y objetivos y de un acompañamiento por un coach certificado.

En el presente estudio se contemplan hombres y mujeres, ya que consideramos las diferentes motivaciones para realizar ejercicio de acuerdo con el género. Las motivaciones son diversas, desde la pérdida de peso, cuidar su salud, mejorar la apariencia, mejorar composición corporal, especialmente hipertrofia muscular, mejorar salud mental, entre otras.

Son adultos desde los 18 años sin límite de edad. Por el rango de edad se pueden contemplar diferentes ocupaciones tales como ser estudiantes, trabajadores de diferentes áreas y mujeres que se dedica de tiempo completo a la administración y cuidado del hogar.

Participaron 7 personas en total, 3 mujeres y 4 hombres, de distintas edades. Las características principales se describen en el cuadro 4.1.

Cuadro 4.1 Información general sobre las personas participantes en el estudio

Participante	Género	Edad	Tiempo entrenando	Ocupación
Participante 1	Femenino	22 años	7 meses	Empleada
Participante 2	Femenino	19 años	1 año	Estudiante
Participante 3	Masculino	33 años	4 años	Empleado
Participante 4	Masculino	21 años	2 años	Negocio familiar
Participante 5	Femenino	54 años	1 año	Hogar
Participante 6	Masculino	38 años	18 años	Empresario
Participante 7	Masculino	29 años	1 año 9 meses	Negocio propio

Fuente: Elaboración propia.

4.5 Técnicas e instrumentos para obtener la información

Como técnica se utilizó la entrevista semiestructurada, la cual, en la investigación cualitativa, es fundamental, ya que es un encuentro entre personas en el cual se busca construir el conocimiento. Es un proceso comunicativo, en el cual obtenemos información de una persona indagando en su biografía, entendiendo por el conjunto de representaciones asociadas a los acontecimientos vividos.⁵⁷ Las entrevistas son de gran utilidad en este tipo de estudios en donde es probable que existan una variedad de perspectivas y experiencias individuales.²¹

La entrevista semiestructurada es un instrumento capaz de adaptarse a las diversas personalidades de los participantes, en la cual se revelan sus formas de ser y sentir. No es una técnica que simplemente nos lleva a recolectar datos, sino que intenta hacer escuchar a las personas, para entenderlas desde dentro. Y es de vital importancia en este estudio, ya que se buscó a través de las experiencias de las personas, conocer cómo ha sido y es la percepción de su imagen corporal, sin dejar de lado su contexto y su historia.

Utilizar la entrevista semiestructurada, se relaciona con el hecho de desarrollar un diseño flexible de investigación que nos permita orientar y reorientar la misma entrevista, teniendo un nudo central, en el cual le otorgamos al participante el lugar protagónico.⁵⁷ El participante, al ser el protagonista, tiene un papel activo y capacidad de direccionar la misma. Por otro lado, el investigador también se considera un instrumento de investigación, ya que se convierten en parte del proceso de investigación.²¹

En el diseño biográfico-narrativo se pueden utilizar documentos personales como instrumento para obtener información biográfica. Estos instrumentos o estrategias son materiales de la vida personal, profesional o institucional, que implican recuerdos de la experiencia. Pueden ser documentos, fotografías, notas, diarios, cartas, entre otros, ya que se ha demostrado que estos recursos como la fotografía favorecen el devenir de la narración. En el presente estudio se solicitaron fotografías impresas o digitales

como recurso que apoye la entrevista. Incluso las fotografías en las redes sociales personales fueron de utilidad.^{51,54}

Se utilizó una guía de entrevista, que se puede encontrar en el Anexo C, que nos permitió abordar los ejes temáticos de reflexión y orientar la entrevista. Esta guía inicia con un saludo, la presentación del proyecto recuerda la confidencialidad y algunos aspectos éticos importantes. Se comienza hablando un poco de la persona, como lo son datos generales como edad, género, a qué se dedican, cuanto tiempo tienen entrenando, cuáles son sus objetivos, si estos han cambiado en el tiempo que tienen entrenando y sobre el tipo de ejercicio que realiza en el gimnasio. Hablar sobre la persona nos brinda un panorama general y nos ayuda a romper el hielo.

Con el propósito de continuar con la conversación en el sentido de interés, el siguiente momento es la dinámica de las fotografías. Constituyéndose como un apoyo en ambos sentidos, tanto para la o el participante como para la investigadora.

Previamente se solicitó traer a la primera entrevista tres fotografías (podrían ser más) de distintas etapas de la vida (etapas de preescolar y primaria, secundaria y preparatoria y mayor de 18 años), para que, a través de ellas, pudiesen rememorar los acontecimientos, sentimientos y emociones, siempre relacionado a su imagen corporal. Esta dinámica nos dio la oportunidad de indagar en las experiencias de diferentes etapas de la vida, así como en la percepción de su imagen corporal, desde la misma historia de la persona.

Se inició con una pregunta detonadora, ¿En tu punto de vista qué consideras que haya podido influir en cómo ves tu propio cuerpo a lo largo de tu vida? La cual, fue complementada con la dinámica de las fotografías, agregando información muy valiosa de sus experiencias y percepciones. Posteriormente, se realizaron las preguntas complementarias, con el objetivo de enriquecer y orientar la entrevista: ¿Cómo ha sido la percepción de tu cuerpo en cada etapa de tu vida hasta el día de hoy? ¿Qué ha sido para ti el ir al gimnasio y practicar ejercicio en relación con tu cuerpo? ¿Cómo te sentías con tu cuerpo antes de iniciar en el gimnasio? Y ¿Cómo te sientes ahora?

Cabe resaltar que en la investigación cualitativa existe la posibilidad de realizar otras preguntas nuevas que se consideren pertinentes además de las preguntas complementarias, o bien, reelaborar la pregunta de ser necesario, puesto que pueden surgir dudas, contextualizar o clarificar el sentido de la pregunta, entre otra información que sean necesarias según el avance la investigación. Por lo cual se podrá regresar con las personas participantes si surgen más preguntas. Aquí radica la importancia de llevar a cabo un proceso concurrente entre la obtención de la información y el análisis.

4.6 Procedimientos

4.6.1 Aprobación del proyecto

El protocolo fue sometido a evaluación y posterior aprobación por el Comité Académico de la Maestría en Salud Pública el 17 de julio de 2023 (Anexo B) y por el Comité de Ética en Investigación de la Facultad de Enfermería y Nutrición el 01 de noviembre de 2023 con número de registro CEIFE – 2024 - 466 (Anexo C).

4.6.2 Inmersión al campo y acercamiento con los participantes

Se realizó una entrevista con el gerente del primer gimnasio para presentar el presente trabajo de investigación, mostrando interés y aceptación, por lo cual, tenemos la autorización de colaboración por escrito. Podemos encontrar en el Anexo E la solicitud y en el Anexo F la aceptación.

Como primer acercamiento con las autoridades del segundo gimnasio, se realizó una entrevista presencial en la sucursal de carretera 57 con el gerente general, obteniendo autorización para acceder a cualquiera de las tres sucursales, según las necesidades del estudio. En el Anexo G se encuentra la solicitud por escrito y en el Anexo H la aceptación.

Posterior a la aprobación se realizó el primer acercamiento al lugar de estudio, en un primer momento nos acercamos al gimnasio ubicado en la zona norponiente de la ciudad. Para lograr el interés en el estudio se les proporcionó un folleto con la información de este, indicando objetivos, tiempos y procedimientos, la entrega fue de

forma personal, quien mostraba mayor interés y deseo en participar nos proporcionó su contacto.

En el caso del gimnasio 1, tienen grupo de Whats App, en el cual se les compartió una infografía haciendo la cordial invitación al estudio. Este material incluye la información de contacto del investigador principal. Esto permitió que las personas interesadas tuvieran la iniciativa de contactar a los investigadores.

A las personas interesadas en participar se les brindó información más profunda en una cita previa a la entrevista, de forma personal e individual, se explicaron los beneficios, riesgo y procedimientos, además de la resolución de dudas, posteriormente se solicitó el consentimiento informado por escrito con la firma de dos testigos, el cual encontramos en el Anexo D de este documento. Este documento es de vital importancia, ya que contiene información detallada de los riesgos, beneficios, protección de datos personales, entre otros para proteger al participante. Se proporcionó una copia para que tenga acceso a esta información en todo momento.

Posterior a recibir el consentimiento por parte de las personas participantes se agendó la primera entrevista. Como parte de las indicaciones previas a la entrevista, se les explicó que, si ellos lo deseaban, podían llevar a la entrevista fotografías de distintas etapas de su vida. Se sugirieron tres, una de pequeños entre preescolar y primaria, otra entre secundaria y preparatoria, y finalmente, una mayor de 18 años, para platicar sobre los cambios en la percepción y relación con su cuerpo. Pudiendo ser en físico o digital, ya que para fotos más recientes se puede hacer uso de las redes sociales, siempre en el sentido ético si la o el participante lo consiente.

4.6.3 Obtención de la información

Al agendar la primera entrevista se solicitó contemplar un lapso de una a dos horas, aclarando que puede ser menor tiempo y que existe la posibilidad de realizar más de una entrevista. Las entrevistas duraron en promedio 60 minutos (entre 40 y 75 minutos).

En cuanto al lugar de la entrevista, se realizó en el consultorio de nutrición del mismo gimnasio en el día y horario que fue más conveniente para el participante. Se realizó en el mismo gimnasio ya que es el lugar que frecuentan, y en el consultorio, porque es un lugar privado, aislado del ruido de las áreas de ejercicio, cómodo y conocido por las personas que acuden al gimnasio. No obstante, se dio apertura a cambiar el lugar si la persona participante prefería otro lugar en el que se sintiera con mayor comodidad. El gimnasio 2 no tiene consultorio de nutrición, sin embargo, tienen oficinas que son privadas y cuentan con sillas cómodas. En este caso se preguntó a cada participante si era más cómodo en la oficina que se encuentra en la sucursal a la que acude o si prefería otro lugar.

Al llegar el día y hora de la cita, se buscó propiciar un ambiente de confianza, para consolidar una relación que facilitara el proceso reflexivo y natural, donde el participante se sintiese en todo momento cómodo. Antes de comenzar, se aclaró la confidencialidad de la información que nos proporcionaría, que la entrevista sería grabada con un dispositivo de grabación de audio para la posterior transcripción por parte del mismo investigador y que la información obtenida se analizaría por el investigador manteniendo la confidencialidad de los datos. Esto último se garantizó utilizando códigos omitiendo su nombre real y para contextualizar los testimonios y narrativas de las personas se asignó un código a cada participante en el que la primera letra es el sexo (H=hombre, M=mujer), el segundo es un número que es su edad en años y finalmente, se asignó el tipo de entrenamiento que realizan, en este caso todos realizaban entrenamiento de fuerza por lo cual se colocaron las iniciales EF (ejemplo: M, 29, EF).

En esta primera entrevista se dio una introducción sobre el estudio, y se buscó romper el hielo pidiendo que platicaran un poco de ellos para obtener datos generales como edad, género, el tiempo que llevaba entrenando, sus objetivos, entre otras preguntas.

Para realizar la entrevista fue necesario el espacio cómodo y estar frente cara a cara para generar el ambiente de confianza que buscamos, por medio de la escucha activa que es el modo de comunicación que nos permite comprender la experiencia del otro. Se comenzó con una pregunta detonadora para introducirse en la comunicación, y de

forma simultánea, nos auxiliamos con las fotografías que seleccionó el participante, se le solicitó mostrar las fotografías y que nos hablara sobre su contenido, preguntando por qué las eligieron, cuales fueron los acontecimientos, sentimientos y emociones relacionadas a ellas, como se sentían respecto a su cuerpo en ese momento. Posteriormente existió apertura para tomar el rumbo que nos propuso la narrativa del participante. En la guía de entrevista se plantearon preguntas complementarias que pretendían orientar el rumbo de la entrevista, sin tener un orden, ya que no es una receta de cocina que sigue pasos sucesivos, sino que son un complemento, y estas preguntas pueden abordarse en ese orden o alternadas según las necesidades.

En este proceso, tenemos que considerar el factor personal de las y los personas participantes, en un diseño biográfico narrativo no hay una entrevista igual a otra, tiene un grado de imprevisibilidad, que contempla no solamente diferente información y profundidad, incluso diferencia en los tiempos. En este mismo factor personal, debemos tener presente que, al abordar experiencias del pasado, pueden ser para algunas personas temas sensibles, y es importante asegurar la integridad física y emocional de las personas participantes. Por lo cual se tomó un curso de primeros auxilios psicológicos con el objetivo de tener las herramientas para actuar de forma prudente y tener la capacidad de contener en caso de manifestaciones emocionales tales como llanto, tristeza o enojo al recordar, ya que en estos casos lo primero es la escucha activa y respetuosa de su experiencia emocional para regresar a un estado de calma. Además, se contempló preguntar al participante si requería la asistencia de una profesional de la psicología para brindarle acompañamiento y atención personal, sin embargo, no fue necesario.

Durante la entrevista se cuidó que la persona se encontrara en un escenario cómodo, privado y personal. Estas entrevistas implican que también existe una comunicación no verbal, en la cual podemos percibir expresiones faciales y gestos que contribuyen a una resignificación de las palabras. Es por esto por lo que fue necesario un cuaderno de campo para registrar cuestiones relevantes durante todo el proceso de la investigación, incluso antes, durante o después de las entrevistas, como emociones o expresiones de las personas que no son posibles de percibir en el audio o situaciones

que el investigador considere relevantes. Ya que, estas anotaciones personales son de gran utilidad durante el desarrollo de la entrevista, en la transcripción y en el posterior análisis.

Las entrevistas fueron grabadas con la finalidad de realizar una posterior transcripción fiel para el análisis de la información. Dicha transcripción mantuvo la confidencialidad, y se utilizó una guía de transcripción que el investigador responsable siguió para mantener la validez de la investigación, que contempló aspectos generales como fecha y hora inicio y finalización de cada entrevista, e indicaciones para que la transcripción sea fiel sin perder información y que mantenga la confidencialidad.

Esta etapa de la obtención de la información no es un proceso lineal, ya que las entrevistas se desarrollan a través de un ciclo que permite la construcción de la información de forma concurrente, contemplando la selección de las personas participantes, la obtención de la información y el análisis al mismo tiempo para reorientar las futuras entrevistas. Todo esto, con la posibilidad de regresar con ellas y ellos si surge en el proceso otro aspecto de relevancia para la investigación, en este caso no fue necesario. Este ciclo se siguió hasta que alcanzamos la saturación de información cerrando con siete participantes.⁵⁴

4.7 Análisis

Posterior a realizar cada entrevista, el investigador inició el proceso de análisis de la información obtenida, lo cual nos enfrentó a tomar nuevas decisiones. La entrevista semiestructurada es una técnica que se caracteriza por la flexibilidad, en que la información obtenida es codificada con posterioridad a su obtención y desde un enfoque inductivo. Este proceso se inicia con la transcripción íntegra de las mismas, como anteriormente se describe utilizando una guía de transcripción. Estas transcripciones fueron resguardadas en formato digital, específicamente en una carpeta para cada participante.

Se utilizó el análisis de contenido en su modalidad análisis temático. Este análisis se enfoca en la inferencia a partir del relato de las personas, buscando la presencia de

temas, palabras o conceptos. Mas allá de la búsqueda de información, se busca el sentido que está dentro del contexto específico para ser interpretado.⁴³

La inferencia se refiere a que la información emanada por los discursos o textos, posee sentidos los que pueden ser manifiestos o no, por lo que la comunicación simbólica expresa contenidos inferenciales, con patrones de significados los cuales pueden ser interpretados como indicadores en determinado contexto.⁵⁸

El análisis de contenido en la investigación cualitativa consiste en interpretar del sentido oculto de información obtenida. La idea es desarrollar la perspectiva interpretativa, profundizar el contenido y el contexto donde se expresa el mensaje. La ventaja de este tipo de análisis cualitativo es que permite crear temas centrales para el análisis.⁵⁸

Existen diversas tipologías del análisis de contenido, los cuales dependerían de los objetivos de la investigación, así como metodologías, unidades de análisis, etc. El que se utilizó en el presente estudio, es el análisis de contenido temático, el cual considera la presencia de términos o conceptos independientes para el análisis de la información.

Esta modalidad se implementó través de una regla de recorte que cualitativamente estudia las motivaciones, opiniones, las actitudes, valores, las creencias, tendencias, entre otros, presentes en el discurso.⁵⁹ Se seleccionó el procedimiento inductivo para construir las temas o sentidos emergentes desde el contenido, que se pueden inferir.⁵⁸

A continuación, se describen las fases del análisis temático que se aplicó cualitativamente, en las cuales participaron las investigadoras, una es la responsable del trabajo de tesis y la otra la directora de tesis quien acompañó cada etapa:

1. Fase de preanálisis: Se organiza la información para un primer acercamiento a través de una primera lectura, lo que permite las primeras aproximaciones a la información, analizarla como un todo e impregnarnos del contenido para ir descubriendo las primeras relevancias.
2. Fase de exploración del material: Consiste en analizar la información mediante la lectura repetida hasta descubrir los sentidos y relevancias. Esta lectura y relectura nos permite obtener los núcleos de sentido, que en conjuntos conduce a subtemas, los

cuales se analizan en conjunto y se discuten y argumenta aplicando el principio de reducción de los datos, descubriendo las relaciones entre las estructuras semánticas para clasificarse y reclasificarse profundizando para ir más allá de los significados obvios.

3. Fase interpretativa: Las investigadoras discuten y debaten las temas emergentes cuidadosamente, validándose a través de la comparación buscando diferencias y similitudes a la luz del referencial teórico, así, en esta fase se realizan las articulaciones entre la información y el referencial teórico.^{58,59}

4.8 Criterios de rigor

Es relevante que se cuente con los elementos que validen y den legitimidad de la investigación cualitativa, proporcionada por la congruencia metodológica, la coherencia interna y la intersubjetividad. Además, se realizó la triangulación con el referente teórico que elegimos, que es la teoría sobre imagen corporal de Thomas Cash donde propone factores históricos y próximos en la construcción de la imagen corporal.⁵³

En este diseño biográfico narrativo podemos identificar cuatro elementos que enriquecen la investigación: un narrador, que nos cuenta sus experiencias; un intérprete o investigador, que colabora en el proceso y tiene una gran responsabilidad de analiza estos relatos; los textos, que implica lo que se ha narrado en el campo y el análisis posterior; y los lectores, que van a leer las versiones publicadas de la investigación narrativa.⁵⁴

Además, este diseño implica un rigor en la obtención de la información, junto con un análisis crítico y lo más importante, reflexivo. Este rigor se complementa con la inclusión de una diversidad de miradas hacia el objeto de estudio, la misma diversidad disciplinaria del equipo de investigación.²²

La utilidad es que nos dará una comprensión más profunda de la percepción de la imagen corporal y cómo las experiencias influyen en la construcción de esta, y así

generar información útil para reorientar políticas que se centran en promover estilos de vida saludables, como la actividad física y una buena alimentación.

Finalmente, para que se aplique la transferibilidad, se incluyeron hombres y mujeres adultas de distintas edades, objetivos y tiempo realizando ejercicio, y así identificar factores que se puedan comparar con otros contextos.⁶⁰

V. CONSIDERACIONES ÉTICAS Y LEGALES

En los estudios cualitativos la bioética tiene un papel crucial en su desarrollo, ya que las personas nos comparten aspectos personales de su vida en relación con el fenómeno de estudio, por esta razón tenemos que valorar la participación de las personas y cuidar su integridad tanto física como emocional, además de respetar su dignidad y derechos.

Esta investigación se apega a la normativa sobre aspectos éticos en investigación con seres humanos. De acuerdo con la normativa mundial se respetan los principios éticos de la Declaración de Helsinki de la Asociación Médica Mundial (adoptada desde 1964 hasta la actualidad por la 64ª Asamblea General, Fortaleza, Brasil, octubre 2013) para la investigación médica en seres humanos, por lo cual se respetará la autonomía, beneficencia, no maleficencia y justicia.⁶¹

Respecto a la normativa nacional que es la Ley General de Salud de México y de conformidad con el TÍTULO QUINTO referente a la investigación para la salud y el TÍTULO SEGUNDO del Reglamento de la Ley General de Salud en Materia de Investigación para la Salud referente a los aspectos éticos de la investigación en seres humano. Según el Artículo 17 de este reglamento la presente investigación es de riesgo mínimo, ya que se realizará una entrevista semiestructurada que aborda aspectos personales sobre su historia de vida y para algunas personas puede implicar aspectos emocionales. No se realizarán intervenciones ni procedimientos invasivos.

^{62,63}

Se firmó la carta de consentimiento informado (Anexo B), de acuerdo con el artículo 22 del Reglamento de la Ley General de Salud en Materia de Investigación para la

Salud, posterior a recibir toda la información pertinente al estudio de acuerdo al artículo 21 de este mismo reglamento, incluyendo riesgos y beneficios, la libertad de participar, no participar o salir en el momento en el que deseen sin ningún tipo de consecuencias. La identidad de las personas participantes no serán reveladas, para asegurarlo se utilizarán códigos y la información obtenida únicamente se utilizará para el presente estudio ⁶³.

Es importante aclarar que las fotografías solicitadas serán únicamente para iniciar la conversación y apoyar al dialogo sobre experiencias, percepciones y sentimientos sobre su cuerpo en ese tiempo y espacio. No serán solicitadas para el archivo de la documentación a utilizar en el presente trabajo investigativo, ni utilizadas por las investigadoras para ningún fin ajeno, ni publicadas en ningún medio en la presente investigación.

El presente protocolo de estudio se someterá a revisión ante el Comité de Ética en Investigación de la Facultad de Enfermería y Nutrición para su evaluación y aprobación y hasta entonces se iniciará la implementación de este.

Con la finalidad de asegurar la integridad física y emocional de las personas participantes, la investigadora principal tomó un curso de capacitación sobre primeros auxilios psicológicos impartido por Centros de Integración Juvenil A.C. con el objetivo de tener las herramientas para actuar de forma prudente y tener la capacidad de contener en caso de manifestaciones emocionales tales como llanto, tristeza o enojo al recordar, ya que en estos casos lo primero es la escucha activa y respetuosa de su experiencia emocional para regresar a una estado de calma. En estos casos se preguntarle si requiere la asistencia de una profesional de la psicología para brindarle acompañamiento y atención personal. De igual forma, si se detecta alguna cuestión crítica de violencia o algún trastorno de la alimentación se gestionará la atención psicológica.

Somos conscientes de que tratamos con temas sensibles, por esta razón, es de gran relevancia que en proceso de escucha activa y respetuosa, se evite revictimizar a las personas participantes, en caso de llanto, proporcionarles pañuelos y brindar el

espacio, dando opción a terminar o pausar la entrevista y la audiograbación. Es importante no profundizar en las situaciones delicadas que no aporten a la investigación, y reorientar con cosas positivas sobre que han hecho para afrontar la situación que les causo llanto o bien, reorientar a preguntas que impliquen mayor razonamiento cognitivo.

Se retornará la información obtenida en esta investigación a las personas que realizan ejercicio en el gimnasio, en un formato entendible en formato digital como infografía o el mismo material impreso. Con el objetivo que conozcan los resultados del estudio.

Referente a la primera la primera publicación derivada de este estudio los autores serán en primer lugar, la alumna, LN Jessica Nayeli Hidalgo López, en segundo lugar, la directora de tesis, Dra. Josefina Gallegos Martínez, y si hubiere más autores, se citarán en consecución de acuerdo con el grado de su participación en la elaboración del artículo generado, siendo la autora de correspondencia, la Dra. Josefina Gallegos Martínez, y la Dra. Verónica Gallegos García como tercera autora. En los artículos que se puedan generar posteriores al primer artículo, serán autoría por orden de participación.

VI. RESULTADOS

Las personas participantes representan distintas etapas de vida, diversidad de experiencia, edad y diversidad de género, las cuales, nos compartieron información valiosa de su vida, y descubrimos en conjunto, las percepciones y experiencias relacionadas a su imagen corporal. Los y las participantes son personas que acuden a dos gimnasios de zonas distintas de la ciudad, lo que nos permitió encontrar contextos socioeconómicos distintos, lo que se relacionan con las experiencias narradas. Mientras una persona en la adolescencia no tiene acceso a la preparatoria, otra que, si tiene el acceso, la abandona por un embarazo adolescente y en otro extremo, encontramos a quien tiene el privilegio económico de entrar a certámenes de belleza y clases de ballet.

Al introducirnos en temas de corporalidad, encontramos un camino interesante de experiencias narradas, que, desde su contexto, los lleva a construir y modificar su propia imagen corporal. Parte importante de este camino, fue el ejercicio con las fotografías, las cuales fueron de gran utilidad como herramienta metodológica para realizar las entrevistas, no solo para mí como investigadora, también para los participantes:

...Nombre fue en resumen mi vida, yo creo que todo esto no me había puesto a pensar, como estaba desde niño, nací gordito, luego delgado, luego gordito, y así... con esto yo me acabo de acordar desde mi niñez, es algo que se olvida, ya hasta que empiezas a ver las fotos empiezas a recordar los momentos... (H, 33, EF)

Como resultado de la presente investigación, se identificaron cuatro temas principales que serán desarrollados más adelante. Estos temas y subtemas surgieron de la narrativa de los participantes y se construyeron de forma inductiva, permitiendo una comprensión profunda de sus experiencias y percepciones. A través del análisis de las entrevistas, emergieron temas clave que reflejan las diversas dimensiones de la percepción de la imagen corporal y las influencias externas e internas que la moldean en diferentes etapas de la vida y contextos sociales. Los temas y subtemas son los siguientes:

1. Imagen corporal percibida en las diferentes etapas de vida.

Se develó que la percepción de la imagen corporal cambia en cada etapa de vida, por lo cual surgen subtemas para cada etapa de vida.

- Niñez
- Adolescencia
- Juventud
- Adultez

2. Construyendo y reconstruyendo la imagen corporal a través de las experiencias.

En cuanto a las experiencias, se desarrollaron en distintos ambientes y momentos de su vida, teniendo influencia en esta construcción de la percepción de la imagen corporal. Debido a lo anterior se debelen de las narrativas los siguientes subtemas:

- La influencia de las personas que me rodean. En este subtema surgen experiencias relacionadas con la familia, compañeros de la escuela, amigos y pareja.
- Etapas cruciales en mi vida. Surge el embarazo como un tema importante en los cambios físicos del cuerpo.
- Del ideal de delgadez a la búsqueda de un cuerpo de gimnasio. En este subtema se desarrolla la búsqueda de un ideal corporal hacia lo que en palabras de una participante es un cuerpo de gimnasio.

3. ¿Cuidar o castigar?

Este tema es de gran relevancia, ya que las personas participantes, motivados por lograr un ideal corporal muy específico y, distinto para cada uno, surgen distintas acciones para cuidar o castigar su cuerpo. Por lo cual, tenemos los siguientes subtemas:

- Alimentación. Este subtema conjunta las acciones relacionadas con los cambios en la alimentación orientados a modificar el cuerpo, las cuales pueden llegar a convertirse en conductas alimentarias de riesgo.
- El gimnasio como escenario de transformación. En este subtema tenemos por un lado que el gimnasio se vuelve la vida de estas personas, mientras por otro, se enfrentan al lado negativo del fitness.
- Un empujoncito para lograr mis objetivos. Este subtema concentra lo relacionado con el consumo de suplementos y fármacos, los cuales se ven como un empujoncito para lograr sus objetivos.

4. Me siento bien, pero no conforme: la realidad de la insatisfacción corporal.

En este tema, abordaremos la realidad de la satisfacción e insatisfacción corporal, lo cual surge en las narrativas de los participantes constantemente.

Antes de continuar con el desarrollo de cada tema, es importante aclarar que los fragmentos en cursiva y entre comillas corresponden de forma íntegra a lo que los participantes expresaron. Además, los detalles entre paréntesis se han añadido para complementar y contextualizar esas narrativas, haciendo más comprensible el

contenido para el lector. Algunas expresiones coloquiales se han mantenido para preservar la autenticidad de los relatos de los participantes, ya que estas palabras reflejan el contexto emocional y cultural en el que se expresaron.

6.1 Imagen corporal percibida en las diferentes etapas de vida

La percepción de la imagen corporal es un constructo dinámico, ya que cambia de forma significativa a lo largo de las diferentes etapas de vida. Entre las personas participantes se encontraron diferencias y similitudes. Mediante las entrevistas y el ejercicio con las fotografías, se identificaron cuatro subtemas principales, que reflejan cómo los participantes perciben su cuerpo en cada etapa, en la niñez, adolescencia, juventud y adultez. A continuación, se detallan los hallazgos específicos para cada etapa.

Niñez

En la niñez, encontramos una distinción importante, mientras que para los hombres la percepción de la imagen corporal no tiene gran importancia, para las mujeres comienza a tomar un papel significativo:

... Y aquí (señala foto) de niño como que no, como que nunca decía cosas de mi cuerpo... como que no, a esa edad como que no tenía pedos... (H, 38, EF)

...en la infancia pues uno no se preocupa tanto en cómo te ves, porque solamente te encargas en ser niño y crecer, tus expectativas son más de qué quieres ser de grande, no cómo te quieres ver de grande... (H, 29, EF)

...en ese momento cuando eres niño como que no sabes en sí que es lo que pasa en ese momento con tu cuerpo, de niño, creo que no tienes la mentalidad de si me como un dulce qué va a pasar, lo que quieres son cosas que te gustan, la papila gustativa no sabe lo que es bueno o lo que es malo, simplemente es lo que te gusta, lo dulce. Entonces ahí no tenía problema con nada de eso... (21, H, EF)

En el caso de las mujeres, la influencia de la familia y las primeras interacciones sociales ya sea en la escuela o en la comunidad, tomaron un papel significativo en la construcción de la percepción de la imagen corporal. Comentarios de madres, padres

y otros familiares sobre la apariencia física, comienzan a tener influencia y generar insatisfacción corporal:

...cuando tenía 11 o 10 años, justo también en una foto, es que yo tengo esas fotos bien grabadas, veo una foto que la mamá de mi mejor amiga toma y la toma de lejos y me veo y digo: ¡Qué es eso! O sea, no, y dije no, no puede ser (fotografía en la que se ve muy delgada). Y desde ahí le empecé a meter más y más al ejercicio, hacía más actividad física y dejé de comer y así, o sea, puras cosas mal, no comía, me estresaba, puras cosas mal... (M,19, EF)

...pues siempre fui gordita, siempre tuve muchos problemas con mi físico...y no me gustaba mi cuerpo tanto por los comentarios que te decían antes o los comentarios de recientemente... compañeros de la escuela, te hacen comentarios que estas bien gorda, cosas así... (M, 22, EF)

En la narrativa de una participante los conflictos relacionados a la imagen corporal no solo se asocian al tamaño de cuerpo, al estar “gordita” o “muy delgada”, también surgen conflictos con características físicas como color de cabello o color de piel:

...la relación con mi cuerpo, de niña no me interesaba... Me decían gorda, pero a mí nunca me incomodó que me dijeran que era gorda. Me incomodaba más que se burlaran de mí porque era güera, güera (rubia). Porque yo tenía el pelo güero, güero, güero. porque decían que yo no era de mi papá porque yo no me parecía a mis de más hermanos, de hecho, mi papá me lo llegó a decir. Y eso sí me hacía sentir mal... (M, 53, EF)

Adolescencia

La adolescencia se destacó como una etapa importante y, a menudo, conflictiva con la percepción de la imagen corporal. Los cambios físicos asociados con la pubertad y la mayor influencia de los compañeros de escuela intensifican las preocupaciones sobre la apariencia física. Las personas participantes describieron esta etapa como un período de intenso de insatisfacción corporal y comparación constante, en la que se busca esconder el cuerpo y se inician acciones con el objetivo de modificar el cuerpo.

...era güera, güera (rubia). cómo me puedo ver así... y yo la verdad siempre he tenido muchos complejos con mi cuerpo, pero bastantes... siento que veía a la demás gente y siempre, siempre me llegué a comparar, siempre, y nunca me gustó verme... yo dije cómo crees (en México expresa asombro), mis

piernitas, ese era mi cuerpo cuando estaba en danza y dije es que no quiero estar así de delgada siento que se ve mal y así, no, no, no... no podía usar estos jeans que traigo ahorita porque no, no me gustaba como se me veía... (M, 19, EF)

...antes si me sentía mal por lo mismo que estaba gordita, pues si trataba de usar ropa no muy pegada para que no se notara que estaba gordita... pues me empezó a gustar la forma del ejercicio, los cambios que vas notando en tu cuerpo... (M, 22, EF)

...Me decían “pisque” y yo no entendía que era pisque, y ya lo busqué en el celular y es “maíz mal cocido”, es cuando el “nixtamal” (en México grano de maíz cocido con agua y cal) te queda mal, te queda mal cocido, te queda pinto. Entonces me querían decir que estaba como cruda por el tono de mi piel. Yo decía, por qué no nació morena... (M, 53, EF)

En el caso de los hombres, durante esta etapa también se observa un interés por el aspecto físico, manifestándose en insatisfacción corporal y una comparación constante. Además, surge otro problema relacionado con su cuerpo: las dificultades físicas, que pueden llevar a la exclusión.

...En la secundaria no lo practicaba porque no me juntaban (refiriéndose al fútbol), entonces era por comer, por comer, pero llegué a tal grado de que era jugador y pasé a ser el portero, el gordito el portero, porque ya no podía correr... pues yo me sentía muy deprimido porque pues ya como que había un interés por las chavas de la secundaria y creo que era de los únicos gorditos ahí... (H, 33, EF)

...como que los “pedos” (en México denota problema) empezaron a salir cuando ya estaba aquí como en la “secu” (secundaria), como que engordé, si en la secu estaba un poco más gordito. Estaba gordito y si le entraba duro a la comida y si me sentía gordito... me sentía gordito ya me incomodaba la ropa apretada o cosas así... y pues es que como cuando empiezas en la pubertad, pues no sé los pedos del “bullying” con el peso o pedos también de que ya te gustan las chavitas y pues te sientes gordillo, pero no sé cosas así... (H, 38, EF)

...Ya en el paso por la secundaria, pues ahí ya empiezan a tomar en cuenta más los aspectos físicos, por cómo te ves, la gente te empieza a tratar distinto. En la parte de la preparatoria aquí ya tuvo más empuje esa parte porque, bueno, me tocó pasar la etapa en la que tu círculo social se basaba mucho en eso, en cómo te veías, cómo te veías físicamente, te distribuían mucho porque si el grupito de los feos, el grupito de los de buen cuerpo o los que son más inteligentes, entonces sí pase por esa etapa en la que me sentí excluido porque

no sabía ni a qué grupo pertenecía... creo que fue la etapa en la que yo me sentía como el patito feo... (H, 29, EF)

...Aquí si ya tenía un problemita, pero no muy fuerte, estaba en secundaria, tenía yo creo como 13 años. Porque entrando en primero estaba gordito, no mucho, pero estaba gordito. Me dañó mucho, porque en secundaria, no te digo que sufría bullying, pero si eran comentarios que, por ejemplo, ya ves que estaba ese juego que llegaban y te apretaban la "chichilla" (glándula mamaria), entonces eran ese tipo de comentarios de ¡ay mira!... (ejemplifica la sorpresa al tocar su pecho) si te incomodaba, te llevabas, pero te incomodaba, y en ese momento si me incomodaba porque era de "¡ay! ¿Por qué tengo así mi cuerpo?" "Porque no estoy como tal chavo que está flaco, tal chavo que tiene cuadritos". Entonces en ese momento si me agobiaban esos problemas, llegaba a mi casa y me veía y decía por qué me dijeron eso si yo me siento bien con mi cuerpo, y ahí es cuando empiezas a ver cosas malas en ti... (H, 21, EF)

Juventud

En la juventud, las percepciones de la imagen corporal se vuelven más conscientes y reflexivas. Por un lado, la participante de mayor edad recuerda esta etapa como la mejor, la disfrutaba, le gustaba su cuerpo y no existía conflicto:

...no vivía preocupada por cómo estaba yo y de jovencita, me gustaba mi cuerpo, yo me sentía bien, bonita de mi cuerpo. Cuando yo me casé, yo siento que tenía un buen cuerpo. Mira, ya tenía este cuerpo, no estaba gorda... Yo ya de joven, como de 20 años, yo usaba mis falditas así (señala faldas muy cortas). Y en mi casa no me decían nada de por qué te vistes corto, pero de la demás gente si y tampoco me interesó... (M, 53, EF)

Por otro lado, para otros participantes representa una etapa aún conflictiva respecto a la relación con su cuerpo, en la que las experiencias interpersonales impactan en lo negativo:

...pienso que bien, más bien me sentía bien, pero no del todo, no del todo bien. Era muy delgado, entonces siempre me decían que... utilizaban apodos para referirse a mi persona y dentro de la broma está el insulto. Entonces no me hacía sentir satisfactoriamente bien, realmente sí me sentía mal. No era para mí tan grato ser tan delgado siempre era como "el ojo" (centro de atención) para ellos... (H, 29, EF)

Las personas participantes mencionan que comienzan a tomar acción para cambiar su apariencia de acuerdo con sus ideales. La actividad física y los cambios en la alimentación se convirtieron en estrategias comunes:

...batallaba un poco con mi peso y, por ejemplo, a lo mejor sí me empezaba a fijar, como de que ah, pues estoy medio gordito de aquí (señala el abdomen), como que no tengo nalga, como que estoy despiernado, Como que uno ya se empezaba a fijar en esas cosas, como de que... pues sí, es que indudablemente ya estás como en una etapa donde te gustan las morras y dices, ah, me gustaría verme, así como ese güey. No me gustaría estar así gordito como estoy, pero sí, a lo mejor ahí sí, a lo mejor un poquito se siente más inseguro, yo me sentía más inseguro con el peso. Ya me metí un poquito más de lleno al gimnasio y ya empecé a cuidar un poquito más lo que comía... (H, 38, EF)

...Yo sentía que 90 kilos todavía estaba bien y me sentía bien, o sea, con condición, me veía bien, la ropa la lucía bien, llegaba a los 95 y era cuando decía ya tengo sobrepeso, porque cambiaba de talla, ya no me quedaba la ropa, me sentía disgusto y empezaba la dieta... (H, 33, EF)

En algún momento estas acciones que inician en esta etapa comienzan a mostrar frutos nos solo en lo físico, sino que también en lo emocional y convivencia social, lo cual se vuelve una motivación para continuar:

...yo siempre he sido muy antisocial, antes más por mi cuerpo, por mi aspecto, sentía que todos se burlaban de mí, entonces yo jamás me acercaba a la gente, la gente que se acercaba a mí pues son los que hasta ahorita son mis amigos, ya después que empecé a cambiar mi cuerpo, fui otro, empecé a salir a fiestas, me invitaban más a fiestas... (H, 21, EF)

Sin embargo, a pesar de los cambios en su estilo de vida y lograr cambios físicos que dan seguridad, la insatisfacción corporal continúa en ciertos momentos, en palabras de un participante: “*esa montaña rusa donde empiezas a subir y vuelves a bajar y vuelves a subir*”:

... y empecé a ir con él (preparador físico que le da rutina de entrenamiento y plan de alimentación) y a los dos meses empecé a notar cambios, pero así que digas ya me siento a gusto, pues no... o sea, puedo usar esto (señala sus pantalones), puedo usar acá (señala la parte superior, en el busto) y me siento a gusto, no me siento ya acomplejada, obviamente si me siento acomplejada pero no como antes... hoy en día ya logré lo que en un principio era mi objetivo, ahora ya voy por más... (M, 19, EF)

Adultez

En la adultez, las percepciones de la imagen corporal están marcadas por una mayor aceptación personal, aunque no exenta de insatisfacción. Con el paso del tiempo, el ejercicio se vuelve parte de su vida, un hábito:

... así siempre era como entrar porque pues ya se me habían pasado los kilos, o sea ya como que ya había subido un poco de peso. Casi siempre uno lo hace en la edad de que ya quiere ver un poco más... o qué te quieres ver bien, te quieres ver como más saludable. Ya el día de hoy ya no lo hago con un fin estético. O sea, como yo siento que me veo a lo mejor medio mamado, pero es como que una consecuencia de los hábitos que uno va teniendo... (H, 38, EF)

... aquí fue donde yo aprendí a hacer ese balance entre mi trabajo y mi vida personal. Bueno para mí sí fue muy importante porque fue donde cimenté todo lo que yo quería, mis objetivos aquí ya empezaron a tomar un poco más de forma. Sí, me siento bien, pero no tan bien como para decir que ya estoy conforme con la situación. Sé que me falta mucho... (H, 29, EF)

Los cambios físicos relacionados con la edad, el embarazo y otros cambios de vida juegan un papel importante, llegando a la desesperanza, aceptando que es difícil llegar a lo que se desea:

... Pues ahorita me siento bien con mi cuerpo, aunque no soy la delgada, pero a mí me gusta mi cuerpo, porque ya que cambie mi cuerpo, ya casi perdí la esperanza, pero por salud sí. De hecho, siempre he caminado, bueno, no, tengo como 10 años que voy a caminar por lo menos 2 veces a la semana... (M, 53, EF)

6.2 Construyendo y reconstruyendo la imagen corporal a través de las experiencias

Las experiencias en distintos ambientes y momentos de la vida tienen un papel muy importante en la construcción de la percepción de la imagen corporal. A través de las narrativas de las personas participantes, emergieron tres subtemas principales que reflejan estas experiencias: la influencia de las personas que los rodean, etapas cruciales en la vida y la transición del ideal de delgadez a la búsqueda de un cuerpo de gimnasio.

La influencia de las personas que me rodean

Las personas que los rodean, incluyendo familiares, compañeros de escuela, amigos, miembros de la comunidad y pareja, tienen un impacto significativo en la construcción de la imagen corporal. Los participantes compartieron diversas experiencias que muestran cómo es esta influencia.

Familia

La familia surge como influencia importante para la construcción de la imagen corporal, especialmente durante la niñez y adolescencia. Se develaron una gran variedad de experiencias de comentarios y actitudes de los padres u otros miembros de la familia sobre la alimentación y el peso, que dejan una huella de forma positiva o negativa:

...mi papá siempre ha sido como que el que más ahí dice... o sea, ahorita no me dicen nada a mí ni a mi hermana la más chica porque igual así es de complexión delgada, pero imagínate... (M, 19, EF)

...mi papá como que es muy directo con lo que dice, no tiene tacto, no es para hacerte sentir mal, lo dice sin pensar, entonces él siempre fue como de que, no sé, soltaba comentarios como de que: "ya te ves más gordito" "ya te ves más cachetón" y ese tipo de comentarios era como de que, si mi papá me lo está diciendo y mis amigos me los están diciendo, pues entonces mi cuerpo está mal... (H, 21, EF)

...un tío, el que hacía mucha actividad física, él hacía comentarios de que hay que meterse al gimnasio mi hijo, como el clásico de que hay que bajarle a la comida, cositas así... (H, 38, EF)

Un punto muy importante, es que los participantes llegan apercibir estos comentarios como algo normal y aceptado al provenir de su familia, en especial de la madre. Nos devela el poder de influencia que tienen los padres sobre los hijos:

...pues mi mamá también, pero pues es mi mamá... Ella no me podía ver comiendo así una rebanada de piza porque me decía vas a engordar, no vas a cambiar y así... (M, 22, EF)

...siempre había esa parte de la mamá de te estás viendo mejor o se te ve mejor la ropa, no sé, ese tipo de comentarios, a uno si le llena ¿Qué más que alguien de tu familia esté notando porque diariamente te ven, entonces quién más te va a conocer más que ellos? Prefieren que estemos haciendo una actividad física, a que estemos en ocio... (H, 29, EF)

Los participantes destacaron cómo las prácticas de sus padres sobre la alimentación impulsaron o limitaron su interés de tomar acción, se vuelven un ejemplo a seguir:

...por mi mamá, porque mi mamá siempre se ha mantenido en dietas ya ella se lo recomiendan que la amiga y luego ahí fue cuando le decía a mi mamá, sabes que ya tengo problemas de respirar y no pues vamos con este (refiriéndose al nutriólogo), vamos a hacer dietas y era donde me llevaba. Fue más por mi mamá... (H, 33, EF)

...una vez le dije a mi papá, ya estaba un poquito más grande, pero yo le dije: "oye, quiero ir con un nutriólogo" y me dijo: no, eso no sirve y está bien caro y ni vas a seguir la dieta". Dije: "no, ni modo". Y un día junté dinero y le dije a mi mamá y le dije: "llévame con el nutriólogo, yo lo pago, yo tengo mis ahorros". "Pero para qué si son puros gastos a lo tonto". y dije: "no, yo quiero que me lleves"... (H, 21, EF)

Incluso, como madre, una participante reconoce su influencia en la formación de hábitos y percepciones corporales de sus hijos. Desde la realización de ejercicio físico, hasta la réplica de estigmas relacionados con el peso y la imagen corporal:

...Ahorita yo soy, a lo mejor ahorita yo soy la tóxica. Porque yo les digo ahorita a mis hijos quíeranse tantito. Pues ahí no los apunté a todos al gym, y el primero no vino ni un día ni siquiera, le pagué 3 meses porque dieron promociones y le pagué 3 meses, ¡No vino ni un día! Y ya en otro gym que está acá también me había hecho la misma: mamá si quieres que adelgace pues págame el gym. ¡Y yo de órale! con tal de que adelgace le pagaba el gym, ¡Órale! ¡Porque gordura es enfermedad! Es que esa es la realidad, ahorita estábamos gordos y tenemos muchas enfermedades... (M, 53, EF)

La misma participante nos relata como con el objetivo de proteger, restringe la vestimenta de su hija. Esta dualidad refleja cómo las madres pueden ser agentes tanto de apoyo como de perpetuación de inseguridades y estigmas relacionados con la imagen corporal:

Porque mi hija tiene también mucha várice aquí en sus piernitas así y cuando vamos a la casa de la familia de mi esposo, no la dejo que se ponga vestido. Por qué le digo, no quiero que te digan lo que a mí, yo no quiero que te sientas mal... (M, 53, EF)

Compañeros de la escuela y amigos

La influencia de los compañeros de escuela y amigos aparece constantemente en la narrativa de los participantes. Las comparaciones y comentarios entre pares pueden ser tanto constructivos como perjudiciales:

...entonces me tiraban el bullying, que ahora se conoce como bullying, en ese tiempo era carrilla, entonces era como que me sentía muy aislado, sin ganas de hacer nada, aparte de que no me juntaban, no me podía juntar con los del grupito, yo me independizaba... (H, 33, EF)

...pues siempre fui gordita, siempre tuve muchos problemas con mi físico, tanto porque me hacían mucho bullying en la escuela, por lo mismo de que estaba gordita... cuando estaba chiquita me decían tamal... (M, 22, EF)

...yo sé que no me decían las cosas al momento, pero sí escuchaba comentarios sobre el físico y eso era chistoso porque me decían que el "cara redonda" porque yo estaba muy cachetón o que hacían sus sonidos de cochinito y en su momento fue como malo porque yo no sabía cómo reaccionar en ese momento. Yo no tenía conciencia de qué tanto impacto podía generar un comentario en mi persona. Digo hasta que después fue cuando adelgacé y fue otra vez lo mismo porque ya me decían que "espagueti" y que "tallarín", todos esos comentarios si, en la secundaria fue donde pasó más. Llegué a un punto en el que los acumulaba, acumulaba todo ese tipo de malos comentarios y eso afectó una parte emocional en mí. Siempre han sido como de amigos, pero dicen que es broma, pero pues entre broma y broma (tono de risa, refiriéndose a comentarios sobre el cuerpo) ... (H, 29, EF)

...bueno es que a lo mejor en el rato uno lo ve como coto (cotorreo) porque pues te llevas con toda la banda ¿no?, pero sí... del peso sí, me decían "telechobis" [agregar significado] jajaja cosas de esas. Tal vez, pues es que te digo, a lo mejor no lo piensas en el momento, pero si tal vez. Por ejemplo, yo estuve en un colegio de puros hombres y el bullying es diferente cuando estás entre puros hombres. A lo mejor yo tuve una infancia medio rebelde y no sé, si llegaba a recibir comentarios de esos, nos agarrábamos a madrazos jajaja. Por eso a lo mejor no dejaba que me dijeran tantas cosas de esas... (H, 38, EF)

...antes si se me asomaba poquito la lonja era como que ¡Ay ya me vieron! Y te digo de chico sufres mucho mentalmente también por los comentarios que te hacen... (H, 21, EF)

Incluso, observar cómo realizan este tipo de comentarios o burlas a otras personas puede llevar a cuestionar la propia imagen corporal:

... a veces si digo verga porque no me dirán a mí (refiriéndose a burlas sobre el cuerpo de una amiga) y cómo me veré y empiezas tú también a cuestionarte... (M, 19, EF)

Los comentarios negativos tienen un impacto en la autoestima. Las críticas y burlas pueden generar sentimientos de inseguridad:

...la gente en la actualidad es como muy de lo que veo y lo que pienso, lo digo. Pero no razonamos lo que estamos pensando. Entonces un mal comentario si puede volver a hacer que te vengas para abajo cuando tú ya estabas un poco más arriba... (H, 29, EF)

Por otro lado, los comentarios positivos y el apoyo de amigos también emergen en las narrativas de los participantes. Las palabras que reconocen el cambio del aspecto físico tienen un efecto motivador y fortalecen la autoestima.

..."tu estabas bien gordo en la prepa ¿Qué hiciste?" Y todos esos comentarios como que si están viendo el cambio que yo quería... (H, 21, EF)

...una parte fueron los halagos, por ejemplo, cuando ven ese cambio en ti, me pasó con amigos, ya tenía tiempo que no los había visto y cuando me volvieron a ver fue de Oye, qué bien te estás poniendo y yo de Ah, pues gracias. Eso fue una influencia muy buena... (H, 29, EF)

Pareja

Las relaciones de pareja también tienen un papel importante, tanto en hombres como en mujeres. Las expectativas y opiniones de la pareja sobre el cuerpo pueden influir en la percepción de la imagen corporal y las acciones tomadas para mantener o cambiar la apariencia física.

...porque todo lo relacionaba a como me hacía sentir (refiriéndose a los comentarios de su pareja) y no me gustaba mi cuerpo... tampoco me ayudaron a hacer algún cambio en mí... (M, 22, EF)

...esa persona que en ese momento era mi pareja, por ejemplo, yo soy de vestir shorts o tops, yo jamás he vestido así [Señala las fotografías en las que viste ropa holgada y pantalón] y él no me dejaba usar cosas así porque: "A quién vas a enseñarle eso" ... "Cómo tú vas a entrar al gimnasio, no te das cuenta que tú eres una mujer"... (M, 19, EF)

...se basa más en la comparación, cuando te llegan a comparar con alguien, pero no, nunca llegué a ese punto, o sea, sí sentí como ciertas agresiones verbales, pero no tan directas. Por ejemplo, de ¡Ay no es que vi a tal persona y está bien mamado!, ¡está mucho mejor y tú! Dices bueno, pero pues ni modo ¿no? O cuando llegaban a sacar el tema del ex, es que mi extra no sé, hacía mucho ejercicio y tenía buen cuerpo y ahí bajita la mano te calaba la comparación porque están hablando de un pasado con un presente... (H, 29, EF)

Etapas cruciales en mi vida

Algunas etapas de la vida son especialmente significativas en la transformación de la imagen corporal. El embarazo fue identificado como un momento crítico para las mujeres, marcando un periodo de importantes cambios físicos y emocionales que tienen una influencia importante en la relación con su cuerpo.

El embarazo trae consigo cambios corporales que afectan la percepción de la imagen corporal. Las participantes mujeres que son madres experimentaron una mezcla de aceptación y desafío ante estos cambios físicos, antes duran y después del embarazo:

...en las consultas que tenía cada mes me decían ya subiste un kilo, ya subiste dos kilos, y era de recordarte que habías subido de peso... (M, 22, EF)

...a mi si me cambió mucho mi cuerpo en los embarazos. Con mi primer hijo aumenté 42 kilos, y en el segundo hijo subí 27 kilos, y con la tercera 18. Si te afecta, porque primero tienes un cuerpo bien y luego se te va deformando el cuerpo. Y de mi hija, la última, fue donde mi cuerpo se me... se podría decir que se me deformó porque yo tuve mis 2 hijos y yo no tenía este (se levanta y señala la parte del vientre) y con el embarazo fue cuando subí menos kilos, pero se me colgó esta... (M, 53, EF)

Estos cambios impactan en la actualidad, generando insatisfacción y haciendo hincapié en lo que se tenía antes y no se puede recuperar:

...y más los cambios físicos que tienes en tu panza, las estrías y todo eso, “me junté” (unión libre) y ya no pude bajar de peso... (M, 22, EF)

...Tenía yo mi cuerpo que todavía me podía poner pantalón con cinturón y ahorita ya no me animo. Yo no me gusto así, así (señala blusas cortas que dejen al descubierto su vientre). No me gusta la ropa hasta aquí, yo me la tengo en que poner que me tape aquí, así, según yo me tapa. Esto es lo que no acepto de mi cuerpo... (M, 53, EF)

Del ideal de delgadez a la búsqueda de un cuerpo de gimnasio (ideales corporales)

Los ideales corporales son impuestos por la sociedad, y el ideal de la delgadez emerge en las narrativas de los participantes. Estos ideales son perpetuados por figuras de autoridad en contextos específicos, así como en las redes sociales. Una de estas figuras es el personal de salud, quienes a menudo internalizan y refuerzan la idea de

que un cuerpo delgado es sinónimo de salud y estética. Esta internalización influye, en un primer momento, en la percepción de la imagen corporal y en sus esfuerzos por alcanzar estos ideales.

...y me dijo (la ginecóloga): "Es que para una mujer es mejor como que se vean delgadas, estéticas" ... (M, 19, EF)

...se basaba mucho en pastillas (un nutriólogo con el que acudió con el objetivo de perder peso) ...Quemadores, eran quemadores de grasa, me decía que eran quemadores y eran hasta de tres pastillas que me tenía que tomar, no solo era una, ¡eran tres!... (H, 33, EF)

Para quien tienen posibilidades económicas, otros ambientes que pueden parecer sanos, como el baile, son espacios que implican riesgo. Promueven conductas alimentarias de riesgo que afectan la percepción de la imagen corporal y la salud:

...cada que teníamos un ensayo, nos decía (la instructora de ballet): "pues váyanle bajando a la comida", "Tienes que estar más delgada para que puedas subir la pierna hasta acá"... eso a todas nos fue generando como un trauma la verdad... (M, 19, EF)

Finalmente, las redes sociales tienen un papel en la imposición de estos ideales corporales que son poco realistas:

...pero a mí también me llegó a afectar bastante porque ves a las chavas con una cinturita así y dices qué onda, porque uno no está así. Ves comentarios y toda la gente se "agüita" (verbo coloquial que significa desanimarse) pero dices "wey" (palabra coloquial que se utiliza ampliamente en México para referirse a una persona) esa esta operada, ni si quiera es real... (M, 19, EF)

Estos ideales corporales impuestos por la sociedad influyen significativamente en las motivaciones para ingresar al gimnasio. Las razones varían, desde la pérdida de peso para lograr un cuerpo delgado, hasta el aumento de masa muscular para obtener una figura más robusta. También surge en la narrativa sobre las motivaciones iniciales, las influencias de otras personas y situaciones externas que pueden desencadenar depresión o ansiedad. Sin embargo, todas estas motivaciones comparten un objetivo común: modificar el cuerpo para alinearse con los estándares estéticos y de salud percibidos:

...Empezó en una foto, de verdad fue con una foto que dije: ¡Qué es esto!!! porque me veo así... y dije no, no me gusta, no me siento a gusto (foto en la que se ve muy delgada) ... el poder sentirme yo a gusto con mi cuerpo, como que el decir me gusta cómo me veo, me siento bien... (M,19, EF)

...ansiedad y depresión, querer adelgazar... (M, 22, EF)

...A mí me motivo (la primera vez que entró a un gimnasio) ver a un primo mío que él se dedicaba a eso de competir y todo, entonces me llamó la atención... cuando entré aquí (regresó a entrenar en un gimnasio) tenía mucha depresión, más que nada entré porque acababa de fallecer mi papá y entré por eso aquí al gimnasio, porque siento que aquí me empecé a motivar, también era por mi cuerpo, no me sentía a gusto... (H, 33, 01)

...Según yo, para ver si me cambiaba el cuerpo. Pues que tengo mucha piel de más, bien caído aquí, que el guajolote (señalando su brazo). Quería ver si se me quitaba... (M, 53, EF)

Estas motivaciones no son estáticas, los objetivos se transforman a lo largo del tiempo, quien entra con el objetivo de disminuir peso, en algún momento busca el incremento de la masa muscular. Aunque cada persona sigue su propio proceso, el común denominador es el deseo continuo de transformar el cuerpo. Así, se observa una transición del ideal de delgadez hacia la búsqueda de un cuerpo atlético y definido. Además del ideal femenino delgado, emerge el ideal de un “cuerpo de gimnasio” como un nuevo objetivo.

...Si de querer adelgazar y ahorita no, ahorita ya dices que quieres unas piernotas... (M, 22, EF)

...A mí, antes me hablabas de crecer y a mí me daba miedo, yo me acuerdo que fui con mi primer nutriólogo y yo le decía: "yo no me quiero poner así bien musculoso, así bien monstro", y ahorita lo que quiero es eso, ponerme grande, y ahora se supone que es un rollo para ponerte así, cuando en tu cabeza, al principio era de que es bien fácil ponerse así, yo creo que hasta el nutriólogo se ha de haber reído de este momento... (H, 21, EF)

...Creo que luchaba con la dismorfia, porque yo siempre veía que yo batallaba mucho para ganar músculo, para ganar peso y me mantuve en esa parte en la que dije, bueno, si no voy a lograr ser más grande, pues mínimo definido... (H, 29, EF)

...alguna chava no solo nalgona, si no que se le vea que lo trabaja, musculosa en las piernas, hasta la espalda, los brazos.... para mi ese es un cuerpo de gimnasio, que se vea musculosa.... (M, 19, EF)

...yo entré gordito queriendo bajar de peso, y yo los veía a ellos estaban mamadísimos y entonces pues yo hice por acercarme a ellos... (H, 38, EF)

Para las personas en edad adulta cambia esta situación, si bien, sigue presente el verse bien físicamente, en sus motivaciones se incorpora el bienestar y la salud:

...Ya no es mi objetivo principal el estarme matando en el gimnasio todo el día para para verme de cierta manera, o sea, como que el día de hoy ya lo hago un poquito más porque me siento bien, porque me gusta... (H, 38, EF)

... Pues siempre se mete uno para ver si mejora en algo. Para tener mejor condición, ¡mejor condición ya tengo! Porque ya que me cambie el cuerpo, ya casi perdí la esperanza, pero por salud sí... (M, 53, EF)

6.3 ¿Cuidar o castigar?

Este tema surge al conjuntar las acciones que los participantes toman en su esfuerzo por alcanzar un ideal corporal. Estas acciones no siempre son orientadas por profesionales, lo cual implica un riesgo.

Motivados por la búsqueda la imagen corporal deseada, las personas desarrollan diversas estrategias que perciben de distinta forma, desde el cuidado hasta el castigo de sus cuerpos. A través de las narrativas, emergen tres subtemas principales relacionadas a la alimentación, el contexto del gimnasio, y el consumo de suplementos y fármacos.

...aquí sufres al momento de comer, sufres al momento de no comer, sufres al momento de subir de peso, sufres al momento de cargar una barra y la gente no lo ha visto así, la gente piensa que vienes, levantas una barra y ya... (H, 21, EF)

Alimentación

El subtema de alimentación es extenso y aborda la variedad de experiencias y prácticas alimenticias de las personas participantes. Estas experiencias reflejan una amplia gama de comportamientos y actitudes hacia la alimentación, desde el comer en exceso hasta las dietas restrictivas o la búsqueda de una alimentación saludable. Las cuales surgen, en muchas ocasiones, con el objetivo de modificar el cuerpo. Sin

embargo, existen excepciones, en las que se narran desafíos socioeconómicos que afectan la alimentación. Este subtema devela cómo la alimentación puede ser vista tanto como una forma de cuidado como de castigo.

...Creo que bueno, llegué a un punto en el que los acumulaba, acumulaba todo ese tipo de malos comentarios y eso afectó una parte emocional en mí. Poco a poco yo me fui agarrando de eso y empezaba a tener una alimentación un poco más sana o un poco mejor, trataba de comer más con la finalidad de engordar y evitar que me dijeran eso... (H, 29, EF)

Existen prácticas alimentarias que narran los participantes, en muchas ocasiones no son supervisadas por profesionales de la salud y tienden a ser muy restrictivas en cantidad y tipo de alimentos.

...Seguí el ayuno, no hacía ejercicio, hacia ayuno y fue lo que me ayudo bastante (para perder peso). Comía a las 9 y dejaba de comer a las 9. Comía hasta el día siguiente a las 9... (M, 22, EF)

...De hecho, en ese tiempo que iba entrando al modelaje, iba para mi certamen y solo comía atún, no comía nada, atún, atún, atún y agua, yo pensaba que por comer menos y no comer nada en todo el día yo iba a adelgazar, iba a estar súper skini (muy delgada) ... (M, 19, EF)

...Sí volteo hacia atrás y me doy cuenta de que hacía cosas bien extremas para tratar de bajar de peso, digo tanto con temas de la alimentación como con temas del entrenamiento. Tenía un compa que estaba bien mamadísimo, el cómo que no batallaba con su físico y yo estaba en el gimnasio porque yo estaba gordito, y él estaba en el gimnasio porque estaba bien mamado, entonces él me decía, vamos por unos tacos o vamos por una hamburguesita, y yo le decía, no güey, yo estoy comiendo atún. Y él sí me decía no mames, güey, cómete una hamburguesa no pasa nada. Pero yo dentro de mí decía yo estoy comiendo atuncito y pura agüita... porque a lo mejor hacía esas extremidades de comer puro atún durante a lo mejor una semana o 15 días. Y después de la desesperación, en un fin de semana te das un atascon ¡Ay pedí una pizza y me la comí yo solo!... (H, 38, EF)

...He estado en algunas dietas, he estado en la de acupuntura, la de agujas, algo así, y he estado con nutriólogos de aquí de San Luis, unos muy reconocidos...eran dietas super estrictísimas, y como yo tenía mucha hambre, yo creo que por eso me daban de tres pastillas, ya con la pastilla como que me calmaba el hambre o no me daba tanta hambre, pura agua, pura agua, entonces ya estaba de genio (de mal humor o enojado), yo cuando tengo hambre estoy de genio así de que ¡Ya quiero comer!... (H, 33, EF)

Por otro lado, un exceso de consumo de alimentos también surge en la narrativa de las personas participantes.

...Yo me la pasaba en mi casa comiendo, en mi trabajo comiendo, llegaba a la casa de mi abuelita a comer, me acababa mi comida e iba por chuchería, me llenaba, que diablitos, que doritos con salsa. Es que en sí el tema de la mercadotecnia de los productos nocivos si son muy fuerte en cuestión de redes sociales, si a ti te sale un tiktok de unas donas glaseadas, aunque estés en dieta se te antojan, de chico yo lo veía normal, veía un comercial de unos Takis y se me antojaban y los compraba, veía el comercial de una cocoa y me la compraba, ese tipo de cosas si fueron influyendo... (H, 21, EF)

...Cuando estaba chavillo en esta etapa donde estaba más gordillo, a lo mejor alrededor de la secundaria, como entre la secu y prepa, batallaba mucho con los temas de alimentación, por ejemplo, comía lo que tenía que comer, regularmente lo que te dan en casa o en la escuela compraba lo que tenía que comprar, pero, por ejemplo, muchas veces me atascaba, me daba unos atracones de comida, en un ratito me chingaba, no sé, unos cheetos, unas galletas, una coca, 3 o 4 productos ultraprocesados. Y sí, en una sentadita llegando de la escuela, como que alrededor de la secu o de la prepa. Y sí, obviamente con esas cosas no me sentía cómodo, pero ya después, cuando te lo comías ¡eres bien cerdo!... (H, 38, EF)

Otras situaciones de pobreza surgen en la narrativa, en donde la falta de recursos afecta la alimentación:

...Nosotros nos criamos en una pobreza extrema. Pero extrema de no tener un día para comer nada, y nosotros niñas, salíamos a buscar a la señora que tenía tienda, quiere que le acarree su agua, quiere que le lave los trastes, quiere que le riegue las macetas, o sea, nos ofrecíamos bien chiquitas. Quiere que le barra el patio para que... no nos daba dinero, como tenía tienda, nos daba una sopa, un jitomate y así... (M, 53, EF)

Además, se encontró que estas experiencias, llegan a afectar su relación con la comida, quedando como secuela el miedo a engordar o a perder el peso ganado:

...Ahorita mi miedo es de comer algo y engordar, todavía y en ese tiempo comía algo y me sentía mal... hay veces que no me controlo y me da la ansiedad de comer y ya cuando me lo como ya viene el sentimiento de culpa... (M, 22, EF)

...A mí me daba miedo el volumen porque decía no, voy a volver a estar gordo y me voy a volver a sentir raro, entonces si me costó mucho el acostumbrarme a comer y que mi mente no estuviera pensando "vas a engordar" "vas a ponerte como antes" "te vas a deprimir". Pero poco a poco lo fui entendiendo y ahorita

pues creo yo que ya voy bien en cuestión de dieta y deporte, lo complemento bien... (H, 21, EF)

Otro aspecto de gran relevancia es la distorsión del concepto de lo que es una alimentación saludable, surge en la narrativa el querer seguir una dieta, conocimiento sobre lo que se debe comer o lo que no se debe comer, sin embargo, este conocimiento se presta a reflexión, ya que es lo que afecta en algún momento la relación con la comida:

...Te vuelves adicto, no como tal a las calorías de los productos, pero comienzas a checar más a detalle las cosas que te estas comiendo, no es volverte adicto, es cuidarte, porque dices “no manches” (frase coloquial que refiere asombro o disgusto), estoy pagando una dieta, estoy pagando el gimnasio, para yo comer chucherías otra vez para empezar a comer otra vez chocolates y volver a engordar y echar a perder todo lo que estoy gastando, es lo que te digo, aprendí que, si puedes comer, pero en qué cantidades te las comes. Por ejemplo, yo me puedo comer un chocolate, pero en todo el día ya no me como algo más porque sé que está fuera de mi dieta y mentalmente estas de ¡Ya! ya agregué más calorías, pero cuando estás en volumen no pasa tanto, pero cuando estas en definición, un chocolate puede hacer un cambio muy drástico... (H, 21, EF)

...Pues ahorita estoy comiendo de cierta manera, que a lo mejor a veces no es tan sostenible, el hecho de estar comiendo la cantidad de proteínas que necesita el cuerpo o varias veces al día, a lo mejor no soy tan sostenible en eso, trato de evitar en ciertas etapas, ciertos alimentos como cosas muy cagadas con azúcar o cosas fritas, cosas así. Y obviamente, muchas veces se me antojan y hay unas temporadas donde pues no me limito si vamos a unas alitas, vamos... (H, 29, EF)

Para otras personas el “comer bien” representa un verdadero desafío, es un aspecto que tienen presente y lo ven como necesario. Sin embargo, genera conflicto el no lograrlo:

...Y pues algo malo, fue como el desorden alimenticio, o sea, todo ese tipo de cosas que no podía lograr, como tener una alimentación completamente bien. Hasta cierto punto me generaba conflicto porque yo decía, en qué momento voy a lograr ese cuerpo yo quiero si no puedo comer bien, pero no podía comer bien por la falta de tiempo... (H, 29, EF)

...Entonces es por eso como que no tengo ciertos hábitos o por ejemplo, ese tipo de comidas, a lo mejor agarrarlo de una manera muy dispersa, para una ocasión especial, unas alitas o algo así. Y a veces como que en ciertas

temporadas me vale madres si hoy alitas y mañana un pastel, o pasado mañana unos tacos y otro día... (H, 38, EF)

El gimnasio: escenario de transformación

El gimnasio se convierte en un escenario central para aquellos que buscan transformar su cuerpo. Los participantes han encontrado en el gimnasio un lugar de bienestar y superación personal, sin embargo, también es una realidad que existe un lado negativo del fitness.

Surge en la narrativa de los participantes que el gimnasio les ha permitido ver cambios significativos en su cuerpo:

...Pues me empezó a gustar la forma del ejercicio, los cambios que vas notando en tu cuerpo... (M, 22, EF)

Para muchos, el gimnasio se vuelve una parte integral de su rutina diaria, un medio para mejorar su salud física y mental:

...Te da mucha salud, energía, te ayuda mentalmente, y si lo sabes aprovechar, puedes sacar muchos beneficios para tu vida, demasiados... (H, 21, EF)

...Yo ya ahorita no lo quiero dejar, de verdad para mí ya se hizo no solo un "hobbie" (pasatiempo), como que algo para mantenerme sana a mí, sentirme bien yo, y si, o sea, sobre todo sentirme bien, ya no sentirme tan acomplejada, ya poder decir mira me veo bien, me siento bien, eso si digo no lo voy a dejar, no lo pienso dejar... (M,19, EF)

... ¡Uy! pues grandes beneficios, yo siento que tengo más resistencia, estoy más activo, pues, ya mi ropa me queda mejor y tengo mi autoestima elevada... En mi familia han sido muchos problemas entonces como que es una terapia para mí el ir al gimnasio, eso es lo que me motiva, dejar todo allá afuera, porque aquí se me olvida todo, todo lo de afuera, yo pienso que esos factores influyen para yo estar en el gimnasio o querer que cambie mi cuerpo... ahorita mi vida es el gimnasio... (H, 33, EF)

...Cambié mentalmente, empiezas a ver el tema de cuidar tu salud, tanto física y mental, empiezas a querer ayudar a la gente, no eres coach ni nada, pero si a alentarla, de haz deporte, te ayuda mucho a querer inspirar a la gente. Para mí ha sido todo, me ayudó a levantar mi autoestima demasiado, me ayudó en el tema de mi salud, pocas veces me enfermo, me ayudó al momento de hablar con alguien, me ha servido porque me siento a gusto con mi cuerpo... (H, 21, EF)

...Te la cambia desde la condición que tienes, que no vayas caminando y vayas bien agitada. ¡Te sientes mejor! ¡Duermes mejor! A veces amanece bien motivada de ¡Voy al gym! y a veces, por ejemplo, yo digo voy a caminar... ¡Ay, no! ¡NO! ¡Si me voy a caminar! Te da como que energía, te da energía. Creemos que el ejercicio... pues todos los doctores lo recomiendan y siempre el doctor te manda hacer ejercicio, siempre. Y le digo, yo creo que todos los seres humanos sabemos que el ejercicio es bueno. Que no lo hacemos es otra cosa, pero todo humano sabe que el ejercicio te ayuda a tu vida diaria... (M, 53, EF)

...Pues te digo, para mí se ha convertido como en un estilo de vida, yo ya no me siento cómodo sino levanto peso. A lo mejor una semanita o dos semanitas que te tomas de vacaciones o de descanso. Pero me siento cómodo haciendo otras actividades, saliendo en bici, corriendo, caminando o lo que quieras, haciendo otro tipo de actividad física, pero en realidad el gimnasio, o sea levantar pesas y hacer eso, esto ya lo veo como un estilo de vida, como parte de mi día, y te digo, no lo veo como ¡ay tengo que ir al gimnasio! (con voz de pesades y flojera). O sea, ya lo veo como de que de tal hora a tal hora tengo que entrenar a huevo, es parte de mi vida y lo siento como algo positivo. Lo veo como una oportunidad para mejorarme a mí mismo o lo veo como que me motiva, es como mi momento... (H, 38, EF)

...Porque creo que de tantas opciones que tenemos para empezar, lejos del propósito de Año Nuevo, es como una ruptura o una parte donde te sientes mal emocionalmente. Porque buscas ser la mejor versión de ti, a mí eso fue lo que me orilló, que yo estaba pasando una situación mal emocional y tuve ese impacto positivo, porque ya fue cuando centré todo, que si quería hacer las cosas constantes y pues hasta la fecha no he desistido... (H, 29, EF)

Sin embargo, también existe un lado negativo, ya que al estar en un ambiente donde la apariencia es muy importante genera inseguridades:

...Juega muy fuerte tu mente, es lo que dicen, el gimnasio si te da fuerza mental, pero al mismo tiempo te causa inseguridades más fuertes que las que tenías, dices: "por qué no puedo tener músculos más grandes o por qué no crezco", cunado muchas personas si te dices que te ves más grande, que se te ve mejor el brazo y tu no les crees. Pero pues sí, son cambios que nunca vas a ver, por más que quieras nunca te vas a ver bien, siempre te vas a ver más chico de lo que estas, lo que es la dismorfia corporal es un tema muy fuerte que mucha gente se la toma a la ligera, pero si es un tema que, si tienes que saber tratar, porque si tu mente te empieza a engañar si es como de que ¡aguas!... (H, 21, EF)

La influencia del ambiente del gimnasio es muy significativa. La convivencia con personas que llevan más tiempo entrenando, desde el coach hasta

compañeros, que poseen más “experiencia”, así como el hecho de observar cuerpos físicos a los que aspiran, confiere un poder de influencia positivo o negativo importante:

...Yo entré gordito queriendo bajar de peso, y yo los veía a ellos estaban mamadísimos y entonces pues yo hice por acercarme a ellos, ¡qué onda! ¿Cómo están? Y me empecé a juntar con ellos, ya después de un mes, dos meses eran mis compas, y entonces me dejé influenciar mucho por ellos. O sea, pero me dejé influenciar del modo que consumes esteroides, fármacos, suplementación, alimentaciones pues bien estrictas y exageradas. Y ahí anduve un par de años, unos 2, 3 años haciendo eso, siguiéndolos a ellos, conociendo a otras personas que hacían lo mismo. Pero a mí lo que me tocó vivir en ese entonces, me acerqué a personas que ignoraban mucho el tema y no había tanta información como lo que hay ahorita y entonces como que me tocó el lado negativo del fitness. A mí me tocó eso, vivir ese pedo desde la ignorancia. (H, 38, EF)

...De lo malo cuando estuve los primeros cuatro meses aquí en el gimnasio, yo veía el ambiente en el lugar donde hacía ejercicio y se sentía como competencia, porque las personas como que ya no lo ven como un deporte, ya lo ven como esa ligera competencia de yo me quito la camisa para demostrarte que llevo mucho tiempo. Te hacen sentir inseguro. Entonces creo que eso fue una influencia mala. En esos cuatro meses yo decía, qué hago aquí ¿Qué hago aquí? Porque pues yo decía, cuándo me voy a ver así. Hasta cierto punto me generaba conflicto porque yo decía, en qué momento voy a lograr ese cuerpo yo quiero si no puedo comer bien, pero no podía comer bien por la falta de tiempo... (H, 29, EF)

...Otra de las influencias buenas, fue el apoyo que tuve por parte del entrenador, en la que existía la insistencia de que estuvieras aquí, de que hicieras los ejercicios tal como te los estaba indicando, los comentarios que recibí por parte de él de te estás viendo bien, vas por buen camino, aunque fuera verdad o fuera mentira jajaja, pero pues sabe uno que en su momento van para arriba. Esto es “marketing” (mercadotecnia) jajaja... (H, 29, EF)

Un empujoncito para lograr mis objetivos

En el ambiente del gimnasio, el consumo de suplementos y fármacos es una práctica común entre aquellos que buscan acelerar sus resultados. Este subtema examina las motivaciones detrás de esta elección y sus implicaciones.

Encontramos un consumo de suplementos sin asesoría, los más comunes son los conocidos preentrenos, creatina y proteína.

...Estoy tomando el preentrenamiento, óxido nítrico y ahorita tengo una creatina y apenas me están recomendando las proteínas, el suero de leche o algo así, te digo que aún no me familiarizo mucho y si he sentido que me dan un poquito más de rendimiento, por mis trabajos, ¡que tengo tres!... (H, 33, EF)

En casos más extremos, algunos participantes recurren a fármacos, como quemadores de grasa y esteroides anabólicos para alcanzar sus metas corporales. Esto representa un riesgo significativo para las personas que asisten al gimnasio con objetivos muy específicos, ya que a menudo los preparadores físicos carecen de la preparación adecuada y recomiendan sustancias nocivas para la salud desde el inicio, y que además son muy costosas. Estas recomendaciones pueden incluir el uso de fármacos y suplementos peligrosos, poniendo en peligro el bienestar físico y mental de las personas:

...Y me dijo (el preparador físico): “te puedo recetar o te puedo recomendar esto para que sea como un empujoncito” (refiriéndose a las hormonas para aumentar de peso), no creas que ya te las tomas y mamadisíma (muy musculosa), pues no... y la verdad desde que las tomo si he sentido un cambio... es que la verdad esas pastillas como es hormona, por ejemplo, me están saliendo más granitos, más vello, problemas con mi regla... (M, 19, EF)

...O sea, te digo yo la primera vez que a mí alguien me dio fármacos tenía 19 años y yo me acerqué al señor y bueno, a mí siempre me daba risa, les platicaba a mis papás que cuando yo llegaba a verlo, el güey me decía príncipe y yo estaba medio gordillo y el güey me decía no mames príncipe ya te estás viendo bien mamado güey. La primera vez que usé, a lo mejor tenía como unos 6 meses usándolos, y un día fui, porque me dolía un poquito aquí (señalando la espalda baja) y el güey me dijo, pero si te dije que te pusieras no sé qué no güey. Y le dije no güey y me dice, pues cómprate uno hoy güey, hoy saliendo, hoy te lo pones. Y dije no mames, este cabrón qué pedo. Una de las razones principales por lo que las personas usan fármacos y todo este tipo de cosas en el gimnasio, es porque no nos sentimos cómodos con nuestro físico, con nuestro cuerpo.... (H, 38, EF)

...Fármaco ahorita nada más estoy tomando unas que se llama... no recuerdo cómo se llaman esas pastillas... son unas pastillas para fuerza y poquito crecimiento muscular, pero es más como para ganar fuerza. Mi preparador, el desde que inicié con él, me empezó a decir que si no quería usar fármaco, pero él se refería a lo que es el ciclo. Apenas llevo con él un año, al principio llegué

y literal me dijo: "¿Te quieres poner fármaco?" y le dije: No ahorita no. Y al momento el he dicho no, como tal inyección no... (H, 21, EF)

Aunque no todos han consumido estos productos, muchos han considerado la posibilidad:

...Yo pienso que si son necesarios para el proceso que quiero... Yo si los consumiría, pero asesoradas por alguien, alguien de experiencia... (H, 33, EF)

...Sí, lo he pensado. Sí lo he pensado, pero también soy muy meticuloso en ese aspecto. Pienso mucho en los pros y los contras. Entonces como que me puede más los contras que los pros. Pero si lo he pensado... (H, 29, EF)

Los participantes son conscientes del riesgo que implica consumir fármacos. A pesar de ello, la presión por alcanzar ciertos estándares físicos y el deseo de obtener resultados rápidos pueden llevarlos a tomar decisiones que ponen en riesgo su salud. Son conscientes de los posibles efectos secundarios y de los peligros a largo plazo, pero el entorno competitivo del gimnasio y las expectativas sociales pueden influir en su disposición a asumir esos riesgos:

...pero yo sé que para como quiero estar, necesito de ese fármaco, pero no lo creo hacer porque trae muchas consecuencias y la verdad no. Porque son muchos riesgos, ahorita muchos fisicoculturistas se están muriendo por lo mismo. Ponle que se exceden, pero al final de cuentas te estas dañando porque va contra tu hígado, cosas que dices, si se daña de más te mueres. Muchos se han muerto porque se les fregó el hígado, se les fregó el riñón, y ya ahí quedó. Para qué arriesgarme si al final de cuentas yo no estoy pensando en competir... (H, 21, EF)

...O sea, pero me dejé influenciar del modo que consumes esteroides, fármacos, suplementación, alimentaciones pues bien estrictas y exageradas. Y ahí anduve un par de años, unos 2, 3 años haciendo eso, siguiéndolos a ellos, conociendo a otras personas que hacían lo mismo, es algo que no puedes estar usando siempre, sabes que hace daño, es algo que sabes que no te va a hacer bien si no descansas y continúas haciéndolo, pienso que hay muchas cosas dentro de ese mundillo de fitness y entonces como que no me gusta estar conviviendo con ese tipo de ignorancia... (H, 38, EF)

6.4 Me siento bien, pero no conforme: la realidad de la insatisfacción corporal

Este tema surge al encontrar una paradoja entre sentirse bien y la persistente insatisfacción corporal que experimentan las personas que acuden al gimnasio. A pesar de los esfuerzos y logros de mejorar su imagen corporal, la mayoría de los

participantes expresan una constante insatisfacción con su apariencia. Este fenómeno es recurrente en las narrativas y refleja una lucha interna entre el bienestar físico y una satisfacción corporal.

A pesar de la percepción de los beneficios físicos y de salud que conlleva la actividad física y una alimentación saludable, la insatisfacción corporal puede persistir. Las personas participantes relatan como a pesar de haber alcanzado sus metas físicas, existe un “pero”, continúan sintiéndose insatisfechos con su apariencia. Esta paradoja refleja la complejidad de la relación entre el cuerpo y la mente, donde el bienestar físico no siempre se traduce en bienestar emocional:

... Pues ahorita me siento bien con mi cuerpo, aunque no soy la delgada, pero a mí me gusta mi cuerpo. Pues por un lado bien, porque siento que se me van quitando las bolillas que tengo aquí (señala piel del brazo) y por el otro no, porque tienen manguita no me quedan, se me va engrosando el brazo... (M, 53, EF)

...Solo tengo una hermana, pero ella es, ella si tiene muy bonito cuerpo la verdad. Yo fui la única que nunca ha podido. Antes si me sentía mal por lo mismo que estaba gordita, pues si trataba de usar ropa no muy pegada para que no se notara que estaba gordita, y ya ahorita igual sigo usando ropa muy holgada pero ya no tanto, tanto porque ya tengo más seguridad con mi cuerpo se puede decir, igual trato de no mostrarlo tanto pero sí. Porque si se me ven... Ya ves que te quedan como estrías, trato de que no se me vea tanto la parte de la panza, pero lo demás sí... (M, 22, EF)

...Nunca me he sentido cómodo en cómo te ves. O sea, sí me he sentido cómodo, por ejemplo, ahorita me veo en el espejo y me siento cómodo, pero he llegado a veces donde te ves y dice ¡Ay guey! ya tengo esta lonjita o este pantalón me lo quise poner y me siento bien apretado, como cositas de esas. Me hacen sentir incómodo y pues yo mismo digo, bueno ya me tengo que poner las pilas, cosas así. Otra también, cuando estoy descuidado con mi peso y por cualquier situación me toca moverme, correr o algo así, y que me sienta que me agite como que esas cosas también, como que no me gustan, no me gusta sentir que me canso fácilmente... (H, 38, EF)

...Con mi cuerpo me siento bien, en momentos he tenido como ciertos bajones emocionales porque te das cuenta del tiempo que ya llevas haciendo ejercicio, el tiempo que haces una buena alimentación y tal vez el resultado es muy lento. Entonces esa parte es donde más dudas existen, si estás haciendo lo correcto o si vale la pena seguir haciéndolo. Entonces no puedo decir que me siento del

todo bien. Sí, me siento bien, pero no tan bien como para decir que ya estoy conforme con la situación. Sé que me falta mucho... (H, 29, EF)

La insatisfacción corporal puede evolucionar y cambiar de forma a lo largo del tiempo. Un participante compartió cómo la percepción de su cuerpo ha cambiado con el tiempo, ilustrando la complejidad de esta insatisfacción. Anteriormente, se sentía avergonzado de ir a la playa y quitarse la camisa debido a su sobrepeso. Sin embargo, después de alcanzar sus metas de pérdida de peso y ganar masa muscular, su insatisfacción se ha transformado. Ahora, teme no poder mantener su rutina de entrenamiento y perder músculo, lo que podría hacerle sentir que se ve demasiado delgado:

...Y por ejemplo, yo iba a la playa y para mí era un infierno, para mí era un infierno ir a unas albercas o ir a la playa, porque era como de que ir y ver a la gente que se quita la playera sin problema y está marcada y anda en la playa como si nada. Pero me costaba mucho quitarme la playera, me costaba mucho verme al espejo, me costaba demasiado verme sin playera, yo en mi casa no andaba sin playera, ni en mi casa que veía un espejo y me veía, ¿Qué estoy haciendo? ya ando contento, ya ando feliz, ya no me preocupa el no poder meterme a nadar... Pero por ejemplo hoy no voy a hacer ejercicio, entonces mi mente ya está de "ya la regaste un día, ya vas a perder mucho músculo", yo sé en parte que no, que no pasa nada, que es solo un día, tampoco es que vas a perder todo, mientras coma bien... En mi cabeza es de "ya perdiste músculo" "ya te ves mal" "te ves delgado" "te ves falco"... (H, 21, EF)

Una participante femenina relató cómo, a través de un régimen intenso en el gimnasio, una alimentación controlada y el uso de fármacos, ha logrado cambios significativos en su cuerpo en poco tiempo. Aunque refiere agrado por su nueva apariencia y se siente orgullosa de los resultados, también siente una presión constante para mantener y mejorar su físico, por lo cual acude a terapia psicológica y lo reconoce como una herramienta crucial para lograr el bienestar:

...Esta foto me gusta bastante porque esa foto dije no manches todo lo que mi cuerpo ha cambiado (foto con ropa deportiva en el gimnasio), de hecho, cuando empecé a hacer ejercicio con mi entrenador hace 8 meses, me tomaba fotos y veía los cambios. Y dije, ya al fin, aunque sea conseguí una meta que dije bueno ya me siento bien, puedo decir que me siento bien. Fui con un psicólogo, fue cuando ya empecé a comer más, ya me empecé a arreglar, mi cabello, mis pestañas, todo, dije ya ósea como que... y también ahí lo vas trabajando [se señala la cabeza], Y también mientras, en el proceso vas y te sientes mejor, pues tu mismo te vas sintiendo bien y va como que cambiando eso y dices no

pues cada cuerpo es diferente, no me puedo comparar porque esta persona lleva tres años y yo apenas voy empezando, como que eso y ya no te empiezas a fijar en otras personas, sino ya más en ti, que puedo mejorar yo, y la competencia es conmigo no con ellos, no con ellas y así... (M, 19, EF)

VII. DISCUSIÓN DE RESULTADOS

El objetivo de la presente investigación es comprender las experiencias y percepciones sobre la imagen corporal de personas que acuden a un gimnasio, como parte de los resultados se han develado una serie de hallazgos significativos en relación con estas percepciones y experiencias. A lo largo de las entrevistas, emergieron cuatro temas principales: Imagen corporal percibida en las diferentes etapas de vida, donde se exploran los cambios en la percepción corporal desde la niñez hasta la adultez; Construyendo y reconstruyendo la imagen corporal a través de las experiencias, que incluye la influencia de personas cercanas, etapas cruciales como el embarazo y la evolución de ideales corporales; ¿Cuidar o castigar?, que analiza las acciones tomadas para alcanzar un ideal corporal, abarcando temas de alimentación, el gimnasio como escenario de transformación y el uso de suplementos y fármacos; y finalmente, Me siento bien, pero no conforme: la realidad de la insatisfacción corporal, que aborda la constante búsqueda de un cambio y la insatisfacción corporal persistente.

Estos resultados destacan no solo la variabilidad de la imagen corporal a lo largo de las diferentes etapas de vida y contextos sociales, sino también surgen dentro de la narrativa de las personas participantes, los distintos componentes de la imagen corporal que propone Thomas F. Cash desde la corriente cognitivo conductual (perceptuales, cognitivos, afectivos y conductuales), los cuales son esenciales para comprender como las personas perciben y se sienten respecto a su cuerpo.¹ En el componente perceptual descubrimos como las personas perciben su cuerpo en diferentes etapas de su vida. En la parte cognitiva surgen pensamientos, creencias y percepciones que las personas tienen de su cuerpo. En la parte emocional, surgen sentimientos y emociones, tales como la insatisfacción o satisfacción corporal, sentimientos de aceptación o incomodidad, de distintas formas y en diferentes momentos de su vida. Todo esto desencadena la parte conductual, las acciones, las cuales están orientadas a modificar el cuerpo, tales como la alimentación, el ejercicio y el uso de fármacos y suplementos.¹

Para comprender mejor los resultados de esta investigación, es crucial considerar el contexto en el que se desarrollan las percepciones y experiencias sobre la imagen corporal de los participantes. La creciente preocupación por la apariencia física en la sociedad actual, impulsada por la influencia de las relaciones interpersonales, del ambiente del gimnasio, de las redes sociales, entre otras, ha llevado a muchas personas a buscar cambios en su cuerpo.

Este estudio, mediante un diseño biográfico-narrativo, ha permitido explorar de manera profunda y detallada cómo las personas que acuden a un gimnasio perciben y experimentan su imagen corporal a lo largo de diferentes etapas de su vida. El uso de entrevistas cualitativas apoyadas por fotografías ha sido fundamental para comprender la complejidad de estas experiencias. En los próximos apartados, se discutirán los temas emergentes de la información compartida por los participantes.

7.1 Imagen corporal percibida en las diferentes etapas de vida.

Se encontró que la percepción de la imagen corporal cambia en cada etapa de vida, por lo cual surge un subtema por cada etapa de vida.

Principalmente las etapas de la niñez y adolescencia son de gran relevancia como experiencia de aprendizaje de la imagen corporal, en el contexto de desarrollo cognitivo, social, emocional y físico. Estas percepciones predisponen la forma de interpretar y reaccionar a los acontecimientos de la vida actual. ¹

Niñez

Los resultados develan una clara distinción en la percepción de la imagen corporal entre niños y niñas durante la etapa de la niñez. Mientras que los niños tienden a no darle importancia a su apariencia física, las niñas muestran una mayor preocupación por su imagen desde temprana edad. Esta diferencia está influenciada por varios factores, incluyendo los comentarios de compañeros en la escuela, la influencia de la familia, y el contexto socioeconómico en el que crecen. Las niñas, en particular, son más susceptibles a los comentarios críticos y estigmas relacionados con el peso, lo que puede afectar su autoestima y percepción corporal.

Estudios previos demuestran que en edades tempranas como los 4 o 5 años, se muestran dificultades para identificar el tamaño de su cuerpo, probablemente debido a su inmadurez cognitiva.^{64,65} Un estudio mixto encontró, en la parte cuantitativa, insatisfacción corporal en las niñas, sin embargo, en la parte cualitativa no se encontró insatisfacción en la narrativa de los niños y niñas. Este estudio concluyó que si bien, en edades tempranas no existe inconformidad con el cuerpo, esta etapa es importante en el desarrollo de actitudes negativas hacia el cuerpo.⁶⁵

En otro estudio cuantitativo que compara la satisfacción corporal en la niñez y adolescencia se encontró un mayor porcentaje de odio al cuerpo en la niñez (9.1%) que en la adolescencia (6.3%) y un sentimiento de incomodidad con su cuerpo similar en ambas etapas (16.3% y 17.7%). Esto apoya nuestros hallazgos, ya que si bien, la mayoría de la literatura indica que la adolescencia es una etapa crucial para la construcción de la imagen corporal, a la niñez no se le debe restar importancia, ya que este constructo se desarrolla desde los primeros años de vida, integrando los componentes cognitivos, afectivos y conductuales.⁶⁴⁻⁶⁶

En diversos estudios, se encontró que las niñas presentan valores más altos que los varones en la preocupación por el aspecto físico e insatisfacción corporal. Al ser estudios cuantitativos, lo dictaminan con la diferencia entre cómo se ven y cómo les gustaría verse, lo cual nos da información limitada. Además, se ha encontrado insatisfacción corporal principalmente en las niñas con cuerpos grandes, lo cual genera emociones negativas que afectan su desarrollo físico. Lo anterior concuerda con nuestros resultados, ya que parte de las participantes que refirieron tener conflictos en esta etapa, refirieron estar “gorditas” y recibir burlar a causa de ello, lo cual desde la perspectiva cognitivo conductual, repercute en la relación con su cuerpo en el presente.^{64,67}

En otros estudios previos que abordan lo anterior, indican que el aumento de la obesidad infantil y la disminución de los niveles de actividad física se relacionan con dificultades psicosociales, en la conducta, pérdida de relaciones sociales, depresión e incluso trastornos en la conducta alimentaria. Por otro lado, no solo encontramos las relacionadas a la insatisfacción corporal, lo que puede generar aislamiento, cambios

en la comentarios o burlas por sobrepeso u obesidad, también, preocupación por ser muy delgadas.^{64,68}

Además de la diferencia de género que hace a las niñas más vulnerables a problemas relacionados con la imagen corporal, se ha estudiado que el nivel socioeconómico alto es un factor determinante.⁶⁹ Sin embargo, en nuestro estudio, el nivel socioeconómico no se presentó como un factor determinante, ya que todas las niñas narraron experiencias negativas en esta etapa que tuvieron influencia en la construcción de su imagen corporal.

El presente estudio devela que la insatisfacción corporal en las participantes no se limita únicamente a cuestiones de peso. Atributos físicos como el color de piel o cabello también emergen como fuentes de conflicto, señalamiento y burla. Esto sugiere que la percepción de la imagen corporal es multifacética y compleja, influenciada por una variedad de factores que van más allá de la forma y peso del cuerpo. La reflexión que surge de estos hallazgos es que es crucial adoptar un enfoque holístico al abordar la insatisfacción corporal, considerando todas las dimensiones que contribuyen a esta problemática. Reconocer y validar estas experiencias diversas puede fomentar una comprensión más inclusiva y efectiva en la promoción de una imagen corporal positiva.

Estos hallazgos resaltan la necesidad de abordar, con un enfoque preventivo, las influencias en la imagen corporal en el entorno escolar y familiar, para promover una imagen corporal saludable desde la infancia. Para esto es necesario recursos y apoyo de equipos de salud pública, orientadores educativos y psicólogos, además de la capacitación y concientización de profesores, padres de familia y alumnos. Todo esto, ya que se trata de una etapa importante en el desarrollo personal y además tiene influencia en la vida adulta.^{67,69}

Adolescencia

De acuerdo con los hallazgos de la presente investigación, la adolescencia es el inicio de los conflictos relacionados con la percepción de la imagen corporal, influenciada por diversos factores. Los comentarios de los compañeros de la escuela destacan como un factor significativo que afecta negativamente esta percepción. Por otro lado,

la adolescencia se convierte en una etapa crucial para la construcción de la imagen corporal debido a los cambios físicos y emocionales significativos que la caracterizan.⁴³

Desde una perspectiva psicológica, esta etapa es fundamental para el desarrollo de la identidad, y dicho proceso está estrechamente vinculado a la construcción de la imagen corporal. Estos hallazgos subrayan la importancia de abordar tanto las influencias externas como las internas para fomentar una percepción saludable de la imagen corporal durante la adolescencia.^{70,71}

Esta etapa se vuelve compleja, ya que no solo interactúan cambios físicos y emocionales, sino que se involucran una variedad de cambios culturales, sociales y psicológicos, mismos que impactan en la percepción de la imagen corporal. Esto además de generar un deseo de un cuerpo ideal, comienza a generar, principalmente en el sexo femenino, la búsqueda de acciones para lograrlo, como lo son cambios en la conducta alimentaria y el ejercicio.^{70,72}

En este estudio efectivamente se encontró que la adolescencia es la etapa en la que se incrementa el interés por la imagen corporal. Se encontró que no solo las mujeres comienzan con preocupación y con acciones para modificar su imagen corporal, también los hombres. Sin embargo, en los hombres comienza a surgir el interés por el aspecto físico al percibir un problema con su cuerpo cuando hay dificultades físicas que dificulten la convivencia, como jugar fútbol.⁷⁰

Estos ideales y acciones también se ven reforzados por otras personas significativas en los ambientes de los adolescentes, como lo son la familia y los compañeros de la escuela. En esta etapa la relación con la familia es fundamental, se encontró en el presente estudio y diversas investigaciones han demostrado que los comentarios de los padres relacionados al peso o al aspecto físico se asocian con la insatisfacción corporal. Otro punto importante es el ejemplo de los padres sobre hábitos de alimentación, como conversaciones negativas sobre el peso y las dietas entre los miembros de la familia, especialmente de las madres que sirven como modelos a seguir.^{70,73}

Otro aspecto importante en esta etapa y que se desarrollará más adelante, es la influencia de los amigos y compañeros en insatisfacción corporal de los adolescentes. Su participación es mediante las burlas y críticas basadas en la apariencia, lo que genera preocupación por la misma, se externalizan entre pares y surge la comparación, lo que genera señalamientos, conflictos o exclusión.^{70,73}

En nuestra cultura neoliberal los adolescentes se vuelven vulnerables al ser consumidores potenciales y susceptibles a influencias externas, lo cual tiene un impacto negativo y significativo en su imagen corporal. Estos hallazgos nos permiten reflexionar en la importancia de dar atención adecuada a esta población y acompañar en los cambios físicos y psicosociales que enfrentan. Siendo un blanco ideal para intervenciones relacionadas con la salud física y mental orientadas a cuidar y aceptar su cuerpo.⁷⁰

Juventud

En la juventud, las percepciones de la imagen corporal se vuelven más conscientes y reflexivas. Algunos de los participantes se encuentran en esta etapa, por lo cual realizan ejercicio y han hecho cambios en su alimentación, sin embargo, en sus palabras lo describen como: *“esa montaña rusa donde empiezas a subir y vuelves a bajar y vuelves a subir”*.

Existe evidencia de que, en la etapa de la juventud, las mujeres se encuentran en constante comparación con sus pares, influenciadas por una presión sociocultural internalizada. En un primer momento, el ideal corporal está orientado hacia la delgadez, lo que genera insatisfacción corporal, y con ello acciones que se pueden convertir en conductas alimentarias de riesgo al no estar orientadas por profesionales.⁷⁴

En esta etapa, se ha encontrado en diversos estudios que las actitudes negativas hacia el cuerpo y la apariencia ocurren con frecuencia en hombres y mujeres, lo cual se relaciona con depresión, baja calidad de vida y diversas afecciones a la salud.⁷⁵ En un estudio que compara la percepción de la imagen corporal en juventud y en la edad adulta, se encontró que la insatisfacción corporal se presenta en ambos grupos, sin

embargo, las personas más jóvenes experimentaba mayor presión social hacia el ideal corporal, lo que genera mayor conflicto.⁷⁶

Una explicación parcial, que la investigación ha sugerido, que nos orienta sobre la importancia de la imagen corporal en esta etapa, y que, además, lleva a los jóvenes a tomar acción en modificar su cuerpo, es la vigilancia corporal. Cuando una persona centra la atención en sí mismo y tiene conciencia de los estándares de belleza, pero no puede reducir la discrepancia entre como se ve y como debe verse, surge la inconformidad o el malestar.⁷⁷

Otros autores como Carter y Burbidge indican que otro factor de influencia es la convivencia con más jóvenes que propicia las comparaciones negativas. No necesariamente convivencia física, también el mayor uso de redes sociales, ya que recientemente se ha informado que aumentan la insatisfacción corporal en los jóvenes.^{76,78}

En esta misma línea, los jóvenes pueden ser vulnerables a la autocosificación y sus efectos negativos, debido a la importancia que le otorgan a la apariencia física en esta etapa. Se ha encontrado que la auto objetivación se asocia con una serie de consecuencias negativas como la preocupación por la apariencia. Cuanto más se autocosifican y se internaliza el ideal corporal, es más probable que se generen acciones para cambiarlo, lo que a su vez afecta su imagen corporal y el riesgo de que estas acciones no sean saludables, como el ejercicio excesivo, patrones de alimentación no saludables como dietas restrictivas, y además de esto, en el ambiente del gimnasio, el uso de fármacos y suplementos, tal como nuestros hallazgos lo indican.⁷⁴

Adultez

En esta etapa, encontramos que la percepción de la imagen corporal es distinta en esta etapa, la consciencia y reflexividad aumentan aún más. Sin embargo, no está exenta de insatisfacción, ya que en la narrativa de los participantes pareciera tomar menos importancia, pero el deseo de más, en el caso de los hombres, o el anhelo de volver al cuerpo pasado en el caso de las mujeres, están presentes. Leichty explica

este hallazgo como una existencia dual de satisfacción y el deseo persistente del cambio físico, no obstante, el ideal corporal se vuelve cada vez más irrelevante con la edad, en palabras de una participante *“porque ya que cambie mi cuerpo, ya casi perdí la esperanza, pero por salud sí”*.⁷⁹

Conforme avanza la edad, la imagen corporal se relaciona cada vez más con la salud, bienestar o condición física, más que con la apariencia, esta última deja de ser un logro u objetivo primordial. Las comparaciones continúan, sin embargo, suelen orientarse a su misma persona en otras etapas de su vida. Esto se debe a que han experimentado cambios físicos en su vida más grandes, por ejemplo, embarazo, la menopausia y otros problemas de la salud, lo que puede influir en su imagen corporal.⁷⁶

Otras investigaciones cuantitativas han encontrado que la insatisfacción corporal está presente en todas las etapas de vida, lo que se asemeja a nuestros hallazgos. Sin embargo, los datos cuantitativos carecen de contexto y profundidad, un enfoque cualitativo permite al investigador obtener una mejor comprensión del fenómeno, contemplando diversos factores socioculturales y propios de la persona.⁷⁶

7.2 Construyendo y reconstruyendo la imagen corporal a través de las experiencias

En cuanto a las experiencias, se desarrollaron en distintos ambientes y momentos de su vida que tienen influencia en esta construcción de la percepción de la imagen corporal. Al ser las experiencias tan diversas, surgieron de la narrativa de los participantes los siguientes subtemas: La influencia de las personas que me rodean, etapas cruciales en mi vida y del ideal de delgadez a la búsqueda de un cuerpo de gimnasio.

Estas coinciden con algunos de los factores históricos propuestos por Cash desde la corriente cognitiva conductual. Los factores históricos son experiencias del pasado que influyen en como las personas se relacionan con su cuerpo, como lo son las experiencias interpersonales, las características y cambios físicos y a la socialización cultural. Es así como mediante procesos cognitivos, influidos por la sociedad, se

generan actitudes sobre la imagen corporal, como evaluaciones y autoesquemas relacionados con la apariencia.¹

De igual forma las experiencias actuales narradas por las personas participantes son factores concurrentes, los cuales mantienen o modifican su vivencia de la imagen corporal, influyendo en sus diálogos internos, sus emociones y acciones. Estos factores concurrentes se vuelven pasado en algún momento, quedando en la memoria y convirtiéndose en factores históricos, como dice Thomas Cash, el hoy se convierte en ayer.^{1,36}

La influencia de las personas que me rodean

En este subtema, se destacan las diversas experiencias narradas por los participantes sobre cómo las personas cercanas influyen en la percepción de la imagen corporal. Las historias abarcan una variedad de contextos sociales, como la familia, los compañeros de la escuela, los amigos y la pareja. Cada uno de estos grupos juega un papel crucial en la construcción de la autoimagen y la autoestima de las personas. Los relatos muestran cómo los comentarios, críticas y apoyos recibidos en estos entornos pueden tener efectos en la percepción del propio cuerpo, desde la niñez hasta la adultez.

La evidencia indica que la cultura occidental busca una figura delgada que es difícil de alcanzar, por lo que se promueve la pérdida de peso.⁷⁴ Parte de esta evidencia indica que existe un alto impacto de los medios de comunicación en la promoción del ideal de delgadez. También se ha investigado que las personas que nos rodean como familia, amigos y compañeros pueden modelar y reforzar estos ideales. Estas relaciones interpersonales son factores históricos importantes desde la corriente cognitiva conductual de Thomas Cash.¹

La influencia familiar en la imagen corporal es tan relevante que se han realizado múltiples estudios de la relación de la familia con el desarrollo de trastornos de la alimentación.⁸⁰ Esto nos indica que a diferencia de la información proveniente de los medios de comunicación, los mensajes sobre el cuerpo provenientes de las relaciones

interpersonales son más directos y tienen mayor impacto. Por lo cual, se le otorga mayor importancia, tal como se encontró en el presente estudio, surge mayor influencia de parte de familiares, compañeros y amigos, que de redes sociales.¹

En este tema, encontramos la influencia de la familia en la imagen corporal, y el reconocimiento de la maternidad como factor de influencia importante en lo positivo y negativo. Es un tema que se presta a la reflexión, ya que las madres, buscando el bienestar de sus hijos, fomentan la realización de actividad física, sin embargo, en su discurso de “*quíeranse tantito*” puede dañar la imagen corporal y perpetuar estigmas relacionados al peso.

En diversas investigaciones se ha estudiado la relación madre e hija con temáticas del cuerpo y la alimentación. Smith y colaboradores exploraron cómo la calidad de la relación materna puede estar asociada con la imagen corporal de niñas, encontrando que la calidad de la relación madre-hija se asocia positivamente con la imagen corporal de las hijas, ya que tenían mayor autoestima y menor insatisfacción corporal.⁸¹

El grupo de amigos o la pareja surgen como otro factor de influencia. Ya que los comentarios sobre el aspecto físico provenientes de la pareja o amigos pueden perjudicar su seguridad y su imagen corporal. Las burlas provenientes de pares, específicamente en la niñez o adolescencia, cuando se realizan en público o de forma intimidante, impactan en el aprendizaje de que el cuerpo es un enemigo u obstáculo para lograr la aceptación.¹

Diversas investigaciones han mostrado que el grupo de amigos o pareja constituyen un importante riesgo para presentar insatisfacción con la imagen corporal, ya que la interacción ocurre en un espacio en el que se comparten actitudes y valores sobre el cuerpo, se refuerzan preocupaciones por la figura, se alientan conductas de riesgo como dietas restrictivas, se hacen comparaciones negativas y burlas entre ellos acerca de la apariencia corporal.⁸²

En un estudio cualitativo con niñas adolescentes de Burnette, se encontró que el entorno escolar tiene un papel importante en la formación sobre los efectos nocivos de los medios de comunicación y los mensajes sobre la autoaceptación, la comprensión

y valoración de la diversidad y la confianza.⁸³ Esta información se presta a reflexionar sobre la importancia de proporcionar información en el ambiente escolar para que se convierta en factor protector ante las problemáticas de la imagen corporal.

Finalmente, estas experiencias no solo son factores históricos, sino que se vuelven factores concurrentes. Los comentarios provenientes de familiares, amigos y pareja, pueden reforzar las conductas orientadas a alcanzar el cuerpo deseado, lo que lleva a las personas que realizan ejercicio en el gimnasio a interiorizar un sentimiento de logro cuando sus cambios son elogiados ⁸⁴

Etapas cruciales en mi vida: Surge el embarazo como un tema importante en los cambios físicos del cuerpo.

En nuestros hallazgos, encontramos que la etapa del embarazo se vuelve una etapa importante en las experiencias relacionadas con la imagen corporal, por los diversos cambios físicos y emocionales que la misma etapa conlleva, aunado de la presión social que evidencia los cambios. En un primer momento, el aumento de peso genera conflicto para algunas, o alivio de las presiones del ideal delgado para otras. Y en un segundo momento, el deseo de recuperar el cuerpo que se tenía antes del embarazo, además de las marcas que estos cambios generan, como lo son las estrías y los cambios en la firmeza de la piel. ⁸⁵

La insatisfacción corporal posterior al parto se encontró en las dos participantes que son madres, evidenciado por comentarios como *“primero tienes un cuerpo bien y luego se te va deformando el cuerpo”* o *“ya no pude bajar de peso”*. Esto adquiere gran relevancia, ya que en estudios indican que existe un riesgo con la insatisfacción corporal consecuente del embarazo, ya que se ha asociado con una serie de resultados adversos, como trastornos alimentarios, incremento mayor de peso corporal, afecciones en la salud mental y la negación a proporcionar lactancia materna.⁸⁶

Estudios indican que la maternidad es un proceso de transición, el cual se vuelve un desafío a medida que las mujeres se adaptan a los cambios físicos, psicológicos y

sociales de convertirse en madres. Esta etapa de vida adquiere gran relevancia para la vida de las mujeres, y el comprender las influencias negativas y positivas de esta se vuelve algo indispensable para la salud física y mental de la madre, no solo en ese momento, sino que también en etapas posteriores de vida. Esta información nos abre la oportunidad de intervenir en la salud mental de las madres y en la aceptación de su cuerpo ⁸⁶.

Como profesionales de la salud debemos tener presente estos cambios durante el embarazo y promover la aceptación a los mismos, generando estrategias que mejoren la salud física y mental de las mujeres en esta etapa y durante el postparto.

Del ideal de delgadez a la búsqueda de un cuerpo de gimnasio

En este subtema se desarrolla la búsqueda de un ideal corporal hacia lo que en palabras de una participante es un "*cuerpo de gimnasio*". Esto implicó una transición notable en la percepción de la imagen corporal, del tradicional ideal de delgadez hacia la aspiración de tener un "*cuerpo de gimnasio*". Este cambio no solo refleja una evolución en los estándares estéticos de la sociedad, sino también en las motivaciones y prácticas de las personas en su búsqueda de un cuerpo ideal.

Thomas Cash propone que como factor histórico tienen un peso importante las influencias socioculturales, ya que se han transmitido culturalmente ideales o expectativas corporales, en donde se dicta que características físicas son valoradas y lo que significa tenerlas o carecerlas. Este autor hace una reflexión sobre como existen expectativas de un cuerpo femenino delgado y que los hombres no escapan de esta presión, que se les exige un cuerpo musculoso, lo que genera una autocomparación constante con estos ideales.¹ Sin embargo, en la narrativa de los participantes, vemos como estos ideales han cambiado, ya que los hombres en un inicio también buscaban un cuerpo delgado.

Thomas Cash, discute la importancia del peso corporal, ya que ha incrementado la prevalencia de sobrepeso y obesidad a nivel mundial, y con ello la sociedad occidental con el ideal de delgadez, incrementa el estigma y la discriminación generalizada a las

personas gordas. Lo cual impacta en el deseo de la pérdida de peso inicial y, en algún momento, el miedo de recuperar el peso perdido, tal como lo comparten algunos participantes, hombres y mujeres.¹

Anteriormente la gordura se asociaba a la prosperidad y la salud, sin embargo, a principios del siglo XX desaparece, lo cual lleva a modificar el discurso médico y a asocial la gordura con la enfermedad, modificando así, los estándares de belleza.⁸⁷

Por lo que, en la actualidad, el personal de salud tiene una influencia importante en la imposición de ideales corporales y de buscar la pérdida de peso como la solución a muchos problemas de salud. La idea de que la pérdida de peso mejorar la salud y disminuye la enfermedad, ha pasado a formar parte de la mentalidad colectiva de la sociedad.⁸⁷

No hay más que observar las tendencias estéticas que nos transmiten los medios de comunicación y las tendencias en la moda desde hace más de dos décadas, para apreciar que la figura del hombre ideal ha ido cambiando, desde la delgadez al volumen muscular. Pero debemos poner sobre la mesa que el concepto de delgadez puede adoptar diferentes interpretaciones. Desde que ésta se relacionó con la salud se establecieron medidas drásticas para lograrlo como las dietas restrictivas o el ejercicio excesivo. Si bien, los gimnasios han sido de utilidad para mantener este ideal delgado, ahora las pesas y aparatos se han hecho indispensables para lograr el cuerpo musculoso idealizado. La radicalización de estas conductas produce nuevos trastornos conductuales en algunas personas que, como veremos, también se reflejan en sus conductas alimentarias.⁸⁷

Durante las entrevistas, la mayoría de los participantes expresaron que su motivación inicial para entrar al gimnasio era lograr un cuerpo delgado. En las experiencias de los participantes, encontramos influencia de la familia, redes sociales, personal de salud y maestras de baile en la imposición de este estándar de belleza predominante. Estas motivaciones iniciales son similares a las encontradas en diversas investigaciones, que indican que las preocupaciones sobre la imagen corporal y la pérdida de peso son grandes motivadores para la realización de actividad física y que personas que la

realizan suelen tener una percepción positiva de la imagen y la satisfacción corporal.

75

Sin embargo, esta información se presta a reflexión, ya que en nuestros hallazgos encontramos que lejos de tener una percepción positiva de la imagen corporal y lograr satisfacción corporal, la inmersión en el gimnasio y en la cultura fitness, los orilla a buscar la imagen de un cuerpo atlético y musculoso. Por lo cual la imagen corporal deseada pasa de la delgadez, a buscar un incremento del tamaño corporal, específicamente, el aumento de masa muscular.

En la literatura podemos encontrar que el realizar ejercicio o actividad física, pueden causar cambios importantes en el peso, la apariencia y la forma corporal, lo que puede aumentar la confianza y la autoeficacia, y por ende mejorar la imagen corporal.⁷⁵ Sin embargo, el realizar un estudio cualitativo nos permitió profundizar en las experiencias y percepciones. Lo que encontramos son relaciones más complejas con el ejercicio en el gimnasio, ya que si bien, se tiene una motivación inicial, esta se modifica. Y más que un factor protector, se vuelve un factor conflictivo, ya que en la narrativa las personas pueden estar conformes con sus cambios, pero se dirigen hacia otro ideal corporal.^{75,88}

Este hallazgo es consistente con estudios recientes que han encontrado que la exposición al contenido en redes sociales perjudica la imagen corporal. Estos investigadores han observado cambio del ideal de delgadez, que en un inicio era "thinspiration" (una combinación de delgadez e inspiración), hacia el ideal atlético como una alternativa "más saludable", con el término "Fitspiration" (un acrónimo de las palabras fitness e inspiración). Este término se centra en una figura musculosa y tonificada, que se logra a través de la alimentación saludable y el ejercicio. Estos autores destacan que las imágenes de fitspiration refuerzan la preocupación por la imagen corporal, e implica un cambio de enfoque hacia cuerpos musculosos y tonificados.⁸⁹

Existen distintas motivaciones para realizar ejercicio en el gimnasio, y no son estáticas, sino que cambian. Algunas motivaciones no deben ser alentados por los profesionales

del ejercicio, no solo por el bien de la adherencia a largo plazo de los individuos a la actividad física, sino también para evitar resultados psicológicos y conductuales desfavorables. Tal como lo devela una revisión sistemática, que cuando el ejercicio se realiza para controlar el peso, modificar la composición corporal o mejorar la apariencia, se observa mayor preocupación por la comida, el peso y la forma del cuerpo, lo que los lleva a conductas alimentarias poco saludables e incluso trastornos de la alimentación.⁸⁸

En un estudio cuantitativo con adolescentes españoles, se encontró que en edad escolar niños y niñas desean perder peso en la búsqueda del ideal de cuerpo delgado, agregando en los deseos de los niños un cuerpo musculoso. Además, se encontró que en las mujeres es mayor la influencia del ideal corporal delgado, y los hombres, la influencia de un ideal internalizado de cuerpo musculoso. Finalmente, con relación a cómo cada género percibe las presiones socioculturales, las mujeres experimentan más que los hombres las presiones ejercidas por los medios de comunicación y las redes sociales.⁹⁰ Sin embargo, comienza a surgir la idea que tanto hombres como mujeres persiguen, además de un cuerpo delgado, un cuerpo musculoso. Estos dos ideales pueden combinarse, al llegar al punto donde se desea perder peso en algunas partes del cuerpo y ganar masa muscular en otras distintas.

En otro estudio con jóvenes mayores de 18 años, encontraron lo esperado, las mujeres no mostraron valoraciones significativas hacia los cuerpos atléticos y musculosos, y afirman que los cuerpos músculos no es una preferencia en ellas. Los autores discuten que esto se puede deber a los movimientos sobre diversidad corporal.⁹¹

Esta evolución en los ideales corporales refleja una tendencia creciente hacia la valorización de cuerpos atléticos y musculosos, que no solo afecta las percepciones personales de los individuos, sino que también influye en sus comportamientos y decisiones relacionadas con la salud. Es de vital importancia que los profesionales de la salud y los entrenadores físicos estén capacitados para ofrecer un apoyo adecuado, evitando la promoción de prácticas peligrosas como el uso de esteroides y suplementos sin supervisión médica para lograr los nuevos objetivos. Además, de

fomentar un entorno donde la diversidad corporal sea aceptada y respetada puede ayudar a reducir la presión social por alcanzar un ideal corporal específico, contribuyendo así a mejorar la autoestima y la salud mental de las personas.

7.3 ¿Cuidar o castigar?

Este tema es de gran relevancia, ya que las personas participantes, motivados por lograr un ideal corporal muy específico y distinto para cada uno, surgen distintas acciones para cuidar o castigar su cuerpo. La cuestión propuesta de cuidar o castigar, surge de la narrativa de los participantes, ya que en su narrativa comparten que el lograr el cuerpo deseado es una lucha constante, que muchas veces se sufre, por lo que se cuestionan ellos mismos si realizan prácticas en su día a día como el ejercicio o su alimentación por cuidar o castigar a su cuerpo. Reconocen que tener el cuerpo deseado requiere de esfuerzo y sacrificio, y esto se presta a reflexión, ya que para muchos es cuidar tu cuerpo y mantenerte saludable, cuando en realidad no es así. Conjuntando las acciones que los participantes que acuden al gimnasio realizan, surgen los siguientes subtemas: alimentación, el gimnasio y un empujoncito para lograr mis objetivos.

Alimentación

La alimentación emerge como una de las acciones principales para modificar el cuerpo. Los resultados muestran un amplio espectro de conductas alimentarias, que van desde el comer en exceso hasta la adopción de dietas restrictivas. Algunos participantes relatan experiencias de alimentación saludable con orientación profesional y otros sin la orientación adecuada, mientras que por otro lado otros enfrentan dificultades económicas que limitan su acceso a alimentos nutritivos, incluyendo experiencias de pobreza extrema.

Diversos estudios evidencian la realidad de la imposición de ideales corporales, que son muy difíciles de lograr, y en el proceso se enfrentan a retos complejos como adoptar comportamientos alimentarios poco saludables y extremos y optar por productos altamente procesados que son de fácil acceso.⁸⁸ Estos patrones

alimentarios no solo afectan la salud física, sino también la relación emocional con los alimentos, evidenciando una conexión profunda entre la alimentación y la percepción del propio cuerpo. Lo cual puede predisponer a problemas o desórdenes alimentarios como la bulimia o la anorexia.^{87,92}

En este ambiente del gimnasio surgen otras alteraciones alimentarias, ya que es común promover dietas hipercalóricas, con proporciones muy elevadas en proteínas e hidratos de carbono alejándose de las recomendaciones de una alimentación saludable y equilibrada.⁸⁷ Este apartado resalta la necesidad de enfoques integrales que aborden tanto los aspectos nutricionales como los psicológicos de la alimentación para promover un bienestar integral.

Los cambios en la alimentación no siempre son orientados por un profesional de la nutrición, lo cual implica un riesgo, principalmente en los inicios en el ambiente del gimnasio, en la adolescencia. Esto concuerda con estudios en los que se ha encontrado que en los adolescentes es frecuente la presencia de conductas alimentarias de riesgo, y con ello una mayor insatisfacción corporal.⁹³

Otro punto que surge entre la narrativa de los participantes es el desconocimiento y la creencia distorsionada de lo que es comer de forma saludable. En un estudio que indaga el conocimiento de los entrenadores sobre la salud mental de los deportistas, surge la presencia de ortorexia y la dismorfia muscular, y que estos síntomas suelen malinterpretarse como una "alimentación saludable" para mejorar el rendimiento. Este estudio concluye con la importancia que tiene el entrenador como influencia en la adopción de estas conductas.⁹⁴

Desde el modelo sociocultural de los trastornos alimentarios tenemos que reflexionar sobre la imposición de ideales corporales, ya que, al internalizarlos, se puede caer en una obsesión por el peso y el tamaño del cuerpo, y desencadenar en comportamientos extremos e incluso peligrosos para lograrlo. Y como resultado, el desarrollo de trastornos alimentarios. En estudios cuantitativos se estima que el 35% de las personas que inician con alguna dieta desarrollan conductas alimentarias de riesgo, y de ellos, el 20-25% desarrollan trastornos de la alimentación.⁹⁵

Otro estudio devela que un factor sociocultural ya estudiado que contribuye al desarrollo de los trastornos alimentarios es la exposición a los ideales corporales. En este sentido, las redes sociales tienen un papel importante en la difusión de estos ideales. Las investigaciones han relacionado el contenido de Instagram centrado en la apariencia y el fitness con un mayor riesgo de trastornos alimentarios, incluso en forma de ortorexia.⁸⁹

Otro punto importante es que todas estas prácticas alimentarias afectan la relación con la comida, y comienza a surgir el miedo a comer y subir de peso o el miedo a comer menos y perder el peso ya ganado. Existe investigación que han asociado las emociones negativas y problemas con la alimentación con la aparición de trastornos de la alimentación, una de estas emociones es la culpa después de comer.⁹⁶

El gimnasio: Escenario de transformación

Martínez Guirao en su obra Construyendo los cuerpos “perfectos” menciona que los gimnasios y las clínicas de cirugía estética se han convertido en los templos donde se modelan y se controlan los cuerpos.⁸⁷ Esta aseveración es muy cierta, ya que el gimnasio emerge como un espacio multifacético en la construcción de la percepción de la imagen corporal y los hábitos de salud.

En este contexto, se evidencian tanto aspectos positivos como negativos. Por un lado, el gimnasio se presenta como un entorno propicio para la creación de rutinas saludables y el fortalecimiento de la autoestima a través del logro de metas físicas. Sin embargo, este espacio también puede convertirse en escenario de presión constante y estrés, donde el éxito se mide en términos de apariencia y rendimiento físico, lo que puede llevar a la obsesión, la ansiedad y trastornos de la imagen corporal.

Estudios recientes destacan que la actividad física regular no solo mejora la salud física, sino que también tiene beneficios significativos para la salud mental, como la reducción de la ansiedad y la depresión, y la mejora de la calidad del sueño. En este subtema tenemos por un lado que el gimnasio se vuelve la vida de estas personas, mientras por otro se enfrentan al lado negativo del fitness.²⁸

La imposición de ideales corporales que afectan la imagen corporal tiene impacto en la salud física y mental, ya que puede orillar a las personas a buscar estrategias drásticas para perder o ganar peso, trastornos alimentarios, sobrepeso u obesidad, entre otras. En diversos estudios se cataloga a la actividad física o el ejercicio como un factor protector para tener una adecuada imagen corporal, y que, además, contribuye a comportamientos alimentarios y hábitos dietéticos más saludables.⁸⁸ Sin embargo, en nuestros hallazgos podemos encontrar que no son un factor protector, se convierten en una dualidad con grandes beneficio, pero con un lado negativo.

Un estudio de Marschin y Herbert comparó la insatisfacción corporal en personas que hacían distintos tipos de ejercicio con personas que no lo realizaban, este último grupo resultó con mayor insatisfacción corporal, por lo que concluye que intervenciones con ejercicio pueden mejorar la imagen corporal negativa.⁹⁷

La actividad física se asocia con beneficios para la salud, y esto se ha evidenciado en diversos estudios. Entre los beneficios se encuentran una presión arterial más baja en reposo, pérdida de peso, menor riesgo de enfermedades cardiovasculares y crónicas no transmisibles y mejora la calidad del sueño.^{97,98} Por el contrario, la inactividad física tiene muchas consecuencias negativas, ya que afecta al sistema cardiovascular, al sistema nervioso central, a la densidad ósea, a la inmunidad, a la calidad de vida, a la ansiedad, a la depresión y a otros factores.⁹⁹

La evidencia científica muestra que el realizar algún tipo de ejercicio o de actividad física puede mejorar la percepción de la imagen corporal y el nivel de satisfacción. En este estudio se encontró que el realizar ejercicio en el gimnasio mejora la confianza en sí mismo y la percepción de la imagen corporal, sin embargo, existe un conflicto, ya que, por un lado se reconocen los cambios que se obtienen con el ejercicio, mientras que por otro, persiste la insatisfacción corporal.⁷

Un empujoncito para lograr mis objetivos

Este subtema concentra lo relacionado con el consumo de suplementos y fármacos, los cuales se ven como un empujoncito para lograr sus objetivos. Lo alarmante es que esta situación es muy común en el ambiente del gimnasio, incluso desde los inicios.

Es muy común que los mismos entrenadores, el personal del gimnasio o personas con más experiencia, te os ofrezcan como una alternativa para lograr más rápido tus objetivos. Por eso las personas que llegan al gimnasio con la necesidad de modificar su cuerpo, se vuelven vulnerables.

El consumo de suplementos y fármacos es muy común entre los usuarios de los gimnasios. En la narrativa de los participantes surge este tema como algo que se consumió, se consume o se contempla como una posibilidad para el futuro. Según la literatura existente entre el 49.4% y el 84.7% de las personas que realizan ejercicio en el gimnasio consumen al menos cuatro suplementos diferentes.¹⁰⁰

De igual forma, los fármacos no regulados como lo son los esteroides anabólicos androgénicos son utilizados principalmente por los hombres, pero no exclusivamente, ya que una mujer participante nos relata que los utiliza como un empujoncito para lograr sus objetivos. Lo más alarmante de esta situación es que su consumo es desde edades muy tempranas. Según estudios recientes entre un 9.8% y 29.3% de esta población los han utilizado.¹⁰¹

En cuanto a las razones del uso de suplementos fármacos que se encuentran en la literatura son principalmente con fines estéticos y de modificar su apariencia, con el objetivo de incrementar la hipertrofia y mejorar el rendimiento durante el entrenamiento. Esto coincide con lo que se encontró en la presente investigación.¹⁰⁰

Otro aspecto alarmante que se encontró es que este tipo de sustancias son recomendadas por personas no capacitadas como lo son entrenadores, compañeros con más experiencia en el gimnasio y personal sin conocimiento. Los suplementos más comunes incluyen proteínas, aminoácidos, vitaminas y minerales, sustitutos de comidas, L-carnitina, creatina y bebidas energéticas. En un estudio realizado en México, se encontró una alta prevalencia de uso de fármacos (52,6%) en usuarios con alto riesgo de dismorfia corporal. Es muy alta la prevalencia y en el estudio lo relacionan a que, en México, no existe una ley que regule la prescripción y venta de estos, por lo que quienes los consumen, los adquieren fácilmente en el gimnasio, en línea o farmacias, incluso sin receta médica. Esta información nos debe alarmar como

profesionales de la salud, ya que los gimnasios se vuelven escenarios que potencian el uso de estas sustancias, y las personas que acuden a realizar ejercicio a estos establecimientos se vuelven vulnerables.¹⁰²

Una figura importante que surge entre la narrativa es el entrenador. Las practicas negativas para lograr el ideal corporal deseado pueden ser reforzadas por los entrenadores. Sin embargo, los entrenadores pueden promover hábitos saludables, la aceptación del cuerpo y son clave para la identificación de alguna situación de riesgo como lo son los trastornos de la alimentación.⁹⁴

Para lograr la participación clave de los entrenadores o coach, es de vital importancia la capacitación adecuada, ya que las recomendaciones que se brindan son en base a la experiencia, sin estar sustentadas científicamente, lo que puede provocar daño a la salud física y mental de las personas que acuden al gimnasio.⁹⁴

Los productos que se suponen perjudiciales para el organismo, demuestran que son beneficiosos en otros aspectos, acentuando la sensación de incertidumbre que puede ser utilizada por algunos para desestimar el discurso médico.⁸⁷

7.4 Me siento bien, pero no conforme: la realidad de la insatisfacción corporal.

En este tema aborda la complejidad emocional que acompaña la percepción del cuerpo incluso cuando se alcanzan los objetivos físicos deseados. Los participantes relatan una dualidad constante entre la satisfacción por los logros obtenidos y una insatisfacción con su imagen corporal. Este tema refleja cómo, a pesar de los cambios positivos logrados a través del ejercicio y alimentación, la autoaceptación no es completa. Diversos estudios recientes han destacado que la insatisfacción corporal es un fenómeno común, influenciado por factores internos y externos, incluyendo las expectativas sociales y la comparación constante con ideales inalcanzables.⁸⁴

Todas las personas tenemos un cuerpo que lleva a cabo los mismos procesos biológicos, las mismas funciones y la misma química molecular, sin embargo, existen múltiples formas de asumir esa corporeidad, formas de presentar, vestir, habitar y mostrar el cuerpo, tal como lo dice Bourdieu.¹⁰³ Esta diversidad genera un sinfín de

acciones que las personas podemos realizar con nuestro cuerpo para mostrarlo al mundo, y así es como existen estrategias que adoptamos para modificarlo y ajustarlo a lo que queremos proyectar.¹⁰⁴

El auge de llevar un estilo de vida saludable es testimonio de que nuestro cuerpo es susceptibles al cambio, nos modificamos y nos construimos.⁹² Y como lo reflexiona Celentano, no estamos conformes con ver el cuerpo como una obra completa, sino que tomamos acción para cambiar su forma, su peso y su silueta.¹⁰⁴

Los participantes, a pesar ver cambios notables en su cuerpo, buscan más, refieren estar lejos de lo que pueden lograr. Por lo que el cuerpo se convierte en un proyecto de arduo trabajo, se logran metas, pero se plantean nuevas. Debemos tener presentes que el cuidado del cuerpo no se refiere solo a la salud física, sino también a sentirse bien, por lo cual esta sensación de satisfacción o insatisfacción son parte importante del bienestar de la persona.¹⁰⁴

La mayoría de los participantes iniciaron en el gimnasio con el objetivo de perder peso, sin embargo, los objetivos se modificaron al estar inmersos en el ambiente del gimnasio. Por esta razón, en su narrativa surge el deseo de continuar cambiando. La literatura indica que las influencias sociales le otorgan una gran importancia a alcanzar un cuerpo socialmente aceptable, en distintas investigaciones se ha encontrado que el no lograr dicho objetivo puede generar una preocupación por el peso hasta llegar a la insatisfacción corporal. La cual a su vez puede generar baja autoestima, otras afecciones a la salud mental y riesgo de trastornos de la alimentación.^{84,97}

En diversos estudios, como ya se ha mencionado a lo largo de la discusión, se observa que las mujeres tienen una menor satisfacción corporal en comparación con los hombres. En un estudio cuantitativo que evaluó cuatro ítems, incluido el tono muscular, la apariencia general, el peso y la altura, así lo confirmó.⁷⁵ Este es un estudio cualitativo, al entrar en el ambiente del gimnasio, encontramos que la insatisfacción corporal persiste tanto en hombres como en mujeres.

Otro punto importante es que las emociones y sentimientos hacia nuestro cuerpo son el resultado de procesos cognitivos. Y según la perspectiva cognitivo conductual, las

personas aprenden estrategias para afrontar estos pensamientos y sentimientos negativos hacia la imagen corporal. Desde estrategias de evitación como utilizar ropa holgada para ocultar su cuerpo; enfatizar el autocuidado positivo, con el discurso de hacer ejercicio y hacer dieta; hasta el dialogo interno forzado y contradictorio de aceptación, el cual se ha develado en las narrativas de las personas participantes.¹

Las razones para ir al gimnasio son diversas, en estudios se ha encontrado que las motivaciones son lograr el verse en forma, una mayor satisfacción con su cuerpo, la aceptación, sentirse y verse bien, estar delgado o delgada y curvilínea, aumentar los músculos y marcar el abdomen. En este estudio las motivaciones coinciden, ya que se buscaba la pérdida de peso, dejar atrás un cuerpo muy delgado para lograr un cuerpo con mayor masa muscular y, en algunos casos, llegar a competencias de fisicoculturismo. Sin embargo, también se encontraron motivaciones relacionadas con la parte emocional, viendo el entrenamiento como una herramienta para confrontar la depresión o ansiedad.¹⁰⁵

No solamente son objetivos a corto plazo, se encontró que algunas personas ven el entrenamiento como un hobby que difícilmente abandonarás, llega a ser parte de su vida: "...ahorita mi vida es el gimnasio".

No se ha encontrado distinción en las motivaciones ente hombres y mujeres, a diferencia de lo que encontró Bisquert y colaboradores, en el que los hombres destacan el obtener mayor fuerza y agilidad, la práctica deportiva y la diversión, mientras que las mujeres, buscaban mejorar la apariencia de su cuerpo buscando semejanza con el ideal estético, reafirmando estereotipos de género. Se encontró que ambos buscan un cuerpo con mayor masa muscular, incluso las mujeres que dejan de lado el ideal estético femenino delgado.³⁰

Finalmente, se presta a reflexión el auge de la vigorexia como problema de Salud Pública, aunque, desde la psiquiatría, no se considera a la vigorexia como un desorden en la alimentación. Sin embargo, implica un cambio considerable en la conducta alimentarias. Se semeja con la anorexia en que ambos buscan conseguir una figura ideal, agregando en la vigorexia que el ejercicio es fundamental para lograrlo.⁸⁷

VIII. CONCLUSIONES

La presente investigación ha permitido, a través de un análisis cualitativo, develar que la percepción de la imagen corporal varía significativamente a lo largo de las diferentes etapas de la vida, influenciada por factores externos como los comentarios de compañeros y familiares, así como internos, como la autopercepción y los cambios físicos y emocionales propios de cada etapa.

Se logró describir cómo las experiencias varían desde la niñez hasta la adultez, evidenciando cambios significativos en la percepción y las influencias externas en cada etapa. En particular, la adolescencia emerge como un periodo crítico donde se inician los conflictos con la imagen corporal, debido a la influencia de los comentarios y estándares sociales. Este hallazgo refuerza la necesidad de intervenciones tempranas para fomentar una imagen corporal positiva desde una edad temprana.

Las distintas percepciones de la imagen corporal destacan las diferencias y similitudes entre géneros, las influencias de factores como el contexto socioeconómico y los comentarios de figuras cercanas. Una etapa crucial en la vida de las mujeres es el embarazo, el cual tiene gran impacto en la modificación de la imagen corporal, implicando un reto en la aceptación de los cambios del cuerpo que esta etapa conlleva.

Se identificaron y analizaron los factores históricos y concurrentes, incluyendo influencias familiares, sociales y personales que han moldeado las percepciones, actitudes, sentimientos y conductas hacia el cuerpo.

Las narrativas de satisfacción e insatisfacción corporal mostraron cómo estas emociones se transforman y los factores que contribuyen a ellas, como el ideal de delgadez y el cuerpo de gimnasio. Los hallazgos sobre la insatisfacción corporal son consistentes a lo largo de las narrativas, mostrando que, a pesar de los esfuerzos por modificar el cuerpo, la insatisfacción persiste, lo que sugiere una necesidad de enfoques integrales que consideren la salud física y mental.

Asimismo, la investigación revela una transición en los objetivos de las personas que asisten al gimnasio, desde la búsqueda de un ideal de delgadez hacia la aspiración de

un cuerpo atlético y definido. Este cambio está motivado por diversas razones, incluyendo la influencia de entrenadores y el deseo de cumplir con estándares de belleza actuales, lo que también puede llevar a comportamientos riesgosos como modificación de la alimentación, la actividad física y el uso de fármacos y suplementos.

La presente investigación logra una comprensión profunda de cómo se construye y modifica la percepción de la imagen corporal en personas que asisten a gimnasios. Este escenario toma gran relevancia, ya que actualmente se vuelve recurrente en la búsqueda de realizar actividad física por personas de todas las edades. Sin embargo, es necesario continuar la investigación en temas de corporalidad, y que contemplen además diferentes contextos sociales, ya que estos tienen gran impacto en la construcción de la imagen corporal.

IX. COMENTARIOS Y RECOMENDACIONES

Como profesionales de la nutrición, es importante entender como las personas llegan a la consulta de nutrición con diversas motivaciones y conflictos con su imagen corporal. Parte de nuestra labor es orientar hacia una vida más saludable física y mentalmente, incluyendo la satisfacción corporal. Por esta razón es importante hacer conciencia desde la formación como nutriólogos y salubristas para ser más empáticos y conscientes al tratar con personas.

Todos los factores de influencia en la construcción de la imagen corporal que se develaron en este estudio son de gran relevancia y nos brindan información para realizar intervenciones desde la salud pública en diferentes etapas de la vida. En la etapa de la niñez, la escuela es un punto clave para incluir formación orientada a aceptar y valorar el cuerpo, y de igual forma capacitar a padres de familia y docentes sobre temas de corporalidad, con el fin de mejorar el autoconcepto y autoestima de los niños y las niñas. En la adolescencia, se ha evidenciado que es una etapa crucial en temas de imagen corporal, que se comienza con la búsqueda de acciones para modificar el cuerpo, lo cual se vuelve un área de acción importante y a la vez complicada por la etapa de desarrollo que implica.

El embarazo surge como una etapa complicada, y es importante considerar acompañamiento integral durante el embarazo y en el posparto, para cuidar la salud mental de las madres, y dotarlas de herramientas para enfrentar los cambios en su cuerpo.

La cuestión de la farmacología y suplementación se vuelven un reto en la salud pública, ya que en México se carece de normativas que regulen la elaboración, recomendación, distribución y uso de estas sustancias en los gimnasios. Es importante implementar estrategias para controlar su consumo y advertir a las personas de que el uso inadecuado de estas sustancias puede tener efectos nocivos para su salud especialmente cuando se utilizan en dosis elevadas y sin orientación.¹⁰²

El cuerpo llega a ser una construcción social con parámetros de belleza que clasifica a los cuerpos como aceptables o no, lo que implica una comparación constante desencadenando insatisfacción corporal.^{105,106} Además de esta inconformidad con la imagen corporal, se generan efectos en la salud que puede provocar en ellos enfermedades y trastornos, lo cual es un área de acción desde la salud pública para su prevención.¹⁰⁷

En el presente estudio, el apoyo de fotografías como herramienta para apoyar el diseño biográfico narrativo, fue de gran utilidad tanto para el investigador, como para los participantes. Durante las entrevistas nos compartieron un mayor número de fotografías de las solicitadas, lo que implica que fue una tarea motivadora y de gran utilidad para abordar temas de corporalidad en diferentes etapas de vida.

Para estudios futuros, se recomienda abordar contextos específicos, ya que encontramos diferencias con otros estudios que abordaban temas similares en distintas poblaciones. Podría ser de gran utilidad limitar la población de estudio para lograr una mayor profundidad del fenómeno en estudio.

X. REFERENCIAS

1. Cash TF. Cognitive-Behavioral Perspectives on Body Image. Encyclopedia of Body Image and Human Appearance. Elsevier [Internet]. 2012 [citado 10/01/23]. p. 334-342. DOI: <https://doi.org/10.1016/B978-0-12-384925-0.00054-7>
2. Rodríguez Camacho DF. Generalidades de la imagen corporal y sus implicaciones en el deporte. Rev Fac Med [Internet]. 2015 [citado 09/01/23];63(2):279-87. DOI: <http://dx.doi.org/10.15446/revfacmed.v63n2.49387>
3. Raich RM. Una perspectiva desde la psicología de la salud de la imagen corporal. Avan Psic Latin [Internet]. 2004 [citado 09/01/23]; 22:15-27. Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=79902204>
4. Salaberria K, Rodríguez S, Cruz S. Percepción de la imagen corporal. Osasunaz [Internet]. 2007 [citado 13/12/22];(8):171-83. Disponible en: [Percepción de la imagen corporal - CORE](#)
5. Klein Sebastián. El cuerpo en la actual sociedad de consumo: la construcción (imaginal) de lo corporal en la escuela en términos estéticos y saludables. XIII Jornadas de Sociología. Facultad de Ciencias Sociales, Universidad de Buenos Aires [Internet]. 2019 [citado 09/01/23]. Disponible en: <https://www.aacademica.org/000-023/597>
6. Flórez EA. Configuración de la imagen corporal en personas que realizan ejercicio físico en gimnasios del municipio de Bello, Antioquia. Universidad de Antioquia [Internet]. 2021 [citado 05/12/22]. Disponible en: https://bibliotecadigital.udea.edu.co/bitstream/10495/19438/6/AguilarEsteban_2021_EjercicioImagenCorporal.pdf
7. Gualdi-Russo E, Rinaldo N, Zaccagni L. Physical Activity and Body Image Perception in Adolescents: A Systematic Review. Int J Env Res Pub H [Internet]. 2022 [citado 02/12/22]; 19(20):1-28. DOI: <https://doi.org/10.3390/ijerph192013190>
8. Santos-Morocho J. Evitación conductual de las experiencias que podrían aumentar la insatisfacción relacionada con la imagen corporal. Psiquemag [Internet]. 2021 [citado 17/01/23]; 11(1):1-8. Disponible en: <https://orcid.org/0000-0001-8824-6344>
9. Cash T. F. Body Image: A Handbook of Science, Practice, and Prevention. Segunda edición. New York: The Guilford Press; 2011.
10. Uribe-Carvajal R, Jiménez-Aguilar A, Morales-Ruan M del C, Salazar-Coronel AA, Shamah-Levy T. Percepción del peso corporal y la probabilidad de desarrollar obesidad en adultos mexicanos. Salud Publica Mex [Internet]. 2018 [citado 02/12/22]; 60(3):254-62. DOI: <https://doi.org/10.21149/8822>

11. Shamah-Levy et al. Encuesta Nacional de Salud y Nutrición 2021 sobre Covid-19. Resultados nacionales. Cuernavaca, México: Instituto Nacional de Salud Pública [Internet]. 2022 [citado 25/11/22]. Disponible en: https://www.insp.mx/resources/images/stories/2022/docs/220801_Ensa21_digital_29julio.pdf
12. Cruz-Licea V, Urbina Cedillo C, Alvear Galindo MG, Ortiz-Hernández L, Morán Álvarez CI. Precepción del cuerpo saludable y su relación con la insatisfacción corporal en adolescentes mexicanos. RESPYN [Internet]. 2018 [citado 02/12/22]; 17(1):22-9. DOI: <https://doi.org/10.29105/respyn17.1-4>
13. Secretaría de Salud. Programa de Acción Específico de Políticas de Salud Pública y Promoción de la Salud. 2020-2024
14. Negrete Castellano MA. Estudio epidemiológico de los trastornos de la conducta alimentaria en población esolarizada en el estado de Nayarit, México. Barcelona: Universidad Autónoma de Barcelona [Internet]; 2015 [citado 12/12/22]. Disponible en: <https://www.tdx.cat/bitstream/handle/10803/297568/manc1de1.pdf?sequence=1>
15. Díaz-Castrillón F y col. Factores sociales en la vivencia del cuerpo de mujeres con peso normal y con obesidad: rol de la madre, el padre y la pareja. Pren Méd Argent [Internet]. 2018 [citado 02/12/22]; 104(3):130-46. Disponible en: <https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/biblio-1358290>
16. Cohen R, Newton-John T, Slater A. The case for body positivity on social media: Perspectives on current advances and future directions. J Health Psychol [Internet]. 2021 [citado 02/12/22]; 26(13):2365-73. DOI: <https://doi.org/10.1177/135910532091245>
17. Barrera Alzate C. Estado del arte: Concepto de imagen corporal y sus afecciones en la psicología clínica. Medellín: Universidad de Antioquia; 2020 [citado 10/06/23]. Disponible en: https://bibliotecadigital.udea.edu.co/bitstream/10495/16614/6/BarreraClara_2020_ImagenCorporalPsicolog%C3%ADa.pdf
18. Saiphoo AN, Vahedi Z. A meta-analytic review of the relationship between social media use and body image disturbance. Computers in Human Behavior [Internet]. 2019 [citado 11/12/22]; 101: 259-75. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.chb.2019.07.028>
19. Aguaguiña Moreno D.A. El cuerpo como tema política en el movimiento social “body positive”. Universidad Politécnica Salesiana. Ecuador; 2023 [citado 20/06/23]. Disponible en: <https://dspace.ups.edu.ec/bitstream/123456789/24399/1/TTQ1084.pdf>
20. Gruszka W, Owczarek AJ, Glinianowicz M, Bąk-Sosnowska M, Chudek J, Olszanecka-Glinianowicz M. Perception of body size and body dissatisfaction in

adults. Sci Rep [Internet]. 2022 [citado 31/12/22]; 12(1):1-10. DOI: <https://doi.org/10.1038/s41598-021-04706-6>

21. Coen, S. E. Connecting qualitative research on exercise and environment to public health agendas requires an equity lens. Health & Place [Internet]. 2018 [citado 17/06/2023] 53, 264–267. Disponible en: <https://doi.org/10.1016/j.healthplace.2017.09.005>

22. Bedregal, P., Besoain, C., Reinoso, A. & Zubarew, T. La investigación cualitativa: un aporte para mejorar los servicios de salud. Rev. méd. Chile 145, 373–379 (2017).

23. Cueto-Urbina E. Investigación cualitativa. Appli Sci Dent [Internet]. 2020 [citado 12/12/22]; 1 (3): 1-2. DOI: <https://doi.org/10.22370/asd.2020.1.3.2574>

24. Díaz-Castrillón F, Cruzat-Mandich C, Oda-Montecinos C, Inostroza M, Saravia S, Lecaros J. Comparación de mujeres jóvenes con obesidad y normopeso: vivencia corporal, hábitos saludables y regulación emocional. Rev chil nutr [Internet]. 2019 [citado 02/12/22]; 46(3):308-18. DOI: <http://dx.doi.org/10.4067/S0717-75182019000300308>

25. Hernández-Sampieri. Metodología de la investigación. 6a ed. México: Mc Graw Hill Education; 2014.

26. Fuller-Tyszkiewicz M. Body image states in everyday life: Evidence from ecological momentary assessment methodology. Body Image [Internet]. 2019 [citado 26/02/23]; 31:245-72. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2019.02.010>

27. Lara Cervantes B, Nieto Mendoza I. Percepción de la imagen corporal en mujeres de 25 años del municipio de Ponedera (Atlántico). Biociencias [Internet]. 2019 [citado 02/12/22]; 14(2):95-108. ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-5302-6931>

28. Castro RCC, Fanning MMF, Monsalve NMM, Díaz GAD, Oliva YMO, Cayaca MEC. Importancia de la actividad física en el bienestar de la persona adulta: revisión sistemática cualitativa. S Sab Hac Enf [Internet]. 2010 [citado 02/12/22]; 1(1):33-42. Disponible en: <http://revistas2.unprg.edu.pe/ojs/index.php/RFE/article/view/378/109>

29. Márquez, L. D. G. Cultura fitness y alimentación en la posmodernidad Poblana, México. 2017 [Citado 16/06/23]. Disponible en: <https://aries.aibr.org/storage/pdfs/1054/2017.AR0017370.pdf>

30. Bisquert Bover M, Ballester Arnal R, Gil Llarío MD, Elípe Miravet M, López Fando Galdón M. Motivaciones para el ejercicio físico y su relación con la salud mental y física: un análisis desde el género. Revista INFAD de Psicología [Internet]. 2020 [citado 03/03/23]; 1(1):351-60. Disponible en: <http://www.infad.eu/RevistaINFAD/OJS/index.php/IJODAEP/article/view/1792>

31. Del-Cioppo G. Cuerpos en el tiempo o la experiencia de la corporalidad. Rev AAPPG [Internet]. 2019 [citado 02/12/22]; 44: 89-101. ISSN N°1851-7854.
32. Lamarche, L., Gammage, K. L. & Ozimok, B. The Gym as a Culture of Body Achievement: Exploring Negative and Positive Body Image Experiences in Men Attending University. SAGE Open [Internet] 8; 2018 [citado 16/06/23]. DOI: <https://doi.org/10.1177/215824401877810>
33. Tiemersma D. Body schema and body image: An interdisciplinary and philosophical study. Swets & Zeitlinger Publishers [Internet]. 1989 [Citado 15/01/23].
34. Quittkat HL, Hartmann AS, Düsing R, Buhlmann U, Vocks S. Body Dissatisfaction, Importance of Appearance, and Body Appreciation in Men and Women Over the Lifespan. Front Psychiatry [Internet]. 2019 [citado 31/12/22]; 10(864):1-12. DOI: <https://doi.org/10.3389/fpsyt.2019.00864>
35. Cash TF, Fleming EC. The impact of body image experiences: Development of the body image quality of life inventory. Int J Eat Disord [Internet]. 2002 [citado 12/12/22]; 31(4):455-60. Disponible en: <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1002/eat.10033>
36. Rieves L, Cash T. Social developmental factors and women's body-image attitudes [Internet]. 1996 [citado 12/12/22]; 11(1):63-78.
37. Villalba Baena IC, Moreno Domínguez S, Ramos Álvarez MM. Insatisfacción corporal durante el embarazo y en el puerperio. España: Universidad de Jaén; 2018. Disponible en: https://tauja.ujaen.es/bitstream/10953.1/14065/1/TFM%20_Inma_Villalba.pdf
38. OMS. Actividad física [Internet]. Organización Mundial de la Salud. 2022 [citado 9/03/2023]. Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>
39. Higuera Alfonso C, Soriano Machado P. El estudio del cliente como factor de éxito en un gimnasio. España: Universidad Pontificia Comillas; 2020. Disponible en: <https://repositorio.comillas.edu/xmlui/bitstream/handle/11531/37336/EI%20estudio%20del%20cliente%20como%20factor%20de%20exito%20en%20la%20apertura%20de%20un%20gimnasio%2C%20201506097..pdf?sequence=2&isAllowed=y>
40. Rojas Contreras J. Los gimnasios contemporáneos como evidencia material del cambio en la disciplina corporal moderna a la posmoderna, su relación con la agencia y el contexto social. Antipod Rev Antropol Arqueol [Internet]. 2013 [citado 15/01/23]; 1(16):157-76. DOI: <http://dx.doi.org/10.7440/antipoda16.2013.08>
41. Suarez Huertas A.X. y Hernández Cardeña. Significado del cuerpo en practicantes del fitness. Universidad De Antioquia. Medellín. 2019 [citado 20/06/23]. Disponible en:

https://bibliotecadigital.udea.edu.co/bitstream/10495/15234/1/SuarezAngie_2019_SignificadoCuerpoPracticantes.pdf

42. Ballesteros, M., Freidin, B., Borda, P., Krause, M. & Bonetto, J. Sentidos. Motivaciones, estrategias y barreras vinculadas con la realización de actividades físicas y deportes entre sectores de clase media del AMBA. VIII Jornadas de Sociología de la UNLP [Internet]. Argentina; 2014 [citado 20/06/23]. Disponible en: http://www.memoria.fahce.unlp.edu.ar/trab_eventos/ev.4731/ev.4731.pdf

43. Garrote Ortiz, D. y Peiró Velert, C. Un estudio cualitativo sobre adolescentes con riesgo de Trastorno Dismórfico Corporal. En: *Investigaciones sobre el impacto de la imagen corporal*. Universidad de Almería; España. 2019. 82–88

44. Rosales Sánchez. Percepción y experiencia. EPISTEME NS [Internet]. 35 (2); 2015 [citado 16/06/23]. 21-36. Disponible en: http://ve.scielo.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0798-43242015000200002

45. Sánchez H.N. y Vivas B.N. Experiencias vividas. concepciones de cuerpo que tienen los adolescentes. Pontificia Universidad Javeriana. 2020 [citado 16/06/23]

46. Barrera Quiroga, D. M. La investigación narrativa de saber pedagógico: una perspectiva sociocultural. Cuad linguist hisp [Internet]. 35; 2020 [citado 16/06/23]. 199-220 DOI:10.19053/0121053X.n35.2020.10238

47. Melgarejo LMV. Sobre el concepto de percepción. Alteridades [Internet]. 1994 [24/01/23]; 4(8):47-53. Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=74711353004>

48. Ferrada-Sullivan J. Sobre la noción de cuerpo en Maurice Merleau-Ponty. Cinta moebio [Internet]. 2019 [citado 02/12/22] ;1(65):159-66. DOI: 10.4067/S0717-554X2019000200159

49. Sabido Ramos, O. Cuerpo y sentidos: el análisis sociológico de la percepción. Debate Feminista [Internet]. 51; 2016 [citado 17/06/23]. 63–80. DOI: <http://dx.doi.org/10.1016/j.df.2016.04.002>

50. Tinoco Cuenca N., Cajas Palacios M., Santos Jiménez O. Capítulo 3 Diseño de investigación cualitativa. En: Escudero Sánchez y Cortez Suárez. Técnicas y Métodos Cualitativos para la investigación científica. Ecuador: Editorial UMACH; 2018. P 42-56. Disponible en: <http://repositorio.utmachala.edu.ec/bitstream/48000/12501/1/Tecnicas-y-MetodosCualitativosParaInvestigacionCientifica.pdf>

51. Landín Miranda, M. D. R., Sánchez Trejo, S. I. El método biográfico-narrativo. Una herramienta para la investigación educativa. EDUCA [internet]. 2019 [citado 10/06/23]; 28(54): 227–242 DOI: <https://doi.org/10.18800/educacion.201901.011>

52. Connelly, M. & Clandini, J. Relatos de experiencia e investigación educativa. En: Déjame que te cuente. Ensayos sobre narrativa y educación. Laertes/Psicopedagogía; 1995). P 11–59.
53. Pérez Gómez D. y Moreno Nery R. La investigación cualitativa: un camino para interpretar los fenómenos sociales. En: Mendoza González y Esparragoza Bermejo Educación: Aportaciones metodológicas. México: Consorcio Educativo de Oriente; 2019. P 85-101
54. Bolivar Antonio. Metodología de la investigación biográfico-narrativa: Recogida y análisis de datos. Universidad de Granada, España [Internet]. 2012 [citado 11/06/23]. DOI: [10.13140/RG.2.1.2200.3929](https://doi.org/10.13140/RG.2.1.2200.3929).
55. González, L. D. C. Caracterización de los procesos de interacción de la cultura fitness en pos de metas corporales. caso: experiencia de un grupo de personas vinculadas a gimnasios de la ciudad de Cali. Universidad autónoma de Occidente. 2021 [citado 16/06/23].
56. Draper, C. E. Role of qualitative research in exercise science and sports medicine. SAJSM [Internet]. 21(1); 2009 [citado 16/06/23]. 27-28.
57. Tonon Graciela. Reflexiones Latinoamericanas sobre investigación cualitativa. Revista Latinoamericana De Ciencias Sociales, Niñez Y Juventud [Internet]. 2010 [citado 10/06/23]; 8(1). Disponible en: <https://revistaumanizales.cinde.org.co/rllcsnj/index.php/Revista-Latinoamericana/article/view/606>
58. Díaz Herrera C. Investigación cualitativa y análisis de contenido temático. Orientación intelectual de revista Universum. Rev Gen Inf Doc [Internet]. 2018 [citado 13/01/23]; 28(1):119-42. DOI: <http://dx.doi.org/10.5209/RGID.60813>
59. Gallegos Martínez J, Reyes-Hernández J, Scochi CGS. The hospitalized preterm newborn: The significance of parents' participation in the Neonatal Unit. Rev Latino-Am Enfermagem [Internet]. 2013 [26/01/23]; 21(6):1360-6. DOI: 10.1590/0104-1169.2970.2375
60. Noreña, A. L., Alcaraz-Moreno, N., Rojas, J. G. y Rebolledo Malpica, D. Applicability of the Criteria of Rigor and Ethics in Qualitative Research. Universidad de Alicante. Aquichan [Internet]. 12 (3); 2012 [citado 20/06/23]. 263–274. Disponible en: <http://aquichan.unisabana.edu.co/index.php/aquichan/article/view/1824/html>
61. World Medical Association. Declaration of Helsinki. Ethical Principles for Medical Research Involving Human Subjects [Internet]. JAMA; 1964 [citado 15/01/23]. Disponible en: <https://www.wma.net/wp-content/uploads/2016/11/DoH-Oct2013-JAMA.pdf>

62. Salinas Lozano, Raul RJ, Villanueva Sansores A, Lajous L. Ley General de Salud [Internet]. Diario Oficial de la Federación; 1983 [citado 12/01/23]. Disponible en: <https://www.diputados.gob.mx/LeyesBiblio/ref/lgs.htm>
63. LGS. Reglamento de la Ley General de Salud en Materia de Investigación para la Salud [Internet]. Diario Oficial de la Federación; 1987 [citado 12/01/23]. Disponible en: <http://www.salud.gob.mx/unidades/cdi/nom/compi/rlgsmis.html>
64. Delgado Floody, P. A. Insatisfacción con la imagen corporal y su relación con el estado nutricional, riesgo cardiometabólico y capacidad cardiorrespiratoria en niños pertenecientes a centros educativos públicos. *Nutr Hosp* [Internet]: 34(5); 2017 [citado 28/05/24]. 2044-1049. doi:10.20960/nh.875
65. León González, M. P., González-Martí, I., López Sánchez, G. F. & Contreras Jordán, O. R. Percepción del tamaño corporal actual y deseado en la niñez temprana. *PSYE* [Internet] 13 (3); 2021 [citado 28/05/24]. 81–92. Disponible en: <http://www.uco.es/ucopress/ojs/index.php/psye/article/view/14008>
66. Sevilla Vera, Y., Valles Casas, M., Navarro Valdelvira, M. C., Fernández Cézar, R. & Solano Pinto, N. Healthy habits in childhood and adolescence in rural areas. A descriptive and comparative study. *Nutr Hosp* [Internet]: 38(6); 2021 [citado 28/05/24]. 1217-1223. doi:10.20960/nh.03484
67. Mato, D. M. Relaciones entre la práctica de actividad física y deportiva, el autoconcepto, la imagen corporal y los hábitos alimentarios en estudiantes de primaria. *Rev Cien Dep* [Internet]: 15(1); 2019 [citado 29/05/24]. 79-96. Disponible en: <http://www.e-balonmano.com/ojs/index.php/revista/index>
68. Olavarria, D. R. & Delgado-Floody, P. Hábitos alimentarios, imagen corporal y condición física en escolares chilenos según niveles de actividad física y estatus corporal. *Nutr Hosp* [Internet]: 37 (3); 2020 [citado 25/05/24]. 443-449. Disponible en: <http://dx.doi.org/10.20960/nh.02795>
69. García Fernández, D. A., Gastélum Cuadras, G., Barron Luján, J. C., Guedea Delgado, J. C. & Lugo Parra, R. Percepción de la imagen corporal en preadolescentes escolares del norte de México: género y nivel socioeconómico. *Revista CAF* [Internet]: 20; 2019 [citado 28/05/24]. 1–12 Disponible en: <http://revistacaf.ucm.cl/article/view/354>
70. Reel, J., Voelker, D. & Greenleaf, C. Weight status and body image perceptions in adolescents: current perspectives. *AHMT* [Internet]; 2015 [citado 29/05/24]. 1249-158. Disponible en: <http://www.dovepress.com/weight-status-and-body-image-perceptions-in-adolescents-current-perspe-peer-reviewed-article-AHMT>
71. Vani, M. F., Pila, E., deJonge, M., Solomon-Krakus, S. & Sabiston, C. M. ‘Can you move your fat ass off the baseline?’ Exploring the sport experiences of

adolescent girls with body image concerns. *Qualitative Research in Sport, Exercise and Health* [Internet]: 13(4); 2021 [citado 05/06/24]. 671–689. Disponible en: <https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/2159676X.2020.1771409>

72. Pinho, L. D. et al. Perception of body image and nutritional status in adolescents of public schools. *Rev. Bras. Enferm.*[Internet]: 72(1); 2019 [citado 15/01/24]. 229-235. Disponible en: <http://dx.doi.org/10.1590/0034-7167-2018-0644>

73. Webb, H. J. & Zimmer-Gembeck, M. J. The Role of Friends and Peers in Adolescent Body Dissatisfaction: A Review and Critique of 15 Years of Research. *J of Research on Adolesc* [Internet]: 24(4); 2014 [citado 28/05/24]. 564–590. Disponible en: <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/jora.12084>

74. Fitzsimmons-Craft, E. E. Social psychological theories of disordered eating in college women: Review and integration. *Clinical Psychology Review* [internet] 31(7); 2011 [citado 29/05/24]. 1224–1237. Disponible en: <https://linkinghub.elsevier.com/retrieve/pii/S0272735811001358>

75. Mahdifar, M., Tavakoly Sany, S. B., Tehrani, H., Ghavami, V. & Vahedian Shahroodi, M. Body image perception and physical activity behavior among adult population: Application of trans-theoretical model of behavior change. *PLOS ONE* [Internet]:19(2); 2024 [citado 05/06/24]. 1-17. Disponible en: <https://dx.plos.org/10.1371/journal.pone.0297778>

76. Burbidge C. An exploration of women’s body image: a qualitative analysis of the thoughts, feelings and behaviours surrounding body image in younger and older women. Manchester Metropolitan University. [Internet]; 2017 [citado 28/05/24]. 1-21 Disponible en: <https://e-space.mmu.ac.uk/619189/1/Chloe%20Burbidge.pdf>

77. Fredrickson, B. L. & Roberts, T.-A. Objectification Theory: Toward Understanding Women’s Lived Experiences and Mental Health Risks. *Psychology of Women Quarterly* [Internet]: 21(2); 1997 [citado 25/05/24]. 173–206. Disponible en: <https://doi.org/10.1111/j.1471-6402.1997.tb0010>

78. Carter, A., Forrest, J. I. & Kaida, A. Association Between Internet Use and Body Dissatisfaction Among Young Females: Cross-Sectional Analysis of the Canadian Community Health Survey. *J Med Internet Res* [Internet]:19(2); 2017 [citado 05/06/24]. 1-11. Disponible en: <http://www.jmir.org/2017/2/e39/>

79. Liechty, T. “Yes, I worry about my weight ... but for the most part I’m content with my body”: Older Women’s Body Dissatisfaction Alongside Contentment. *Journal of Women & Aging* [Internet]: 24; 2012 [citado 05/05/24]. 70–88. Disponible en: <http://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/08952841.2012.638873>

80. Erriu, M., Cimino, S. & Cerniglia, L. The Role of Family Relationships in Eating Disorders in Adolescents: A Narrative Review. *Behavioral Sciences* [Internet]:10(4);

2020 [citado 10/06/24]. 1-17. Disponible en: <https://www.mdpi.com/2076-328X/10/4/71>

81. Deek, M. R., Kemps, E. & Prichard, I. My mother, sisters, and I: Investigating the role of female family members in body dissatisfaction and disordered eating behaviours among young Middle-Eastern women. *Body Image* [Internet] 48; 2024 [citado 29/05/24]. 1-13. Disponible en: <https://linkinghub.elsevier.com/retrieve/pii/S1740144524000044>

82. Villegas-Moreno, M. J. & Londoño-Pérez, C. Modelo predictivo de insatisfacción con la imagen corporal. in *Perspectivas de investigación psicológica: aportes a la comprensión e intervención de problemas sociales* (eds. Londoño-Pérez, C. & Peña-Sarmiento, M.) Editorial Universidad Católica de Colombia. 2021 [citado 05/06/24]. pp133–157. Disponible en: <https://www.doi.org/10.14718/9789585133808.2021.8>

83. Burnette, C. B., Kwitowski, M. A. & Mazzeo, S. E. “I don’t need people to tell me I’m pretty on social media.” A qualitative study of social media and body image in early adolescent girls. *Body Image* [Internet]: 23; 2017 [citado 28/05/24]. 114–125. Disponible en: <https://linkinghub.elsevier.com/retrieve/pii/S174014451730102X>

84. Venegas-Ayala, K. S. & González-Ramírez, M. T. Influencias sociales en un modelo de insatisfacción corporal, preocupación por el peso y malestar corporal en mujeres mexicanas. *Acta. Colomb. Psicol.* [Internet] 23; 2020 [citado 28/05/24]. 7–17. Disponible en: <https://editorial.ucatolica.edu.co/index.php/acta-colombiana-psicologia/article/view/3127>

85. Raspovic, A. M., Hart, L. M., Zali, Y. & Prichard, I. Body image profiles and exercise behaviours in early motherhood. A latent profile analysis. *J Health Psychol* [Internet]: 27(9); 2022 [citado 05/06/24]. 2056–2067. Disponible en: <http://journals.sagepub.com/doi/10.1177/13591053211019114>

86. Raspovic, A. M., Prichard, I., Yager, Z. & Hart, L. M. Mothers’ experiences of the relationship between body image and exercise, 0–5 years postpartum: A qualitative study. *Body Image* [Internet]: 35; 2020 [citado 05/06/24]. 41–52. Disponible en: <https://linkinghub.elsevier.com/retrieve/pii/S1740144520303740>

87. Martínez Guirao J. E.,. Construyendo los cuerpos “perfectos”. implicaciones culturales del culto al cuerpo y la alimentación en la vigorexia. *Universitas-XXI, Revista de Ciencias Sociales y Humanas* [Internet]. 2014 [citado 26/08/24]; (21):77-99. Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=476147261005>

88. Panão, I. & Carraça, E. V. Effects of exercise motivations on body image and eating habits/behaviours: A systematic review. *Nutrition & Dietetics* [Internet]: 77; 2020 [citado 05/06/24]. 41–59. Disponible en: <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/1747-0080.12575>

89. Marks, R. J., De Foe, A. & Collett, J. The pursuit of wellness: Social media, body image and eating disorders. *Children and Youth Services Review* 119, 105659 (2020).
90. Granero-Gallegos, A., Martín-Albo Lucas, J., Sicilia, Á., Medina-Casaubón, J. & Alcaraz-Ibáñez, M. Análisis de los estereotipos socioculturales hacia cuerpo delgado y cuerpo musculoso: diferencias en función del sexo y discrepancia con el peso. *Revista de Psicodidáctica* [Internet]: 23; 2018 [citado 06/06/24]. 26–32. Disponible en: <https://linkinghub.elsevier.com/retrieve/pii/S1136103417301028>
91. Bravo, I. M. F. El ideal de belleza internalizado y las presiones sociales en imágenes corporales en jóvenes de 18 a 25 años. Pontificia Universidad Católica Argentina; [citado 06/06/24]. pp 44. Disponible en: <https://repositorio.uca.edu.ar/handle/123456789/15144>
92. Vallejo Pastene Sebastián y Gutiérrez Claudia. Acerca del fenómeno de las modificaciones corporales: hacia una estética existencialista de la corporalidad. Universidad de Chile [Internet] 2021 [citado 28/07/24]; Disponible en: <https://repositorio.uchile.cl/bitstream/handle/2250/180611/Acerca-del-fenomeno-de-las-modificaciones-corporales.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
93. Vargas-Almendra, R., Bautista-Díaz, M. L. y Romero Palencia, A. Conductas alimentarias de riesgo e insatisfacción corporal en adolescentes de secundaria: el papel del sexo y ubicación de la escuela. *ICSA* [Internet] 9(1); 2021 [citado 16/01/24]. 11–19. Disponible en: <https://repository.uaeh.edu.mx/revistas/index.php/ICSA/issue/archive>:
94. Mitchell, J., Tilbrook, M., Kiropoulos, L. & Krug, I. Australian elite sport coaches' mental health literacy of eating disorders, orthorexia, and muscle dysmorphia in athletes: A qualitative study. *Body Image* [Internet]: 48; 2024 [citado 05/06/24]. 1-11. Disponible en: <https://linkinghub.elsevier.com/retrieve/pii/S1740144523002139>
95. Eikey, E. V. & Reddy, M. C. 'It's Definitely Been a Journey': A Qualitative Study on How Women with Eating Disorders Use Weight Loss Apps. *Self-tracking Mental Health* [Internet]; 2017 [citado 05/06/24]. 642–654. Disponible en: <https://www.mdpi.com/2076-328X/10/4/71>
96. Mehak, A., Bicaker, E. & Racine, S. E. The roles of negative affect and emotion differentiation in the experience of 'feeling fat' among undergraduate students: An ecological momentary assessment study. *Body Image* [Internet]: 48; 2024 [citado 05/06/24]. Disponible en: <https://linkinghub.elsevier.com/retrieve/pii/S1740144524000032>
97. Marschin, V. & Herbert, C. Yoga, Dance, Team Sports, or Individual Sports: Does the Type of Exercise Matter? An Online Study Investigating the Relationships Between Different Types of Exercise, Body Image, and Well-Being in Regular

- Exercise Practitioners. *Front. Psychol* [Internet]: 12; 2021 [citado 05/06/24]. Disponible en: <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsyg.2021.621272/full>
98. Ramos Gordillo, Ramos Sosa y Ramos Sosa. The Importance Of Physical Exercise For The Improvement Of The Quality Of Life. *ACCAFIDE* [Internet]: 28; 2021 [citado 28/05/24]. 87-95. Disponible en: <https://www.accionmotriz.com/index.php/accionmotriz/article/view/187>
99. Booth, F. W., Roberts, C. K., Thyfault, J. P., Ruegsegger, G. N. & Toedebusch, R. G. Role of Inactivity in Chronic Diseases: Evolutionary Insight and Pathophysiological Mechanisms. *Physiological Reviews* [Internet]: 97(4); 2017 [citado 28/05/24]. 1351–1402. Disponible en: <https://www.physiology.org/doi/10.1152/physrev.00019.2016>
100. Oliver, A. J. S., León, M. T. M. & Hernández, E. G. Estudio estadístico del consumo de suplementos nutricionales y dietéticos en gimnasios. *ARCHIVOS LATINOAMERICANOS DE NUTRICION* [Internet]: 58(3); 2008 [citado 27/05/24]. 221-227. Disponible en: https://ve.scielo.org/scielo.php?pid=S0004-06222008000300002&script=sci_abstract
101. Ibarzábal, F. A. Consumo De Esteroides Androgénicos Anabolizantes En El Fisicoculturismo: Relaciones Con Variables Del Entrenamiento Y La Imagen Corporal. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte* [Internet]: 3; 2008 [citado 28/05/24]. 53-66. Disponible en: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=311126259004>
102. Cervantes-Luna, B. S., Escoto Ponce De León, M. D. C. & Camacho Ruíz, E. J. Ergogenic substances and drive for muscularity among gym users at different risk levels for muscle dysmorphia. *Gaceta Médica de Caracas* [Internet]: 129; 2021 [citado 28/05/24]. 174–183. Disponible en: http://saber.ucv.ve/ojs/index.php/rev_gmc/article/view/22287
103. Bourdieu, P. La distinción: criterios y bases sociales del gusto. Ed. Taurus: Madrid. 2006 [citado 05/06/24]. https://pics.unison.mx/maestria/wp-content/uploads/2020/05/La_Distincion-Bourdieu_Pierre.pdf
104. Celentano, G. & Jaime, M. El cuerpo como objeto de consumo. *Teoría de la Educación Física: Teorías para reflexionar en y desde las prácticas de la Educación Física*. La Plata: EDULP. 2017 [citado 05/06/24]. Pp 38-47. Disponible en: <https://www.memoria.fahce.unlp.edu.ar/libros/pm.5017/pm.5017.pdf>
105. Polanco, P. H. La belleza en el entrenamiento: un estudio de caso de la ciudad de La Plata. *Actas de Periodismo y Comunicación* [Internet]: 7(1); 2021 [citado 15/01/24]. Disponible en: <http://perio.unlp.edu.ar/ojs/index.php/actas>
106. Kirtley, N. A. A Qualitative Study of Women's Attitudes and Experiences Regarding Body Image and Disordered Eating Behaviors. Brigham Young University.

Doctorado en filosofía. 2016 [citado 15/01/24]. Disponible en:

<https://scholarsarchive.byu.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=6729&context=etd>

107. Bazán, C. I. y Miño, R. La imagen corporal en los medios de comunicación masiva. Psicodebate [Internet]:15(1); 2015 [citado 15/01/24]. 23–42. Disponible en:

<https://dspace.palermo.edu/ojs/index.php/psicodebate/article/view/482>

XI. ANEXOS

Anexo A. Guía de Entrevista

Es un estudio cualitativo con diseño biográfico narrativo. Esta guía es de utilidad para lograr el objetivo de describir las experiencias y percepciones sobre la imagen corporal de personas adultas que acuden a un gimnasio.

Apertura

Saludo, agradecimiento por la participación, presentación del proyecto, recordar la confidencialidad y recortar aspectos éticos importantes.

Datos generales:

Vamos a platicar primero sobre ti...

Se preguntarán aspectos personales como edad, género, ocupación, estado civil, con quien vive. Posteriormente se preguntará cuanto tiempo tiene entrenando, cuáles fueron las motivaciones para ingresar al gym, si han cambiado los objetivos y cómo es su entrenamiento.

Desarrollo

Previamente se le solicitó traer a la primera entrevista tres fotografías (pueden ser más) preferentemente de distintas etapas de la vida (se sugiere preescolar y primaria, secundaria y prepa y mayor de 18 años) se preguntará qué eligieron esa fotografía y que nos platicuen un poco de esa etapa de su vida, qué acontecía en su vida en ese momento, cuáles eran los sentimientos y emociones relacionados a la misma, y finalmente, como se sentían respecto a su cuerpo en ese momento.

Pregunta detonadora

¿En tu punto de vista qué consideras que haya podido influir en cómo ves tu propio cuerpo a lo largo de tu vida?

Preguntas complementarias

¿Cómo ha sido la percepción de tu cuerpo en cada etapa de tu vida hasta el día de hoy?

¿Qué ha sido para ti el ir al gimnasio y practicar ejercicio en relación con tu cuerpo?

Podrías platicarme ¿Cómo te sentías con tu cuerpo antes de iniciar en el gimnasio? Y ¿Cómo te sientes ahora?

Cierre

Es muy importante preguntar si hay algo más que quiera compartirnos.

Agradecer el tiempo y el compartir cosas tan personales como lo son sus pensamientos, emociones y experiencias.