



UNAM IZTACALA

Universidad Nacional Autónoma de México

Facultad de Estudios Superiores Iztacala

**“La imagen corporal en varones y su relación con
alimentación y ejercicio: un enfoque mixto”**

T E S I S
QUE PARA OBTENER EL TITULO DE:
L I C E N C I A D A E N P S I C O L O G I A

P R E S E N T A (N)

Fabiola Gabriela Rodríguez Cano

Directora: Dra. Rosalia Vázquez Arévalo

Dictaminadores: Dra. Xochitl López Aguilar

Dr. Juan Manuel Mancilla Díaz

Investigación apoyada por PAPIIT IN305912-3



Los Reyes Iztacala, Edo. de México, Diciembre 2013



Universidad Nacional
Autónoma de México

Dirección General de Bibliotecas de la UNAM

Biblioteca Central



UNAM – Dirección General de Bibliotecas
Tesis Digitales
Restricciones de uso

DERECHOS RESERVADOS ©
PROHIBIDA SU REPRODUCCIÓN TOTAL O PARCIAL

Todo el material contenido en esta tesis esta protegido por la Ley Federal del Derecho de Autor (LFDA) de los Estados Unidos Mexicanos (México).

El uso de imágenes, fragmentos de videos, y demás material que sea objeto de protección de los derechos de autor, será exclusivamente para fines educativos e informativos y deberá citar la fuente donde la obtuvo mencionando el autor o autores. Cualquier uso distinto como el lucro, reproducción, edición o modificación, será perseguido y sancionado por el respectivo titular de los Derechos de Autor.

AGRADECIMINETOS

Primero que nada me gustaría agradecer a la vida, a las buenas o malas decisiones, a los caminos tomados y a la gente que ha pasado por ellos, el formar parte de mi camino, permitiéndome ahora lograr este reto en mi vida.

A mis amados papá y mamá, por darme la vida, guiarme, aconsejarme, escucharme y ayudarme en cada instante. A los dos, por demostrarme que se puede salir a delante de cualquier circunstancia o prueba que la vida nos ponga, siempre con la frente en alto y esperando superarse día con día. Sin alguno de ustedes mi vida no sería tan especial y agradable como lo es. Gracias interminables por ser como son y quien son. ¡Los amo!

A mis hermanas hermosas, Moe y Lupita, que me ayudan y están siempre para mí, con las cuales he aprendido y sigo aprendiendo la dicha de forjar el lazo de la hermandad, el apoyo incondicional, el amor, los regaños constructivos y los valores de ser una mejor persona cada día. Les agradezco todos los momentos juntas y que por supuesto serán muchísimos más. ¡Las amo enormemente!

A toda mi excelente, hermosa, estupenda y linda familia les estoy agradecida por siempre estar a mi lado y apoyarme en todo momento, que hasta en ocasiones lo han hecho sin darse cuenta, con el simple hecho de saberlos incondicionales.

A mis amigos, los que ya no se encuentran por ahora conmigo y a los que siguen aquí, gracias por todas las experiencias, las risas, las lágrimas, los sermones y la compañía que me brindan. Especialmente a mis hermanas Aideé, Mago, Ana y por último, pero no menos importante a Isis, con las que he contado de manera incondicional. Y que no me canzaré jamás de agradecerle a la vida por entrelazar nuestros caminos. Muchísimas gracias por apoyarme en este proyecto y en mi vida.

A ti amiga, que me has enseñado lo valioso de la amistad, que estás contigo en las buenas y las malas, preocupándote por mi bienestar, lo que implica platicas, regaños, risas, lágrimas y una que otra escapada para relajarnos y recargar pilas.

Yoyela eres una hermosa persona llena de los mejores sentimientos, te agradezco infinitamente por estar conmigo y por todo lo que nos falta recorrer juntas.

A Rosalía, en la que encontré una gran persona, profesora, guía, consejera, amiga y asesora, claro está, le agradezco su tiempo, paciencia y dedicación y sobre todo el formar un vínculo agradable, que poco a poco se convirtió en una hermosa amistad.

A todo el proyecto de nutrición del cual me siento satisfecha de haber formado parte de él por un corto momento. Le agradezco especialmente a Xochitl por apoyarme en mi formación y por los lindos momentos que pasamos. Además de agradezco al proyecto ya que gracias a él encontré a Lulu, una persona estupenda, con la cual he compartido momentos muy alegres.

A la Universidad Nacional Autónoma de México, le estoy totalmente agradecida por permitirme formar parte de ella y así conseguir uno de mis sueños, prometiendo llevar su nombre con orgullo, responsabilidad y amor.

A todos los que directa e indirectamente contribuyeron a la realización de esta tesis, les agradezco con todo mi amor.

“¡Por mi raza hablará el espíritu!”

ÍNDICE

RESUMEN.....	5
INTRODUCCIÓN.....	6
ANTECEDENTES.....	8
1. Imagen corporal.....	8
2. Alimentación.....	14
3. Ejercicio.....	18
4. Grupos focales de discusión una técnica para la recolección de información.....	24
JUSTIFICACIÓN.....	29
OBJETIVO.....	30
MÉTODO.....	31
ANÁLISIS DE RESULTADOS.....	42
RESULTADO.....	43
DISCUSIÓN.....	170
CONCLUSIONES.....	185
BIBLIOGRAFÍA.....	186

RESUMEN

El estudio de la imagen corporal en varones es reciente, por lo cual el objetivo del presente estudio fue obtener información de varones universitarios con respecto a la imagen corporal y su relación con la alimentación y el ejercicio, desde una perspectiva mixta, con predominio de orden cualitativo a través de un grupo focal de discusión, además de conocer si existía efecto en los participantes formar parte del grupo. Para el aspecto cualitativo se utilizó la técnica “grupos focales de discusión”; y para el enfoque cuantitativo se emplearon los instrumentos BSQ, CIMEC y EDS, los cuales se aplicaron al inicio y al final del grupo focal. Se formaron 2 grupos con 4 participantes cada uno, los cuales eran estudiantes de segundo semestre de la carrera de Psicología de la FES Iztacala, con un promedio de 19 años de edad. El grupo focal constó de 4 sesiones (las mismas para ambos grupos), la primera se enfocó en la imagen corporal y los ideales estéticos, la segunda sobre alimentación, la tercera en ejercicio y la cuarta fue una revisión y confirmación de la información recabada. Los resultados se analizaron por contenido temático, con respecto a la imagen corporal se observó la creencia de que las mujeres y los metrosexuales son lo que se preocupan por la apariencia física, que los participantes son una generación que recibió el ideal masculino dirigido hacía la musculatura desde la niñez y se demostró la importancia de la estatura para los varones; en cuanto a alimentación, los motivos para modificarla son por: rendimiento deportivo, salud, apariencia física y experiencias, la mayoría de los participantes no se hacían cargo de su alimentación, además que la pirámide nutricional y el plato del bien comer son confusos y mal explicados; y finalmente en ejercicio se observó que es una actividad obligada para los varones, ya que socialmente deben cumplir con las características de fuerza y rudeza, que además es una característica inherente de ser varón. Por otra parte el formar parte del grupo focal de discusión tuvo efectos en los participantes, siendo para la mayoría favorables en imagen corporal y alimentación, comprobándolo con las diferencias en las puntuaciones totales de los instrumentos entre la primera y segunda aplicación.

INTRODUCCIÓN

En las últimas décadas se ha observado una notable preocupación social por el cuidado del cuerpo, tratando de conseguir una figura perfecta, lo cual ha sido estudiado por los especialistas en el campo de la salud.

En un inicio la mayoría de las investigaciones iban dirigidas hacia la población femenina, sin embargo, en la actualidad existe también interés por los varones, encontrando que su ideal estético corporal va dirigido hacia un cuerpo musculoso, con brazos, hombros y pecho anchos que contrastan con una cintura pequeña. Además que éste cuerpo se ha vinculado con un buen estado de salud, ya que se encuentra libre de grasa (Smolak & Murnen, 2008). Notando una creciente preocupación de la población por no ser gordos e incrementando el deseo de perder peso (Arbinaga & Caracuel, 2008).

Es así que en diversas investigaciones se ha reportado que los varones se van preocupado más por su apariencia física con el paso del tiempo (Pope, Phillips & Olivardia, 2000), teniendo la influencia de los medios de comunicación con respecto a la importancia brindada al cuerpo. Estando en la actualidad más propensos a sufrir malestar (Devlin & Zhu, 2001) o insatisfacción corporal (Otero, 2010).

Hasta cierto punto el ejercicio se ha relacionado como una actividad por medio de la cual se puede modificar la figura corporal, principalmente en los varones, por la tendencia mencionada del incremento de masa muscular. Y estas prácticas de este ejercicio también se han vinculado con problemáticas de salud, como puede ser la dependencia al ejercicio (Arbinaga & Caracuel, 2007), la insatisfacción corporal patológica (Otero, 2010) e incluso con los trastornos de la conducta alimentaria.

Otra actividad realizada con el fin de cambiar el aspecto físico es la alimentación, que principalmente se relaciona con las mujeres (Lameiras, Calado,

Rodríguez & Fernández, 2003), pero que los varones no se encuentran exentos de la transformación de la ingesta de alimento con el mismo propósito (Baile, Monroy & Garay, 2005). La mayoría de los cambios en su alimentación se realizan por el interés en un cuerpo musculoso, así que su alimentación suele ir dirigida hacia un mayor consumo de proteínas y disminución de grasas.

Es importante mencionar que la mayoría de las investigaciones son realizadas desde el enfoque cuantitativo. Por lo que es conveniente integrar la investigación cualitativa y cuantitativa desde un enfoque mixto, el que nos permite ampliar la información (Johnson & Onwegbuzie, 2004).

Es por ello que el objetivo de la presente investigación fue obtener información de varones universitarios con respecto a la imagen corporal y su relación con la alimentación y el ejercicio a través de una investigación mixta, con predominio de orden cualitativo, además de identificar si existe algún efecto el formar parte del grupo focal de discusión.

Encontrando en los antecedentes la evolución del concepto de imagen corporal, las influencias para su construcción, los niveles de inconformidad con ella, la importancia de ésta en los varones, el concepto de alimentación, las influencias sociales en la ingesta de alimento, los aspectos importantes de la alimentación y su relación con la imagen corporal, una breve historia del ejercicio, los aspectos psicológicos y físicos tanto positivos como negativos, un breve panorama sobre la técnica de recolección de información “grupos focales de discusión” y los beneficios de su implementación. Posteriormente se presentan los apartados que describen los datos obtenidos y su análisis: método, resultados, discusión y conclusiones.

ANTECEDENTES

1. IMAGEN CORPORAL

El término imagen corporal ha cambiado al paso del tiempo; Mead (1920) mencionaba que era la “habilidad del cerebro para detectar peso, limitar forma y tamaño e incorporar estos dentro de los esquemas mentales”, Schilder (1935) por su parte se enfoca en los aspectos cognitivos y la define como “la imagen que forma nuestro mente dentro de nuestro propio cuerpo, es decir, el modo en que nuestro propio cuerpo se nos manifiesta” y Kolb (1959) además toma en cuenta los aspectos emocionales y las actitudes de la persona, definiéndola como el “concepto complejo que incluye cuadros de la superficie, profundidad y postura del cuerpo así como actitudes emocionales y reacciones personales de los individuos hacia su propio cuerpo” (p. 414 citados en Buendía & Rodríguez, 1996). Estas primeras definiciones aunque toman en cuenta aspectos cognitivos, emocionales y conductuales, dichos elementos son tomados de manera individual para explicar el concepto, además de no concebirse de manera clara, hasta la aparición de Cash y Pruzinsky (1990), que se comienza a tomar en cuenta los aspectos emocionales y perceptivos, ellos mencionaban que la imagen corporal implicaba los componentes **perceptuales** con base a las imágenes y valoraciones de la forma y tamaño de varios aspectos corporales; los **cognitivos**, en donde existe una gran atención, autoafirmaciones, creencias y experiencias asociadas al cuerpo; y los **emocionales**, involucrando correlatos emocionales relacionados con la apariencia externa. Lo cual quiere decir que se realiza un esquema claro para concebir la imagen corporal, dando importancia a los aspectos psicológicos, aunque de igual forma se retoman las cuestiones fisiológicas.

Más tarde Rosen (1992, p.24 citado en Raich, 2000), conceptualiza a la imagen corporal como la manera en que cada uno percibe, imagina, siente y actúa respecto al propio cuerpo, y al mismo tiempo Thompson (1990) establece el constructo de imagen corporal, conformado por tres elementos: **1) Perceptivo** es la precisión sobre la percepción del tamaño corporal de la totalidad del cuerpo o sus partes; **2) Subjetivo** está conformado por el aspecto cognitivo y afectivo,

relacionado con los sentimientos, actitudes, las valoraciones y cogniciones que provoca el cuerpo en su totalidad o ciertos aspectos físicos, tomando mayor importancia en el tamaño y peso; **3) Conductual** son las conductas que la percepción, los sentimientos y las cogniciones provocan al ser relacionadas.

Gracias a la evolución de la definición y los elementos que se anexaron, hoy en día la imagen corporal es un concepto multidimensional, es decir, toma los 3 aspectos anteriores (perceptual, construcción subjetiva y conductual). Es así que la imagen corporal no sólo es una fotografía interna, ni un pensamiento con respecto a nuestro físico o un sentimiento o el cómo nos percibimos o perciben los demás, si no que es un conjunto de diversas áreas que definen en su totalidad la concepción de la imagen corporal.

Existen diversas influencias para la construcción de la imagen corporal, para presentar inconformidad o hasta una patología. Una de las principales influencias es la familia, ya que depende del concepto de belleza que tengan, el interés o la preocupación que manifiesten por un cuerpo delgado o estético, y sus creencias de la relación que tengan estos cuerpos con el éxito personal o profesional, lo plasmarán en los comentarios hechos en relación a la importancia o no de contar con cierto tipo de cuerpo. Barker y Galambos (2003) y Duncan, Al-Nakeeb, Neill y Jones (2004) reportan que se encuentra mayor grado de insatisfacción corporal en los hijos adolescentes de ambos sexos de familias en donde hacen más críticas sobre el estado de la apariencia física y que tienen actitudes ofensivas hacia el peso y la estatura.

Otra influencia muy relevante para la construcción la de imagen corporal son los ideales estéticos corporales establecidos por cada cultura y sociedad, los cuales existen tanto para hombres como para mujeres, identificando que estos modelos van dirigidos hacia la pro-musculatura y la pro-delgadez, respectivamente. En muchos casos esta exigencia de los criterios de belleza que establece la sociedad no puede ser cumplidos, ya que el modelo que se establece para ambos sexos puede llegar a ser irreal o muy alejado de ser “bello” y a la vez

saludable. Por otra parte existe la interiorización del modelo estético corporal y al éste ser irreal puede llegar a causar insatisfacción corporal en la población (Hargreaves & Tiggemann, 2006). Existiendo en diversas ocasiones consecuencias importantes en la salud para los que se ven expuestos a las presiones sobre el cuerpo “bello” e ideales estéticos corporales.

Puede existir la posibilidad de que las personas piensen negativamente de su aspecto físico, se perciban más grandes o chicas de cómo son en realidad, que experimenten sentimientos negativos hacia el cuerpo, o que realicen o dejen de hacer ciertas actividades con la finalidad de modificar su figura. Aunque es de suma importancia diferenciar entre una inconformidad o malestar de una patología, en donde ya se efectúan acciones que llegan a ser nocivas para la salud física y psicológica (Gutiérrez, 2002). Es por ello que Vázquez, Aldaco, Ocampo, Mancilla, López, Franco y Álvarez (2010) recomiendan tres niveles de inconformidad con la imagen corporal, haciendo la diferencia entre un malestar normativo con el desarrollo patológico:

- Malestar normativo: Inconformidad que presenta la mayoría de la población hacia una parte del cuerpo, sin afectar el desarrollo biopsicosocial.
- Insatisfacción corporal: Devaluación del aspecto físico al compararlo con el ideal, lo que propicia a la realización de conductas nocivas (consumo de pastillas adelgazantes, realización de dietas restrictivas y/o hiperproteicas, práctica de ejercicio excesivo, uso de laxantes, etcétera).
- Trastorno dismórfico Corporal: Preocupación exagerada por algún defecto mínimo o exagerado de la apariencia física, que produce malestar clínico significativo, afectando una o más áreas de la vida, encontrado en el DSM IV-TR (APA, 2002).

Retomando lo anterior podemos decir que la inconformidad con el cuerpo es un aspecto normal dentro de la sociedad, preocuparse por su figura o platicar al respecto es común, siempre y cuando no tenga consecuencias graves en el modo de vida de las personas y se puede hablar ya de una patología cuando la

insatisfacción corporal rige la vida de las personas y se realizan actividades para modificar parte del cuerpo. Notando que la diferencia específica son las conductas que se llevan a cabo para modificar esa imagen corporal y las consecuencias que conllevan esas acciones.

Como bien menciona Toro (2004, p. 181), la insatisfacción corporal está relacionada con el malestar producido por la percepción de la imagen corporal y por su evaluación estética subjetiva, definiéndola como “la discrepancia existente entre el cuerpo percibido y el cuerpo ideal”. Este concepto es conocido también como estima corporal negativa, la cual va teniendo características específicas de acuerdo a la edad.

Existen múltiples instrumentos para evaluar la imagen corporal, algunos de estos son especializados y su objetivo único es evaluar este aspecto y existen otro en donde el instrumento evalúa varias temáticas incluyendo la imagen corporal y se retoma el área de interés.

Para la evaluación por aspectos tenemos que en el perceptivo se encamina a las diferencias que existan entre lo que se considera que mide el propio cuerpo y la medición real y objetiva; en el aspecto emocional se enfoca en la insatisfacción vs satisfacción del individuo en base a su cuerpo; en el cognitivo se valora las distorsiones o errores cognitivos que las personas presenten a causa de su apariencia; y por último, el aspecto conductual evalúa las conductas que hacen o dejan de hacer las personas en relación a su imagen corporal.

La mayoría de los instrumentos existentes para evaluar la imagen corporal son de autoinforme. Buendía y Rodríguez (1996) y Raich (2000; 2004) enlistan algunos de éstos constructos:

- Eating Disorder Inventory (EDI) de Garner y Olmsted (1984).
- Body Shape Questionnaire (BSQ) de Cooper et al. (1987).
- Body Satisfaction Scales (BSS) de Slade (1990).
- Body Image Questionnaire de Berscheid (1972).

- Body Image Satisfaction Scale de Marsella (1981).
- Body Esteem Scale (BES) de Franzoi y Shields (1984).
- Body Self-Relations Questionnaire (BSRQ) de Winstead y Janda (1986).

Es importante evidenciar que la mayoría de los instrumentos utilizados para las evaluaciones de la imagen corporal están dirigidos o principalmente creados para la población femenina y existen relativamente pocos dirigidos hacia la evaluación de los varones, aunque se ha visto un mayor interés por abordar de igual forma a ésta población.

No hace muchos años se aseguraba que a las mujeres les preocupaba más su apariencia física que a los hombres (Cash, Winstead & Janda, 1986, p. 137; French & Jeffery, 1996, 139 citado en Toro, 1996) y que a éstos no les afectaba en gran medida las temáticas relacionadas con imagen corporal y las exigencias sociales respecto al físico, pero poco a poco los varones se han ido involucrando en la presión social. Notando un importante incremento en el número de casos en donde los varones se preocupan por su apariencia física, (Kogan, 2003), incluso existen investigaciones que reportan la presencia de insatisfacción corporal en varones (Garner, 1997; Pope, Phillips & Olivardia, 2000; Vázquez, López, Álvarez, Franco & Mancilla, 2004; Vázquez, López, Mancilla & Ruiz, 2006).

Este cuerpo por el cual muestran interés los varones está dirigido hacia la pro-musculatura, esto quiere decir que se busca un cuerpo con músculos bien desarrollados y los brazos y hombros anchos, contrastando con la cintura estrecha, es decir, un cuerpo en forma de "V". En la encuesta de Psychology Today se manifestó las principales áreas comunes de malestar corporal en los hombres siendo estos encabezados por el abdomen con 63%, seguidos por el tono muscular con 45%, y por último el pecho 38% (Knoesen, 2009).

Además en las últimas décadas se ha visto mayor tendencia por el deseo de aumentar volumen en masa muscular, particularmente en la parte superior del

tronco (Heywood & McCabe, 2006). Lo cual es bien representado en la investigación de Leit, Pope y Garay (2001) en donde evaluaron el ideal masculino en modelos de la revista Playgirl en un lapso de 25 años, encontrando que la figura de los modelos cada vez era más musculosa.

Esto se ve totalmente influenciados por los medios de comunicación que presentan estos modelos ideales del cuerpo masculino y que pueden llegar a influir de manera negativa en las personas que no cumplen con las mismas características físicas provocando así una obsesión y/o frustración en los jóvenes que su complexión no se adapta a los cánones de belleza establecidos (Otero, 2010). Incluso se ha encontrado esta preocupación por el modelo estético desde la niñez (Pope, Olivardia, Gruber & Borowiecki, 1999).

Aunque todavía existe mucho camino por recorrer en cuanto al grado de preocupación por la figura corporal, la posible presencia de insatisfacción corporal, el cómo experimentan los sentimientos de satisfacción o insatisfacción a su cuerpo, la creación de instrumentos para población masculina entre muchas cosas más.

2. ALIMENTACIÓN

La alimentación es un proceso complejo ya que no se limita a aspectos orgánicos sino que incluye aspectos sociales, económicos, culturales y emocionales, un ejemplo de esto es la lista creada por Baas, Wakefield & Kolasa (1979, p. 16 citado en Contreras 1995) en donde menciona 20 circunstancias en las que la sociedad atribuye distintos significados al acto de comer y en las cuales la sociedad puede influir para consumir alimentos.

1. Satisfacer el hambre y nutrir el cuerpo.
2. Iniciar y mantener relaciones personales y de negocios.
3. Demostrar la naturaleza y extensión de las relaciones sociales.
4. Proporcionar ocasiones para actividades comunitarias.
5. Expresar amor y cariño.
6. Expresar individualidad.
7. Proclamar la distintividad de un grupo.
8. Demostrar la pertenencia a un grupo.
9. Hacer frente al estrés psicológico o emocional.
10. Significar estatus social.
11. Recompensas o castigos.
12. Reforzar la autoestima y ganar reconocimiento.
13. Ejercer poder político u económico.
14. Prevenir, diagnosticar y tratar enfermedades físicas.
15. Prevenir, diagnosticar y tratar enfermedades mentales.
16. Simbolizar experiencias emocionales.
17. Manifestar piedad o devoción.
18. Representar seguridad.
19. Expresar sentimientos morales.
20. Significar riqueza.

Es notable que solo una de ellas está relacionada con satisfacer al organismo biológicamente y las otras diecinueve se enfocan en circunstancias en donde interviene la sociedad, la cultura, los valores, la salud y las emociones.

Siendo necesario resaltar que en muchas ocasiones el concepto de alimentación se encuentra íntimamente ligada con la nutrición, de hecho en algunos momentos pueden ser utilizadas como sinónimos pero en verdad no lo son. La **nutrición** es el conjunto de procesos que comprende la digestión de los alimentos, la absorción de sus componentes, su utilización por los tejidos y la eliminación de los desperdicios por parte de éstos (Martínez & Villezca, 2003), es decir, está enfocada a los procesos internos del cuerpo. Por su parte la **alimentación** es la acción de alimentar (proveer sustento) y sus determinantes, conformada por su relación, favorable o desfavorable, en el largo plazo con los medios físico (altitud, clima), biológico (microorganismos), emocional y social (Borges, 2001), considerándola como un conjunto de aspectos contextuales, biológicos, emocionales y sociales.

Existen diversos factores que influyen para el tipo de alimentación de las personas, ya sean sanos o no. Al ser la madre el primer contacto que tiene el bebé con respecto a la alimentación y con todo lo que implica el consumo de alimentos es una de las principales influencias.

Otro elemento es la familia y las costumbres que establecen desde la niñez, como el hábito de realizar las comidas en familia, (Franko, Thompson, Bauserman, Affenito, & Striegel-Moore, 2008) ayudando a la fomentar una alimentación más saludable, es decir, respetando horarios y consumo de alimentos. Por otra parte, también es preciso tener en cuenta que la alimentación va modificándose conforme con las nuevas actividades o dinámicas dentro de la familia, como el cambio de rutina y horarios establecidos para la comida, que como menciona Toro (1996), el momento que comer en muchas ocasiones ya no es un momento para compartir y platicar, porque los horarios de los integrantes de una familia ya no coinciden y cada quien come a la hora que puede y en muchas ocasiones fuera

de casa, en donde lo que se tiene al alcance o de cierta forma de forma limitada, es la comida alta en grasa o la “comida rápida” la cual ha incrementado su consumo drásticamente desde 1970 (Paeratakul, Ferdinand, Champagne, Ryan, & Bray, 2003), y que cada vez las raciones son mayores (Rolls, Morris & Roe, 2002), además de anexar el tiempo limitado que se tiene para ingerir los alimentos.

Además, el individuo al tomar autonomía sobre sus comidas y horarios, ve reflejadas las influencias previas y las experiencias buenas y malas para la alimentación que tendrá, además de tomar en cuenta los alcances o limitaciones sociales, culturales, económicas y sus preferencias por algunos alimentos van a coadyuvar al establecimiento o cambio de los patrones alimenticios (Pérez-Rodrigo, Ribas, Sierra & Arranceta, 2002), notando que la alimentación se permea mucho por las limitaciones o alcances económicos, contextuales, familiares, de conocimiento y culturales.

Por último, la influencia de los valores y/ o atributos que la familia, los compañeros, los amigos y otros le den a la apariencia física se verán plasmados en los hábitos alimenticios (Thompson & Heinberg, 1999; Toro, 1996), ya que se tendrá mayor o menos preocupación por el tipo de alimentos consumidos, principalmente grasas, carbohidratos y azúcares, la cantidad en la cual éstos serán ingeridos y el conteo de calorías ingeridas.

Por ello un método clásico para modificar el peso es lo ya conocido como “ponerse a dieta” que comúnmente es relacionada con la disminución de peso, viéndose con mayor frecuencia en las mujeres a comparación de los hombres, como en el estudio de Musauski, Elizathe y Rutzstein (2009) que reportan un 24.7% contra un 7% respectivamente. En cuanto a los alimentos más comúnmente eliminados para perder peso son dulces, pasteles, pan y grasas (Montero, Úbeda & García, 2006).

Por otro lado, algunas investigaciones reportan que los varones que planean ponerse a “dieta” lo hacen con la finalidad de modificar su cuerpo por

estética (Baile, González, Ramírez & Suárez, 2011), puede ser con la finalidad de mejorar su rendimiento en para algún deporte, para disminuir peso (Musauski, Elizathe & Rutzstein, 2009), y para aumentar masa muscular (Olivardia, Pope, Borowiecki & Cohane, 2004).

Notando la creciente preocupación y el interés respecto a los alimentos, tanto de hombre como de mujeres, que existe un efecto social, un ejemplo, son los menús que encontramos especificando la cantidad de grasas y calorías que contiene cada alimento. Aunque la mayoría de los estudios sobre nutrición y alimentación de nuestro país se encuentran enfocados en las diversas actividades que realizan las mujeres, además que en nuestra cultura ellas son las principales encargadas de cuidar y preparar el alimento para los demás, siendo así que se hable más sobre si son o no propensas a sufrir algún riesgo (Pérez & Díez-Urdanivia, 2007).

Existen estudios que revelan que los hombres relacionan el consumo de alimentos especialmente con el propósito de satisfacer su hambre, y que toman en cuenta las cantidades con la intención de consumir el alimento necesario y suficiente. Aunque socialmente es permitido para ello consumir mayor cantidad de comida y que existan actos de sobreingesta, considerando éstas conductas como “normal” (Andersen, 1996), siendo una de las características el comer más rápido, terminar toda la comida que se les sirve, comer de otros platos y/o repetir porciones (Vázquez, Ruíz, Mancilla & Álvarez, 2008).

Asimismo que desde la niñez los padres marcan pautas diferentes para varones y mujeres, como lo mencionan Reina, Shomaker, Mooreville, Couville, Brady, Olsen, et. al. (2013) en donde reportan que los padres de niñas ponen mayor preocupación al posible sobrepeso de sus hijas y ejercen mayor presión en la alimentación en comparación con los padres de varones. Haciendo notorio la diferencia entre género y la importancia que se le da a la alimentación.

3. EJERCICIO

Los cánones de belleza corporal actualmente resaltan la relación entre el cuerpo y el éxito social esto en las sociedades occidentales y/u occidentalizadas. Dirigiendo esta belleza hacia un cuerpo ejercitado, atlético, libre de grasa y a la vez saludable. Viendo así con el paso de los años un incremento en la práctica de ejercicio físico en la población en general y que éste es engrandecido por los beneficios que se le atribuyen.

Para ellos es importante definir y diferencias actividad física, ejercicio y deporte. Se entiende por **actividad física** todo tipo de movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos con gasto de energía. **Ejercicio físico** sería dicha actividad física realizada de manera planificada, ordenada, repetida y deliberada. Y el **deporte** incluye el ejercicio físico más rasgos de competitividad y sometimientos a unas reglas, organización e institucionalización (Caspersen, Powell & Cristenso, 1985).

Es importante aclarar que las prácticas de ejercicio físico han existido en todo el mundo desde siempre, aunque no era nombrado como ejercicio, este da inicio cuando se pasa de nómadas a sedentarios, ya que las actividades de sobrevivencia tenían otro fin y ahora se utilizaban para cubrir el ocio con el que se disponía. Al ir evolucionando las sociedades también van cambiando los nombres y características de dichas prácticas, haciéndose cada vez más complejas (García, 1994).

Aunque no es hasta las últimas décadas del siglo XIX que se establece en forma el concepto de deporte. Siendo la alta sociedad inglesa una de las primeras en instaurar el deporte, tratando de relacionar la práctica deportiva con la vida sana física y mental, siendo el tenis, cricket, equitación, vela, golf, esquí, entre otros, los que practicaba la burguesía y aristocracia. Posteriormente se promueve la práctica de otro tipo de actividades y ejercicios dirigidos al pueblo, estos eran considerados burdos y populares, se comenta que uno de los objetivos

de involucrar a las masas en el deporte era enfocarlos en actividades menos dañinas y peligrosas. A finales del siglo XIX se inicia en Inglaterra y se extiende por estados Unidos la “Cristiandad muscular” que tiene el objetivo de regenerar a los obreros, campesinos y población en general que fue trasladada del campo a las ciudades o centros industriales, tratando así de que fuera más llevadero el cambio de vida porque se hacía más sedentaria, por ello construyen diversas instalaciones para practicar ejercicio físico y establecen clases de educación física en las escuelas. Siendo éste un movimiento que trasciende en la difusión del deporte, formando parte de los valores y hábitos de las sociedades. (García, 1994; Toro, 1996).

Por otra parte, Pierre de Fredy, barón de Coubertín encabezó la planeación de los juegos olímpicos de la era moderna, celebrados en 1896 en Atenas, introduciendo al deporte de manera oficial a escala mundial, con el propósito de fomentar la armonía entre las naciones e involucrar a los jóvenes a las actividades deportivas. Convirtiéndose en uno de los más grandes movimientos sociológicos de nuestros días (Añó, 2003). Aunque a pesar de la difusión e importancia que puede tener el deporte es interesante que en la actualidad todavía existan ciertos deportes para la población socioeconómicamente alta y otros “aptos” para el pueblo o estratos económicos medio-bajos, además de que se sigue viendo la diferencia de género para practicar algún deporte.

Y al ir relacionando la práctica de ejercicio físico y deporte con características de existencia y salud con el lema de “estar en forma” se ha convertido en un fenómeno social, ya que es capaz de movilizar a las sociedades, circulan grandes cantidades de dinero y puede llegar a desencadenar pasiones (Toro, 1996). Un ejemplo de cómo el ejercicio físico y/ o deporte cada vez se involucran en la vida diaria de las personas, es que la mayoría de ellas ha escuchado hablar de estos conceptos o ha llevado a la práctica alguno de estos, además de oír en el lenguaje cotidiano vocablos relacionados con dichas actividades y que en la actualidad algunos modelos a seguir de la población, tanto para niños, adolescentes y adultos jóvenes pueden ser deportistas triunfadores.

Esta relación positiva que se tiene con el ejercicio físico ha demostrado en verdad tener efectos benéficos con su práctica de manera moderada y que está relacionada con la búsqueda de la salud física y psicológica. Refiriéndose a salud como mayor esperanza de vida y vivir en mejores condiciones. Se dividen los beneficios del ejercicio físico en:

a) En el aspecto físico:

- Ayuda a prevenir y tratar enfermedades cardiovasculares (Paffenbarger & Hyde, 1984; Serra, De Cambra, Saltó, Roura, Rodríguez, Vallbona et. al., 1994).
- Puede evitarse la presencia de Diabetes tipo 2 (Hu, Manson, Stampfer, Colditz, Liu, Solomon & Willett, 2001) y controla el metabolismo en personas diabéticas (Hays & Clark, 1999).
- Se relaciona con múltiples beneficios respiratorios (Molina, 1998).
- Ha demostrado efectos significantes en las enfermedades oncológicas, como es en el cáncer de mama (Rockhill, Willet, Hunter, Manson, Hankinson & Colditz, 1999; Thune, Brenn, Lund & Gaard, 1997) y el cáncer de pulmón (Lee, Sesso & Paffenbarger, 1999).

b) En cuanto al aspecto psicológico:

- Reduce depresión clínica (Lawlor & Hopker, 2001).
- Disminuye los niveles de ansiedad (Akandere & Tekin, 2005).
- Mejora la salud subjetiva, el estado de ánimo y la emotividad (Biddle, Fox & Boutcher, 2000; Holder, Coleman & Sehn, 2009; Jiménez-Moral, Zagalaz, Molero, Pulido-Martos & Ruiz, 2013).
- Favorece el afrontamiento del estrés (Holmes, 1993).
- Incrementa la autoestima (Jiménez, Martínez, Miró & Sánchez, 2008; McAuley, Mihalko & Bane, 1997).

Por otra parte es de gran relevancia tener en cuenta que para la práctica de ejercicio físico se debe considerar el tipo de ejercicio, la intensidad, frecuencia y

duración. En el caso de los beneficios psicológicos Guillén, Castro y Guillén (1997) mencionan las características y condiciones más significativas del ejercicio físico para dichos beneficios:

- a) Ejecución de un programa de ejercicio regular y no esporádico.
- b) Actividad física enérgica, que implica ejercicio aeróbicos con intensidad moderada a intensa, es decir, de 70 a 80% de la velocidad máxima del corazón durante 20 minutos (Sachs, 1984).
- c) Duración aproximada por sesión de 20 a 30 minutos y una frecuencia diaria o al menos tres veces por semana de manera alternada.
- d) Las actividades deberán afectar a grandes masas musculares con movimientos rítmicos y continuos (correr, nadar, ciclismo, aerobio, baile, entre otros).
- e) Procurar menor actividad anaeróbica y más aeróbica, ya que presenta más beneficios.
- f) El programa de entrenamiento proporcionara también flexibilidad, fuerza y resistencia vascular.
- g) Estas actividades son parte de una alternativa natural, práctica, barata y eficiente.
- h) Los programas o entrenamientos deberán permitir disfrute personal y no solo la adherencia al programa.
- i) El ejercicio continuo produce aumento en la capacidad funcional y la pérdida de ésta es rápida si se deja de practicar.
- j) Las actividades deben desarrollarse de manera progresiva, tanto en tiempo como en número de sesiones, de otra forma puede derivar problemas el someter al organismo a trabajos superiores.
- k) Como complementario se recomiendan actividades como remo, golf, voleibol por sus propiedades.
- l) Independientemente de los aspectos anteriores es recomendable que el plan de ejercicio sea personalizado, adecuándose al estado general y las habilidades funcionales de cada individuo, variando así en tipo e intensidad de ejercicio.

Aunque no se puede afirmar de manera definitiva la influencia del ejercicio físico en el bienestar psicológico porque existe una complicación para medir contundentemente el aspecto psicológico.

Por otra parte, todo este auge y promoción de la práctica de actividad y ejercicio físico y/o deporte ha llevado a que cada vez más personas de diferentes edades practiquen el ejercicio físico de manera no organizada y no competitiva, y que muchos asistan a gimnasios, en algunas ocasiones sin supervisión adecuada (Toro, 2004). Existiendo la posibilidad de que la realización de ejercicio físico puede también traer consecuencias negativas tanto físicas, psicológicas y/o sociales. Esto depende en gran medida de los aspectos mencionados la intensidad, frecuencia y fines con la que se lleva a la práctica alguna actividad física o deportes, pudiéndose convertir así en un factor de riesgo para algunas patologías.

Un ejemplo es el estudio de McDonald y Thompson (1990) donde comprobaron que los hombres que realizaban ejercicio físico de manera periódica con fines de controlar peso, tono muscular o por razones de atractivo físico, tenían mayores posibilidades de sufrir modificaciones del comportamiento alimentario e insatisfacción corporal, que los varones que lo realizaban por motivos de salud, entretenimiento o estado de ánimo.

Dentro de las patologías donde se identifican las consecuencias relacionadas con el ejercicio físico se encuentra la dependencia al ejercicio.

Por los años 80's en el siglo XX comienzan a realizarse algunos estudios encaminados a lo que se denominó dependencia del ejercicio, ejercicio compulsivo, ejercicio excesivo, abuso del ejercicio, entre otros nombres, además de diversas mediciones para poder llegar a un acuerdo en cuanto a su existencia. En 1987, Veale publicó una revisión de lo que hasta ese momento existía sobre el tema, brindando y resaltando el nombre de "dependencia del ejercicio", creando unos criterios para su diagnóstico, que son:

1. Ejercicio diario practicado de forma estereotipada que adopta una creciente prioridad sobre otras actividades.
2. Tolerancia creciente a la cantidad de ejercicio.
3. Síntomas de abstinencia afines a un trastorno del humor tras interrumpir el régimen de actividad física.
4. Los síntomas de abstinencia se resuelven mediante ejercicio físico.
5. Conciencia subjetiva de compulsión al ejercicio.
6. La pauta de ejercicio se reinstaura rápidamente tras un periodo de abstinencia.

Por lo que se puede decir que la dependencia por el ejercicio se ve en personas dedicadas a una actividad física en donde realizan conductas más allá de lo necesario para mantener la forma física, convirtiéndose el ejercicio en una actividad excesiva e incontrolable, manifestada en síntomas físicos y/o fisiológicos (Hausenblas & Symons, 2000), además de la alteración en el ámbito social (Morgan, 1979, p. 550 citado en Arbinaga & Caracuel, 2007).

Por otra parte, existe un pequeño inconveniente en cuanto a la detección de la dependencia del ejercicio por la poca existencia de instrumentos que cuenten con una validez y confiabilidad sustentable, resaltando a su vez que no existe un método consensuado y comprobado empíricamente.

Pero no siempre se habla de dependencia del ejercicio sin que se relacionen otros temas como la alimentación. Spann y Pritchard (2008) mencionan que el ejercicio excesivo y el estrés pueden causar actitudes problemáticas de la alimentación en varones universitarios y éstos llegar a realizar conductas negativas. Estos mismos autores retoman a Adkins y Keel (2005) y Varnado-Sullivan, Horton y Savoy (2006) los que mencionan que la dependencia del ejercicio puede ser predictiva de algunas actividades y conductas de trastornos del comportamiento alimentario en universitarios como: a) control de peso, b) restricción de alimentos y c) comportamientos de insatisfacción corporal.

4. GRUPOS FOCALES DE DISCUSIÓN UNA TÉCNICA PARA LA RECOLECCIÓN DE INFORMACIÓN

La “investigación cualitativa” es una forma específica de recolección de información. Para Denzin y Lincoln (1994, citado por Losada & López-Feal, 2003) la palabra cualitativo conlleva interés específico en los significados y procesos que no son estrictamente medidos o evaluados en términos de frecuencia, cantidad o intensidad, sino que se centran en el análisis y la medición de relaciones entre variables.

En términos generales la investigación cualitativa no sólo se interesa en el cómo sino también en el porqué de los fenómenos, cuenta con diseños abiertos y dinámicos que pueden ser modificados al paso de la investigación, no cuenta con una muestra estadísticamente representativa, aunque si es necesario justificarla, la información es recolectada en un escenario natural o lo más natural posible, enfocándose en conocer las experiencias, comportamientos, percepciones, intereses, creencias y actitudes dentro de sus contextos.

Este enfoque cuenta con ciertas metodologías o estrategias para llevar a cabo un estudio, aunque Barros y Lehfeld (1986) y Rudio (1986) (citados en De Sauza, 2004) mencionan que antes se deben de hacer ciertas preguntas para realizar un proyecto de investigación: ¿Qué investigar?, ¿Por qué investigar?, ¿Para qué investigar?, ¿Cómo investigar?, ¿Cuándo investigar?, ¿Con qué recursos? e ¿Investigado por quién? Dentro de las metodologías que existen encontramos: la observación participante, entrevista a profundidad, análisis de documentos y grupos focales de discusión entre algunas más. Los grupos focales de discusión son interesantes porque nos permiten obtener la información directamente de los participantes además de que las discusiones pueden llegar a gran profundidad.

El objetivo de esta técnica es recabar información creada en sesiones por un grupo de participantes, enfocándose en sus opiniones, experiencias, sentimientos y creencias respecto a las temáticas planeadas por el investigador.

Los primeros trabajos reportados de grupos focales son alrededor de los años 20's en donde fueron utilizados como cuestionarios panorámicos, después en la Segunda Guerra Mundial servían para comprender los deseos y necesidades de la gente y a partir de 1980 fueron retomados por las Ciencias Sociales en temas como salud, familia, educación y conductas sexuales, entre otros (Martínez, 2004).

Se realiza una especie de entrevista con un grupo de personas en donde se les permite externar sus puntos de vista, sentimientos, experiencias, creencias y necesidades de una o más temáticas planificadas por el investigador. Accediendo a aclarar información, anexar comentarios y discutir los tópicos con la finalidad de que la información creada sea resultado de las negociaciones de los discutido por los participantes, denominada por Goffman (1967, p. 94 citado en Demant & Järvinen, 2011) "verdad colectiva", además que ésta debe de cuidarse de la falta o sobre-participación de algún integrante del grupo.

Al respecto de la duración de cada sesión no existe una norma que especifique el tiempo, aunque podemos encontrar que existen investigaciones como las de Demant y Järvinen (2011); Martínez (2004) y Melgar, Kaiser, Martin, Metz y Olivares (2003) que recomiendan una duración de 2 horas aproximadamente.

En cuanto al número de sesiones varía dependiendo de los objetivos planteados y la información que se valla conformando en el transcurso de las sesiones, para ello Peyman y Oakley (2011) mencionan que llega el fin de las reuniones o sesiones cuando el investigador no escucha algo nuevo y la información es repetitiva, es decir, la información se satura.

Respecto a los que integran que conforman los grupos focales de discusión tenemos que existen: los participantes del grupo, un moderador y posiblemente un observador.

Para los participantes encontramos que la selección de estos y de sus características siempre dependerá de los objetivos del estudio, esto en cuanto a la

forma del muestreo, el tamaño y el número de grupos focales conformados. El número de participantes recomendados por muchos autores oscila entre los 2 a los 10. Prieto y March (2002) aconsejan que sean de 4 a 10 personas, porque menos de 4 se podría hablar y confundir con otra técnica llamada “grupos triangulares” y que más de 10 es complicado moderar la participación y no da oportunidad a que la discusión pase de lo superficial.

El moderador debe de cumplir con un perfil para que los resultados sean favorables para la investigación. Es sugerido que cuente con experiencia con el manejo de grupos, que sepa controlar sus intervenciones en cuanto a brindar opiniones, puntos de vista o llegar al prejuicio de algunas aportaciones de los participantes y debe controlar su comunicación no verbal ya que las expresiones, ademanes y gesticulaciones pueden llegar a influir en demasía los comentarios y la información expuesta. Las funciones del moderador son: (Martínez, 2004; Rodríguez, Schwartz, Lahman & Geist, 2011)

- ✓ Valorar y respetar las participaciones
- ✓ Reconocer las múltiples identidades sociales con las cuales está conformado el grupo e identificar cómo éstas pueden afectar la experiencia o participación
- ✓ Demostrar interés en los participantes
- ✓ Conocer del tema
- ✓ Ser atento y estar alerta en las sesiones
- ✓ No puede opinar o dar ideas
- ✓ Dan el turno y tiempo para las participaciones
- ✓ Fomenta la participación de todos los miembros
- ✓ No crítica las aportaciones como buenas o malas

Como algo complementario Prieto y March (2002) recomiendan la participación de un observador dentro de las sesiones de los grupos focales, porque el moderador no podrá observar algunas cuestiones que pueden ser mejoradas o que simplemente brindan información a la investigación.

Como toda técnica encontramos algunas ventajas y desventajas sobre su uso.

Las ventajas que podemos rescatar son:

- ✓ Profundidad de la discusión a la que puede llegar un grupo focal de discusión bien planeado y moderado
- ✓ Puede detectar necesidades y deseos de una población en específico
- ✓ La información que se llega a obtener es más compleja que la que se obtiene de instrumentos cerrados
- ✓ Podría encontrar la variabilidad en participantes y ambientes
- ✓ Los costos tanto económicos como de tiempo son considerablemente bajos.
- ✓ Los investigadores pueden intervenir directamente con los participantes
- ✓ La actitud, experiencia, informalidad y la misma gracia del moderador puede influir en el clima formado dentro del grupo.
- ✓ Pretende formar un ambiente de cordialidad, confianza y pluralidad

Las desventajas de su uso son:

- ✓ Los resultados no pueden ser generalizables para una población.
- ✓ Existe una mayor dificultad para realizar el registro de la observación y el análisis de los datos.
- ✓ El moderador puede influir en los comentarios de los participantes.
- ✓ Puede ser que un integrante del grupo domine la discusión llegando a imponer sus puntos de vista.
- ✓ El lenguaje de los participante puede ser pobre y lleno de expresiones coloquiales que dificulten el análisis entre algunas otras (Montero, 2009).

Por último esta técnica ha sido usada para diversos objetivos y en diferentes áreas como:

- En la investigación en mercadeo (Giles, Bosworth & Willett, 2013).
- En acontecimientos o fenómenos sociales (Salinas & Vio, 2003).
- En el ámbito organizacional (Landa & Mena, 2003; Ogliastri, 1997).
- En la evaluación de proyectos piloto (March, Suess, Prieto, Escudero, Nebot, Cabeza, et. al., 2006; Soto, Fernández & Ávila, 1995).
- En el ámbito educativo (Nogueira, Rivera & Blanco, 2005; Williams, Romani, Fraje & Orlander, 2008).
- En el ámbito de la salud, siendo este de mayor interés para la presente investigación ya que es dentro del cual forma parte. En este campo se han encontrado diversos usos e investigaciones como son:
 - El conocimiento de la importancia de las vacunas (Blake, Lemay, Kearney & Mazor, 2011; Hilton, Hunt & Petticrew, 2007).
 - El tabaquismo en el personal de la salud (Varona, Fernández, Bonet, García, Ibarra & Chang de la Rosa, 2000).
 - Las experiencias que califican al ejercicio como beneficioso o no en personas con síndrome de fatiga crónica (Larun & Malterud, 2011).
 - La influencia familiar sobre la alimentación saludable y la práctica de ejercicio (Berge, Arikian, Doherty & Neumark-Sztainer, 2012).
 - Los determinantes psicosociales para el consumo de frutas y verduras de jóvenes estudiantes (Hartman, Wadsworth, Penny, Van Assema, & Page, 2013).
 - La importancia del género en los investigadores de la imagen corporal (Yagera, Diedrichsb, & Drummondc, 2013).

Notando que la técnica es ampliamente utilizada en el ámbito de la salud y que las temáticas de la investigación (imagen corporal, alimentación y ejercicio) son relativamente nuevas en la población masculina, fue de gran interés el uso de los grupos focales de discusión.

JUSTIFICACIÓN

La imagen corporal es uno de los temas con mayor investigación, siendo de interés reciente conocer qué pasa con los varones, ya que se observan importantes cambios en el ideal estético, que en la actualidad va dirigido hacia un cuerpo musculoso, en forma de “V”, es decir, ancho de hombros, brazos y pecho, y una cintura reducida, con un importante incremento en el volumen de masa muscular.

Existen investigaciones que vinculan a la alimentación (cantidad y tipo comida) y el ejercicio (tiempo y tipo) como actividades por medios de las cuales se pretende modificar la figura corporal. No obstante, existen pocos estudios que se enfoquen en investigar esto en varones, además que la mayoría de éstas, recaban la información de manera indirecta. Por lo que considerar las aportaciones que podrían brindar los métodos cualitativos, que nos permiten conocer los puntos de vista de los participantes.

Es por ello que para el presente estudio se pretendió conocer los puntos de vista de jóvenes universitarios respecto a la imagen corporal, la alimentación y el ejercicio, utilizando un enfoque mixto; en cuanto al enfoque cualitativo la técnica empleada fue “grupos focales de discusión” los cuales recaban información tomando en cuenta las posturas, los sentimientos, las creencias y las experiencias de un grupo de personas, además es recomendada para estudios en temas relativamente nuevos que no cuentan con mucha información estadística, clínica o de caso ya que permite tener información directamente de los participantes y se puede llegar a una discusión profunda. Mientras el aspecto cuantitativo nos permitió evaluar si existía impacto en los participantes al formar parte del grupo focal de discusión.

OBJETIVO

Fue obtener información de varones universitarios con respecto a la imagen corporal y su relación con la alimentación y el ejercicio a través de una investigación mixta, con predominio de orden cualitativa, además de identificar si existe algún efecto el formar parte del grupo focal de discusión.

Objetivos específicos:

- Identificar si existe presencia del ideal estético corporal masculino en los participantes.
- Conocer las experiencias de los participantes en cuanto a la alimentación y el ejercicio en sus vidas.
- Conocer el efecto del grupo focal de discusión a través de las puntuaciones de los instrumentos.

MÉTODO

Tipo de investigación

Fue una investigación mixta (Johnson & Onwegbuzie, 2004), ya que retoma parte de los enfoques cuantitativo y cualitativo, siendo con predominio de orden cualitativa.

Participantes

Para el presente estudio se llevaron a cabo dos grupos focales de discusión, para ello todos los participantes eran varones estudiantes de segundo semestre de la carrera de Psicología de la FES Iztacala (como se muestra en la Tabla 1), los cuales aceptaron asistir a las sesiones y contestar los instrumentos.

Del primer grupo un participante fue eliminado del estudio (señalado con el número 5), ya que sólo contestó los cuestionarios en el primer momento y únicamente asistió a la primera sesión.

En general los participantes tenían entre 18 y 20 años de edad, solo 1 de ellos mencionó no practicar ejercicio físico o deporte, los que tenían más tiempo practicándolo eran dos participantes con 11 años y el que tenía menos era uno de ellos con 3 meses, de los deportes más acostumbrados eran el futbol soccer y el básquetbol, los lugares en donde llevaban a cabo el ejercicio era en la escuela, lugares específicos para cada actividad (centros deportivos y alberca) y en canchas públicas. De los participantes que reportaron el tiempo que dedicaban al ejercicio físico, se obtuvo un promedio de horas practicadas de 6.86 (D. E.). Entre los motivos para comenzar a hacer ejercicio físico uno fue por aumento de masa muscular y otro por disminución de peso.

Tabla. 1 Características de los participantes de los dos grupos focales de discusión.

Part	Edad	Edo. civil	Ejercicio	Lugar	Tiempo	Horas	Rutina	Motivo
Grupo 1								
1	19	Soltero	Futbol soccer	Deportivo	11 años	10	Si	Placer
2	19	Soltero	Baloncesto	Casa Escuela	1 año	-	No	Salud
3	19	Soltero	Futbol soccer	Deportivo	11 años	9.30	No	Ocupar el tiempo libre
4	18	Soltero	Basquetbol	Escuela	Esporádico	-	-	Tiempo libre
5	18	Soltero	Futbol soccer	Deportivo Casa	1 mes	3	Si	Aumento músculo
Grupo 2								
1	19	Soltero	Basquetbol Gimnasio	Cancha pública Gimnasio	3 años 6 meses	8	No	Aumento músculo
2	20	Soltero	Artes marciales y natación	Salón Alberca	3 meses	4	Si	Defensa personal Bajar de peso
3	20	Soltero	No	-	-	-	No	-
4	19	Soltero	Basquetbol	Escuela	3 años (ocasional)	-	No	Conviven- cia con amigos

Instrumentos

Para ambos grupos fueron utilizados:

- 1) **Hoja de consentimiento informado:** informa el motivo y objetivo de la investigación, comunicando que la participación consistía en contestar una hoja de datos generales y cuatro cuestionarios, además de asistir a 4 sesiones donde se discutirán las temáticas planteadas, igualmente notificar que las sesiones serían grabadas en video y audio y que toda la información brindada sería manejada de manera confidencial.
- 2) **Hoja de Datos Generales:** contiene preguntas respecto a características sociodemográficas de los participantes, tales como: edad, escolaridad, estado civil ocupación, entre otros.
- 3) **Cuestionario de Imagen Corporal (BSQ)** (Body Shape Questionnaire de Cooper, Taylor, Cooper & Fairburn, 1987), este cuestionario explora la auto-percepción respecto a la imagen corporal e identifica la presencia de insatisfacción corporal. Está conformado por 34 preguntas, evaluado con una escala tipo Likert con seis opciones, que van desde “nunca” hasta “siempre”, su punto de corte en población española es ≥ 105 . Fue adaptado y validado para mujeres mexicanas por Vázquez, Galán, López, Álvarez, Mancilla, Caballero y Unikel (2011), considerando un punto de corte de 110. Para varones fue adaptado por Mendoza y Morales (2010) encontró un alfa de Cronbach 0.95, además de establecer 3 subescalas:
 1. Insatisfacción corporal global: se enfoca a la insatisfacción corporal general, sin precisar una dirección en cuanto a pro-adelgazamiento o pro-musculatura ($\alpha=.86$).
 2. Insatisfacción corporal por-delgadez: evalúa la insatisfacción corporal pro-adelgazamiento ($\alpha=.89$).
 3. Insatisfacción corporal pro-musculatura: encaminada a la insatisfacción corporal pro-musculatura ($\alpha=.84$).

4) Cuestionario de Influencias sobre el Modelo Estético Corporal (CIMEC). Fue elaborado y validado en población española por Toro, Salamero y Martínez (1994), se crearon dos versiones, una para mujeres y otra para hombres, con el objetivo de explorar la interiorización de las influencias culturales sobre el modelo estético corporal. Consta de 40 preguntas, bajo una escala de evaluación Likert con tres opciones, su punto de corte está ubicado en >23-24. Ha sido explorado en varones, mostrando tener adecuadas propiedades psicométricas en el estudio de Vázquez, Velázquez, López, Álvarez, Mancilla & Franco (2010) retomando los cinco factores propuestos:

1. Influencia de la publicidad: hace referencia a el interés que despiertan los anuncios que aparecen en la televisión, radio, revistas y los libros, acerca de la delgadez ($\alpha=.84$).
2. Influencias de la figura delegada: evalúa la interiorización de la figura delgada, el interés que despierta ésta y la predisposición a relaciones sociales con personas delgadas ($\alpha=.68$).
3. Malestar por la imagen corporal: consiste en la ansiedad ante situaciones que cuestionan la auto-percepción corporal y la preocupación por no coincidir con el ideal corporal socialmente establecido ($\alpha=.71$).
4. Influencias de figura musculosa: se refiere al interés que despierta el cuerpo musculoso, la realización de actividades para alcanzar este modelo estético y el rechazo a tener un cuerpo extremadamente delgado ($\alpha=.69$).
5. Influencias de las relaciones sociales: se enfoca en la importancia que tienen los amigos en la asimilación de los modelos estéticos corporal ($\alpha=.60$)

5) Escala de dependencia del ejercicio. (EDS) (Exercise Dependence Scale de Hausenblas y Symons-Downs, 2001) teniendo como objetivo

operacionalizar los criterios de dependencia al ejercicio considerando algunos criterios del Manual Diagnóstico y Estadístico de los Trastornos Mentales-IV (DMS-IV) para la dependencia de sustancias, así como de ejercicio. La escala del EDS está conformada por 21 preguntas con siete opciones de respuesta en escala tipo Likert, con una estructura de siete factores:

1. Efectos de abstinencia: evaluando la cantidad de ejercicio que es adoptado para evitar o adaptar los síntomas de abstinencia ($\alpha=.82$).
2. Continuidad: evalúa si el ejercicio es interrumpido o no, al presentar problemas físicos o psicológicos ($\alpha=.77$).
3. Tolerancia: es la necesidad de una cantidad mayor de ejercicio ($\alpha=.91$).
4. Falta de control: considerado como el deseo o fuerza persistente de controlar el ejercicio ($\alpha=.89$).
5. Reducción de actividades: refiriéndose al abandono o desinterés de actividades sociales, laborales o recreativas ($\alpha=.83$).
6. Tiempo: evalúa la gran cantidad de tiempo dedicado al ejercicio ($\alpha=.85$).
7. Efectos de intención: enfocado en si el ejercicio es tomado con frecuencia y duración mayor ($\alpha=.96$).

El instrumento permite evaluar el grado de dependencia (adicción) del ejercicio que tiene una persona y obtener una puntuación global de dependencia. (Downs, Hausenblas y Nigg, 2004).

6) Programa para el grupo focal: Se creó y planificó para la presente investigación. Como se puede ver en la Tabla 2, se presentan las sesiones, sus actividades y el material para fomentar la discusión:

Es importante referir que la hoja de datos sufrió modificaciones para el segundo grupo, anexándose las preguntas: ¿Cuánto pesas?, ¿Cuánto mides?, ¿Qué posición ocupas en tu familia?, ¿Alguna vez tuviste sobrepeso?, ¿Por cuánto tiempo?, ¿Practicabas ejercicio o algún deporte?

Tabla 2. Sesiones del grupo focal de discusión con las actividades planeadas para cada una y el material

Sesión	Actividades
<p>1 "Bienvenida"</p>	<p>-Presentación del grupo focal de discusión: Que los participantes conocieran al equipo de trabajo, la estructura y dinámica del grupo focal de discusión.</p> <p>-Aplicación de instrumentos: Que los participantes contestaran los cuestionarios.</p> <p>- Que discutieran sobre las temáticas y el material presentado.</p> <p>TEMAS:</p> <p>*Imagen corporal: Que expresarán sus puntos de vista, sus conocimientos, sentimientos y creencias sobre la imagen corporal.</p> <p>*Ideales estéticos corporales: Que mencionarán lo que conocen, sus experiencias y sentimientos sobre el tema, que conocieran la definición y vieran las imágenes de figuras que representan el ideal estético corporal masculino actual, expresando sus opiniones sobre las mismas.</p>
	<p>MATERIALES PARA PROPICIAR LA DISCUSIÓN:</p> <p>*Mapa conceptual de la definición y los 3 aspectos de la imagen corporal.</p> <p>*Presentación de imágenes de pinturas, esculturas, actores y futbolistas.</p> <p>-Que en base al material presentado se diera una discusión y creación de información.</p>

Continuación

<p style="text-align: center;">2</p> <p>“Alimentación en la imagen corporal”</p>	<p>TEMAS:</p> <p>*Nutrición vs Alimentación: Que los asistentes mencionarán lo que conocen y piensas de las temáticas y si existe o no una relación entre ellas, que escucharán las definiciones y observarán el material para comentar en base a sus opiniones, creencias y hábitos.</p> <p>*Relación de alimentación e imagen corporal: Que los participantes mencionarán cómo relacionaban los temas y por qué, además que compartieran algunas experiencias personales relacionadas con las temáticas.</p> <p>MATERIALES PARA PROPICIAR LA DISCUSIÓN:</p> <p>*Definiciones de nutrición y alimentación.</p> <p>* Lista de Baas et al. (1979) con las 20 circunstancias en la que la sociedad interviene para la ingesta de alimento.</p> <p>* Plato del bien comer.</p> <p>* Pirámide nutricional para adultos.</p> <p>-Que se discuta y comente sobre las temáticas planeadas para la sesión retomando el material presentado.</p>
<p style="text-align: center;">3</p> <p>“El ejercicio en sus vidas”</p>	<p>TEMAS:</p> <p>*Actividad y ejercicio físico: Que los asistentes mencionarán lo que conocen y piensan de las temáticas, que escucharán las definiciones y observarán el material para expresar sus puntos de vista, creencias y sentimientos.</p> <p>*Relación de ejercicio físico e imagen corporal: Que los participantes comentarán si relacionaban los temas y por qué, además que compartieran algunas experiencias con las temáticas.</p> <p>MATERIALES PARA PROPICIAR LA DISCUSIÓN:</p> <p>*Definiciones de actividad y ejercicio físico.</p> <p>*Esquema de pros y contras del ejercicio físico.</p> <p>*Pirámide de la actividad física para adultos.</p>

4	<p>-Aplicación de instrumentos: Que los participantes contestarán los cuestionarios.</p> <p>-Presentación de información de las sesiones pasadas, aclaración de dudas y comentarios: Que los asistentes observarán la información recabada en las sesiones pasadas y puedan aclarar información o complementarla.</p>
“Cierre del grupo”	<p>-Retroalimentación: Que mencionarán su impresión de pertenecer al grupo focal de discusión, que brindarán recomendaciones para la moderadora y la dinámica del grupo.</p> <p>-Entrega de constancias: Que los participantes recibieran su constancia por formar parte del grupo focal de discusión.</p> <p>MATERIALES PARA PROPICIAR LA DISCUSIÓN:</p> <p>*Presentación en Power Point de la información creada.</p>

Continuación

Aparatos

Para ambos grupos se utilizaron:

- Videograbadora (LVC GR-D290U)
- Grabadora de voz (SONY ICD-TX50)
- Computadora (MACBOOK Air MD231E/A) (Imágenes y Powet Point)
- Proyector (SONY VPL-CX6)

Escenario

Todas las sesiones se realizaron en un aula de la Unidad de Investigación Interdisciplinaria en Ciencias de la Salud y Educación, de la Facultad de Estudios Superiores Iztacala, UNAM. Con medidas de 3 X 5 metros, con la capacidad para 12 personas. La cual contaba con una mesa de trabajo, ubicada en el centro de la sala, un pizarrón y una cortina para proyección, colgados en una de las paredes

grandes de la habitación y 12 sillas alrededor de la mesa. Además, contaba con iluminación adecuada y gracias a su ubicación se encontraban libres de ruidos, permitían la privacidad y estaban ajenas a interrupciones.

Procedimiento

Grupo 1

Se planearon las sesiones para la presente investigación, retomando las recomendaciones (Demant & Järvinien, 2011; Montero, 2009; Martínez, 2004; y Prieto & March, 2002) de la técnica “grupo focal de discusión”. En cuanto el número de sesiones primero se establecieron 5 sesiones (“Bienvenida”, “La imagen corporal”, “Los ideales estéticos corporales”, “La actividad y ejercicio físico” y “ El cierre”) con una duración de 2 horas cada una.

Al tener la planeación de las sesiones se pidió a 2 varones que de manera voluntaria dieran su opinión sobre el material, las dinámicas planeadas, los objetivos de las sesiones y si el material cubría las expectativas, haciendo una simulación de lo que serían las sesiones del grupo. En base a los comentarios y recomendaciones se modificaron el número de sesiones a 4 y parte del material, eliminando la dieta recomendada para varones jóvenes, y la rutina de ejercicio físico para ganar musculatura para varones.

Después de las modificaciones realizadas se contactó a un estudiante de segundo semestre de la carrera de Psicología quien nos presentó a cuatro compañeros de grupo, se les informó el objetivo de la investigación y en qué consistía su participación, los 5 aceptaron asistir de manera voluntaria a las sesiones y contestar los instrumentos. Se llegó a un acuerdo en horarios y fechas para llevar a cabo las sesiones, Martes y Jueves de 2:30 p.m. a 4:00 p.m.

En la **primera sesión** se les dio la bienvenida, se les explicó el motivo y los objetivos del grupo, comunicándoles que la información que se obtuviera de las

discusiones se utilizará para fines académicos respetando la confidencialidad de los participantes. Se les comentó la forma de trabajo, las normas de convivencia como el respeto, el escuchar y el no interrumpir. Contestaron los instrumentos BSQ, CIMEC y EDS, se presentó cada uno diciendo su edad, si practicaban algún ejercicio o deporte y algún interés. El material que se presentó para inspirar la discusión fue un mapa conceptual de imagen corporal y una proyección de fotos de pinturas, esculturas, actores y futbolista representantes del estándar de belleza masculina actual.

En la **segunda sesión** se presentó las definiciones de nutrición y alimentación, la lista de Baas et al. (1979) que mencionan 20 circunstancias en las que la sociedad influye en la ingesta de alimentos y algunos significados que se les puede atribuir, el plato del bien comer y la pirámide nutricional para adultos, todos estos para promover la discusión.

En la **tercera sesión** se presentó la definición de actividad y ejercicio físico, la pirámide de actividad física para adultos, un esquema de algunos pros y contras de la actividad física y un caso de Trastorno Dismórfico Muscular, siendo este el material para promover la discusión.

Y por último en la **cuarta sesión** fue de nuevo la aplicación de instrumentos, se presentó el resumen de la información de las 3 sesiones anteriores en una proyección en Powet Point, permitiéndonos aclarar algunos puntos y aumentar la información, se pidieron sus impresiones de formar parte del grupo focal, las recomendaciones y observaciones para la moderadora y/o el grupo, se entregaron las constancias por su asistencia y se dio por concluido el grupo.

Cabe mencionar que en todas las sesiones antes de presentar el material planeado se les preguntó ¿qué conocían?, sus opiniones, sus experiencias y

sentimientos, y después de exponer el material se preguntaban de nuevo sus puntos de vista, experiencias, sentimientos, creencias, etcétera.

Grupo 2

Para la formación del grupo se invitaron a jóvenes estudiantes de la FES Iztacala de diversos grupos de la carrera de Psicología del turno matutino, explicándoles en qué consistía su participación, los objetivos del proyecto y los días y horarios en los que se llevaría a cabo las sesiones, siendo Lunes y Martes de 11:00 a.m. a 12:30 p.m. Se inscribieron 11 varones y se les citó para la primera sesión, siendo 4 jóvenes los que asistieron a la sesión.

Las sesiones tuvieron la misma dinámica que en el primer grupo.

ANÁLISIS DE RESULTADOS

- Los datos obtenidos de los cuestionarios fueron capturados en el programa SPSS versión 18 para Windows.
- Con el propósito de analizar los datos se utilizó la estadística descriptiva, con las puntuaciones totales arrojadas en las dos (pre y post) aplicaciones.
- Para la información recabada de los grupos focales de discusión se empleó el enfoque inductivo para análisis de datos cualitativos, comúnmente el más utilizado, a través del análisis de contenido temático (Burnar, Gill, Stewart, Treasure & Chadwich, 2008).
- Su proceso implica en primera instancia la transcripción textual de las sesiones, la identificación de temas dentro de esos datos para crear categorías y subcategorías, la identificación de ejemplos (viñetas) de los temas a partir del texto y la vinculación con investigaciones previas.

RESULTADOS

Los resultados del presente estudio se presentan en dos grandes aspectos; por un lado el aspecto cualitativo (grupo focal de discusión) y el cuantitativo (instrumentos).

Resultados Cualitativos

Después de transcribir todas las sesiones se hizo una primera revisión de la información, agrupándola por categorías centrales, dando pie a una segunda revisión reagrupando en subcategorías dejando como base las temáticas principales.

Quedando de la siguiente manera:

1) Imagen corporal:

- Concepción de imagen, satisfacción e insatisfacción corporal.
- Los ideales estéticos corporales de mujeres (delgadez) y hombres (musculatura y estatura).
- Importancia de la apariencia física
- Influencias culturales y de los medios de comunicación (figuras públicas).

2) Alimentación

- Concepto de alimentación.
- Influencias en la alimentación.
- La "dieta" y porqué se modificaría.
- Herramientas utilizadas como guía para la alimentación.
- Imagen corporal y alimentación

3) Ejercicio

- Concepto de ejercicio.
- Motivos para hacer ejercicio.
- Pros y contras del ejercicio.
- Diferencia entre géneros.

- Gente que no hace ejercicio VS gente que lo practica de manera excesiva.
- Ejercicio e imagen corporal

Por lo que se presenta las viñetas de ambos grupos dividiéndolo en categorías y subcategorías. Encontrando primero una descripción de los resultados seguido de la información recabada de manera textual, retomando las cuatro sesiones de cada grupo.

En primera instancia se presentan los resultados obtenidos principalmente de la sesión uno y cuatro de las subcategorías vinculadas con imagen corporal e ideales estéticos corporales.

1) Imagen corporal:

Grupo 1	Grupo 2
<u>CONCEPCIÓN Y CONSTRUCCIÓN DEL CONCEPTO</u>	
<p>Los participantes relacionan el concepto de imagen corporal con el aspecto físico de uno mismo y/o el de los demás.</p> <p>3: <i>Pues de cómo te ves ¿no?, a ti mismo y cómo ves a las demás personas físicamente.</i></p> <p>5: <i>Yo también había escuchado algo parecido a eso, de cómo te ves a ti, más que nada. De las demás personas no importa, pero más cómo te ves a ti físicamente.</i></p> <p>1: <i>Pues yo deduzco que es algo de tu físico, pero m... no lo he escuchado.</i></p>	<p>Para el grupo la imagen corporal tiene una relación notoria con el aspecto físico.</p> <p>3: <i>Me imagino que es como apariencia física, lo asocio mucho.</i></p> <p>2: <i>Cómo te consideras y así... pero... por lo que nos han enseñado eso es más autoconcepto que imagen corporal...</i></p> <p>G: <i>¿Entonces sería la parte física?</i></p> <p>1: <i>¡Sí!, lo que se ve, lo de afuera.</i></p> <p>2: <i>¡Sí!</i></p> <p>3: <i>¡El cascarón!</i></p> <p>G: <i>Ok, ¿nada más?</i></p> <p>Chicos: <i>¡Sí...!</i></p>

Los participantes mencionan que todas las personas tienen imagen corporal.

3: Pues yo digo que todos tienen imagen corporal de ellos...

2: Todas la personas, bueno yo digo que todas las personas tienen su propia forma de verse, a lo mejor unos un poco exagerados o así, pero pues sí (...)

Uno de los participantes habló de las imágenes de internet sobre distorsión corporal en las mujeres.

4: (...) las imágenes que vemos en internet, ¿no?, de chicas súper delgadas que se ven en el espejo súper gordas, se ven o viceversa, eso es más o menos lo que yo creo.

Después que se presentó el mapa conceptual de imagen corporal un participante retoma la idea de que todas las personas tienen imagen corporal, repitiendo los elementos que se habían expuesto, con mayor énfasis al aspecto perceptual.

2: Pues ya escuchando eso pues sí, ¿no?, cada quien tiene su forma ahora sí que de verse, cómo actúan en base a eso y como se percibe a sí mismo.

Un participante relaciona imagen corporal con autoestima.

2: Como te consideras y así... pero... por lo que nos han enseñado eso es más autoconcepto que imagen corporal...

Después de presentarles el mapa conceptual de imagen corporal el grupo rectifica que el aspecto físico es con lo que relacionan el concepto de imagen corporal.

G: ¿Alguno de ustedes había imaginado que el concepto de imagen corporal estaba relacionado más allá de físicamente?

2: ¡No!, porque desde que dices "imagen" yo me imagino algo que nada más se ve.

3. ¡Aja, exacto!, desde el momento que se considera imagen y corporal, yo lo relaciono con eso, porque es realmente lo que percibes.

La construcción de la imagen corporal implica:

1) Un reconocimiento desde la niñez y da inicio al tener conciencia del cuerpo.

2: (...) de cómo hemos visto que somos a lo largo de la vida, por ejemplo, una imagen corporal yo creo que te la vas creando por que

Los participantes mencionan que la televisión es un medio que influye en la construcción de la imagen corporal por los modelos que presentan.

G: (...) ¿de dónde tienes como influencia para decir, “¡a me veo bien, me veo mal, me veo alto o chaparro, me veo gordo, me veo flaco!”?

1: Pues en la tele ¿no?, lo más común, te venden un modelo así de 1.90, con un físico bien, o sea, musculoso y así todos flaquitos y no, pero pues es, este, pues si creo que es, depende de tu cultura, bueno de dónde naciste, no te vas a comparar un mexicano de un alemán, no sé, creo.

4: Pues igual ¿no?, la televisión, muchas veces las redes sociales, e... no sé, más que nada la televisión...

conoces tu cuerpo, si una persona no se conociera y de repente se ve y no es lo que espera, eso es una impresión, no una imagen, entonces la imagen corporal yo creo que la vas creando desde que tomas conciencia de que el niño que ves en el espejo, cuando eres pequeño, eres tú.

Encontrando también la importancia que se le brinda a cómo se espera que sea el cuerpo, es decir el cuerpo ideal.

2) Comparaciones con las demás personas.

1: Yo digo que es con la comparación de lo que eres tú con lo que ves de otras personas ¿no?, de compañeros o amigos, y te vas formando una imagen corporal, ya se buena o mala, dependiendo de la gente que veas.

3) Y por último la influencia de los medios de comunicación.

3: Yo creo que realmente se va formando a lo largo del paso del tiempo, creo que vas tomando lo que te dice la gente con esta personas estética, esta persona de medios y de más, y tú mismo vas haciendo comparaciones, estén, de lo que tú ves a lo que es lo demás y vas creando tu propia opinión de ti mismo hacia los demás.

Por otra parte comentan que observan en las mujeres mayor interés y preocupación ante los comentarios de los otros sobre su peso y figura corporal más que los varones, porque ellos hasta pueden bromear con esos.

Y: Y normalmente eso que dices a ¿Quién creen que le perjudique más, a los hombres o a las mujeres?

1: Yo creo que a las mujeres, porque por ejemplo, a los chicos les pueden decir, “creo que estás gordo” y le vale, en cambio a las chicas les dices “estás gorda” y se comienzan a preocupar, se sienten mal, yo creo que le pega más a una chica, que a los chavos.

2: Yo creo que a los hombres, si, o sea somos juguetones, bromistas y acá, pero al menos en mi experiencia, con las chavas del salón por ejemplo, no hay una sola que no se sienta gorda, tal vez una, entonces este, ya si de por si se sienten mal sobre su peso y acá, un comentario bueno que les haces al respecto te dicen “ay no es cierto me estas bromeando”, porque no aceptan el cumplido y ya, pero tú haces un comentario malo y te dicen “verdad que sí...” (...) y no sé por ejemplo, [a mis compañeros]¹ cuando

¹ Corrección del transcriptor.

regresamos de vacaciones, a [el participante 3]² le dije “¿Qué te parzó?” y nada más se empezó a reír, pues porque él sabe cómo está y nos afecta menos porque lo tomamos a chiste, a menos que sean comentarios insidiosos y repetitivos y ya te estén bullyando siempre no está padre.

Y esto puede ser explicado porque a las mujeres se les ha enseñado en darles mayor importancia además de la influencia de los medios de comunicación.

4: Yo creo que no es cuestión de género, o sea, a la mejor, sí las mujeres son más sensibles, se toman las cosas más a pecho, y los varones no lo tomamos más a broma, pero creo que depende más de tu situación, como lo viviste sí, por ejemplo, si todo el tiempo te esta bullyando, pues si te va a pesar, en cambio, bueno en el imaginativo, que no hubiera la televisión que nos esté bombardeando con tanta publicidad o estereotipos, entonces yo creo que las mujeres no se sentirían mal con su físico y su peso o su forma, y tampoco los hombres o sea, creo que más bien va por ese rubro, que las

² Corrección del transcriptor.

mujeres si lo sienten más porque así se lo han enseñado, y de no ser así no nos afectaría tanto.

LOS IDEALES ESTÉTICOS CORPORALES

En primera instancia creen que la figura ideal de los varones es la que las mujeres establecen.

G: (...) ¿el hombre tiene una figura ideal?

3: ¿No es más fácil que te lo respondiera una mujer? Creo, porque nosotros como hombres te podemos decir, no sé, una figura ideal es estar delgado, no muy voluminoso, pero tal vez sea diferente para ellas.

Se encontraron 2 opiniones sobre si existe un ideal para los hombres:

1) No existe un ideal para los hombres, ya que debería de ser un acuerdo entre los del grupo para que ese fuera el ideal estético corporal.

2: Pues es que todos los hombres somos difen..., bueno ahora sí que todas las personas son diferentes y si buscara una figura ideal serían características que, ahora sí que éste grupo de cuatro coincidamos, no sé, a lo mejor una persona alta, este... fuerte a lo mejor, no tan delgado, no tan llenito, delgado pero

Se encontraron 2 opiniones diferentes en cuanto a qué es el ideal estético corporal:

1) La primera hace referencia a que la propia persona se pone un ideal estético corporal de sí mismo.

3: Pues según yo, creo que debe ser, simple y sencillamente como tú quieres ser realmente, lo que, ¡tu idealización!

G: O sea, ¿cada individuo se pone el ideal?

3: ¡Aja!, de sí mismo de él, eee... tener más músculo, ser más delgado, ser más chaparro, ser más alto, tener las trenzas más grandes, yo que sé, ¡bueno ese es el mío!, jaja.

2) La segunda opinión es que la sociedad o las personas crean un ideal de cómo debe de ser el cuerpo que toda la gente para ser atractiva.

2: A sí, lo que yo tenía entendido, el ideal estético corporal es lo que las personas consideran que el cuerpo tiene que ser, o cómo tiene que ser para ser atractivo o agradable a la vista.

trabajado, dando ejemplo nada más... pero una figura ideal no, no creo que exista generalizándolo, sería más que nada una recopilación de tipos de conceptos que se busca, bueno que para los mexicanos, ¿no?

G: Ok, ¿están de acuerdo?

4: ¡Yo sí!

3: Pues creo que sí sería eso.

2) Sí existe un ideal social establecido del hombre mexicano.

1: No pero porque, entonces porque te dicen que, por ejemplo, que en México la estatura tiene que ser de 1.70 o bueno es 1.70, pero no sé, que ya están poniendo un ideal, ¿no?, de cómo tiene que ser, como es un hombre mexicano, tal vez si haya, ¿no? (...) pero o sea, sí te marcan algo, bueno eso yo pienso.

G: ¿Hay alguno pero ustedes no lo identifican...?

1: Pues, ¡sí!

Por otro lado mencionan que un "buen cuerpo" debe ser trabajado y alto.

G: ¿Qué es un mayor físico?

1: Pues un cuerpo trabajado, ¿no?, los de ellos están más trabajados, más altos, más... (Levantando los

1: Yo pienso que se construye a partir de todo, mucha gente construye a una sola persona que es la ideal para todos y que todos quisieran ser como esa persona.

G: O sea que es algo que, ¿cómo algo que debes de seguir?

1: Mmm... sí, o sea, que es llegar a ser como algo o alguien que toda la gente coincide que es como un convenio de lo que es lo mejor para todos y debes de ser así.

Por otra parte en la sesión 4 se aclararon los 2 tipos de cuerpo que les llamaba la atención, un cuerpo musculoso atlético y uno con gran musculatura.

G: (...) en general el ideal masculino que ustedes comentaron eran 2, el que el que es muy musculoso y el que es musculoso atlético, en el muy musculoso dicen que debe de estar bien marcado, tener piernas y brazos fuertes y pecho...

3: Marcado igual ¿no?, torneado.

4: Sí, ¡grande!

3: Abundante...

G: Ok... y en cuanto musculosos atléticos que solo estuvieran marcados, brazos y piernas fuertes, que estuvieran marcados, espalda torneada y cintura pequeña (...)

hombros para simular una figura más ancha).

Aunque mencionan no interesarles los ideales estéticos sino sólo quieren estar saludables.

1: (...) bueno para nosotros pues no... si esta flaco, si esta, eso es, bueno a mí no, ni me interesa, a mí me interesa estar bien (...)

Mencionan que los medios de comunicación presentan un modelo estético musculoso y alto.

1: (...) te venden un modelo así de 1.90, con un físico bien, o sea, musculoso (...)

Mencionan que los cambios físicos que se ven tienen relación con los aspectos socioculturales.

4: Bueno de hecho yo creo que todo eso de los estereotipos ha ido cambiando con forme al tiempo, ¿no?, creo que influye el aspecto sociocultural y eso es lo que ha ido cambiando la percepción de ver a alguien así (...) pues si yo digo que todo es el entorno sociocultural, como dice [el participante 3]³, ¿no?,

Los participantes mencionan socialmente se espera que los varones estén delgados o en su peso además de ser altos.

G: ¿Y cómo deberíamos estar para que los demás nos vean bien...?

2: Es que esta medio deprimente y más si lo digo yo, pero yo creo que delgado...

Y: ¿Cómo no te entendí?

2: Delgado, ¡delgado!...

G: ¿Ustedes?...

1. Yo también opino que la gente siempre espera ver a alguien y que esté con un buen peso, o sea, no con sobrepeso, como dice [dirigiéndose a un comentario del participante 2]⁴, delgado, sería lo ideal para muchas personas...

4: (...) pues si la gente espera ver personas delgadas y altas y es lo que para ellos está bien...

G: Y específicamente los hombres ¿serían hombres delgados?

4: Y altos...

G: ¿Sí?

Chicos: ¡Sí!

Para los participantes es evidente que los varones ejercitan y se preocupan

³ Corrección del transcriptor.

⁴ Corrección del transcriptor.

antes pues se veía a, a una persona, digamos una mujer robusta como máximo, para ellos su concepto de belleza era otro diferente que al que ahorita tenemos, ¿no? (...)

Para los participantes en la actualidad se vende “un buen cuerpo” por eso los que salen en la televisión tienen “mejor físico”.

4: (...) Y pues a tu pregunta yo digo que contratarían a aquella persona que tiene un mejor físico, porque, bueno ahora muchas de las cosas que se ponen en televisión es lo que nos quieren vender, un “buen cuerpo” (...)

Después de presentarles algunas imágenes de actores y futbolistas a 2 participantes les gustaría tener la estatura del mismo personaje, a uno de ellos también la barba y 1 participante el cabello de otra figura pública.

G: ¿O que ustedes digan me identifico con él o me gustaría estar como él?

2: ¿Cómo cuánto mide Thor? De ese si nada más su estatura.

1: De el ultimo de 007 (Daniel Craig)

G: ¿Y de ese qué?

más del tronco para arriba (abdomen, pecho, espalda) que del tronco para abajo (piernas) y consideran que también es parte importante para rendir en algún deporte.

3: (...) creo muchos estereotipos se enfocan de la cintura para arriba, de hecho yo no veo, bueno más que a los jugadores porque tienen, que juegan futbol se lo exigen, tú misma disciplina, trabajan sus piernas pero el resto trabajan de la cintura para arriba, bastante en lo que es abdomen pecho espalda y ¡un bonito peinado!

2: de hecho cuando vas al gimnasio, hay un día así en específico para pierna, a estas alturas ya cualquiera fue al gimnasio en algún momento de su vida, entonces, y sí hay un día en específico para pierna y todos dicen, “pues ¡ay voy a este! yo creo que me quedo en el cárdio”, entonces como que la gente no lo valora, (...) sé que las piernas son una parte importante, porque una vez estaba en una competencia y había un chavo y ese chavo es al único que he visto, con las piernas más desarrolladas que yo y al menos me dio miedo, si me mete una patada me decapita aquí, y no, ¡no me decapitó!, y este, yo así de hazte para allá, porque ¡sí, si me

1: No sé, me gusta su cabello

2: La barba de Thor jajaja

mata!, y si tienen mucha razón como que la gente infravalora de la cintura para abajo.

Aunque el “ser bien vistos” depende de los contextos y las personas con las que se relacionan.

3: Bueno ese día creo que yo lo dije y lo voy a repetir, creo que depende mucho de nuestro círculo cerca y las afinidades que veamos con esas mismas personas, ponía en ejemplo de los raperos, que son tipos enormes de 1.80 y más de sobrepeso y aún así todos querían ser así como ellos, físicamente, y de hecho algunos están así o larguiruchos y más altos, tiene que ver con eso...

4: Yo le doy más la razón [al participante 3]⁵, depende de en qué círculo te encuentres (...)

Después de presentarles algunas imágenes de actores y futbolistas, 3 de los participantes se identificaron con alguno y 1 de ellos mencionó no querer parecerse a ninguno de los antes mostrados.

2: (...) realmente yo me sentiría bien o muchísimo mejor si yo tuviera un físico parecido al de Disel, al de “la Roca”, al de este [Aarón Díaz]⁶ que

⁵ Corrección del transcriptor.

⁶ Corrección del transcriptor. (Alex Díaz)

también salió ahí (...) Wesley Snipes, más que “la Roca”, Wesley Snipes (...)

4: (...) la verdad así físicamente tal vez como Johnny Depp (...)

1: (...) yo me sentiría bien con, o yo creería que un cuerpo bien hecho es como los primeros que pasaron, Gabriel Soto (...)

3: No es eso, es que realmente no quisiera al menos físicamente ser como ninguno de ellos, yo creo que me siento bastante conforme conmigo mismo como para decir, ¡para que quiero eso!, realmente no, no me interesa.

Y menciona éste participante que él forja en sí mismo la apariencia física que le gusta. Enseñó una fotografía de él pero con barba y cabello largo, como le gustaría estar.

3: Parece ex-presidiario pero a mí me gustaría... de ahí es de donde yo saque, a menos que yo voy forjando en mí una apariencia física que me gustaría ser...

Además un participante mencionó que se sentiría mejor al parecerse a un actor con cuerpo musculoso que a uno con cuerpo delgado.

2: (...) realmente yo me sentiría bien

o muchísimo mejor si yo tuviera un físico parecido al de “Disel”, al de “la Roca”, al de este [Aarón Díaz]⁷ que también salió ahí y así que si tuviera un cuerpo parecido al de Diego Luna, Gael García o Robert Pattinson.

Los participantes que se identificaron con alguna figura pública mencionan que han tenido sentimientos negativos al ver a alguien con el cuerpo que les gustaría tener, pensando en hacer alguna actividad para modificar su cuerpo, pero que no lo han llevado a la práctica.

G: (...) ¿Ustedes en alguna ocasión han envidiado a quien tiene un cuerpo trabajado, o sea, ven en la calle en la televisión a una persona que tiene el cuerpo trabajado que les gustaría tener, les genera alguna envidia o algo así?

2: ¡Sí!...

1: Sí, yo también.

4: ¡Sí!...

3: ¿En serio?... no, creo que no... será porque mi ideal estético no es así.

G: ¿Y ustedes qué sienten o que pasa en ese momento que tienen envidia?

1: Lo primero que pienso yo es, “¡voy

⁷ Corrección del transcriptor. (Alex Díaz)

a comer más!” es lo primero que se me ocurre, cuando veo a alguien así “¡voy a comer más!”.

2: A mí lo primero que se me ocurre es “¡voy a comer menos!”.

Chicos: Ríen...

4: No pues a mí, o sea, se me... lo veo y digo “no pues se ve bien me gustaría estar así”, pero...

G: ¿Y han hecho algo cuando piensan eso?...

4: ¡No!

G: ¿O se les pasa?...

1: Se queda ahí.

G: ¿Nada más se queda como en el pensamiento?...

Chicos: (Mueven la cabeza asintiendo a la pregunta).

Identificando que tanto las personas con sobrepeso como las delgadas tienen el interés por incrementar la masa muscular.

LOS IDEAL ESTÉTICO CORPORAL DE LAS MUJERES

El grupo menciona que existe un ideal estético corporal de delgadez en la actualidad para las mujeres y ha cambiado con el tiempo. Identificando su promoción a través de los medios de comunicación y de los varones.

2: Es que actualmente ya te venden ese tipo de imagen de las mujeres, que debe de ser delgada, así finita, bueno, que ahorita ya va cambiando

Comentan que las mujeres también tienen parámetros sociales a los que deben adaptarse.

4: (...) las mujeres ¿no?, ellas tienen que ser delgadas y determinadas características, y así es el estereotipo y así te tienes que adaptar.

2: (...) porque a las mujeres si les ponen ciertas características, que o

un poco más, porque ahorita ya se van como que, aceptando a las proporciones del busto o de la cadera, y del... ¿cómo se llama?, ¡trasero!, bueno no puedo decirlo de otra forma, no me acuerdo. Pero es el tipo de imagen que te empiezan a vender, ya en comerciales, internet o en donde sea y pues si va jalando, yo digo que sí jala mucha gente (...)

3: Bueno se supone que para las mujeres se les pone una figura ideal y basado en esto, digamos que los hombres como que quieren seguirlas en eso y también buscar lo mismo que ellas, pero no en nuestro cuerpo sino en el de ellas. (...)

ciertas medidas, como se dice coloquialmente “bien buenas” (...)

Además al observar las imágenes de las pinturas presentadas, comentan que estos ideales estéticos dependen de la cultura.

3: Sí, bueno, es que en cuanto a las pinturas también, este, no recuerdo la época ni la corriente, pero se supone que había tenido una en la cual destacaban, como por así decirlo, los rasgos más grotescos en las personas, o sea, dibujaban más a las personas obesas, o sea, según yo, en la cultura latina, se supone que los hombres preferían a

las mujeres un poco más robustas...

Por otra parte 2 de los participantes comenta no importarles el modelo establecido, refiriendo atraerles una mujer que se encuentre en su peso.

1: (...) pues a veces a mí me llama más la atención una chica que no esta tan delgada, no ¡muy!, muy delgada, bueno a veces sí (...) Depende, pero sí a veces, bueno a mí me llama más una chica que está más, bueno no así gordita pero que este... ¡que tenga de dónde agarrar! Jajaja.

Todos: Ríen.

3: (...) Pero pues yo en mí punto personal, yo digo que eso no, no me afecta, o sea, tanto me puede gustar una flaquita como un gordita.

EL NIVEL DE MUSCULATURA

Identifican diferentes niveles de musculatura, considerando que es mejor el cuerpo marcado y musculoso pero no excesivamente musculoso.

G: Bueno en eso de tener un “mejor cuerpo” esto es lo que más escuchamos de ustedes (...) “que sea fuerte pero no a lo estúpido, que este fornido”. ¿Qué es, “pero no a lo estúpido”?

2: Bueno yo lo tomo más como fuerte pero no a lo estúpido, digo a

Se encontró que los participantes refieren diversos niveles de musculatura. Rescatando no ser atractivo para ellos el cuerpo fisicoculturista.

4: Pues no sé, yo, la verdad así físicamente tal vez como Johnny Depp, no porque, o sea, sea el estereotipo o algo así, sino porque tal vez es más nivelado o sea, no es excesivamente musculoso ni tampoco lo contrario, creo que es el

lo mejor no fue la palabra...

G: ¿O qué querías decir?

4: ¡Sí! más que nada sería como el llegar a la exageración, eso ¡a lo estúpido...!

G. ¿O sea, que este fuerte, o sea, como que escucho que este fuerte, marcado, pero que no esté tan voluminoso?

3: ¡Exactamente eso!

1. ¡Exactamente!

G: ¿Sí?

2: ¡A lo grotesco!

1: ¡Aja!...

Y: ¿Sí más o menos por ahí?...

3: ¡Aja!

equilibrio, más o menos por ahí va.

G: Ok, entonces, ¿sería como una persona que este, en su peso por así decirlo?

4: (Asintió con la cabeza a la pregunta).

1: Sí, igual yo creo que la roca está muy exagerado últimamente y de ese tipo, de fisicoculturistas y así, se me hacen demasiado grandes, yo, yo me sentiría bien con, o yo creería que un cuerpo bien hecho es como los primeros que pasaron Gabriel Soto (...)

CARACTERÍSTICAS DE HOBRES MUSCULOSOS

Casi todos los participantes creen que la mayoría de los hombres musculosos son “creídos”, aunque depende mucho de las experiencias de cada individuo.

G: O sea, yo estoy viendo a un hombre fuerte o musculoso, como lo describirías por dentro, o sea, ¿cómo crees que es?

3: Pues yo te podría decir que la mayoría de los que conozco son creídos, pero pues no sé, ahí si no sabría decirte.

1: Pues quien sabe, lo que sí, es que se ven así (levantando los hombros) pero hablan como niña

jajajaja

2: ¡Y son bieeeen creídos! jaja

1: No sé

2: Pues, es que no puedes saber, no puedes saber, puedes darte una idea de cómo es la persona, otra vez retomando por las experiencias que has vivido tú, ¿no?, que te has encontrado con weyes musculosos y dices “jaaa está musculoso pero es medio wey!”, entonces, podrías decir, “¡a no ese wey está igual de musculoso a lo mejor es igual que el otro!”, pero no puedes saber si es o no...

3: Cada quien hablaría de cómo son sus experiencias con esas personas.

G: ¿Y cómo es su experiencia?

3: Ya lo dije, ¡son creídos!

2: Sí, la mayoría son creídos...

1: ¡No! algunos son buena onda, hasta eso, yo tengo amigos que son instructores, bueno, y se dedican, son instructores en un gimnasio pero son stripers también y son buena onda, bueno, yo cuando llegue al gimnasio por primera vez ya conocía uno y si echando relajo.

LA ESTATURA DE LOS VARONES

Los participantes consideran que la estatura ideal para los varones sería entre 1.70 y 1.85 metros. Todos los participantes le toman importancia a la estatura de los varones.

2: (...) como de 1.70 más para arriba, (...)

1: (...) no pues si de 1.85 o 1.80 (...)

3: Pues yo digo que sería nada más a mi parecer como 1.70 y 1.80, que no sé, las personas así ¡altas! las veo como ¡muy tontas!, no sé, a mí parecer (...)

4: Yo pues, no sé, a lo mejor arriba de 1.75 ¡Ja! (...)

G: En cuanto a estatura... ahorita que mencionas lo de estatura ¿ustedes le toman importancia a la estatura de los hombres?

Chicos: ¡Sí!

G: ¿¡Mucho, poco!?...

3: ¡Híjole!, ligeramente, al menos yo sí.

4: ¡Yo sí!... (...)

2: (...) sí, le tomo importancia porque ya sé que soy una persona que soy bastante grande, soy muy alto (...)

Un participante menciona sentirse mal al no ser tan alto como sus amigos.

4: (...) es que bueno yo no soy muy alto, entonces pues sí, y luego estás con tus amigos, bueno yo y luego te llevan 30 cm, 20 cm y sí, me siento mal ¿no? (...)

Tres de los integrantes mencionaron querer ser más altos y el otro integrante dijo estar satisfecho con su estatura.

3: (...) posiblemente un poco más de altura, 10 cm tal vez, sería lo único.

4: (...) sí, sí me gustaría estar más alto.

2: (...) a mí la verdad si me gustaría, tengo todavía según la biología 1 año para crecer, entonces voy a tomar leche como si no hubiera infierno y a ver si ¡jala! unos 2 cm.

1: *A mí la verdad no me llama la atención, si he visto más altos que yo (...) pero tanto como ¡quiero ser como él!, o ¡me gustaría y voy a tomar leche!, ¡pues no!.*

Todos: Ríen.

G: Ok, ¿a pesar de la estatura que tienen a los 4 les gustaría estar un poquito más altos?

3: Yo pediría a lo mucho y creo que con eso me conformaría, 8 cm y creo que es bastante, sería uno setenta y cachito.

G: ¿Tu igual un poco pero te gustaría estar un poco más alto?

4: ¡Sí, lo que fuera pero sí!, jaja

Todos: Ríen.

1: Yo así estoy bien (...)

G: ¿O sea, sí te llama la atención las personas altas pero así estas bien?

1: ¡Sí!.

Todos comentaron poner interés en los hombres altos. Uno dice que le imponen más altos que él y otro porque suelen llamar mucho la atención de los demás.

2: (...) pero si le tomo importancia, porque ya sé que soy una persona que soy bastante grande, soy muy alto, pero de ahí a ver a una persona más alta que yo, como que me intimida un poco, si yo ya mido casi

1.80 ¡ese chango pues qué!

1: (...) me he encontrado en el metro gente que va agachada por qué no cabe en el vagón, se me hace impactante, me gusta que todos lo volteen a ver a todos lados. El otro día vi una niña que iba saliendo del metro, iba a lado de un señor enorme, no cabía y se sacaron fotos con él, la niña era súper chiquita y la cargó, me gustaría por ese lado porque llama la atención (...)

CÓMO PREFIEREN LAS MUJERES A LOS VARONES

Se encuentran 3 opiniones respecto a en qué características de los varones se fijan las mujeres.

- 1) Les agrada más que tengan un físico trabajado o musculoso.
- 2) Les importa más cómo es la persona no el físico.
- 3) Han escuchado que se fijan en ambas partes.

2: Pues yo, con las experiencias que he tenido, sí prefieren a un hombre que está más, este, trabajado por así decirlo, que se ve más, ahora sí que imponente, bueno que da a destacarse por su fuerza física, en la mayoría que he visto, porque si hay sus excepciones que son así de "no, mínimo que piensen o algo así". (...) Pues... es que eso, es que ahorita

Se encontraron 2 opiniones respecto a las características físicas de los varones en las que las mujeres consideran atractivas.

- 1) El cuerpo es lo primero que llama la atención, principalmente el cuerpo musculoso.

1: Yo también pienso que a veces la cara pasa como a segundo plano, pienso que es primero el cuerpo y si estas marcado, ya la cara después.

G: Ok, ¿pero el cuerpo marcado?

1: ¡Sí!

- 2) La otra opinión era relacionada a que la cara es lo primero que llama la atención de las mujeres.

2: (...) y en la vida real lo primero que llama la atención, ¡que debería!, porque cuando los conoces, los ves,

que ya estás en la universidad pues ya no se ve eso de que busquen a hombres trabajados y así, si se fijan más las chicas cómo eres como persona, ¿no?, pero... ahora sí que pues, a lo mejor sí llame más la atención un hombre así, con esos aspectos, bueno eso socialmente, ¿no?, pero... ya un patrón fijo ¡no!

G: ¿Y ustedes con las mujeres que conviven, no sé si han platicado o han escuchado que les importe cómo es un hombre por dentro?

3: ¡Sí!

2: Sí, bueno e, bueno... en mi caso sí, yo he escuchado que les importa como es la persona.

4: Sí, yo también.

1: Yo de repente escucho "no que el cabello, no que cómo se viste" y bueno en el salón muchas veces, la mayoría, entonces pues...

G: Entonces ¿también ustedes han escuchado que una mujer dicen que le interesa cómo es alguien por dentro (dirigiéndose a los 3 participantes que lo comentaron), pero tú has escuchado cosas físicas? (dirigiéndose al participante 1).

1: ¡Aja!, yo he escuchado mucho, en el salón.

3: Pero, es que eso, en ese aspecto se escuchan de las dos.

es la cara, ¡la mirada a los ojos! y así, porque es importante, y ya después te fijas si tienen un buen cuerpo, realmente creo que si tienen, tenemos como hombres una mirada, digamos atractiva y elocuencia y acá, pues, realmente si tienes un buen cuerpo ¿no? eso ya lo ven después, ¿no sé ustedes que piensen o que opinen?

4: O sea, a lo mejor sí, como dices (dirigiéndose al participante 2) este, una persona normal o una persona común, lo primero que te fijas es en el rostro.

1: ¡Pero más físicas wey!

3: ¡No!, yo siento que más por dentro, bueno...

2: (...) pero, por decir, uno que ha platicado con varias personas, pues sí te importa más como es por dentro la persona que su exterior, ¿no?, bueno así lo veo yo.

Y uno de ellos menciona que no ubica ningún patrón de interés de parte de las mujeres.

3: Pues yo no ubico ningún patrón, porque tanto ven a los gorditos, a los flaquitos, a los trabajados, pues a todos, no sé, bueno yo no noto nada.

Dándole importancia a las experiencias y a las personas con quien se convive.

2: Es que cada uno ha vivido diferentes tipos de...

3: Es que cada quien se junta con diferentes personas.

2: ¡Sí!, de experiencias, entonces no podrías...

SER ATRACTIVO

Mencionan que la apariencia física Consideran importante hacer diferencia fuerte en los varones se ha entre figuras públicas y personas relacionado con ser varonil desde “normales” con respecto a que las hace mucho tiempo y que las mujeres situaciones son distintas y que las los prefieren así para sentirse figuras públicas viven de mostrar su

protegidas.

2: *Pero esto se remonta más antes ¿no?, porque biológicamente se supone que las... cuando se estaban las parejas, ahora sí que hablando mucho atrás de la historia, el hombre elegía. La mujer elegía al hombre en base a la apariencia física, esto para sentirse más protegida o más bien, para que fueran el pilar de la familia que iban a formar, ¿no?, entonces desde antes se vendría haciendo que el hombre fuerte y así ¡bien varonil, hasta velludo jajaja da, este, da pauta para tener ese tipo de apariencia biológicamente (...)*

G: *¿Qué es varonil?*

2: *Pues, yo lo entiendo como que hace actividades propiamente, ahora sí que de hombres, que trabaja, no sé, algo así*

Pero menciona que en la actualidad ya no es tan importante el aspecto físico en los varones, ya que ahora importa también cómo piensan y/o lo que sienten.

2: *(...) pero si ya hablamos, no sé, emocional o así, de esas cosas, pues entonces, ya actualmente esa idea se ha ido como degradando porque ya hay una... ya se le da mayor importancia a lo que la*

cuerpo.

4: *Bueno yo si difiero tantito, porque estás dejando de lado el hecho de que son figuras públicas, o sea, cuando...*

3: *¿Cuándo los vas a ver sin camisa que no sea en una película?*

4: *O sea, a lo mejor sí, como dices, este, una persona normal o una persona común lo primero que te fijas en el rostro, pero en éste tipo de personas tienen más que ver su atractivo, en cuanto a pectorales y en los bíceps, es, es ese su, pues no sé, estrategia de vida ¿no?, no sé cómo decirlo.*

Además consideraron que los tatuajes en varones son atractivos.

3: *(...) creo que también un atractivo muy visual, al menos ya que no tiene camisa algunos, creo que son los tatuajes.*

G: *¿Los que, perdón?*

3: *Los tatuajes, creo que son muy llamativos, ahorita me puse a pensar y a veces salen y "mira que poca madre". Y al menos yo lo veo así, porque creo que es un atractivo visual muy fuerte.*

persona piensa, de a cómo se ve, de hecho tiene la persona, bueno, yo varias de las experiencias que tuve (...)

1: Pues yo digo que, no sé, que eso ya se está perdiendo ¿no?, lo de, lo de la apariencia del buen hombre, que esté bien trabajado, como dicen, o pues que eso, es que eso no se puede, ¿no?, no sé, (...)

Aun así, se observó la importancia de ser físicamente fuerte además de estar de acuerdo en cómo se sienten.

2: (...) que no tiene nada de malo que te veas así exteriormente, yo digo que es bueno, no es así que digas “siempre debes de estar así ¡súper fuerte!”, pero sí sería recomendable tener una, un fin, no verte, sino sentirte contigo mismo, pero también físicamente, o sea también estar ¿no?...

G: ¿Estar conforme?

2: ¡Aja!, estar conforme con lo que tú sientes, bueno, cómo estas, ¡sí...!

IMPORTANCIA DE LA APARIENCIA FÍSICA

El grupo cree que los que más se preocupan por la apariencia física son las mujeres y los metrosexuales.

2: (...) De los futbolistas pues es, es que yo digo que no lo hacen tanto, alguno que otro sí, porque son

Los participantes le dan importancia al cómo se ve y cómo lo ven los demás, principalmente uno de ellos.

1: A mi si me importa cómo me veo, de hecho hay gente que me dice que “hay veces que exagero demasiado

medio metrosexuales y si les gusta verse bien acá (...) es lo que ellos practican, no creo que la mayoría lo haga ahora sí que queriéndose verse bien (...)

G: ¿A eso a qué se refieren? (haciendo referencia cuando dijeron metrosexuales)

2: A que se fijan mucho en cómo se ven, ahora sí ellos son más en, ¿cómo se podría hablar de estética?, creo, no sé, si tienen bien el peinado, sí están ¡acá! con sus músculos, si están marcados (...) para acaparar la atención de una que otra chica a lo mejor (...)

1: (...) son medio metrosexuales, bueno se arreglan mucho, pues para, pues es su trabajo.

G: (...) si ustedes mencionan que las mujeres hacen ejercicio por vanidad ¿los hombres lo harán igual?

2: Pues supongo que sí, ¿no?, pues también son casos de... ¡metrosexuales! otra vez, hablando de esos, pues para verse mejor, pues sí.

porque parezco niña”, me dicen, porque voy caminando y trato de reflejarme en las puertas y así, a veces sí exagero bastante, pero es por eso, porque me gusta cómo me veo y me importa cómo me ven los demás, ¡me gusta verme bien! Tuve un problema hace tiempo con una persona, que un día me pisó los tenis y me los dejó súper sucios, me enojé y le grite y me dijo “¿porque te pones así?” pero es que “a mí me gusta verme bien y me molesta que tú sepas que me gusta verme bien y que lo hagas a propósito”, me pone muy de malas, entonces, siempre trato de verme bien, y trato de verme mejor si es posible, arreglarme lo que se pueda y para mí si es importante.

G: ¿Verte bien y que te vean bien...?

1: ¡Aja!

G: Ok, ¿Ustedes?

2: Yo ya dije que sí.

4: Yo sí... si pero no es lo más importante, o sea, sí, pero no es lo más importante...

La importancia brindada a la apariencia física está relacionada con el valor social. Y las personas que sólo se enfocan en esa importancia son conocidas como superficiales.

4: Yo sí creo que importa cómo nos

vemos pero... más que en el aspecto profesional...

3: ¿En el aspecto social?

4: En el aspecto social, depende de con quién estés conviviendo, o sea, si estás con una persona muy superficial es imprescindible que te veas bien, si no es tan superficial pues a lo mejor no tanto.

3: (...) una experiencia muy marcada en la que, me ves ¡así como me ves!, y me ha tocado que a veces me subo al transporte público y la gente se baja o no me hace caso, cosas por el estilo, ¡por la pinta que doy!, ¿no? pero digamos, cuando estuve trabajando en juntas distritales e iba al IFE, iba de traje y de más, y pues era diferente, era muy diferente, creo que realmente es más que nada la cuestión social (...)

LA RELEVANCIA CULTURAL

Mencionan que el origen de nacimiento es importante, ya que no se puede comparar físicamente a personas de diferentes nacionalidades o culturas.

1: (...) pues si creo que es, depende de tu cultura, bueno de donde naciste, no te vas a comparar un mexicano de un alemán, no sé,

creo.

Resaltando la importancia del origen en las imágenes de esculturas griegas presentadas, recalando no comparar las esculturas con los mexicanos.

1: ¿Pero eso no es más cultural o cómo decían?, los mexicanos, ¡nuestra complexión!, bueno nuestra forma de ser pues es diferente, ellos son, pues griegos y la verdad tenían un porte así, parecido, bueno no todos pero la mayoría tiene así ese porte, ¡aja!

En cuanto a la influencia de otras culturas se encontraron 2 opiniones:

- 1) Las culturas entre sí son independientes.
- 2) Las culturas influyen en nuestra sociedad a través de los modelos.

G: ¿Y crees que nosotros estemos relacionados con esto o es ajeno a nosotros?

1: Yo digo que es ajeno, es muy su cultura de ellos, es diferente, son muy diferentes y es diferente aquí, creo.

3: Es que si tendría que ser diferente, pero igual sí afecta, porque digamos que muchos, muchos programas o revistas te presentan imágenes así.

G: *¿Entonces en cierta forma es ajeno?*

3: *¡No!, en cierta forma, es que debería de ser ajeno, pero no lo es, o sea, si nos afecta, aunque eso sea de Grecia (refiriéndose a las imágenes de esculturas presentadas) también afecta aquí.*

3: *(...) en que los modelos estéticos que luego nos presentan tanto en revistas como en programas, son un tanto parecido, eso es a lo que me refiero a que afecta (...)*

Otras culturas pueden o no influir en nuestra sociedad pero esto depende de cómo lo tome cada persona, aunque creen que a ellos nos les afecta.

4: *Yo digo que afecta dependiendo de la persona, no sé, o sea, yo, ¡a mí no me afecta!, pero pues no sé, a lo mejor a otras personas que vean este tipo de cosas y les llegue a afectar, de ¡yo quiero ser como él!*
Todos: Ríen.

4: *Sí, o no sé, pero sí, yo digo que es dependiendo de la persona.*

3: *(...) pero individualmente yo te puedo decir pues no, me da igual como estén.*

1: *Si, y también es dependiendo, como decían lo que piense cada*

quien, ¿no?, si te afecta o no, eso que es cultural, a mí se me hace eso cultural.

LA EDUCACIÓN Y LOS VALORES

La educación impartida en el hogar permite:

1) Elegir o no a una pareja por el aspecto físico:

2: (...) *porque a lo mejor no hay ese tipo de educación que se le debe de dar a las personas de... no sé, de educación de, "¡No!, así debes de encontrarte una chica, así eee", si no dé, de que debes... como decirlo, ser, no ser, ahora sí que exigente o cómo decirlo... (...)*

Yo noto ese patrón pero nada más cuando, como ya había mencionado, hay una educación en casa, pero, o una educación o escolar o de cualquier tipo, ¿no?, en la que la persona, o bueno, las mujeres en este caso, ya se fijan más allá que en el cuerpo, ya se fijan en cómo es la persona (...)

4: (...) *yo creo que también depende mucho de la persona, a mí no me afecta una persona delgada, una más gorda, una no sé, con*

mayor masa corporal, entonces, creo que es también la persona y cómo la hayan ahora sí que, la educación.

2) Evitar discriminaciones:

4: (...) bueno, yo lo que decían, en cuanto a la educación, es que sí influye mucho en cuanto a, no sé, discriminar a los demás o yo que sé, porque muchas veces por mala educación o yo que sé, pues a las personas que, digamos sufren sobrepeso o que, esas cosas... llegan a sufrir Bullying y entonces llegan a tener trastornos alimenticios y este, y de más, pero bueno si tú tienes una buena educación en casa, yo creo que no te influye tanto, no te pega tanto lo que digan los demás, bueno yo lo vería más por ese lado, bueno la educación con lo que estamos tratando.

3: (...) bueno yo entiendo que suponen cuanto a la educación en la casa, más que nada lo que te inculcan, porque yo por ejemplo, en la familia de uno de mis tíos siempre pues mi tío "no es que las mujeres que son más delgadas son más bonitas" eso es a lo que me, lo que yo pienso que es lo de la educación en casa porque, por ejemplo, en mi

casa siempre me han dicho “que no, que importa más cómo sea la persona a cómo se vea físicamente” y pues esto sería lo de la educación más que nada.

G: A, ¡ok!, es que en esa parte nos habíamos perdido... se podría decir que son los valores que nos inculcan, otra palabra en vez de educación

1: ¡Sí...!

3: ¡Ahí serían más los valores, sí!, pues es que sí...

1: Cambia un poco.

3: Es que sí, me cambiaron mucho las cosas.

Mencionaron ser relevante el nivel educativo, porque en la licenciatura ya no se infiere que la gente que hace ejercicio es siempre saludable.

2: (...) antes ¿no sé si les pasaba?, a mí me pasó, estas en la secundaria, todavía en la prepa y “no mira a ese wey esta musculoso y no, tiene a un buen de mujeres” pero pues, ya creo que entrando a la licenciatura ya no se ve eso, ¡sí! (Haciendo un movimiento de brazo como triunfo) (...) Pues... es que eso, es que ahorita que ya estás en la universidad pues ya no se ve eso de que busquen a hombres

trabajados y así, sí se fijan más las chicas cómo eres como persona, ¿no? (...)

2: Es que ya escuchando, otra vez retomando la parte de que ya estamos en la licenciatura, bueno en ese tiempo cuando uno estaba en la secundaria o algo así, decías a no pues, podrías inferir esas cosas, ¿no? (refiriéndose a que la gente que hace ejercicio es saludable) que tiene educación o que tiene salud, hasta podrías decir, “no es que ha de tener varo y se paga el gimnasio para tomar clases de Tae bo o de otras cosas” pero ya ahorita ya, bueno yo lo tomo de esta forma de que a lo mejor ella se limita a comer ciertas cosas o él hace mucho ejercicio, pero que tu digas educación, educación ahorita ya no (...)

Consideraron a la escuela como un medio que influye en fijarte en los cuerpos “estéticos” ejercitados y delgados, ya que inculcan la práctica de ejercicio físico y su relación con aspectos saludables.

2: (...) más que nada, no vendría siendo como la educación, más bien las cosas que vives, ¿no?, por decir, si hablamos de la educación en la

escuela te dicen “¡no!, es que debes hacer ejercicio porque es bueno para ti” y acá, ¿no?, entonces ves a una chica que es delgada y dices “¡aaa!” entonces esa chica hace ejercicio, se cuida a sí misma, pero la ves más por el ámbito de “me gusta como se ve” y no, de “me agrada como persona”, o sea, en la escuela te dan ese tipo de educación, ¿no?, de que, bueno te imponen ese tipo de figura que deben de tener hombres y mujeres (...)

G: ¿Y en la escuela en qué sentido te enseñan?

2: En... ¡pues sí! en el sentido de que deben de tener esa actividad física.

3: ¡Que persona con buen cuerpo tiene una buena salud!

2: ¡Aja...!

Aunque el ser delgado no significa necesariamente estar sano, como el caso de los TCA, que está relacionado con la falta de educación.

Y: ¿Entonces una persona delgada es aquella que se cuida por salud o tiene una buena salud?

4: ¡Pues no!, yo digo que no necesariamente, porque cuantas veces no hemos visto a las

personas que están súper delgadas, pero pues todo lo contrario, por no tener educación, pues no sé, las anoréxicas o anoréxicos, bulímicos, todos esos, entonces, yo digo ¡no!, bueno yo no pienso así como tu (...) bueno es lo que decía, que cuántas veces hemos visto eso, personas delgadas con trastornos alimenticios, es hasta contraproducente, pues no sé...

Siendo que para el participante ser saludable implica el consumo de alimentos y la práctica de actividades adecuadas.

4: (...) es que ya tener una buena salud o algo así, pues depende de todo lo que como, ahora sí, consumir los alimentos adecuados para, no sé, para realizar todas tus actividades o... esa sería más bien una persona saludable para mí...

LAS FIGURAS PÚBLICAS

El querer tener el cuerpo musculoso y realizar actividades para lograrlo no es malo mientras no se llegue a los excesos (alimentación, consumo de esteroides) por conseguirlo porque si es así tiene consecuencias negativas.

3: Pues es que, yo no diría que es malo, pero con medida, ¿no? (...) si una persona quiere estar, marcado

Para los participantes las figuras públicas pueden ser un modelo a seguir desde la niñez.

2: (...) desde que lo vi cuando era pequeño me gusto mucho el estilo y la, la forma en la que representaban al personaje de Blade ¡Wesley Snipes!

1: (...) yo recuerdo que cuando era

su cuerpo, quiere estar así, no creo que sea malo siempre y cuando no entre en los excesos...

1: Pues no es malo (...) aunque si por ejemplo, al que están imitando tiene, o sea, lo imitan es sus hábitos alimenticios, no sé, que los investiguen o algo, y el chavo éste tiene unos buenos hábitos alimenticios pues, o sea, para su salud, pues sería bueno, puede ser bueno o malo depende...

G: ¿En dónde caería el límite de lo malo o dónde dirían ya eso es malo?

3: Pues, es que empezaría a ser, no sé, en el aspecto de la alimentación podría ser en cuanto empezaran a dejar de comer lo esencial para tener sus cuerpo pues bien, y cuando sobrepasarían no sé, y ya empezaran a usar esteroides y todo eso (...) Y se esfuerzen demasiado en su rutina, sí también.

4(...) muchas veces pues a veces la gente se llega a meter tanto que, que, bueno trata de imitarlo y las consecuencias son malas, no sé, mala alimentación ese tipo de cosas (...)

Aunque imitar a otro puede ser por baja autoestima o sentirse menos que

chiquito lo veía en historias, yo decía que iba a ser como él cuando era chiquito (...) Pero sí me llamaba la atención desde chiquito y pensaba que algún día iba a ser como él, la verdad es que sí (...) (refiriéndose al actor Gabriel Soto).

También puede ser modelos a seguir por sus logros en el ámbito deportivo como en las artes marciales.

2: (...) también soy fan de Wesley Snipes, porque también tiene como 5 cintas negras en artes marciales diferentes, entonces ese ejercicio y esa preparación que tiene para hacer artes marciales, le sirvió para tener el cuerpo que tiene y ya de ahí lo jalaron para hacer la película del comic (...)

G: ¿Creen que estos personajes, o cómo creen que estos personajes influyan a ustedes?

3: Como modelos, que ves a alguien, vamos a retomar el ejemplo del tipo sin talento, de "la Pierda" (refiriéndose a "La Roca"), esta "la piedra" ¿no?, y a ti te gusta el deporte ¿no? te gusta por espectáculo y de más y dices, el es el mejor, campeón y todo, y dices "me gustaría ser como él" ¿no? Y posiblemente ya agarras y vas al

los demás.

3: (...) yo diría que esa persona a lo mejor se siente menos que los demás, ¿no? (...)

1: (...) si habrá un problema, no sé, por ejemplo, pues es no aceptarte, no aceptarte a ti mismo, el querer ser alguien más es no aceptarte, pues no sé si sea malo, pero pues si una baja autoestima (...)

gimnasio y quieres ser como él y te vas fijando...

Pero dependerá de cada persona si quieren seguir un modelo por sus logros personales o por los físicos.

G: *¿Pero ser como él te refieres a tener o tratar de llegar a la carrera que tuvo o tener su cuerpo?*

3: *Yo creo que depende de cada persona, porque hay quien puede estar conforme con tener el cuerpo y hay quien está conforme con tener los logros a nivel personal, que él ha tenido.*

Las figuras públicas pueden ser influencias negativas, ya que la gente se puede frustrar al no llegar al cuerpo de los modelos ni a salir con parejas como las de ellos.

2: *Sí influye, pero en una manera negativa, no creo que sea así de "él esta así y él también, y él, y él, y él, y él, y él, y... vamos a estar así de una vez, pues va" y entonces voy a la mañana siguiente que vi eso me meto al gimnasio y empiezo a comer bien y acá y allá y a los 6 meses ya.... ¡No! no influye de esa manera, yo creo que el groso de la población influye de una manera "¡él esta así!, y él, y él, y él, y él, y él ¡y no! y jeso no es*

justo! y ¡No!”.

Chicos: Ríen.

2: Y ¡eso no es justo y les tengo envidia porque andan con Ninel Conde! y yo con...

LOS ACTORES

Los participantes mencionan que los actores deben de contar con un físico musculoso por los personajes que representan o para ser contratados, ya que se los piden.

G: ¿Los futbolistas lo harían y tendrían el cuerpo musculoso por el deporte? (...) ¿Y los actores?

3: ¡Por su papel!

2: A parte de su papel, yo digo, ahora sí que de venderse, o sea, para que los puedan contratar en cualquier tipo de película, este, o novela, lo que sea, o televisivo y así nada más.

4: (...) contratarían a aquella persona que tiene un mejor físico, porque, bueno ahora muchas de las cosas que se ponen en televisión es lo que nos quieren vender, un buen cuerpo (...)

Los participantes mencionan que el físico es más importante en los actores porque es parte de su imagen laboral.

4: (...) pero en este tipo de personas (haciendo referencia a actores) tienen más que ver su atractivo, en cuanto a pectorales y en los bíceps, es, es ese su, pues no sé, ¡estrategema de vida! ¿no?, no sé cómo decirlo.

Pero también mencionaron que tienen un cuerpo marcado por vanidad.

3: Depende mucho de la expectativa (...) ¿Ellos porque lo hacen? (refiriéndose a los actores) van al gimnasio algunos por vanidad (...)

LOS PERSONAJES DE PELICULAS

En primera instancia un participante menciona ver el cambio físico de los

Para los varones no importa la apariencia física de los superhéroes o

personajes o actores pero sin entender o darle una explicación del por qué.

3: *Pues en los actores se supone que, hace un momento mencionaba que antes era más notorio de que una mujer prefiriera a un hombre así (levanta los hombros y abre los brazos, simulando a una persona más grande físicamente), pero por ejemplo, en las películas más actuales es donde salen los actores así. Por ejemplo, en la de "Superman" salía un tipo bien ¡ñanguito! o sea, nada que ver con lo de actualmente, no sé porque se viera eso.*

personajes de películas sino las habilidades del personaje. Comparado con las mujeres quienes se fijan sólo en el aspecto físico.

2: *Yo creo que el agente 007, yo creo que James Bond es un buen ejemplo, porque deben de estar bonito, pero el atractivo de James Bond va más allá de su físico, o sea Pierce Brosnan lo que tiene de guapo lo tiene de pitufo... yo creo que Jaime Bond va más por el lado de la sofisticación y acá.*

3: *Yo creo que más la habilidades que tiene, pero así de físico, no...*

G: *¿O sea no tendría el personaje atractivo físico o cómo?*

1: *Pues yo creo que llama más la atención lo que hace y cómo corre y así, pero si les preguntas a ellas y ni cuenta se dan, se fijan en los ojos, los brazos.*

Los personajes de superhéroes deben de mantener ciertas características físicas plasmadas desde el inicio en el comic, siendo un elemento importante para elegir al actor representante.

2: *Es que el problema con esos es que son símbolos iconográficos atemporales, o sea, tanto James Bond como Súperman llevan como 50 años y al menos Súperman debe*

mantener un estatus, o sea, no puedes meter a un asiático a meter a hacer a Súperman porque no, es chaparrito y así y no (...)

3: Son parámetros fijos.

2: Sí, o sea, este, son parámetros fijos que aunque cambie la persona tiene que ser el mismo estilo de persona, sino ¡Silverter Stalone de James Bond!, jaja.

Todos: Ríen.

2: (...) no sé si sabían, el rol de Súperman que se va a estrenar este año o el próximo no sé en qué año, no lo tengo muy claro, se lo ofrecieron primero a Nicolas Cage.

3: A ¡orales!

2: Y uno se queda... sí es un buen actor y sí tienen mucha trayectoria pero un modelo físico de imagen corporal de Nicolas Cage.... a mí no se me hace...

G: ¿Y porque creen que busquen eso, que busquen a un Súperman con este cuerpo?

2: Porque el Súperman de los comics o el personaje original, es así (...)

4: (...) por ejemplo, el Capitán América que tú ves ahora es muy similar al primer Capitán América que hubo en los comics.

2: Y estos son lo que son porque así están diseñados, estos son de comics.

Mencionan los cambios físicos de los representantes de los superhéroes y creen que puede ser por las exigencias sociales y el cambio en los ideales estéticos corporales.

2: Yo tengo un comentario, volviendo a la atemporalidad de estos íconos, yo creo que ahí si se da un cambio evidentemente porque Chris Reeve no es lo mismo que Jim Key (...)

G: (...) ¿los personajes que representaron al primer Súperman o Batman son físicamente igual a los que representaron al último?

Chicos: ¡No!

G: ¿Por qué?

1: También porque las exigencias cambian ¿no?, dependiendo del tiempo en el que se estén dando los comics, no es lo mismo que pensamos en el ideal estético de hoy, a lo que se pensaba hace 50 años y cambian las personas.

3: Yo creo que, el que más recuerdo de los ejemplos es Adam West, porque lo ves y ¡no eee! ni poniéndole 3 fajas se parece al Batman que ahora vemos.

4: Ríe.

LOS DEPORTISTAS

Mencionaron que el cuerpo de los Los deportistas tienen un cuerpo deportistas debe ser musculoso por la atlético y/o musculoso por que es actividad que realizan, y no es por necesario para su rendimiento en el

aparición física, a excepción de los deportes que practiquen.
metrosesuales.

2: (...) de los futbolistas pues es, es que yo digo que no lo hacen tanto, alguno que otro sí, porque son medio metrosesuales y sí les gusta verse bien ¡acá!, pero... es su deporte ¿no?, es lo que ellos practican, no creo que la mayoría lo haga ahora sí que queriéndose verse bien, sino demostrando lo que juegan.

G: ¿Los futbolistas lo harían y tendrían el cuerpo musculoso por el deporte?

2: ¡Pues sí!, más que nada.

2: (...) "La Roca", no sé si todos lo sepamos pero fue luchador, fue jugador de americano, fue, ha hecho cosas que requieren, no por estética sino por rendimiento, que sea una persona grande, que sean una persona fuerte y realmente ¡yo soy fan de "La roca"! (...)

3: Depende mucho de la expectativa, yo creo que tienen que ver también mucho desde de la expectativa, digamos, este, yo cuando estuve entrenando lucha, varios tenían, teníamos cuerpo bien marcado, pero no nos importaba realmente, lo que nos importaba era la dedicación con la que le tomaba, realmente, no te interesa eso, al menos yo. (...) hay quienes realmente si van por que es una exigencia, como retomamos el ejemplo de ese luchador (refiriéndose a "La roca").

En la experiencia de uno de los participantes, explicó necesitar ejercitar todo su cuerpo para la disciplina (lucha) en la cual competía

3: (...) realmente nosotros no sólo modificamos lo que todos hacen ¿no?, de la cintura para arriba, nosotros era todo general, porque pues, nos los exigía la misma

disciplina, porque no te sirve de nada tener unos brazos magníficos si tus piernas son débiles.

LOS EMPLEOS Y LAS PROFESIONES

Mencionaron que la apariencia física es importante para conseguir empleo pero sólo en algunos casos como el de las aeromozas o las figuras públicas (deportistas).

G: *¿Es importante verse bien?*

1: *También depende de dónde, o sea, puede ser importante para a veces hasta para conseguir trabajo, en varios trabajos, por ejemplo, las secretarías que son, no sé, o más bien las aeromozas, que según tienen que ser de cierta estatura y bueno, bonita, y ahí sí, para conseguir un buen empleo.*

G: *¿Y en varones?*

1: *¡En varones...!*

3: *Pues sí, en los actores, ¿no?, también les importaría.*

1: *¡Pues sí!*

G: *Bueno entonces, retomando lo que tú decías (dirigiéndose al participante 1), ¿el tener un, el verte bien tiene ciertas ventajas ante la sociedad como es conseguir un empleo...?*

1: *¡Aja...! en algunos casos no en todos, como lo que te decía de las aeromozas, si es así en ese sentido,*

Al preguntarles si la apariencia física importaba o dependía del empleo o profesión mencionaron:

1) *Sí importa la profesión o el empleo ejercido para la apariencia física.*

G: *¿Si importa cómo nos vemos?*

2: *¿Para qué, para conseguir trabajo?*

G: *¿Para conseguir trabajo?*

2: *¡Sí...!*

G: *¿Por qué?*

2: *Porque se tienen unos estándares marcados en cuanto a la apariencia, entonces, por ejemplo, y lo raro es que suelen ser lo bastantes ciertos, lo bastante acertados, no sé, o sea, es como lo que decíamos de los nutriólogos, o sea, ves a un nutriólogo delgado, ves a un nutriólogo con un físico estético y te da confianza y le haces caso, o por ejemplo, yo veo que mi dentista tiene los dientes bien, derechos, y digo bueno está bien sabe de lo que habla porque lo ha experimentado lo ha vivido, pero cuando no, como que no hay congruencia...*

4: *Es que yo creo que es*

yo que sepa no he conocido una que sea muy pequeña... (...) Pero es que como son figuras públicas entonces, por ejemplo, para ellos lo que es un negocio es hacer comerciales y que la gente se identifique con ellos, ¿no?, por ejemplo, si ves a uno así todo mugroso, así con su peinado todo feo, o sea, no vas a voltear y decir "pues juega bien pero está bien feo" ¿no?, por ejemplo, un jugador, juega bien pero está bien feo y no te identificas con él (...) se arreglan mucho, pues para, pues es su trabajo.

dependiendo del campo en el que desenvuelves ¿no?, o sea, si tu eres, este, como lo dices, un guardia de seguridad, no se ve bien que este viejo, flaco y chiquito, o sea, no queda con el trabajo.

G: O sea, cómo, si les entiendo ¿el físico, es diferente para cada profesión o para cada empelo?

Chicos: ¡Sí!

1: Yo pienso que depende de lo que quieras ser, o el trabajo que quieras conseguir, como dice [el participante 2]⁸ del de ortodoncia, del nutriólogo, como dice [el participante 2]⁹, del entrenador, son personas que digamos los ves y se la crees que han vivido (...)

3: (...) Pero sí, el cómo te vez es la forma más fácil de vender tu producto y los servicios como entrenador, como... ese tipo de cosas.

2) No importa la apariencia para el empleo o profesión que se elija.

2: (...) había gente que buscaba personas de seguridad y yo iba así con un chaleco negro que siempre traía, y entonces se me acercaban y "si quieres trabajo de seguridad", entonces, realmente el físico, estar... marcado no es muy necesario para

⁸ Corrección del transcriptor.

⁹ Corrección del transcriptor.

profesiones que se supone deberían de requerir a personas fuertes, ¡personas ágiles!

1: (...) pero tú puedes ir a una ingeniería y no importa que traigas tus lentes y traigas tu suetercito hasta arriba, no importa, lo que importa es que sepas cosas, o que si vas a ser un arquitecto sepas hacer las cosas y sepas hacer los cálculos y no importa si te ves bien o te ves mal.

Por otra parte consideraron que la apariencia se relaciona más con el sentirse bien que con la profesión o el empleo.

2: (...) Pero realmente la percepción física y todo lo demás van mucho más lejos del empleo ¿no?, por ejemplo, un bibliotecario para que quiere hacer ejercicio si va a estar todo el día acomodando libros y así, pero este, pues ya, si, si más lejos de los medios en donde te desenvuelves, este, sientes que, que no estás cómodo con tu cuerpo y hay un modo de mejorar eso pues yo diría que está bastante bien ¿no?, o un guardia chiquito y así, pero que es cinta negra en Aikido, realmente no, aunque no tenga el mejor cuerpo del mundo es eficiente en lo que hace.

SATISFACCIÓN CORPORAL

Para el grupo es más importante sentirse bien con su cuerpo, es decir, verse bien y agradecerse que sólo verse bien.

G: *¿Es importante verse bien?*

3: *Pues yo digo que más que verte bien pues sentirte bien, ¿no?, desde mi punto de vista creo que es más importante sentirte bien como te ves que verte bien.*

Y: *¿Y cómo te sientes bien?*

3: *Pues yo creo que...*

4: *Van acompañadas, ¿no?, sentirte bien es igual también verte bien, no sé.*

3: *¡Eso...!*

Y: *Pero que engloba el sentirte bien, o sea, ¿qué es sentirte bien, tú, para ti que es sentirte bien?*

3: *Pues es que es... es estar de acuerdo con cómo se es físicamente, no sé... o sea, no sentirme demasiado delgado ni demasiado gordito, sentirme en un punto bien, sería eso, creo.*

2: *Pero eso también engloba él, la parte ahora sí que psicológica, ¿no?, de sentirte bien no sólo sería la parte física de cómo te ves, más que nada sería estar...*

3: *¡A gusto!*

2: *Como a gusto con la forma de cómo te ves físicamente y*

Uno de los participantes menciona no interesarse en verse bien, a él le importa sentirse bien.

G: *¿Y para cada uno de ustedes importa cómo se ven?*

4: *¿En dónde?*

G: *O sea, ¿te importa cómo te ves tú?*

4: *¿A mí mismo?...*

G: *Cada uno...*

3: *Yo en lo personal no estoy seguro sí, si o si no, o sea, realmente no me interesa pues así estoy a gusto pues con mi apariencia, en cómo me veo y de más (...)*

mentalmente, ¿no?, bueno algo así.

PARTE DE SU CUERPO QUE LES AGRADA

Las partes del cuerpo con las que se sienten cómodos son: la espalda, todo el cuerpo, piernas y el pecho.

G: ¿Y una parte que ustedes digan no yo estoy orgulloso de mi... mano? O no sé...

3: Pues yo creo que, en lo personal la espalda, porque a pesar de que ya pasó mucho tiempo que no voy al gimnasio y que todo lo demás se perdió, pues mi espalda sigue así...

1: Pues yo si me gusto, a mí si no hay algo que me guste más que otra cosa, así me siento bien.

4: Pues a mí me gusta cómo se me ven mis piernas y mi pecho, como que esa parte si digo "¡ay se ve bien!".

2: También mis piernas, porque como estuve haciendo artes marciales y basquetbol un buen rato, también como [el participante 3]¹⁰, deje de entrenar, pero ahí se quedo todo el esfuerzo y... como que si tuvo sentido hacer las cosas que hice. ¡Y sí, mis piernas son más gruesas que mi cuello!

Dos de los participantes se sienten bien con la parte de su cuerpo porque

¹⁰ Corrección del transcriptor.

sigue ejercitada aunque ya no practiquen deporte.

3: *Pues yo creo que, en lo personal la espalda, porque a pesar de que ya pasó mucho tiempo que no voy al gimnasio y que todo lo demás se perdió, pues mi espalda sigue así....*

2: *También mis piernas, porque como estuve haciendo artes marciales y basquetbol un buen rato, también como [el participante 3]¹¹, deje de entrenar pero ahí se quedo todo el esfuerzo y... como que si tuvo sentido hacer las cosas que hice (...)*

INCONFORTIDAD CON PARTE DE SU CUERPO

Para los participantes cualquier persona puede estar inconforme con su cuerpo sin importar nivel educativo o socioeconómico.

G: *¿Qué personas creen que estén menos conformes con su imagen físicamente? O sea, si ustedes ven a una persona y dicen “¡a ese está inconforme...!”*

2: *¡No!, las personas que ves ahí que pues ya los ves que están fuertes, bueno por decir allá que acaban de poner los nuevos aparatos y ves a aquellos chavos que se ven que ya están, que se ven que ya hacen ejercicio a parte*

Para el grupo las partes del cuerpo con la que sienten algún malestar son: la grasa acumulada o sobrepeso, dedos, abdomen, vello en piernas y la ceja poblada.

Y: (...) *¿hay alguna parte de ustedes que ustedes digan no, esto no me gusta?*

2: *Yo si tengo una pero no es una parte así específica, es así como que cubre todo mi cuerpo.*

3: *¿Tu piel?*

2: *No, o sea, no es algo de lo que me quiera deshacer que no me gustan mis dedos o así, de hecho creo que tengo dedos muy gordos, pero así*

¹¹ Corrección del transcriptor.

de lo que hacen aquí y ahí siguen ¿no?, haciendo ejercicio. Yo digo que esas son las personas, ¿cómo que lo andan demostrando? ¿no?, o hay personas que luego andan faroleando, “mira cuantas hago y no sé qué” como que se ve que están inconformes, digo...

3: Pues es que no sé... o sea, tanto puede ser eso como pueden ser las personas calladas, que se alejan de todos, pues cualquiera podría estar inconforme...

1: ¡O los que critican a los que hacen ejercicio!

3: Yo solo sé que cualquiera podría...

G: ¿Cualquiera de cualquier nivel educativo?

Chicos: ¡Sí, pues sí!...

G: ¿Sí, y de nivel social o socioeconómico?...

1: ¡Sí, también!

3: Ahora sí que no creo que eso haga alguna diferencia...

estoy bien, o sea, una sola parte, ¡no!

G: ¿O sea, pero que parte es la que?...

2: ¡Pues mira te diría que la panza pero, no es solo panza!, o sea, todos sabemos que la grasa no se concentra solo en la panza, se concentra en todas partes, entonces es esa parte.

3: A mí me gustaría tener tal vez los dedos ligera, pero ligeramente más gruesos, pero no me interesa, apenas me acabo de acordar.

4: Sí, yo creo que el abdomen, a veces si me veo y digo ¡Ay!... jajaja.

2: ¡¿Que te panzo?!

Todos: Ríen.

1: No hay algo que yo diga esto no me gusta, pero con lo que a veces me siento medio incomodo, es que tengo en las piernas, tengo demasiado vello (...) y también lo poblado de las cejas no me llama tanto la atención (...)

Al participante que menciona tener mucho vello en las piernas le gustaría quitárselo.

1: (...) es que tengo en las piernas, tengo demasiado vello (...) pero si me gustaría a veces, este, quisiera quitármelo o algo así (...)

Uno de los participantes mencionó que lo bueno era que la parte de su cuerpo que no le agradaba no era irreparable.

1: (...) no es algo que no sea reparable (...) igual es algo reparable (...) Lo bueno es que me tapo y ¡ya está! jajaja.

A continuación la información presentada se relaciona con las categorías y subcategorías vinculadas con alimentación y nutrición principalmente retomada de las sesiones dos y cuatro, además de su relación con la imagen corporal.

2) Alimentación:

Grupo 1	Grupo 2
<u>CONCEPTO DE ALIMENTACIÓN</u>	
<p>Para los participantes la alimentación consiste en ingerir alimentos y continúa con el proceso digestivo.</p> <p><i>1: ¡Ingesta de alimento!</i></p> <p><i>2: Ríe... no pues sí, ahora que lo pienso, pues sí, ¿no?</i></p> <p><i>3: ¡Comida!</i></p> <p><i>1: Si, pues sí, y ya después pasas a procesos digestivos y ya, si yo digo que sí.</i></p> <p><i>G: ¿Y alimentación nada más comer cualquier cosa?... ¿Y ustedes, están de acuerdo?</i></p>	<p>Un participante habló de la alimentación como algo balanceado.</p> <p><i>3: Algo balanceado.</i></p> <p>Para los participantes la alimentación está relacionada con el aspecto biológico.</p> <p><i>2: Como una necesidad fisiológica que tenemos los seres vivos de asimilar los nutrientes necesarios para seguir subsistiendo.</i></p> <p><i>3: Lo considero más como un consumo necesario para la supervivencia.</i></p>

Chicos: ¡A...! ¡Sí...!

Un participante habló también del alimento adecuado para el cuerpo.

2: Pues sí, es la ingesta de alimento, ¿no?, adecuados para el cuerpo.

Aunque también consideran que puede ser el consumo de cualquier comida.

1: Comer... lo que sea.

Después de presentarles la definición, los participantes mencionaron que es similar a lo que ellos dijeron. Aunque se enfocan más en el acto de ingerir alimentos.

2: Pues alimentación sí, ¿no?, yo entiendo casi lo mismo, pues la acción de ingerir alimento, o sea, comer alimento, este... a lo mejor no lo dijimos así tal cual.

3: Pero si no, así lo dijimos a grandes rasgo.

4: Y bueno yo de alimentación igual lo que dijeron, ¿no?, creo que de esa ingesta de alimentos y ya con la definición que está aquí pues influyen diferentes aspectos, ¿no?, sociales, culturales, psicológicos, ¿no?.

CONCEPTO DE NUTRICIÓN

Para los participantes la nutrición es el consumo de alimentos adecuados y las cantidades que el cuerpo necesita.

1: La ingesta de alimentos pero

Para los participantes la nutrición es comer alimentos benéficos, contar con una organización y que sean los

adecuados, o sea, la cantidad adecuada que necesitas de sustancias en tu cuerpo, ¿no?, bueno yo digo eso.

2: Pues es que es eso...

3: Es todo lo que necesita tu cuerpo (...)

Después de leer la definición y dialogar, un participante expresó una experiencia escolar en nutrición. Siendo diferente lo que pensaba del concepto a lo que le explicaron.

G: ¿Entonces nutrición sería como comer lo saludable?

2: ¡Aja!

1: ...bueno de nutrición no tanto, porque aquí lo menciona como... bueno es que así lo mencionan unos profes "puedes comer papas, cualquier chatarra y tiene nutrientes", bueno algunos nutrientes, es alimento y entonces, pues en ese caso serían, sería nutrición, pero yo lo tomaba así como nutrición es eso pero comer alimentos de verduras, carne... un balance y creo que no, aquí no lo está tomando así.

necesarios para el cuerpo.

1: Pues creo que es algo ya como decía [el participante 3]¹² algo más balanceado, comer lo que es necesario o comer lo que te falta.

3: Algo más estructurado, más que nada benéfico para el cuerpo porque a veces la alimentación no lo es.

2: Sí, pues saber que comer para mantenerte bien.

Y enfocan que la nutrición es parte de los procesos internos del cuerpo.

2: (...) el proceso de digestión en la

¹² Corrección del transcriptor

que el cuerpo ya va actuando.

4: (...) la nutrición es más biológico, ¿no?, más esos procesos internos, ¿no?, que es lo que pasa así para la obtención de energía (...)

Además los participantes consideran que la definición coincide con lo que dijeron anteriormente.

2: ¡Aja!... o sea, en cuestión de nutrición teníamos la idea pero no específica...

3: Pues es que sí, digamos que teníamos la idea, pero bien así no la dijimos pero, ¡pues creo que sí!

G: ¿Crees que si coincide lo que mencionaron con lo que está?

3: ¡Sí!

1: E... yo no sé si coincida con lo que dije pero, sí, en general tenía esa idea...

ALIMENTACIÓN VS NUTRICIÓN

El grupo considera que la alimentación y la nutrición son procesos conjuntos. Y no mencionan alguna diferencia entre ellos.

2: Podría decirse que se llevan de la mano, ¿no?, porque sería la ingesta de alimentos pero los adecuados, ahora sí, para los que se necesita o los que necesita el cuerpo humano y eso vendría siendo alimentación y nutrición, ¿no?, llevado de la mano...

Para el grupo la diferencia entre alimentación y nutrición radica en que alimentación es consumir alimentos agradables y nutrición es consumir alimentos que nutran de manera adecuada al cuerpo. Y en que alimentación se engloba en nutrición.

2: Yo creo que difiere, al menos mis conceptos alimentación es que comas todo lo que necesitas para, bueno lo que el cuerpo necesita, este, y que

porque te puedes alimentar de muchas cosas pero te puedes nutrir de ciertas específicas, ¿no?(...)

Después de leer las definiciones mencionan también que no conocían la diferencia que existe entre los términos.

4: (...) pero pues así no tenía muy claro la diferencia entre nutrición y alimentación.

G: ¿Entonces si es diferentes alimentación de nutrición o tienen idea de que es igual?

2: ¡Aja!, en cierto punto es diferente.

mantengas un nivel de satisfacción ¿no? O sea, que no pases hambre y nutrición también tiene que ver con no pasar hambre pero es más cuidar, pues sí, cuidar lo que comes para no caer en un exceso o en una falta.

1: *Yo también creo que alimentar es como muy básico, nutrición es como la parte superior de la alimentación, porque yo puedo alimentarme con un hot-dog acá afuera, pero nutritivo es ver bien si me va a hacer bien, si me va a hacer mal y decir eso.*

3: *Yo creo que alimentación es más una cuestión de afinidad propia, porque a veces se toma más en cuenta el sabor que lo nutrimental, y la cuestión de nutrición no es afinidad sino que es simple y sencillamente lo que realmente tu cuerpo necesita para estar realmente saludable.*

Después de leer las definiciones los participantes mencionaron que es diferentes su idea con lo presentado ya que alimentación es un proceso más complejo que alimentación y ellos creían lo contrario.

2: *Yo creo que aquí esta medio, bueno respecto a lo que dijimos esta medio revertido acá esto, porque acá la alimentación la ponen más compleja que la alimentación, la nutrición la*

resumen a un burdo proceso biológico celular.

**SITUACIONES EN DONDE LA SOCIEDAD INFLUYE PARA LA
INGESTA DE ALIMENTO**

Se les presentó a los grupos la lista creada por Baas et al. (1979) de las 20 situaciones en las que la sociedad influye en la ingesta de alimentos y de ahí se desglosó la información.

El grupo identifica que en la lista de situaciones solo una es para satisfacer la necesidad biológica y las demás se relacionan más con situaciones sociales. Principalmente se identifican con esta.

2: Que hay más de una, bueno yo veo una relación o veo más puntos que están dedicados a socializar con las personas... que más, que, o sea, más que eso, que a nutrirse uno mismo, bueno alimentarse porque uno quiere.

3: Que sólo la primera es para satisfacer las necesidades, las otras son más como para... como para relaciones sociales.

G: ¿Y ustedes o los demás se identifican con alguna? O sea, que lean y dicen a "¡sí, sí, sí, yo sí la hago!"

1: La primera.

A: Sí, la primera.

A la mitad de los participantes les

Uno participante tuvo dificultad para relacionar alguna situación propia, haciéndolo más fácil observarlo en la sociedad en general.

3: ¡No logro identificar!, posiblemente los identifiqué en el medio, pero personales no (...)

G: ¿Ninguna, ninguna?...

3: M... debe de haber alguna...

G: O a ver dime alguna que identifiques en el medio.

3: Tal vez, pues ya la tomaron en cuenta, es la 11, "recompensas o castigos", cuando dicen normalmente que se usa mucho en niño, que "pórtate bien y compramos hamburguesas, o compra esto, o cualquier cosa chatarra", que es simplemente lo que les gusta. Lo que es "significar riqueza", por el estatus de que no todos pueden comer el mismo tipo de comida o el mismo tipo de lugar. Hay una que me llama mucho la atención, que es "ejercer poder político o económico", pues viene siendo lo mismo que "significar

toma más tiempo relacionar una situación que se relacione con ellos que identificarla en la sociedad.

1: *No pues yo no como para iniciar o mantener una relación, bueno no, creo que conmigo siento que no checa, aunque no se igual a lo mejor no me doy cuenta, pero si están más relacionadas a, a estar en, a convivir con los demás ¿no?, a tener un estatus más, según aquí más alto, no sé.*

3: *Pues es que solo como por comer, porque tengo hambre y no es así de que digas, no sé, solo por convivir con alguien, no me entra la comida.*

Y: (...) *¿tú comes nada más por comer o cómo te das cuenta que estas llevando este acto de comer, porque estas platicando con ellos al mismo tiempo que estás comiendo?*

3: *Pues es que no me ha pasado, no me ha pasado...*

2: *¿Y ayer qué?*

3: *Ayer yo era el que tenía hambre.*

Y: *Pero entonces, ¿tú llegas y comes nada más, o sea, tú no platicas con nadie de la mesa, y nada más comes?*

2: *¡Sí!, sí platica.*

3: *¡Sí platico!*

Y: *Porque un acosa es aprender a distinguir, porque a veces lo*

riqueza”, es una cuestión de, digamos gente de tal estatus va a tal lugar y así, es como yo lo veo. Pero hay algo que no logro identificar que es la de “manifestar piedad o devoción”, pero creo que es así como... no realmente no la identifico.

Las situaciones que identificaron con ellos se presentan en el orden de aparición:

1) Satisfacer el hambre y nutrir el cuerpo:

3: *“Satisfacer el hambre y nutrir el cuerpo”.*

4: (...) *principalmente para “satisfacer el hambre” ¿no? (...)*

2) Expresar amor y cariño:

1: *Yo la 5, “expresar amor y cariño”, se da muy común en relaciones de pareja y así, que “vamos a tomarnos un helado o un café, que vamos” y así, aunque no te haga falta vas y “te invito un helado porque te quiero o ye invito un café porque me caes bien”, creo que sí.*

3) Proporcionar ocasiones para actividades comunitarias:

2: *Esto de “proporcionar ocasiones para actividades comunitarias” sin ir más lejos en la misma familia, viene el*

hacemos y no nos damos cuenta, tendemos a... hacemos cosas que, hasta que no nos marcan "oye, mira esto se hace así o has hecho esto" nos damos cuenta, pero entonces, ¿ustedes no lo hacen o si lo hacen?

3: Puede ser que yo sí lo hago pero no lo había notado.

Y: Ok.

1: ¡Yo no!, creo que no, bueno a veces si esto plati, bueno a veces sí me doy cuenta que estoy platicando cuando estoy comiendo, pero a veces, por ejemplo, en mi casa igual platicando, pero como que siguen platicando y pues ya como que me salgo de la conversación y empiezo a comer, siempre me hacen burla de eso, de que "tú cuando comes no conoces", ríe...

Todos: Ríen.

1: Sí, así soy, así como si me aislara un poquito, pero pues yo ya voy a comer y (...) o sea, como que, parte de los dos.

3: Es que sí, bueno al principio me decían ¿que si las identificaba?, pero digamos que yo pensé que en mí, porque si se identificarlo, no sé, en otras personas o que si lo he llegado a ver, sí es seguido, y ahorita que lo pienso también algunas en mí.

1: Es que no te das cuenta, cuando lees dices "¡a mira!" pero ya

domingo y lo primero que se pregunta es "¿qué vamos a comer?, 10 litros de pozole, pero en la familia somos 4, pues no importa que sobre", ríe. (...) Sí, esa de "proporcionar ocasiones para actividades comunitarias" me llamó la atención porque es algo que pasa mucho con mi familia y con mis amigos, es así de vamos a casa de uno y estamos ahí, y siempre es de "¿qué pedimos ¡pizza!" o si es en la noche vamos a los tacos de la vuelta o así, entonces este, tal vez no, no estamos reuniendo para comer pero sí, bueno a veces si de vamos a los tacos, va vamos, ¡cámara!, ríe. Y entonces ya ves a los amigos y te echas unos tacos y así, y entonces a mí me pasa muy seguido, ¡muy seguido!

4) Iniciar y mantener relaciones sociales y de negocios:

4: En sí, creo que todas las anteriores y creo que también la de "iniciar y mantener relaciones personales", entonces como que si es, es, bueno al menos en mi caso, a "¡hola! ¿Cómo estas, a ver cuándo nos vemos para tomar un café?", como que sí, ríe.

5) Hacer frente al estrés psicológico y emocional:

escuchando la, la escena, cuando ya la imaginas, pues ya no es lo mismo (ríe).

Los participantes mencionan que al leer las situaciones no las relacionan de manera inmediata, pero al escuchar ejemplos se les facilita identificarlas.

3: Es que sí, bueno al principio me decían ¿que si las identificaba?, pero digamos que yo pensé que en mí, porque si se identificarlo, no sé, en otras personas o que si lo he llegado a ver, sí es seguido, y ahorita que lo pienso también algunas en mí.

1: Es que no te das cuenta, cuando lees dices “¡a mira!” pero ya escuchando la, la escena, cuando ya la imaginas, pues ya no es lo mismo. Ríe.

2: (...) tienen razón, de que los lees así y el primerito es el único que hacemos, pero te pones a pensar y sí, sí es la mayoría (...)

Las situaciones que relacionaron con ellos fueron:

1) Expresar amor y cariño:

2: También con el cinco, ¿no?, “amor y cariño”.

1: ¿Te cocina tu novia?, bueno tal vez...

2: (...) esto de, de, de “hacer frente al estrés psicológico o emocional” es tristemente común, cuando la gente se siente triste, estresado, etc, etc...

3: ¡Tres litros de helado!

2: ¡No!, tres litros de cerveza.

Chicos: Ríen.

2: O, o sus 6 hot dogs aquí afuera, ahí, y sí a veces la gente cuando se siente mal a veces lo que hace es comer, y comer, y comer, y comer.

6) Recompensas o castigos:

4: (...) pero en determinadas circunstancias, como “recompensa” (...)

7) Prevenir, diagnosticar y tratar enfermedades físicas:

4: (...) para “tratar alguna enfermedad”, de “tomate tu jugo de naranja” (...)

Comentan los participantes que las 20 situaciones las podemos llevar a cabo con o sin intención.

4: ¡Híjole!, pues creo que en determinado momento, la mayoría, a lo mejor con la intención o sin la intención, pero si ha sido la mayoría (...) pues no sé, o sea, creo que en determinados momentos, la mayoría.

1: Sí, pues yo también pienso que

2) Iniciar y mantener relaciones personales y de negocios:

4: *Pues también para “mantener las relaciones personales”, ¿no?, porque pues digo, es muy raro que veas a una persona que come y no esté diciendo nada, yo que sé, y pues en mi caso, siempre estamos diciendo algo, ¿no?, pero pues yo (...) pues para mantener relaciones personales con mi familia.*

gran parte, saltando igual la 5, que esa se me da más yo creo, de estoy con una persona y a invitarla a comer, a tomar algo.

3) Satisfacer el hambre y nutrir el cuerpo:

2: *Yo a lo mejor con el 1(...)*

4: *(...) más que nada con esas dos, satisfacer el hambre (...)*

4) Prevenir, diagnosticar y tratar enfermedades físicas:

2: *(...) y con el 14, “para prevenir, diagnosticar y tratar enfermedades físicas” (...)*

5) Recompensas o castigos:

4: *Pues, con eso que decías de que, luego a veces pues que es tu cumpleaños y comes algo, pues, sería como el punto 11, ¿no?, que dice que “recompensas o castigos”.*

6) Manifestar piedad y devoción:

2: (...) *“manifestar piedad o devoción”
ahorita me estaba poniendo a pensar
y no pues sí, luego vas y estas
comiendo con un compañero y
“¿quieres? ¡te invito!”*

LA DIETA

Estos comentarios se hicieron antes de que se presentara el material.

Estos comentarios se hicieron antes de que se presentara el material.

La mayoría de los comentarios que hace el grupo sobre el tema son referidos a mujeres.

En este grupo los comentarios fueron mayormente dirigidos a varones.

Para el grupo dieta se relaciona con disminución de peso.

Para los participantes hablar de dieta se relaciona con disminución de alimentos para bajar de peso.

3: (...) *porque no se quieren ver muy gorditas y hacen dietas (...)*

G: (...) *¿conocen a alguien que realice dieta?*

1: (...) *bueno no tengo muchos gorditos ¿verdad?, algunos, y a unos les vale, ¿no?...*

2: (...) *era una persona demasiado rolliza, sigue siendo, pero ahorita cuando uno lo ve, vea una foto que le tomamos el semestre pasado y sí, sí está bajando de peso, pero de una manera bastante alarmante (...)*

2: (...) *que se cuidan mucho del cuerpo, no sé, así de comiendo... esto que engorda, aquello...*

2: *Yo lo relaciono con un conteo de calorías establecido para bajar el consumo de calorías diario.*

1: *Es que te acostumbras a que dicen dieta y es...*

2: *¡Aja!...*

3: *Yo lo relaciono mucho con una disminución de consumo, pero creo que no es lo correcto, creo que lo correcto es más bien una, un como que, un consumo como balanceado.*

1: *O sea, a... para bajar de peso...*

Para el grupo las mujeres realizan mayor dieta para bajar de peso, relacionándolas con experiencias familiares.

G: *Entonces ¿lo primero que piensas con dieta es, ingerir menos alimento, menos calorías?*

3: *Yo creo que eso se ve más en las*

mujeres... bueno eso, no sé, en mi familia, siento que las mujeres... (...) pues es que en mi familia, no sé, por ejemplo, mis primas o mis tías, porque no se quieren ver muy gorditas y hacen dietas (...)

1: Pues sí, mujeres.

4: (...) Pero pues sí como ellos comentaban yo creo que es más notable en las mujeres, ¿no?, o no sé.

Y comentan que no creen que los varones realicen dieta para bajar de peso, a menos que sean metrosexuales.

G: ¿Ustedes quien creen que lleve una dieta?

1: Pues sí, ¡mujeres!, yo no he visto a hombres, bueno de amigos, bueno no tengo muchos gorditos ¿verdad?, algunos, y a unos les vale, ¿no?

3: (...) pero en los hombres creo que no... no sé si se den.

4: No sé, yo creo que algunos, ¿no?, porque no falta del típico metrosexual, o yo que sé, que se cuidan mucho del cuerpo, no sé, así de comiendo... esto que engorda, aquello...

Para uno de los participantes se le hizo importante primero definir qué era

2: Menos calorías.

G: ¿Menos calorías es lo primero que se les viene a la mente cuando piensan en dieta?

2: ¡A mí sí!...

3: Yo si lo relaciono con una disminución de un consumo de calorías.

G: Ok, ¿tu?

4: Yo sí lo relaciono de calorías y también de alimentos ¿no? El azúcar, los carbohidratos, entre otros.

También la dieta es una organización de qué comer y seguirlo, y un consumo balanceado de alimentos.

1: (...) creo que es simplemente ver que es lo que comes y llevarlo a cabo, tener un régimen de que vas a comer y seguirlo.

3: (...) creo que lo correcto es más bien una, un como que, un consumo como balanceado.

Un participante menciona que se puede llevar una dieta por salud no por estética.

4: ¿Qué esté haciendo dieta actualmente!... no pues no... a no sí, sí tengo una compañera que este, si hace dieta pero porque tiene un problema vascular o no sé de qué tipo, pero ella, este, o sea, cambia muy drásticamente de... y no lo hace por

dieta para participar. A lo que los chicos comentaron que dieta es ingerir cualquier alimento.

2: Pues... no es que, la verdad es que primero deberíamos de definir bien que es dieta, ¿no?, porque yo no sé que es dieta, así como palabra bien definida, tipo diccionario, ¡pues no, la verdad no,! no sé qué es dieta. ¿No sé si alguno sepa y me quiera informar ahorita mismo?... jajaja.

1: Se supone que es todo lo que comes, ¿no?, o sea, la dieta es comer, bueno alimentarte, es que yo me acuerdo que estábamos haciendo un proyecto acerca de eso, entonces la dieta no es este... lo que ahora llaman dieta que es quitarse alimentos, sino simplemente es comer, o sea, ingerir alimentos, esa es la dieta.

Dicho participante comentó que todas las personas llevan dieta y ésta depende de los objetivos que se tengan.

2: Entonces con esa definición, diríamos que todos estamos en dieta, ¿no?, todos hacemos cierta dieta y... pero digamos que estas dietas llevan a, cada una lleva a un fin específico (...) cada dieta, cada persona tiene

verse bien, sino por su salud.

También se habló de otro tipo de dieta con el objetivo de aumentar masa muscular.

1: Yo creo que más lo que vas a comer, porque [dirigiéndose al comentario del participante 3]¹³ dice una disminución, pero ahora hay dietas que no son para disminuir, sino para aumentar, no son para bajar de peso, sino para aumentar de masa o algo así...

Al hablar sobre qué es la dieta uno de los participantes cree que normalmente se relaciona con disminución de alimentos pero que no es correcto.

3: Yo lo relaciono mucho con una disminución de consumo, pero creo que no es lo correcto, creo que lo correcto es más bien una, un como que, un consumo como balanceado. (...) Bueno es lo que normalmente creo yo y a veces asocio, pero siento y creo que es una asociación errónea...

Un participante menciona que en la dieta de disminución de peso se observa el cambio de alimentos.

2: (...) pero antes era de vamos a

¹³ Corrección del transcriptor

su estilo de comer y entonces tiene su propio estilo de dieta, lo que come, pues sí, ¿no?

Las diferentes dietas (nombres) que se mencionan en el grupo se relacionan con la disminución de peso.

2: (...) pero digamos que estas dietas llevan a, cada una lleva a un fin específico, no sé, por decir esas personas que hacen dietas de la luna, o así, m... no sé, o la dieta del agua, pura agua tres días (...)

comer y regresaba con una rebanada de pastel de las del kiosko acá, de esas, y ahora decimos vamos a comer y "a sí", y regresa con su ensalada de pura lechuga y tu así de ¿qué paso? (...)

Uno de los participantes menciona que llevaba dieta pero la dejó y conoce a un varón que si realiza una para bajar de peso.

G: Oigan y en cuanto a dieta, ¿quién realiza dieta?

4: No, no.

2: ¡Me rendí!

G: ¿No realizan dieta, ninguno?... ¿conocen a alguien que realice dieta?

2: ¡Sí!

G. ¿A quién?

2: Un compañero del grupo que, empezó el semestre pasado a... era una persona demasiado rolliza, sigue siendo, pero ahorita cuando uno lo ve, vea una foto que le tomamos el semestre pasado y sí, sí está bajando de peso, pero de una manera bastante alarmante (...)

DIETA RESTRICTIVA

Los participantes mencionan que también se hace dieta restrictiva por cuestiones de salud.

1: M... bueno sí, bueno no por eso, pero, es que se fue a hacer unos

Los participantes la dieta restrictiva la han visto en algún conocido por cuestiones de salud.

2: Sí, pero con carne roja, con carne roja por los triglicéridos y acá.

análisis y tenía altos los triglicéridos y por eso, pero no como dices, o sea, por eso sí, ya nada más en cuestión de salud.

Y: Bueno pues ahí también otra forma, ¿no?, otra, de la que por algo también comemos, ¿no?, por cuidar la salud, ¿no?, y nos retiramos ciertas cosas para continuar con esa salud positiva, ¿no?

1: A veces no es que te lo retires, ¡que ya no puedes!, todo lo que tienes que hacer, es que ya, de la salsa ya nada, aunque quieras no puedes, para los de gastritis.

El caso que mencionan los participantes sobre dieta restrictiva está relacionado con mujeres.

3: Una prima mía, cómo es, no sé, solo sé que lleva dieta.

Relacionan la dieta restrictiva con el consumo de suplementos alimenticios. Recalcando que el consumo de éstos no es dieta restrictiva.

1: Pero no sería restrictiva, ¿o sí?, bueno yo tengo amigos que igual juegan futbol, y una vez, hay botes que son de suplemento alimenticio, que son proteínas, porque íbamos al gimnasio, entonces pues ellos consumían eso... pero no es

G: ¿Y cuál es el objetivo de no consumir carne roja?

2: Bajar el conteo de triglicéridos y de ácido úrico en la sangre para mantener una buena salud cardiovascular y que no se nos muera de un infarto en una de esas.

3: Sí.

El grupo comenta que en las mujeres y los metrosexuales se ven presente mayormente la dieta restrictiva.

G: (...) ¿Y en quién creen que se ven más las dietas restrictivas?

3: En las chicas creo, ¡ja!, yo conozco algunas chicas que dicen “¡ay no son tantas calorías!” y va y checa siempre todo eso y dice “ya consumí tanto” y se pone a hacer ejercicio y así.

3: En mujeres y metrosexuales.

Para los participantes un ejemplo de la dieta restrictiva es a finales del año, en donde gente decide bajar de peso y comienza a restringir alimentos.

2: Yo creo que en los que se auto diagnostican su dietas, o sea, gente que agarra y en Diciembre dice está bien voy a bajar de peso, y entonces las primeras semanas de Enero no comen pan, no comen sal, no le echan acá condimentos a las cosas y como suele pasar después de esas 2

restrictiva ¿o sí?...

G: ¿Se restringen totalmente de algún alimento?

1: No, o sea, comen de más, pero aparte de que comen más, utilizan esas proteínas para aumentar más masa corporal, ¿no sería restrictiva o sí?

G: ¿Están usando una dieta pero están usando otro tipo de suplemento?...

1: Pero es normal, comen lo mismo que yo, de todo...

semanas de Enero se les olvida y se meten al gimnasio, pero como ya están en el gimnasio pues se pueden permitir, este, no sé, un chocolate (...)
Eso de agarrar y decir por uno mismo no voy a comer tal y tal, ahí creo que es donde más se da la restrictiva (...)

Mencionan que no creen que un nutriólogo recomiende restringir alimentos.

2: (...) porque yo creo que un nutriólogo difícilmente te va a decir, este, ya nada de determinada cosa....

LA “DIETA” EN LOS VARONES

Un participante menciona que los temas de los hábitos alimenticios y la idea de modificar su dieta no son muy comunes en varones. Y esto puede ser por las críticas de los demás.

4: Yo pienso que los hombres son, bueno en ese aspecto somos como que más reservados, como que no lo estamos diciendo o contando a los demás, ¿no?, de –oye voy a hacer una dieta y yo que sé- o sea, como que ahí las mujeres son más como que abiertas, ¿no?, que nosotros, o sea, nosotros somos más reservados en ese tipo de cosas, a lo mejor por las burlas que lleguen a echar los demás, o yo que sé, pero, bueno eso es lo que pienso.

Los participantes mencionan que si se pusieran a “dieta” lo comentarían con amigos porque es algo que están haciendo.

G: ¿Y en dado caso que alguno de ustedes este controlado su alimentación o su ingesta de alimentos platica con sus amigos sobre que está controlando, tratando de bajar de peso o controlando su alimentación o no platican con sus amigos sobre el tema?

1: Yo tampoco lo he hecho nunca (...) yo pensaría que igual si hiciera dieta llegaría y lo comentaría con mis amigos, porque es lo que hacemos, bueno lo que él hace y lo que haría normal, yo creo.

Por otra parte un participante menciona que lo haría principalmente con las personas que notarán la diferencia física, sin importar tanto si son de confianza o no.

2: Yo sí, sí, porque mis amigos los que viven por mis casa los conozco desde hace 10 años (...) entonces ahorita que ya entre a la universidad ya casi no los veo porque uno ya consiguió trabajo y el otro tiene una hija y ya es más difícil, y ahora cada que me ven "oye te ves más delgado" y pues sí, me conociste cuando pesaba 110 kilos, o sea, entonces... realmente creo que si lo comente y así.

G: ¿Pero con cierto tipo de amigos o con todos?

2: A, es que a algunos, por ejemplo, a ellos que los conozco de la universidad, o sea, pues si me, creo que [el participantes 3]¹⁴ me ha llegado a comentar que me veo más delgado que al principio del primer semestre, pero pues obviamente no nota tanto el cambio porque no me conoció desde antes.

4: ¿Pero deberías de tener una confianza?

3: Tomate una foto del antes y el después para comentarlo, jaja.

¹⁴ Corrección del transcriptor

4: O sea, ¿para comentarlo deberías de tener una persona de confianza, no con cualquiera?

2: Sí, o sea, al menos una persona que se dé cuenta de que me está funcionando lo que estoy haciendo, porque por ejemplo, si llego con el maestro de laboratorio y le digo va a hacer eso como de “¡A va...!”

MODIFICACIÓN DE LA DIETA

Los participantes modificarían su dieta para tener mayor rendimiento en algún deporte o por cuestiones de salud.

G: Y si ustedes dijeran “no, me quiero poner a dieta” ¿Porqué lo harían... o no se pondrían?

2: A lo mejor si practicara constantemente un deporte, pues sí, con un tipo de alimentación para rendir más, pero pues... no me llama tanto la atención.

4: Pues no sé, tal vez si me pondría, pero a mí lo que me falta, ahora sí que, falta de voluntad o yo que sé, para dejar de comer, digo, mucho de lo poco que debo, ¡ja!, así como... falta de voluntad, porque sí, luego si he dicho “no, ya mañana” y cuál ese mañana nunca llega, ¿no?, jaja. Pero sí, solamente pues, por cuestiones de salud...

Para el participante los motivos para modificar sus hábitos alimentarios son ver que sus hábitos actuales no son saludables y se dan cuenta al sentirse mal por no poder realizar actividades cotidianas con facilidad.

4: (...) pero de un tiempo para acá, pues por lo mismo de que me di cuenta que no estaba bien, pues empecé a buscar, este, una alimentación mejor, o sea, a lo mejor no la ideal, pero si mejor que la que llevaba antes (...) Pues porque en determinado momento te das cuenta, ¿no?, no sé, pues de que esa alimentación no es la correcta, o sea, te empiezas a sentir mal, no sé, te cuenta más trabajo, no sé, hacer cosas que, tan rutinarias como subir las escaleras, entonces dices “¡esto no está bien!”.

G: ¿Y eso fue por lo que cambiaste, por lo que modificaste?

El grupo menciona que ver el cuerpo

de una figura pública no les motiva para modificar su dieta.

G: *Y nunca han pensado no sé, en algún actor que ven y dicen hay esta bien... ¿cómo dijeron el otro día? ¡Fuerte! o no sé, bien marcado, “me voy a poner a dieta”, ¿no?*

2: *¡No! Jajaja*

Todos: *Ríen.*

2: *No, pues no.*

Por otra parte en la sesión cuatro comentan que también puede verse en los varones que se modifiquen su cuerpo por influencia de un modelo estético

G: *(...) alguien menciono que, bueno en mujeres, que alguien vio, un familiar y dijo “mira el abdomen de esa actriz” y se pusieron, bueno que era un motivarte para ponerse a dieta, entonces otra forma serían los estereotipos ¿eso también pasará en los hombres?*

4: *Sí...*

3: *Pues sí, supongo que sí.*

2: *Sí.*

1: *Sí.*

4: *¡Sí!...*

Otro motivo es por apariencia física, siendo que lo les agrada cómo se ven o el peso que tienen.

G: *¿Y por qué crees que te fijas en no comer grasas?*

4: *¡Híjoles!, porque, este... es que has de cuenta cuando yo estaba empezando a alimentarme por mi mismo, este, abuse demasiado de las grasas, entonces empecé así como a engordar y además, este, me salieron muchos barros en la cara, y dije “¡No!, esto no me gusta” y ya, este, o sea, como que me dejo muy marcado eso, y como que no, pues tratar de no repetir es lo que me hace cuidarme.*

Y por último modificarían el régimen alimenticio por tener una experiencia de enfermedad de un familiar, siendo que cambia el tipo de alimentación del enfermo y de la familia.

3: *(...) bueno por la cuestión de que mi papá es diabético (...) cambio mucho nuestro ritmo de alimentación (...) y te pondré un ejemplo, a las comidas que se tenían, se consumían 5 litros de refresco para 6 personas, tal vez, y ahora se consumen 2 litro de refresco en una semana, o sea, cambia*

bastante.

LA ALIMENTACIÓN DE LOS PARTICIPANTES

Los participantes creen que tienen mala alimentación.

2: Que tenemos mala alimentación... y tienen mala alimentación.

Un participante comenta que ingiere más proteínas por recomendación de su entrenador de futbol soccer.

1: Jajaja, yo lo hago al revés, yo como mucha carne y arroz, y también, bueno muchas papas, por lo mismo que juego futbol, a mí sí me dijeron que le metiera a las proteínas, porque juego futbol, a veces iba al gimnasio y... pues si es bien cansado, como que después no tienes ganas de nada, después me salí, pero si te pedían eso, pero así todavía seguido si la como...

Un participante considera que su alimentación es buena ya que se alimenta de los diversos tipos de alimentos.

3: Pues yo en alimentación, creo que es un balance de todo, porque, pues, creo que diario como verduras, fruta pues... también, pero últimamente no se antoja mucho, cereales, si algunas veces y leguminosas y alimentos, pues sí, también algo variado.

Los participantes creen tienen una mala alimentación (No sé si es adecuada la palabra) reflejada en consumir mayor alimento que el que su cuerpo necesita y que no son adecuados para el organismo.

G: ¿Y ustedes como llevan su alimentación?

2: ¡Mal!

3: Mmm...

G: ¿Por qué?

2: Porque, porque a pesar de que estoy yendo a natación y acá siento que ingiero más calorías de las que, de las que necesito, o de las que gasto.

3: En cuestión de alimentación yo digo que sí, en cuestión de nutrición yo digo que igual y no, porque a veces consumo cosas que no, pues por así decirlo, a veces consumo para satisfacer la necesidad de hambre pero posiblemente no sean los nutrientes necesarios o adecuados, al menos, en cuestión de salud.

Para el grupo comer en sus casas lo relacionan con que en esa situación tienen buena alimentación y lo que consumen fuera de ella no es tan bueno.

1: Pues yo trato de comer siempre en

Después de ver el plato del bien comer un participante comenta que su alimentación es mala ya que come lo contrario a lo que se recomienda.

4: *Sí, yo, parece que mi plato del comer al contrario, como más de lo, ahora sí que de lo que debería de comer poco y menos de lo que debería de comer más...*

Los participantes mencionan que los alimentos que consumen son porque son de su agrado y porque son los alimentos que se les proporcionan.

G: *¿Y lo que ustedes ingieren, lo ingieren porque quieren o porque en su casa lo hacen?*

3: *Yo porque lo hacen.*

1: *A mí me preguntan qué quiero comer.*

2: *A... porque quiero, tenemos que estar opinando.*

4: *Sí, porque quiero, también es, ahora sí que es lo que hay, a mí sí me gusta como guiso mi mamá, ¡Ay...! jajaja.*

3: *Pues es que es mitad y mitad, porque queremos y, yo a veces soy un poco berrinchudo y si no se me antoja, pues no como, pero pues también, lo que hay es lo que como, es mitad y mitad.*

mi casa, que como que es lo ideal tratar de comer cerca de aquí lo más inmediato, para tratar de comer en mi casa y siento que (...) no es una mala alimentación.

3: *Yo creo que también depende mucho el contexto en donde estamos, en casa creo que es cuando normalmente tratamos de comer un poco más saludable (...) creo que, tal vez aquí consumo, voy a decirlo tal cual, o como mucha gente o muchas mamás lo dirían, consumes cualquier porquería...aquí consumo infinidad de lípidos (...)*

No toman gran importancia en el tiempo que transcurre entre comidas.

1: *(...) que aunque si pasa mucho tiempo si es una buena alimentación (...)*

Un situación de salud en un familiar modifica los hábitos alimentarios en la persona enferma y en sus familiares directos (con los que vive o come), además de experimentar nuevas formas de presentación del alimento.

3: *(...) bueno por la cuestión de que mi papá era diabético, bueno es diabético más bien, cambio mucho nuestro ritmo de alimentación, y este, de un tiempo para acá la comida se ha hecho más*

inclinada hacia frutas y verduras que cualquier otra cosa, pasta y de más, pero siempre todo con frutas y verduras, o sea, los lípidos prácticamente se convirtieron en cero y este, cuando antes era todo lo contrario, ¡aja! Nos, nos, modificó mucho el consumo de alimentos y también la variedad de alimentos porque, pues en ese momento tal vez era un sesgo de ¡solo hay esto! y así, en formas de preparar más bien, y de repente se buscan otras alternativas. Yo creo que no solo para el bienestar de una sola persona, sino, ya de toda la familia y cambia ¿no?, ahora realmente es diferente (...) llego a mi casa y como verduras al vapor, este, con pollo desmenuzado, y todo el tiempo hay fruta, consumes bastante leche, hay agua... y te pondré un ejemplo, a las comidas que se tenían, se consumían 5 litros de refresco para 6 personas tal vez, y ahora se consumen 2 litro de refresco en una semana, o sea, cambia bastante.

G: O sea, ¿cambia por la situación de una persona que influye en toda la familia? ¿No?

3: Pues sí...

Los participantes ponen atención en el tipo y la cantidad de alimentos que

consumen aunque no sea en gran medida pero si lo observan.

3: *No, realmente creo que no, no me fijo así lo suficiente, lo que tal vez me pasa es que, de repente dices “¡a hoy voy a comer una torta!”, y va te la comes, al otro día vas y dices “¡a pues me como una torta!” y así ¿no?, y ya después dices, “creo que ya estaría bueno variarles”, yo creo que ahora sí que el único problema que tengo yo es que me aburro fácilmente de algunas cosas y busco otras alternativas (...) creo que, tal vez aquí consumo, voy a decirlo tal cual, o como mucha gente o muchas mamás lo dirían, “consumes cualquier porquería”, pero creo que se balancea bastante bien con lo que consumo en casa, o sea, aquí consumo infinidad de lípidos y llego a mí casa y como verduras al vapor, este, con pollo desmenuzado, y todo el tiempo hay fruta (...)*

2: *(...) intento comer fruta picada, luego por ejemplo, acá en la escuela, últimamente con eso del aparato que traigo acá arriba (haciendo referencia a sus bracket), no puedo comer de todo, entonces, elijo cosas que se puedan marticas fácilmente o que no se necesiten masticar, entonces compro, este, pan o así, y yo se que le estoy metiendo puro carbohidrato,*

pero por lo mismo trato de que cuando llego a la casa ya no como tanto allá o esperarme hasta la cena y comer algo más ligero, porque realmente mi comida más fuerte respecto a la caloría y algo así la hago acá (...)

4: Pues yo... si trato de no repetir lo alimentos, de, pues precisamente por lo que me paso, o sea, no comer tantas grasas, esos es como un no sé, un objetivo que tengo, que a lo largo de toda la semana, a lo mejor no sé, vamos a comer pizza un día a la semana sí, y así, pero o sea, el resto de la semana trato de que no se repita, no sé, por ese lado creo que sí, creo que si me pongo a pensar.

1: Pues yo trato de no comer durante la escuela, pero me pasa que saliendo de aquí me voy con otras personas y me invitan a comer, o sea, no en la calle, pero si en sus casa, y es de llegar de invitado y pues te comes lo que hay ¿no? No hay otra manera, pero no, casi no me fijo en ¡ay ya me comí 5 calorías!, ahora tengo que comerme un plato de cereal o algo así ¿no?, no me preocupo mucho, siempre me he dado cuenta que coma lo que coma no puedo engordar porque yo a veces trato de engordar y no puedo y como, como bastante y no engordo, entonces ya me dan 2 o 3 platos e igual me lo como.

Los participantes mencionan que no estar a cargo de lo que comen significa alimentarse de lo que les ofrecen.

1: Pues yo no sé cocinar, yo nunca entro a la cocina, lo que me den, eso me como, este, aquí o en mi casa y cuando voy a otras casa igual me lo como...

2: (...) Llego a la casa y me encuentro con 3 milanesas con puré de papá, o sea, y además no es de comete una y un poquito de puré, ¡No!, “te acabas lo que tienen en el plato y te callas” (...) si me puedo alimentar yo solo y me puedo alimentar bien, pero en algún momento se me acaban las latas de atún y voy a tener que empezar a comer de lo que todos los demás están comiendo (...)

Un participante comenta que el comenzar a hacerse cargo de lo que comen puede ser un poco drástico en cuanto a lo que consumen.

4: Bueno pues yo, este, desde chico, este, comía lo que preparaba mi mamá, pero ya empiezas a salir y tienes que...

3: ¡Valerte por ti solo!

Chicos: Ríen.

4: La verdad sí, jaja, y pues entonces, yo creo que la libertad, no sé, cómo

decirlo, te cierra los ojos de la salud, no sé cómo decirlo, no sé cómo explicarlo, pero ya empiezas a comer cualquier cosa, empiezas a comer chatarra, y vas y te comes otros tacos y al siguiente días una hamburguesa, o sea, ahí, este, bueno para mí, creo que fue algo muy malo, me empecé así a entrar tan de golpe a ¡ahora me voy a alimentar yo solo! (...)

El grupo considera como alimento nutritivo las verduras y barras de fibra.

4: (...) entonces pues ya como más verduras, este, para merendar me compro unas barritas de fibra y esas son nutritivas (...)

La familia puede ejercer presión para modificar el peso.

2: (...) la alimentación en mi casa es un aspecto complicado porque como desde toda la vida he tenido esta complexión (siendo un participante alto y con sobrepeso), toda la vida toda mi familia, “es que tienes que hacer ejercicio, es que el ejerció, el ejercicio, y que el ejercicio, y es que baja de peso, baja de peso, y el peso” (...)

Los hábitos alimentarios en la familia no cambian para conseguir la disminución de peso de un integrante.

2: (...) bueno si tengo que hacer ejercicio, chido, pero también de que sirve que haga ejercicio si en cuanto llego a la casa, odio la capeado y lo empanizado porque no se cuanto tiempo mi mamá tubo como fijación por hacer capeado y empanizado, entonces, es como que, qué chiste tiene que haga o no haga si llego a la casa y me encuentro con 3 milanesas con puré de papá, o sea, y además no es de comete una y un poquito de puré, ¿no?, “te acabas lo que tienen en el plato y te callas”, entonces, este, tengo esa dicotomía con mi familia y todavía entramos en discusiones severas, porque es como de bueno o sea, sí me están fregando toda la vida con que baje de peso pero pues no me ayudan (...)

La presión familiar y falta de “apoyo” trae al participante enojo y frustración.

2: (...) si me puedo alimentar yo solo y me puedo alimentar bien, pero en algún momento se me acaban las latas de atún y voy a tener que empezar a comer de lo que todos los demás están comiendo, entonces, cuando llegan esos momentos me frustra y me enoja (...)

En el grupo se ve la diferencia para

consumir o no algunos alimentos según su entorno o contexto.

4: (...) creo que este, pues si tiene que ver el contexto en el que te desarrollas, pero también lo que tú, este, pues tus vivencias ¿no?

3: ¡La historia del sujeto!

4: ¡Aja!...

2: Yo... he llevado siempre mi alimentación como en 3 etapas, que son la escuela, casa y fines de semana (...)

HERRAMIENTAS UTILIZADAS COMO GUÍA PARA LA ALIMENTACIÓN

No todos los participantes conocen el plato del bien comer pero la relacionan con la pirámide nutricional y mencionan que es fácil entenderlo.

G: (...) ¿Alguno de ustedes ha oído del plato del bien comer?

1: Sí...

1: Se supone que es la copia de la pirámide alimenticia, pero bueno es la que se lleva aquí en México, que es en donde se supone que te muestra la porción de los alimentos y la cantidad de cuánto debo de consumir.

4: Yo no he oído nada.

2: A lo mejor una que otra vez, pero...

G: ¿cómo la ven, si le entienden?

1: Sí, bueno yo sí.

2. Pues sí, esta fácil de entender la

Los participantes mencionan que el plato del bien comer dice o especifica los alimentos de debes de consumir y habían escuchado más sobre la pirámide nutricional.

3: Es algo así como lo que tienes que consumir a la semana o algo así, como una vez a la semana pescado y no sé qué, y no consumir tanto de estoy, y tanto de esto y así.

1: Yo he escuchado pirámide, pero supongo que ha de ser lo mismo no, que en la punta consumes menos y en la parte de abajo consumes más, no sé, proteínas, lo dividen por tipos de alimentos que debes consumir... más o menos.

En general el grupo considera que las 2 herramientas tanto el plato del bien

verdad.

comer como la pirámide nutricional no son funcionales, porque la gente ya está tan acostumbrada a ellas que no genera efecto, que las imágenes son subjetivas además que no son explicadas adecuadamente, y un ejemplo es que no saben qué hacer en caso de querer consumir algo que no está en la representación.

3: Utilizan la cuestión de suficiente, ¿a que se refieren con suficiente? Realmente creo que eso no, y poco, ¡son bien subjetivos!

4: Sí, tal vez ahí

3: Porque veo mucha en suficiente y de repente veo más en mucho, jajaja

2: No, no, a mí desde el momento en la primaria me mostraban el recurso gráfico que [el participante 1]¹⁵ de la pirámide y era así como de, si están hasta abajo ¿no? y esta bonito el triángulo y pues es un triángulo, y luego te presentan este círculo y es así de, pues si esta, se ve su grafiquita de pastel, pero si no le entiendes... ¡¿qué utilidad tiene?!

4: Yo la idea que tenía, bueno cuando la pirámide, bueno entonces para poderme comer un helado ¡qué!, me tengo que comer 15 tortillas o qué, entonces como que está mal

¹⁵ Corrección del transcriptor

planteado esto ¿no?, o sea, como dice [el participante 3]¹⁶, es demasiado subjetivo, tienen que hacer, pues más específicos...

3: Yo creo que la mayoría crecimos con eso, (refiriéndose a la pirámide nutricional) porque creo que el plato agarraron y dijeron, no funciona, a pues ahora algo circular.

2: No funciona la pirámide, qué hacemos, jaja. Pero yo me acuerdo que era como al revés ¿no? Que primero hasta abajo estaban frutas y verduras y después estaban huevo y pasta... o bueno yo así me acuerdo de haberla visto.

3: Sí creo que sí.

2: Y ya después carnes y alimentos de origen animal y ya después hasta arriba estaban grasas, ¿no?, azúcares y más arriba estaban las grasas...

3: Sí, yo también recuerdo que las verduras iban abajo... y no recuerdo el agua.

4: Sí, no estaba

G: ¿Y por qué creen que no sirve ver o porque no tiene tanta función el ver la pirámide o el plato?

2: Yo creo que no tiene impacto por 2 cosas, porque los hemos estado viendo desde toda la vida, entonces tiene tanta significación como ver un

¹⁶ Corrección del transcriptor

letrero de no fumar, sabes que está ahí pero pues ha estado ahí toda la vida y es como mmm... y además si no te la explican y nada más la ves, es como que dices bueno. Pues si tengo que comer más pan que verdura y entonces me voy a echar mis 5 rebanadas de pan y 3 este, 3 ciruelas y ya después me puedo comer un pescado completo y luego una galleta pequeña y....

EL CONSUMO DE AGUA

Un participante menciona que es importante el consumo de agua pero que muchas personas pueden abusar del consumo sin contemplar las consecuencias.

1: No sé, a veces como que el agua, yo siento que no lo entienden, porque a veces las chavas, bueno yo sí los he visto, bueno chavas y chavos siempre con su botella de agua, y yo así de la mayoría, como en la tele que "¡tomen dos litros al día!" ¿no?, es una regla, obviamente supongo que debe de haber trabajos de investigación acerca de eso, pero a veces se vuelve una manía, ¿no?, y tomar mucha agua es muy peligroso, pero no lo entienden bien.

El consumo de agua puede ser por la influencia de medios de comunicación

y/o la costumbre de tomar agua si se tiene en frente.

1: *Pues porque otra vez, los comerciales, ahora sí, "Bonafont", "¡toma dos litros de agua al día y eliminas grasas!"*.

3: *Pero también es dependiendo, yo no puedo traer agua así sin tomarla, a cada rato, bueno no, a lo mejor también es manía, o que sé... pero si traigo agua, es de que tomo hasta que me la acabo, no sé a qué se deba eso.*

IMAGEN CORPORAL Y ALIMENTACIÓN

Para los participantes el realizar dietas restrictivas se relaciona con la imagen corporal, específicamente para perder peso. Y se enfocan en ejemplos de mujeres.

G: Oigan y las personas que realizan una dieta restrictiva, si llegan a conocer a alguien, ¿creen que tenga que ver con lo que vimos en la vez pasada de la imagen?

4: Sí.

1: Sí.

G: ¿Por qué?

3: Bueno yo, en mi casa luego las escucho decir “no, es que ya estoy muy gorda” y así.

4: Sí, bueno pues igual como dijo [el participante 3]¹⁷, ¿no?, que igual, no sé, empiecen a decir que “se ven ya muy gordas” y no sé qué. O igual que ven alguna actriz, digamos, que tienen cierto estereotipo de no sé, su abdomen está bien planito, “quisiera tener su abdomen de ella o “x” cosa”, ¿no?, eso es lo que he escuchado... y pues si yo creo que es más, como que, en las mujeres que en los hombre, digo también hay sus excepciones.

Un participante nos menciona que conoce a un varón que modificó su

Los participantes mencionan que la cantidad y tipo de comida que se consume se ve reflejado en el peso corporal y en cómo te ven los demás.

G: Ok, ¿y esto de alimentación como lo relacionarían con la imagen corporal?

1: Pues yo creo que lo que comes repercute en cómo te ves, lo veíamos en la sesión pasada, los cuerpos de personas ¿no?, que no pueden tener ese cuerpo si no comen bastante proteínas o bastantes carbohidratos, entonces, yo creo que repercute qué estoy comiendo y cómo verme después, igual si como bastantes grasas va a llegar el momento en que voy a aumentar de peso o voy a llenarme de granos en la cara, este, entonces repercute lo que comes con cómo te ves.

4: Y además creo que también repercute en cómo te ven los demás, porque sí, bueno es, este, bueno ya lo mencionamos, la niña apretada que no come, este, que no come en la calle ¿no?, el tipo que siempre anda comiendo su torta ¿no?, pero bueno o sea, si repercute cómo te ven los demás, cómo te ves tú mismo y cómo terminas viéndote en realidad.

3: E... creo que lo que dijo entra

¹⁷ Corrección del transcriptor

alimentación ya que asistía a torneos de fisicoconstructivismo.

G: *Entonces, ¿no tiene algún conocido que de, por cómo se ve cambie su alimentación?*

2: *Yo tengo uno, pero en CCH, pero él lo hacía porque entraba a lo de... fisicoculturismo, pero ¿cómo se dice de otra forma?*

G: *Fisicoconstructivismo.*

2: *¡Aja!, algo así, y el participa en ese tipo de torneos, bueno de espectáculos en los que se deben de poner bien fuertes, bien acá, de hecho hasta luego me platicaba que se inyectaba una que otra cosa, que acá. Y el chavo sí lo vez y se ve marcado, alto y delgado, de hecho él es muy delgado, este... pero, bueno pero lo hacía, yo digo lo hace nada más por eso, para los torneos, pero sería de las pocas personas que conozco que hacen eso.*

Y no conocen a varones que quieran bajar de peso y que se comparen con sus conocidos.

Y: *O, bueno me llega una, un ejemplo, ¿no?, por ejemplo, algún amigo gordito que tengan, ¿no?, que a lo mejor ya diga "no, es que todos*

bastante, el contexto social, tiene mucha razón e..., no me había puesto a ver eso, pero, tiene mucha razón.

2: *Yo creo que no hay mucho que buscarle, lo que dijo [el participante 1 y el 4]¹⁸, este, creo que resume bastante bien la relación que tiene la alimentación con la imagen corporal, o sea, depende de cómo comes es como te ves, porque si influye, realmente si influye mucho, y yo lo sé de primera mano, ¡cuando comes mucho te ves mal, te ven mal y te sientes mal!, hay gente que con que coma mucho, no le pasa nada, acá el compañero (diferiéndose al participante 1).*

3: *Sí, eso hay que tomarlo en cuenta.*

2: *Pero eso ya son cosas genéticas de metabolismo y así, pero para el grosor de la población si es esa relación, es como una relación inversamente proporcional en cuanto lo que pesas y lo bien que te ves.*

3: *Sí.*

G: *Ok, ¿están de acuerdo?*

Chicos: *¡Sí!*

G: *¿Sí?, ¿no? (dirigiéndose al participante 4 que tenía cara indecisa)*

4: *Sí...*

Encontramos 2 opiniones en cuanto a

¹⁸ Corrección del transcriptor

*mis amigos están más flaquitos que yo, ¿no?, ya voy a bajar de peso”
¿no han tenido una situación así?*

3: No...

2: No...

cómo se logra sentir bien con la ingesta de comida. Por una parte mencionan que debes de comer las mismas o menos calorías que las que gastas y por otra parte encontramos que mencionan que es depende de cómo cada persona se sienta bien porque siempre habrá alguien observando y juzgando.

G: (...) ¿Cómo debemos comer para sentirnos, vernos y que nos vean bien los demás?...

2: Tal vez se podría dar una respuesta muy “cliché” que es así como, “pues de manera balanceada”, si pero, cómo es de manera balanceada... yo insisto con lo que dije ese día, este, debemos comer de manera que las calorías ingeridas sean menores o iguales a las calorías gastadas y entonces, nos vamos a empezar a ver mejor, ¡mucho mejor!...

G: Ok, ¿alguien más?

1: Yo creo que hay que comer de la manera como tú te sientas bien, porque a pesar de que hagas lo que hagas siempre va a haber alguien que coma más que tú, quien coma menos que tú, entonces siempre va a haber alguien que te vea mal, entonces, ¡si te ves bien tú con lo que comes y te sientes bien, pues yo pensaría que lo demás no te debería importar!...

Por último, se expone a continuación los resultados obtenidos principalmente de la sesión tres y cuatro, con respecto a las categorías y subcategorías relacionadas con actividad, ejercicio físico y deporte y su relación con la imagen corporal.

8) Ejercicio:

Grupo 1	Grupo 2
<u>CONCEPCIÓN DEL EJERCICIO</u>	
<p>La mayoría de los participantes les gusta hacer ejercicio.</p>	
<p><i>G: (...) ¿les gusta hacer ejercicio?</i></p>	
<p><i>2 y 3: Sí.</i></p>	
<p><i>G: Sí ¿a todos?</i></p>	
<p><i>1: Más o menos.</i></p>	
<p>El ejercicio es una práctica social y cuando no se practica en grupo no es tan llamativa.</p>	
<p><i>Y: ¿Cuál sería la finalidad de hacer estas actividades rara vez?</i></p>	
<p><i>1: Porque no hay con quien hacerlo, pues es como que jugar sólo no me llama la atención, por ejemplo, juego con mis amigos, rara vez pueden y así, pero no me gusta jugar sólo, por eso, cuando no hay como juntar más gente, por eso es como que no lo hago tan seguido.</i></p>	
<p>Aunque en ocasiones se practica solos porque no tienen tiempo de asistir al gimnasio o con más gente.</p>	
<p><i>G: ¿Están de acuerdo en ponerse</i></p>	

hacer pesas tú solito en tu casa?

Chicos: ¡Sí!

1: O sea, y el ejercicio en tu casa es lo único que puedes hacer por falta de tiempo, por dinero de lo que sea, pues si está bastante bien, y si con esto complementas otra actividad, pues está bastante bien

3: Sí, en eso tiene razón, yo creo que si agarras y vas “voy a inscribirme al gym”, tú mensualidad de 1,200 y solo vas 3 veces al mes porque no has podido ir, yo no le veo mucha eficiencia, pero si llegas a tú casa y dices tengo 20 minutos libres y te pones hacer las pesas o estiramiento, hago unas 50 repeticiones, y ya, yo creo que sí tiene mucho que ver eso...

EJERCICIO VS ACTIVIDAD FÍSICA

Después de leer las definiciones de ejercicio y actividad física los participantes mencionan que realizan las dos actividades, tomando como ejercicio físico el jugar esporádicamente basquetbol.

G: ¿Ustedes qué actividad realizan?

3: Las dos...

1: Yo, las dos...

2: Pues, actividad física se hace siempre ¿no?, digo siempre estás en un movimiento del cuerpo, hasta

Después de escuchar una breve explicación de actividad y ejercicio físico los participantes identifican que son actividades diferentes y comentan que actividad física engloba al ejercicio físico.

1: No pues yo sí creo que actividad física engloba muchas cosas (...) ejercicio físico está dentro de actividad física, como que está más especificado ejercicio físico que actividad física que es como hacer cualquier cosa, ejercicio físico tiene

cuando caminas, incluso cuando, cuando estás, este, a lo mejor... cuando estás estudiando ¿no? llegas a quemar energía, a quemar... Y ya ejercicio físico estructurado, pues... se podría tomar en cuenta cuando nos vamos a jugar ¿no?, cuando nos vamos a echar, la reta y pues... no tan estructurado pero igual ¿no?, bueno creo...

4: Sí, bueno nada más actividad física, pues yo igual, nada más como dice [el participante 2]¹⁹ a veces cuando vamos a jugar basquetbol...

que tener más preparación, rutinas, más seguimiento. Actividad física pues lo hace cualquiera caminando, subir escaleras, cualquier cosa, no es lo mismo.

4: ¡Pus, pus!, no es lo mismo pero actividad física también engloba ejercicio físico entonces pues se complementa ¿no? (...) si una persona hace ejercicio hace actividad física, pero si una persona hace actividad física no necesariamente hace ejercicio ¡creo!

1: Si, yo creo que es como, ejercicio es la actividad física pero perfeccionada, algo más allá, no necesariamente es más fuerte pero mmm...

QUIÉN, EN DÓNDE Y QUÉ CANTIDAD DEBE PRACTICARSE EJERCICIO

Todas las personas deberían de practicar ejercicio con moderación porque es saludable y ayuda a prevenir enfermedades.

G: ¿Y quién creen que debería de hacer ejercicio?

2: Pues todos ¿no?, para tener una buena condición física, previene muchos, este, muchos tipos de enfermedades... ¡no en exceso! pero, pues sí, para...

3: Pues, es que yo digo que es para todos, tanto mujeres como hombre

¹⁹ Corrección del transcriptor.

deben de hacer ejercicio...

En cuanto a la cantidad mencionan que se debe acudir a un especialista para que recomiende la cantidad y la rutina, dependiendo de la persona y la actividad que se practique.

G: ¿Y en qué cantidad debemos de hacer ejercicio?

2: Pues ahí sí sería ir con un especialista ¿no?... alguien que nos diga, no sé, un doctor ¿no?, pues es que estas pasado de peso por tanto, pero hay personas que, buena las personas no somos iguales, entonces cada quien necesitaría una, una rutina específica ¿no?

3: Es que depende del ejercicio ¿no?, o lo que él aguante. Porque por ejemplo, hay personas que hacen ejercicio durante dos horas y otros que nada más aguantan media hora.

Aunque ellos consideran que sería alrededor de 1 hora o como dicen los medios de comunicación “caminar 10 minutos”.

1: No sé, una hora, hora y media ¿no?, ¡diario!

2: “Diez minutos caminando” ¿no?,

decía Televisa.

*1: Pero si lo vez así en un gimnasio,
pues ya como una hora.*

Por otra parte dicen que son importantes las instalaciones en donde se vaya a llevar a cabo el ejercicio físico.

2: Bueno y también los lugares en específico ¿no?, que hay personas que no les importa, no sé, quemarse o... estar en el sol, porque, o sea, te cansa más haciendo deporte en el sol que estar en un lugar techado.

MOTIVOS PARA HACER EJERCICIO

Existen diversos motivos por los cuales los participantes practicarían ejercicio, los cuales son:

G: (...) ¿Si ustedes fueran a realizar ejercicio, cuál sería el motivo para empezar a hacer ejercicio?... por ejemplo, tu juegas futbol pero dijeras "me quiero meter al gimnasio" ¿por qué?

1) Por salud:

2: Yo más que nada si sería por salud, me importa mucho, si hago ejercicio es porque me gusta o porque sí me gustaría tener una

Consideran que los motivos para hacer ejercicio son:

G: ¿Qué les gusta o por qué les gusta hacer ejercicio? (...)

1) Distracción:

1: No pues es más de no tengo nada que hacer y me salgo a jugar en lugar de quedarme en mi casa, prefiero salirme a jugar (...)

2) Convivir con amigos:

4: Pues a mí me pasa algo similar como dice [el participante 2]²⁰, cuando no tenemos clases, luego vamos a jugar básquet o futbol, o sea, es muy

²⁰ Corrección del transcriptor.

mejor salud (...)

4: Sí, yo por salud y ¡ay pues!... (...) tal vez lo que me motivaría sería eso, para que, o que ¡yo me sienta bien conmigo mismo!... e... o sea creo más bien por salud. (...) *¡por salud!, ¡aja!*

2) Por rendimiento físico:

3: Yo sería más que nada para tener una mejor condición que por ejemplo, el deporte que me gusta, para tener un mejor desempeño, pero hasta ahí.

3) Para modificar la apariencia física:

1: Para marcar los brazos, ¡Ja!

2: (...) digo, siempre he sido llenito ¡aaa!... pero no estaría mal, digo, bajarle a la panza tantito.

G: ¿También te motivaría el modificar tu cuerpo?

2: M... no tanto, pero... pero ¡sí!. Hay influencia de todo ¿no?, para empezar, para cambiar.

4: (...) pasaría a ser secundario lo de, pues... sí ponerme bien o yo que sé (...)

4) Por diversión:

3: Pues a mí nada más, digamos

raro, pero yo no lo hago como para entretenerme yo solo lo hago para acompañarlos o sea para convivir jajaja...

1: (...) yo si me siento mejor por hacer ejercicio un día, entonces eso me ayuda a hablar más con las personas a pasar más tiempo con las personas a no sentirme como alejado, como que a integrarme más, a mí sí me gusta por esa parte...

3) Por satisfacción personal:

1: A mí me gusta porque me sube la autoestima tremendamente, entonces aunque no, por un día que haga ejercicio te ves mejor, yo si me siento mejor por hacer ejercicio un día (...) o sea realmente si lo vez desde un punto de vista, más objetivo, más egoísta, si vas hacer ejercicio, lo vas hacer para que estés bien tú, no para hacer amigos (...)

4: Pues sí, como dicen ellos (refiriéndose a los otros participantes) me hace sentir bien... pero depende de la actividad que haga...

4) Por placer:

3: ¡Por placer...! (...) puede que tú hagas deporte por gusto, por placer de me gusta nadar

que yo hago ejercicio por diversión...

Y: ¿A ti te motiva la diversión?

3: O sea, hacer algún deporte del cual yo me divierta...

2: Pues a mí también me divierte más hacer ejercicio (...)

4: Sí yo igual, digo nada más por diversión, porque igual cuando practicaba básquet e iba a entrenar, pues, era por eso y me gustaba, y no sé, ¡estaba chido!... (...)

5) Para desestresarse:

3: Yo supongo que es al desestrés...

2: (...) también para desestresarme, sí me gusta hacerlo, o sea, no tengo nada en contra del ejercicio...

6) Para conocer gente:

1: Yo digo que hay muchas personas en el gimnasio y eso te motiva, a conocer más personas, por ejemplo, estas en la caminadora y estás platicando, jajaja, ¡es divertido!...

Y: Entonces ¿cuál sería tu motivación?

5) Por presión de otra gente:

3: (...) puede ser el tengo que nadar porque mis papás me obligan, y esto y el otro, no nada más, no de tengo mis clases de taekwondo los viernes por la noche y no salgo, hay mucha gente que si va, porque los obligan.

1: Hay muchas cosas por las que se pueden hacer actividad física, una sería porque quieres que fuera ideal, pero hay demasiadas presiones que te llevan a hacer deporte, no sé, una persona que esta pasada de peso, que ella ni siquiera quiere hacer ejercicio y la gente le va diciendo, deberías hacer ejercicio para que bajes de peso, como que su alrededor lo van empujando y lo hacen, no porque quiera si no porque los demás piensan que es correcto que lo hagas.

6) Por conocer y aprender del deporte o ejercicio:

2: Estoy pensando en los deportes que he practicado y, este, me gustaba ir por ejemplo cuando iba a artes marciales mixtas, porque a demás de estar haciendo ejercicio estaba aprendiendo algo que me gustaba mucho, entonces tienen razón [el participante 3]²¹, si lo que estás haciendo o el ejercicio al que te

²¹ Corrección del transcriptor.

1: ¡Conocer gente!

comprometes o el que prácticas te gusta, te gusta por el mismo ejercicio, o sea, no es como que haya alguna otra cosa...

7) Porque es saludable:

G: *¿Y hacer ejercicio sería saludable?*

4: *Sí...*

Por otra parte si los objetivos por los que practicas ejercicio son cumplidos es más gratificante hacerlo.

2: (...) pero realmente no lo haces solo por hacer, porque realmente tienes un fin (...) Y también depende de la finalidad, porque este, es como tú dices, o sea, tiene que ser estimulante, pues sí, pero por ejemplo, si haces ejercicio porque quieres aprender los fundamentos o quieres aprender a hacer el mismo ejercicio a pues está bien, pero si tu finalidad es, este, bajar de peso, aumentar más masa muscular, fomentar relaciones sociales, pues el ejercicio que realices si te ayuda a llegar a esa finalidad te va a gustar...

PROS Y CONTRAS DEL EJERCICIO

El ejercicio es bueno para prevención de enfermedades y ayuda para tener mejor la salud.

2: *(...) para tener una buena*

En cuanto a los beneficios sociales que se relacionan con el ejercicio, los participantes comentaron que sí se ven presentes cuando se practican en grupo

condición física, previene muchos, este, muchos tipos de enfermedades... (...)

En la parte contraria puede relacionarse con lesiones o deshidratación si es practicado sin precaución

2: Pues sí, se ha visto en, no sé si han visto los olímpicos, a personas que luego se les van las pesas y ¡traaas y no ma!, bueno que se ve así muy representado, este, también en lesiones articulares las personas que o son gimnastas o tal vez los que juegan futbol y se llegan a torcer los tobillos o las rodillas o así, lesiones que son así como desgarres, pues en la mayoría de los deportes ha pasado, bueno, no sé si a alguno de ustedes alguna vez les dio un calambre o así (dirigiéndose a los participantes 1 y 3 que practican futbol), que ya no te puedes ni parar, algo de deshidratación, pues, es que cuando haces ejercicio siempre debes de estar hidratado ¿no?, porque luego a veces, ¡no es que me haya pasado! ¡aaa!... este...

1: ¡Vomitas!...

2: ¡Vomitas!, ¡jaa!, este... no, este, cuando sudas empiezas a secretar

y no tendrá frutos si se práctica sólo.

4: Yo no creo, aquí en beneficios donde dice "sociales", dice "que mejora las relaciones sociales y familiares", bueno a la mejor lo de la productividad laboral sí, pero el resto mmm...

3: Yo digo que sí, porque normalmente cuando haces ejercicio y vas a un grupo es un grupo de afinidad...

4: Pero bueno sí...

3: El grupo de afinidad....

4: Sí, a la mejor sí, si lo haces en grupos, si vas al gimnasio y te ejercitas con amigos, pero si lo haces solo, realmente no y aquí no estás especificando si lo haces solo o acompañado

3: Bueno si, es que si es cierto, no es lo mismo hacer pesas solo en tu casa a que vayas al parque con tipos que ni conoces y al final les hablas, pero eso depende mucho de la capacidad social de cada persona.

2: ¡Exacto!, yo creo que es un tanto triste que no se vea el deporte como una forma de socializar un poquito, quizá estas pensando en deportes de a solistas (...) pero sí, yo por ejemplo estaba en un deporte hace algunos meses, conocí mucha gente y lleve gente que yo pensé que podría disfrutarlo, y pues si todo mundo se enteraba y pues era muy acá (...)

toda la sal que tienes en el cuerpo y si no estás bien hidratado luego se te ve toda la sal en la cara, bueno todo el sodio.

Y al realizar ejercicio físico se deben de tener precauciones para no sufrir alguna lesión como calentamiento además que no sea en exceso.

G: ¿Cómo creen que se puede prevenir o sufrir un riesgo?

3: Pues teniendo una actividad, pues ¡balanceada!, o sea, tampoco esforzarse demasiado y pues manteniendo un ritmo equilibrado.

1: Sí, además de tener un calentamiento antes de la actividad física.

3: Sí, eso sí, sino pasan los calambres.

Aunque un participante menciona que el simple hecho de practicarlo genera beneficios psicológicos.

1: Yo pienso que el deporte lo hagas solo o con demás personas, generas cosas psíquicas, como lo son el autoestima, alegría o placer y eso también le repercute en lo social, por ejemplo tienes buena autoestima si eres una persona plena y repercute en lo social, se te da fácil hacer relaciones sociales, con las demás personas.

LOS HOMBRES VS LAS MUJERES EN EL EJERCICIO

Para los participantes los varones realizan más ejercicio físico que las mujeres.

G: ¿Quién creen que haga más ejercicio físico?

3: ¿De quién, entre quién y quién?

G: ¿Entre hombre y mujeres?...

1: ¡Los hombres!

3: ¡Sí!

1: Pero no hacen ejercicio, bueno no todas, la mayoría no hace ejercicio.

El grupo menciona que las mujeres realizan menos ejercicio físico que los varones aunque un participante no está totalmente de acuerdo.

G: ¿Oigan y quién creen que haga más ejercicio?

3: ¿En género?..

G: ¡Ajá!

2: ¡Hombre!

1: Sí, yo creo que también.

2: (...) si visualizan ahorita un gimnasio yo creo que lo visualizan

G: ¿De las mujeres?

1: De las mujeres, sí, yo no he visto muchas.

4: Los hombres son los que hacen más ejercicio (...) las mujeres como dice ([el participante 1]²², son de más cuidado o vanidosas y que no hacen ejercicio, pero que también hay sus excepciones, ¡sí es más notable en hombres que en las mujeres!

llo de chavos levantando y jacá!, jalando y así, tal vez una que otra chava por ahí (...)

3: Yo tengo mis dudas sobre eso... no sé, como que igual y sí pero no me convence la idea en general...

Y puede ser que los hombres hagan más ejercicio porque es inculcado desde la familia y los estereotipos establecidos.

2: Es que es más inculcado de familia ¿no?, porque cuando estás en, bueno en el caso de los papás, pues, te llevan a correr o te llevan a jugar y en el caso de las niñas nunca van o cuando van no hacen mucho...

4: Los hombres son los que hacen más ejercicio, a lo mejor tal vez por los estereotipos, yo que sé, de que el hombre es el que debe estar fuerte, yo que sé, y ese tipo de cosas, pero no sé (...)

Para uno de los participantes las mujeres que practican ejercicio físico son más disciplinadas y los hombres suelen tomarlo más a juego.

3: (...) bueno yo creo que muchos hombres lo toman a juego, “vamos al gym” y después no vuelves a ir, pero, no creo, bueno a mí no me convence esa parte de que solo los hombres o que son los que más deporte hacen, porque, igual y serán los que más lo hacen pero serán los que tal vez menos disciplina tengan. (...) yo siento que igual más hombres hacen más ejercicio que mujeres, pero un hombre hará, creo yo, normal así si quiere ir al gym a lo mucho 2 veces por semana tal vez, cuando una mujer puede ir los 7 días sin problema, eso yo lo he visto.

Por otra parte tenemos la opinión de otro participante que menciona que las mujeres en vez de realizar ejercicio compran aparatos o productos para

En la sesión 4 se les recordó que ellos habían comentado que las mujeres

²² Corrección del transcriptor.

hacían ejercicio por vanidad y dijeron que también los hombres metrosexuales lo hacían.

G: (...) ustedes mencionan que las mujeres hacen ejercicio por vanidad ¿los hombres lo harán igual?

2: Pues supongo que sí ¿no?, pues también son casos de... metrosexuales otra vez, hablando de esos, pues para verse mejor, pues sí.

bajar de peso porque quieren ver resultados más rápido y que un porqué del que no hacer ejercicio es que a muchas no les interesa aumentar masa muscular.

2: (...) porque además si te metes a un gimnasio está implícito que además de bajar de peso vas a construir masa muscular y eso es algo que a muchas chavas no les interesa, entonces, este, se compran sus "step gym", y los "step gym" se paran sobre el "bio shaker", mientras están acá con la ensalada, ¡acá temblando!, jaja. Y yo creo que, o sea, es más una cosa como buscar resultados inmediatos.

Para los participantes un porqué de que los hombres hagan más ejercicio es que él debe de cumplir con la imagen que se aprende de ser fuerte además que el ejercicio se relaciona con el ser varonil.

2: Yo creo, ya que estamos poniéndonos acá profundos, que también tiene que ver con una herencia como atávica de que, de que el hombre tiene que ser como que la parte física de, de la familia, desde la edad de hielo se ha visto que el hombre tiene que ser, o que lo ideal de este fuera la parte...(..) yo me fui por la misma cuestión de que hay que hacer mas actividades que requieren,

este, fuerza física, yo creo que los hombres realizamos, como que por instinto, ¡más ejercicio!

G: ¿Por instinto y por aprendizaje o solo por instinto?

2: No, instinto y aprendizaje...

Chicos: ¡Sí!...

2: Porque ya estamos tan bombardeados de tanta cosa, que es así como de, tengo que hacer más ejercicio, para estar más fuerte... a pues también.

DIETA VS EJERCICIO

Para los participantes muchas de las mujeres prefieren llevar una dieta planificada que practicar ejercicio físico.

2:(...) es que prefieren llevar una dieta, planificada o ¿cómo habíamos dicho antes?

1: ¿Restrictiva?

2: ¡No, no restrictiva?

G: ¡Planificada!

2: ¡Aja!...

Consideran que las mujeres se enfocan más en hacer “dieta” para bajar de peso que realizar ejercicio físico. Y que se necesita más disciplina para llevar el régimen de una dieta pero que es más fácil.

2: (...) las mujeres se van más por la dieta y otro tipo de cosas para hacerlo más rápido (...)

4: Sí, porque al momento de que, que se quiere moldear la figura, las mujeres se inclinan más hacia la dieta.

(...) las mujeres se van más por la dieta y por otro tipo de cosas (...)

2: ¡De hecho!

4: ¡Sí!

2: (...) como dice [el participante 4]²³ las mujeres se van más por la dieta (...) Bueno eso sí, para llevar una

²³ Corrección del transcriptor.

dieta se necesita más disciplina que pareo hacer ejercicio, además es más fácil.

PIRÁMIDE DE ACTIVIDAD FÍSICA

Los participantes no conocían la pirámide. Y la relacionaron con actividades de su vida.

G: ¿Ustedes conocían la pirámide?

Chicos: ¡No!

G: ¿Se relaciona algo con su vida?

2: ¡Sí!

G: ¿En qué sentido?

Los participantes mencionan que la mayoría de sus actividades las realizan por necesidad u otros motivos pero no con la intención de hacer ejercicio.

G: Y dices que te vas caminando al suburbano, ¿por qué te vas caminando?

2: Para ahorrar dinero... bueno aparte de que también, este, me gusta caminar, no se me hace una actividad que tú digas, "¡ay me canso un montón!", bueno caminar lo hago...

G: Pero ¿lo haces más por caminar o por ahorrar?

2: No, yo lo hago un poco más por ahorrar dinero...

G: ¿Y las actividades que haces,

Al presentarles la pirámide se les preguntó de cuál de los niveles hacían más actividades.

Dos de los participantes se localizaron en el nivel "menos"

1: Yo sí, a veces no tanto el ver televisión, pero eso de estar en la computadora sí, hago más de lo que menos se debe de hacer.

4: Yo sí de lo de menos lo hago bastante, sí, sí, más por la cuestión de la computadora, luego me meto a ver cualquier cosa y así se me va el tiempo.

Uno creyó estar en el nivel de "algo"

3: Yo a veces salgo a pasear a mi perro, no sé, en alguna ocasión salgo a caminar (...) sí, cuando pongo mi compu solo pongo música y comienzo hacer otras cosas (...) no, haciendo otras cosas

Y el último se ubicó entre los niveles "algo" y "muchos".

2: Pues yo no hago todo lo que está ahí, bueno menos lo de recreativo, bueno lo de abajo, yo creo que lo hacemos todos, este, hago natación,

las haces pensando en hacer actividad física o ejercicio?...

3: Es que son dependiendo porque la de caminar mucho es más a fuerza que de ganas, porque vivo algo lejos; lo de salir a trotar, pues sí, porque de repente me dan ganas de hacer un poco de ejercicio; sacar al perro nunca lo había pensado así, pero en algunas cosas sí lo hago pensando en hacer ejercicio y otras cosas no.

De la pirámide de actividad física para adultos todos los participantes realizan las actividades del nivel “todos los días” por necesidad o por las circunstancias

2: No, que a mí en lo de “todos los días”, uno que es “estudihambres”, se va caminando al suburbano de regreso... este, a veces, este pues, subo escaleras con eso de que vivo en edificio y ya, bueno vienen en eso de todos los días, porque lo hacemos todos los días ¿no?

1: (...) pues todos los días si camino, corro, camino rápido (...)

4: (...) “todos los días” pues igual de aquí para tomar mi camión hacia el suburbano, más o menos, pero lo hago igual por ahorrarme el dinero que por hacer ejercicio (...)

hago flexiones y esas cosas, caminata y pues también me siento en la compu de repente, televisión no veo, pero lo de la computadora sí lo hago (...) yo diría entre “algo” y “mucho”.

Uno de los participantes consideró que sus actividades se encuentran en el nivel de “menos por ser estudiantes y necesitar pasar mucho tiempo frente al computador.

3: Pues por la escuela, sí pasamos mucho tiempo sentados jajaja.

3: *Yo pues, todos los días camino un buen, subo un buen de escaleras, saco a pasear a mi perro, bueno él me saca a pasear... (...)*

Tres de los participantes realizan más las actividades del nivel “menos” que no es tan recomendado. Y el otro menciona sólo hacerlo los fines de semana.

2: *(...) Por mi parte... “menos” también, uno que esta también estudiando y tengo que hacer tarea en la computadora o luego cuando no estás haciendo nada te pones a ver tele. (...) de hecho si paso bastante tiempo en la computadora, bueno.... pero.... no pero....pero, ¡no hay justificación si estoy en la computadora! jajaja, sí me la paso de huevón de vez en cuando y en el Xbox, ¡para que digo que no!*

1: *Yo veo mucha tele y estoy en la compu, bueno, casi ya no veo tele pero sí estoy en la compu, sí un buen tiempo, a veces no hago nada, nada más estoy jugando (...)* pero después del día si estoy en la compu.

4: *Si, yo creo que lo que más hago es lo que “menos” debería de hacer, igual ver televisión o estar en*

*la computadora... y pues sí (...)
igual no es mucho y de lo de
“menos” es lo que hago.*

*3: (...) ¿estar en la tele?,
normalmente no estoy, excepto los
fines de semana esos sí estoy
mucho tiempo, entre semana casi
no y en la computadora pues
tampoco... (...) la de caminar
mucho es más a fuerza que de
ganas, porque vivo algo lejos; lo de
salir a trotar, pues sí, porque de
repente me dan ganas de hacer un
poco de ejercicio; sacar al perro
(...)*

Un participante dice que sus actividades se encuentran en el nivel de “menos por ser estudiantes y necesitar pasar mucho tiempo frente al computador.

*2: (...) Por mi parte... “menos”
también, uno que esta también
estudiando y tengo que hacer tarea
en la computadora*

LOS PROFESIONALES DEL EJERCICIO

Los participantes mencionan que es importante acudir con un especialista y practicarse estudios médicos antes de comenzar a hacer ejercicio físico, pudiendo así evitar lesiones y establecer el estado de salud física.

4: Pues igual ¿no?, tendría que,

El grupo comenta que los instructores no siempre están capacitados y su capacitación dependerá de lo que enseñen.

*2: M.... no siempre pero la mayoría
(...) entonces debes de tener gente o
debes procurar tu como instructor,*

porque así ponerte tú a hacer pues como que no, porque no sabes que tanto te pueda llegara a... causar una lesión o yo que sé, no pues yo creo que ir con un especialista y ya preguntarle... bueno eso es lo que yo haría.

G: Ok, ¿y creen necesario hacerse estudios médicos para iniciar alguna, algún ejercicio físico?

3: Pues, yo diría que sí porque pues muchas veces se da el caso de que tu historial, no sé, te dice que no puedes hacer demasiado esfuerzo y pues si te pones a hacer demasiado y te pasa algo, dañarías mucho tu salud.

Y: ¿Y ustedes que opinan de, es bueno que les pidan el examen médico o realmente es algo, un requisito innecesario?

3: Yo digo que sí es bueno

3: Como dije esa ocasión, puede haber, no sé si tiene la presión alta o un ritmo de recuperación muy bajo pues puede estar un poco más al pendiente de eso y decirte que actividades son mejor que estés...

2: Hasta en higiene, porque en los gimnasios hay regaderas entonces te haces el examen y te pueden decir "no es que tu tiene hongos en los pies y no te puedes meter a la regadera a bañar" o algo así.

prepararte lo suficiente para hacer algo bien, y, y que la gente te lo compre.

Y: ¿Y qué tipo de preparación debe de tener el instructor?

2: Dependiendo de lo que este enseñando (...) Por ejemplo, con, si un instructor de lucha olímpica lo ves y es así como palquito pequeño e igual y se la crees, pero ya platicando con él te das cuenta que no sabe, pues como para que te quedas, entonces yo creo que no hay certificaciones como tal de este tipo, te puede enseñar a levantar pesas pero si hay cosas que te puedes dar cuenta que la persona con la que están sabe lo que hace.

1: Bueno creo que la pregunta es ¿si están capacitados o no?, yo creo que muy pocos los que están capacitados. (...) Yo también fui un tiempo al gimnasio que esta por aquí por las canchas y el entrenador de ahí o el que estaba cuando yo fui no es ni muy grande o musculoso, está bien y es un señor mayor, está bien no es muy llamativo pero esta cuidado, se ve que si va al gimnasio, porque yo no puedo decir que sabe o bueno que podría ser instructor porque yo digo que lo que te pone a hacer te lo puedes encontrar en cualquier revista, la hojeas y la encuentras en cualquier lado (...) porque yo veo que pone rutinas y

4: Sí, bueno tienen razón, porque pues digamos yo, que entrara así sin ir al médico ni nada, yo tengo así como que en la parte de los hombros mis ligamentos son más largos, entonces luego si me llega a rotar el hueso y pues cuando me pasa me duele mucho y no me puedo estirar bastante, aunque luego me voy a jugar básquet y me duele, pero... pues sí, cuando me llega a pasar eso, pues sí me llega a doler mucho y pues puede causar una lesión más grave o yo que sé y pues sí, si es importante eso.

2: Pues ahí sí sería ir con un especialista, ¿no?... alguien que nos diga, no sé, un doctor ¿no?, pues es que estas pasado de peso por tanto (...)

El grupo menciona que los especialistas a los que acudirían son: el médico, el nutriólogo y el instructor, y este último dependerá de cuál sea la actividad que quieras practicar.

G: ¿Y en especialistas quién sería?

4: Bueno no sé, supongo que los instructores que están a cargo ahí, pues ellos deben de saber y pues con ellos... ¡sí con ellos!

2: Pues a lo mejor con un nutriólogo también, primero para

personas que se ve que sabe y que va ahí y a otro lado, como que ni le hacen caso y dicen "sí", pero hacer lo que ellos creen que esta mejor, entonces como hay ahí, creo que hay gente en todos lados, creo que hay poca gente que sí está capacitada para dar una instrucción de ese tipo porque pueden haber complicación, realmente poca gente es la que está capacitada.

Mencionan que no existe un certificado oficial que valide a los instructores pero algunas formas pueden ser: los trofeos, medallas o fotos de competencias.

2: (...) la mayoría de los dueños de los gimnasios acostumbran poner en repisas o algo así, trofeos, medallas o fotos, lo que sea, entonces con que no sean certificados de validez nacional, porque no es que haya una asociación de gimnasio incorporado, o sea, aunque no sean gimnasios así, le dan cierta validez empírica porque han, le han hecho merecedor a esos premios y entonces, pues este, se las crees.

Y se encuentran 2 opiniones respecto a sí existen consecuencias de que no lo estén. La primera es que no existe tanto problema porque cada persona sabe lo que su cuerpo puede soportar y la

saber qué comer porque si vas a hacer actividad física pues debes de tener energía ¿no?, saber, este, que alimentos te pueden dar un poco más de energía y... y en base a eso pues, saber cuánto ejercicio puedes hacer y a lo mejor con un doctor ¿no?, ir, bueno a mí se me hace más si hablas del tiempo, aaa... puedes ir hasta con los de similares ¿no?

1: Pero también en el gimnasio, bueno los que son instructores se supone que deben de saber.

2: O más fácil ¡ir con un instructor!...

3: Es que depende, o sea, por ejemplo, en el equipo de futbol, se supone que te ponen determinado tiempo para hacer ejercicio, pero pues, en el gimnasio también te ponen a hacer diferentes cosas, o sea, alguien que sepa de lo que hace, por ejemplo, un, un profesor de tenis te va a poner a hacer cosas muy diferentes que con los de americano o los de futbol, yo diría que con uno que supiera realmente lo que se necesita para esa disciplina.

En cuanto a los instructores de gimnasio comentan que deberían de

segunda que sí hay problema porque un instructor debe saber que actividades poner y qué hacer en algún accidente o emergencia.

Y: ¿Y habrá riesgo si nada más se lo crees, si no está, si no tienen la preparación?

1: ¡Sí!

2: ¡No!, yo creo que el riesgo en ese tipo de actividades, no sé, por ejemplo, en cuando estas aprendiendo a manejar y está aprendiendo con alguien que no sabe, si te matas tú, matas al otro, matas a medio mudo, pero en ese tipo de actividades tú conoces tus límites, o sea, yo no me voy a poner a cargar una pesa de 85 k con cada mano, aunque el instructor me dice que sí, entonces cuando estás en un gimnasio o en un lugar en donde vas a hacer ejercicio tú conoces tus límites sabes cuándo los alcanza y si no de repente te da el síncope y te caes ahí ¿no? , entonces yo creo que el riesgo no es tanto por el instructor, sino por la persona que lo está practicando o que está haciendo ejercicio.

3: No, yo creo que en parte sí, porque un instructor debe decir, “no sabes que me acabo de lastimar”, “no pues has esto”, no puede agarrar y decirte “no pues vete a tu casa” jaja, yo creo que

estar capacitados para ejercer su trabajo pero que no en todas las ocasiones lo están, y se debe de tomar en cuenta su formación y experiencia laboral.

1: Tiene cursos, o sea, se van a cursos pero no es igual que un médico pero tienen idea, a parte pues las experiencias también.

2: ¡Aja, las experiencias!

4: ¡Pues debería!

2: ¡Aja!, pues debería, pero pues en la actualidad ¿qué es lo que se toma más en cuenta que estés capacitado o que tengas más experiencia? Ahí tenemos las personas que, ahora sí que tomando así lo normal, este, por decir los albañiles ¿no?, no tienen el conocimiento ahora sí que digamos teórico de cómo se hacen las cosas, no sé, construir una casa pero tienen la experiencia necesaria, deberíamos también ver en partes, no digo que sean iguales pero en sus proporciones, por decir en los instructores sí (...) y si vas con el instructor y dices vea este es mi examen médico y lo ve y tiene la experiencia para decirte “oye te voy a poner” que él diga quiero trabajar el brazo, no te va a poner, si es alguien que no tienen experiencia

sí en ese tipo de cosas tiene mucho que ver, a menos nosotros cuando nos lastimamos nos pasaba así. (...) yo le pregunte a nuestro compañero que entro, este, como le hacía si tenía rutina él o como le hacía, dijo que tenía un pseudo-entrenador y le pregunte que si era personal o que onda y dijo “no, nada más te orienta de cómo hacer las cosas y ya”, y a menos yo estoy acostumbrado a solo trabajar con entrenador.

no te va a poner a lo wey pues cárgate tanto peso ¿no?, pero si es alguien que sepa que haya tenido ya sus años ahí te va a decir “no pues tu que sufres de esto, pues tu dime como cuanto podrían aguantar y lo vamos ahí, no vas a cargar mucho” pero buen esa es mi manera de pensar de que sí es necesario y estaría muy bien pero pues a ganarse la vida, bueno yo lo veo más así.

4: (...) y este, bueno yo también fui a ver esto de los hombros y fui a ver a un ortopedista y sí me recomendó que hiciera brazo o algo así para que fortaleciera esta parte, para que no me pasará tan seguido entonces también tendrías que valorar eso (...)

G: ¿Y creen que en todos los gimnasios los instructores estén capacitados?

4: ¡No!

3: ¡No!

2: (...) cada quien sabe cuánto puede cargar con su propio cuerpo, no te vas a poner a cargar no sé, sino puedes con un garrafón de agua, no te vas a poner a cargar ese peso (...)

Además concederán que cada

persona sabe cuánto aguanta su cuerpo para hacer o no lo que pide el instructor.

4: Sí claro, como que te das cuenta de las personas (haciendo referencia a los instructores) (...) porque si te lo ponen a hacer a lo estúpido, pues tu mismo te das cuenta de eso.

En caso de darse cuenta que un instructor no está capacitado: 1) no realizarían las actividades que les marca y 2) lo reportarían ante la autoridad del lugar.

Y: (...) supongamos, ya se hicieron su examen médico, llegan y se lo enseñan al instructor y les diga a si está bien, "qué quiere trabajar", por ejemplo a ti que te diga "brazo" o que tu le digas "brazo", "a pues haces esto, esto, esto, series de tanto con tanto peso" y en tu examen médico a lo mejor va a decir que no puedes hacer tanto esfuerzo con tus brazos ¿lo harías porque el instructor te lo dijo?

4: No pues no, pues ahí me daría cuenta que no está capacitado para ponerme a hacer ejercicio.

Y: ¿Y qué harías?

4: Pues no sé.... en primera pues, no haría pues eso y pues no sé,

bueno si fuera de Iztacala reportarlo, yo que sé, porque no tiene la capacidad para decirte que es lo que debes o no hacer.

LOS GIMNASIOS

Los integrantes del grupo mencionan que todos han tenido interés por asistir al gimnasio y que alguna vez han asistido menos un participante.

G: ¿Y ustedes alguna vez han tenido interés de entrar al gimnasio?

2: Sí, el semestre pasado, pero nos dio mucha hueva hacernos el examen médico y aaa...

G: ¿Pero aquí en la FES?... ¿Tú?

1, 2 y 3: (Asienten con la cabeza a la pregunta).

4: Sí, aquí y en mi casa, pero no sé nunca me doy el tiempo, ¡ajá!...

G: ¿Y si han ido, o sea, si han tenido interés, pero si han asistido al gimnasio alguno de ustedes?

1: Sí.

3: Sí, a veces sí y a veces no.

4: No, yo no.

G: ¿Nunca has ido al gimnasio?

4: No.

Los participantes mencionan que existen muchos gimnasios y lo pueden notar con los que están cerca de sus

Los participantes mencionan que hay muchos gimnasios y han notado su aumento, o también de instalaciones para practicar algún deporte o ejercicio físico.

G: ¿Y qué opinan de, de el numero de gimnasios que hay?

2: Que hay muchos, hay muchos más que antes.

3: Yo creo que veías hace unos 5 años y no había tantos, yo creo que es así como que de una década para acá han aumentado el doble o el triple, si antes era la tiendita de la esquina, ahora es un microgimnasio o un lugar para dar las clases de taekwondo, zumba...

1: Pues si aumento (...)

Puede ser que éste incremento se deba a la importancia que se le da hoy en día a cómo se ve la gente.

2: (...) de hecho hay una cosa muy curiosa, este, ahorita estamos en una época en donde se le da demasiado valor a, a lo que se ve ¿no?, a lo superficial, algunos dirían que está mal

casas.

G: (...) ¿Han visto en su colonia o por donde viven qué hay gimnasios o no hay gimnasios?

3: Sí.

1: Sí.

G: ¿Muchos o pocos?

2: Varios...

1: En mi casa hay uno, pero hacia el centro, como a cinco minutos hay varios.

G: ¿Has contado cuántos, o visto más o menos cuántos hay?

1: No. Pero sí son un buen, por todos lados.

3: ¡Como cuatro!...

G: ¿Por tu casa?

3: Sí, como cuatro o cinco.

Y para el grupo una forma de saber si entrar o no al gimnasio y si es bueno es por: la cantidad de gente que asiste, el precio, ir y experimentar un tiempo y por las actividades que ofrece.

G: ¿Cómo podríamos saber “a este gimnasio si me meto y a este no”, por eso?

1: ¡Pues el costo ¿no?!

2: Yo lo vería más por la cantidad de gente que va ¿no?, porque si va mucha gente quiere decir que es un

otros dirían que está bien, este, pero si tiene razón [el participante 3]²⁴ están saliendo gimnasios como, como, ¡búlgaros!, parece que les echan leche y salen ¡pa, pa, pa, pa, pa...!

4: Yo creo que, o sea, sería bueno, o se vería bien, si, el aumento de la población no fuera tanto, hay más gimnasios sí, pero también hay más gente, también hay más oxo's, también hay más walmart (...)

Aunque el número de gimnasios o espacios para hacer ejercicio no implica que más gente practique alguna actividad. Porque aumentan los gimnasios pero también la población.

1: Pues si aumento, porque desde el momento que hay mas lugares pero, pero tampoco hay mucho caso, sí hay mucho gimnasio pero sólo van 10 personas, o sea, si hay muchos lugares pero la gente que va no aumenta en la medida que aumentan los gimnasios, porque yo también he ido a lugares en los que si hay 15 personas, 20 personas y no más, y el lugar esta enorme, entonces, no es tan importante cuantos gimnasios hay, sino que la gente se decida a hacer ejercicio y es lo que hace falta, gente que quiera hacer ejercicio y no lugares

²⁴ Corrección del transcriptor.

gimnasio bueno ¿no?, por algo va la gente, los aparatos han de estar bien o los instructores son buenos.

3: Yo digo que es más no sé, sería más fácil ir a ver, o sea, ir a hacer una rutina para, primero que nada adquirir conocimientos para saber qué es lo que necesitas y ya después ver que te dicen ahí, para ver si es buen instructor o no.

G: Ok, ¿para uno sería la cantidad de gente que va, el precio y otro dice que sería cuestión de probarlo para saber si es bueno?

3: ¡Experimentar!

2: O preguntar al encargado, platíqueme lo que tiene...

para hacer ejercicio.

G: Ok, ¿hay más gimnasio pero hay más gente, bueno más bien hay más gimnasios pero porque hay más gente, no porque más gente quiera hacer ejercicio?

4: ¡Aja...!

3: (...) Un ejemplo que acabo de asociar muy claro, los aparatos que pusieron allá por las canchas, por el kiosko 3, bueno allá por el A6 (refiriéndose a las instalaciones de la FESI). Y al principio cuánta gente había, hasta se formaban para agarrarse...

2: ¡Pero como changos!

Todos: Ríen

3: ¡Aja!, pero entonces pasaron 2 semanas y ahorita ves 5 personas y están jugando.

2: Y son las mismas 5 personas y sólo están sentaditos en los de abductores, que son en los que les haces así (represento con su cuerpo el movimiento del aparato), están sentaditos con su café y con sus papás.

3: Y donde esta así de "1, 2, 3, 4, 5" y se paran y "¡aaa!" (representando el hacer 5 repeticiones y levantarse como cansado y viendo alrededor).

G: Ok, ¿pueden haber gimnasios, aparatos a reventar pero si no les interesa o no nos interesa pues pasan

de largo?

4: ¡Sí! la actitud de la gente no cambiar la situación.

ACTIVIDADES EN LOS GIMNASIOS

Mencionan que ahora los gimnasios parecen centros de desarrollo motriz para adultos porque las actividades que ofrecen y que ahora están dirigidos para estar todo el día en el gimnasio y no toda la gente pueden estar todo el día ahí.

2: Pero a demás ahora los gimnasios se han querido ver como centros de desarrollo físico integral y además como de centros de desarrollo psicomotriz para adultos, o sea, que estás como en esas clases de kínder de coordinación motriz fina, pero para adultos, un gimnasio era antes, cómo decía [el participante 3]²⁵ “cardio, la zona para estiramientos” y acá y punto, y ahora vas a un gimnasio. Yo fui hace poco y es de, no pues que me quiero apuntar, y “¿qué quieres?”, no pues ¡cómo que qué quiero!, pues ¡hacer ejercicio!, entonces fue así de varias cosas, entonces fue así de bueno que tienes, esto es a lo que me refiero, “no pues que tengo cardio, pesas, peso integrado, tengo baile, tengo hip-hop, tengo jazz, tengo boxeo”, o sea, ¡cómo, espérate!, me

²⁵ Corrección del transcriptor.

salieron con que tenían espeleología...

Chicos: Ríen.

2: Espeleología es, yo entiendo que es bajar del barranco hasta es río, de donde sacas un barranco ahí, te metes por la taza del baño, ¿no?, no entiendo, o sea, ya se han querido hacer lugares en los que puedes estar todo el día haciendo cosas diferentes y es como dice, creo que ya lo dijeron todos, solo lo tienen la gente que tiene tiempo y pues muchos no tenemos ese tiempo (...)

Además considera que ha disminuido la calidad del servicio en los gimnasios.

4: (...) las actividades que se pueden tomar ahí, o sea, se ha visto una disminución en la calidad de los gimnasios, o sea, no es tanto que ahora haya más, sino que ahora son más feos...

IMAGEN DE LOS GIMNASIOS

En cuanto a la imagen de los gimnasios comentan que antes tenían la imagen y los nombres que reflejaban rudeza y ahora son ya no representan esas características, nombrándolos como "light", un ejemplo es que ahora su imagen es un hombre súper musculoso. Y que además ya da pena decir que se asiste a ese tipo de gimnasios.

2: (...) ahora son gimnasios ya muy

“light”, además de todo, o sea, son gimnasios en los que llegas y este, antes era un gimnasio se llamaba “Espartaco” ¿no?, el gimnasio y acá tenía la imagen del vikingo ¿no? acá y ahora el gimnasio se llama, “Golden Sport Fitness” y hasta como que te da penita, jajaja, así de “¡soy el socio número 17 del Espartaco!” y ahora, “¿a dónde vas, al gimnasio, al Espartaco?”, ¡no!, al Sport FITNESS (diciéndolo en voz baja).

3: Y ahora el tipo esta así y con unos musculotes así (moviéndose para representar a una persona con los brazos hacia arriba, cara de lado, derecho, como de perfil).

GENTE QUE NO HACE EJERCICIO

El grupo relaciona la falta de práctica de ejercicio con:

G. ¿Ustedes qué piensan de las personas que no hacen nada de ejercicio?

1) Sedentarismo:

1: Pues sedentarismo, ¿no?, ¿no?...

2) Falta de tiempo:

3: Pues tendrán sus razones, puede que sean personas muy ocupadas

2: Pues más o menos igual, digo han de tener, has de tener ocupado (...)

3) Gente floja:

La gente no le interesa practicar ejercicio y debería de cambiar de actitud para mejorar su salud.

1: (...) sino que la gente se decida a hacer ejercicio y es lo que hace falta, gente que quiera hacer ejercicio (...)

G: ¿Cómo y por qué se debería de cambiar de actitud?...

4: Pues creo que el por qué es muy claro, porque pues la gente no, no va al gimnasio, o sea, necesita cambiar su actitud porque es mala, no es, este, la dirigida hacia la, la salud, digámoslo así (...)

G: O sea, ¿necesitan cambiar de

3: (...) o personas muy flojas, puede haber de todo.

2: (...) o en serio son muy, muy, muy flojas (...)

4) Problemas de salud:

1: Pueden tener problemas de salud, ¡sí!...

5) Falta de motivación:

2: (...) pero más que nada no hay ese tipo de motivación ¿no?, como para iniciar esas actividades... bueno yo lo veo más como motivación (...)

6) Inconsistencia de actividades y pretextos para no hacerlo:

2: (...) de inconsistencia de las cosas, porque como puede que, puedes hacer ejercicio un día, como mañana ya no y es que ya no tengo tiempo o diferentes excusas (...)

7) Gente aislada, sin relaciones y pocas habilidades sociales:

1: Pues... los que no hacen ejercicio están como más escondidos ¿no?, bueno porque tienen menos relaciones sociales (...) porque a veces están muy gorditos, porque también no hacen ejercicio, entonces se van aislando igual ellos mismos (...)

3: Pues yo digo que el hacer algún deporte o ejercicio también por lo mismo que tienes que relacionarte

actitud porque no son sanos?

4: Porque no tenemos una mentalidad este, dirigida a la salud, sí, no tenemos una mentalidad saludable por así decirlo...

2: Sí... si tienen razón sería de cambiar la actitud porque a la gente le hace falta hacer ejercicio (...)

1: (...) el por qué es evidente, porque a la gente le hace falta hacer ejercicio, porque la gente no está bien sin hacer ejercicio, México es un país al que le hace falta que haga ejercicio, que dejen de ver la tele y que hagan ejercicio, o sea, este, simplemente como dice él, por salud, es importante que la gente haga ejercicio.

Puede identificar a las personas que no hacen ejercicio por la dificultad que tienen para realizar actividades cotidianas, por el sobrepeso y las enfermedades relacionadas con esta población.

G: ¿Y cómo te puedes dar cuenta que la gente necesita hacer ejercicio?

2: ¡Viéndolos...!

1: Sí, viendo a la gente que no puede subir las escaleras, que tiene que este, que sale a correr y se sienta a cada vuelta, que le hace falta porque no pueden llevar una vida adecuada, porque ya no pueden, porque las

con otras personas puedes desarrollar algunas habilidades sociales extras a las que si normalmente estás en tu casa no pueden realizar, desarrollar.

8) Gente obesa que no se junta con personas que hablen de ejercicio:

1: (...) porque a veces están muy gorditos, porque también no hacen ejercicio (...) o no se quieren juntar con los que siempre están hablando de ejercicio...

piernas ya no les dan, porque cada que tratan de levantarse les truenan las rodilla porque ya no aguanta el peso o algo así, yo creo que es difícil vivir así.

4: No, yo también creo que tiene que ver con el aspecto en el, en los hospitales, o sea, tu ve llegar a la gente y ahí está llegando porque tiene diabetes, está llegando porque tiene el azúcar alta, a no, creo que es lo mismo jajaja... está llegando por problemas de colesterol, o sea, y son este, la mayoría cuando los hospitales deberían de ser para prevenir, para no sé, otro tipo de cosas, no sé, no para tratar enfermedades crónicas de esa índole...

G: Y de los que no hacen ejercicio ¿qué opinan?

3: Pues lo mismo ¿no? va a llegar el momento en donde tendrá que subir diez escalones y al número cuatro se van a desmayar, ¡adiós! ¡Muerte súbita!, yo que sé...

GENTE QUE GACE EJERCICIO EN EXCESO

Las personas que exceden en la práctica de ejercicio:

G: Y las personas que hacen mucho ejercicio ¿qué opinan de ellos?

1) Sufren problemas de salud:

1: Igual ¿no?, sufren problemas de

Concederán que el exceso de ejercicio es una “exageración” además es relacionado con personas que cuidan mucho su alimentación y lo vinculan principalmente con gente que le interesa incrementar su volumen.

G: Pero ¿qué opinas de esas

salud, jajaja...

2) Han de tener gratificaciones al hacerlo, puede ser mejores relaciones sociales:

3: *Pues, es que es dependiendo porque no se yo, en algunas personas que hacen un buen de ejercicio yo luego si digo "¡ay son unos exagerados!", pero a lo mejor se sienten bien, no sé, a lo mejor les sirve para sus relaciones sociales...*

3) Pueden llegar a una adicción:

1: *Se hacen adictos ¿no?, ¿se hacen adictos al ejercicio!...*

4) Han de estar inmersas por cuestiones de empleo o profesión:

2: (...) *Bueno ahí tienen otra vez a los de los olímpicos, pues hacen un montón de ejercicio, es a lo que se dedican a hacer ejercicio, pues...*

5) Exageran en el tiempo empleado:

2: *O sea, que como él lo diría, que no se ponga a hacer ejercicio así a lo... a lo alocado, no sé, 20 horas al día, bueno no 20 horas, no sé, una gran cantidad haciendo pesas o algo así más que nada lo iba a decir así pero se me salió decir el fuerte.*

4: *Sí, más que nada sería como el llegar a la exageración, eso ¡a lo estúpido...!*

personas?

3: *Específicamente de los extremos... no sé, ¿quién me ayuda?*

2: *¿De la gente que hace mucho ejercicio...? primero tendríamos que definir que tanto es mucho, pero si a la gente que ¡exagera! y se la pasa todo el día en el gimnasio y no hace otra cosa y que en vez de sus huevitos estrellados se desayuna su batido con creatina y proteína y termogénico y un pescado... este, yo creo que si exageran porque ¿como pa' qué?, o sea, si está bien hacer ejercicio y tener una vida sana y balanceada y acá y allá, pero una vez que la tienes y empiezas a exagerar (...) yo creo que esa gente yo creo que más como un modo de vida ya es como una obsesión eso de estar metidos todo el día haciendo ejercicio...*

G: *¿Y es bueno o malo hacer ejercicio en exceso?*

2: *Malo.*

Comentaron haber criticado a personas que creen que exageran en hacer ejercicio, aunque solamente lo se lo dicen a personas allegadas.

G: Oigan y ¿ustedes alguna vez han criticado a alguien que hace mucho ejercicio y dicen “¡ay ya!”?

2: ¡Yo sí!, pero porque son unos exagerados.

3: Yo he criticado a los tipos que están luego muy marcados y todavía quieren estar así más...

2: Yo, pero porque son personas que si tengo una relación un poco más cercana y le digo “no, pues que te pasa, desde a qué hora llevas haciendo ejercicio” “desde las 7 de la mañana y ya son las 7 de la noche” ¿no?, ¡no manches!

3: Pero es que sería más así con personas más allegadas...

2: ¡Aja!, más allegadas.

G: ¿Que les han comentado?...

2: ¡Aja!, pero creo que nada más a una o dos a lo mucho.

G: Ustedes, ¿alguna vez han criticado?

1: Solo una vez que se veía feo, jajaja

Chicos: Ríen.

4: Pues ya nada más así, cuando llegan a exceder, pero yo nada más les digo que está ¡bien enfermo!,

¡ja! y ya es lo único.

FALTA DE EJERCICIO VS EXCESO DE EJERCICIO

Consideran que los extremos son malos, la práctica de ejercicio moderado es buena.

G: ¿Y qué opinan de la gente que hace mucho ejercicio y los que no hacen ejercicio?

3: Pues es como todo en la campana, hay quienes hacen mucho y hay quienes no hacen, y hay quienes hacen moderadamente... (...) bueno viene una frase también muy popular, que dice, dice “¡nada es malo sino es en exceso!”.

1: Yo creo que ya se dijo bastante solo decir que ambos extremos están mal, hacer mucho ejercicio y no hacer nada de ejercicio, ambos son malos, solamente.

LOS ANABÓLICOS Y LAS PROTEÍNAS

El grupo comento que las personas de licenciatura es menos propenso de consumir anabólicos que las personas con nivel escolar de primaria.

G: Y en cuanto a nivel de estudios ¿creen que una persona que tiene licenciatura, puede consumir anabólicos?...

3: Pues yo diría que no, porque ya está un poco más informado de esto, o sea, independientemente de cuál sea su licenciatura se supone

El grupo no está de acuerdo con el uso de esteroides pero sí con los suplementos.

G: ¿Y qué opinan del consumo o el uso de esteroides?

2: ¡Mal!

3: Mucho mal.

1: A mí también no me parece buena idea (...)

G: ¿Pero están de acuerdo en consumir los 2?

4: ¡No!

que hay un momento en que sabes un poco de esto, sabes este, que te puede ayudar (...)

2: Sí, depende también la carrera que vayas a tener, luego ves doctores que... bueno médicos más bien, que pues su carrera es promocionar su salud y se meten unas que otras cosas, ese tipo, pero pues ya es más bien tener conocimiento de esto en específico que de tu propia carrera ¿no?, puedes incluso ser psicólogo (...)

G: ¿Y alguien que, no sé, llegó a la primaria... es más propenso o menos propenso de ingerir este tipo de sustancias?

2: Pues es más propenso ¿no?, bueno es que se supone que en los sistemas educativos deben de dar ese tipo de orientación, por eso hay clases de educación física. Primaria, secundaria y creo que hasta prepa... pero si no tienes, ahora sí que, inconveniente pues caes en diferentes cosas, pues en la de hacer esto.

Aunque después mencionan que el consumo de sustancias depende de cada persona no tanto de sus estudios, sino de la necesidad de cambiar su cuerpo para ser

2: No, tal vez los suplementos (...) jamás lo usaría (...) pero los anabólicos a demás de que te inflan con puro aire tienen repercusiones haya abajo y entonces no está padre.

Si han tenido curiosidad por usarlos y principalmente un participante cree que no es la forma para aumentar el volumen.

1: (...) por más que quiera crecer y hacerlo lo más rápido no se me hace una buena idea (...) aunque sí quisiera, bueno aunque sí quisiera crecer no por esa vía.

3: Pues yo creo que para que yo los use no me llama la atención, hubo un momento en que me llamó la atención realmente siendo sincero, de ¡¿por qué no consumir?! , pero después pues no, fue un momento de curiosidad (...)

Un participante lo consumiría si fuesen recomendación médica y con supervisión.

4: Yo creo que a lo mejor este, si fueran supervisados, no sé, por un nutriólogo, las que fueran recomendadas por él, si te dice "pues te falta calcio ten calcio", no sé, es lo que se me ocurre ¿no?, pero autoevaluarte y tu conseguir las sustancias creo que es demasiado peligroso, bueno yo por ese lado diría

aceptados.

3: (...) también hay personas que simplemente por verte bien lo hacen...

2: (...) debes de manejarte, pues puedes caer en eso, en una obsesión por la aceptación.

G: Ok... y si yo soy un hombre, jaja, este, no sé, que estudie biología, pero no me gusta, pero hago ejercicio, más que nada ejercicio, pero no me crece el brazo o los brazos, yo sé que si ingiero ciertas sustancias voy a aumentar mi músculo, se que tiene consecuencias negativas, pero pues me va a aumentar el músculo, ¿creen que pase o que diga "no, es malo y no lo consumo"?...

4: Es dependiendo de la persona...

Los participantes no consumirían anabólicos porque consideran es un riesgo innecesario y uno de ellos menciona no tener interés en el cuerpo que se forma con su consumo.

G: ¿Ustedes están de acuerdo con ingerir anabólicos?

3: Pues, digamos que, tanto como estar de acuerdo, no estoy en contra de esas personas, pero igual en mí no lo haría.

2: Bueno yo también no estoy en

que no. (...) A lo mejor con sí, pero con supervisión (...) Con la vigilancia médica...

Un participante mencionó interesarse por el consumo de suplementos además explicó el uso y características de los suplementos y de unos nuevos llamados "termo-génicos".

2: No, tal vez los suplementos, yo, yo les voy a ser sincero, este, últimamente he ido a GNC y ese tipo de cosas porque me enteré de lo que son los "termo-génicos", entonces que no son ni esteroides ni suplementos, entonces son sustancias que elevan tu, no bajan tu metabolismo basal y entonces, este, necesitas hacer más, ¿no?, el metabolismo basal es el que te mantiene vivo, ¿de acuerdo? Entonces bajan eso y necesitas menos energía para mantenerte vivo o bueno para mantener tu cuerpo funcionando y toda la energía la vas utilizando y la vas utilizando, entonces básicamente sube tu temperatura y hacen que quemes energía más rápido, entonces yo eso si lo usaría, realmente sí, sobretodo porque no lleva grandes riesgos, sobre todo porque los usaría en mis clases de natación o algo así, y siendo así como cuando sales del gimnasio y te tomas un jugo de

contra de esas personas pero en mí no lo haría.

G: ¿Por qué?

3: Pues yo por, porque en primera nunca me ha llamado la atención tener un cuerpo así, en segunda, pues no sé, como que siento que arriesgaría mucho simplemente por verme bien, pues no, no me gustaría...

1: No pero, es que anabólicos no es lo mismos que proteínas o suplementos ¿no?, y ¡no me metería eso!

Uno de los participantes ha pensado ingerir proteínas o suplementos para complementar su entrenamiento pero son muy caras.

G: ¿Y proteínas está bien de vez en cuando?

1: ¡Sí!...digo pues a veces no consumes tantas o las quemas de volada o si necesitas más y los alimentos no te la dan, o sea, puedes comer demasiado pero solo te dan una parte y así si los tomas pues ya, de una manera pues más... no sé, más específica, más... ya más como, no sé, pues ya , ya nada más proteínas, proteínas, no sé o con tu leche o en agua, te las tomas y ya sabes que

naranja con creatina, no sé, si alguien sepa, ¿no?... sería algo así, yo creo que eso si está bien (...) depende de qué suplementos tomes y cuánto tomes, porque si ves en las farmacias "Nutrisa" o "GNC", los suplementos te los venden en autenticas cubetas, entonces no es como que para en vez de tu palto de cereal con leche agarres puro polvo con leche y ¡éntrale! y pues no, porque eso hasta tiene repercusiones negativas, porque si estás metiendo más proteínas de las que están quemando entonces pues empiezas a, no es que empieces a engordar es que se te empieza a colgar la piel, eso no está chido, pero, sí depende de la cantidad de suplemento que te metas y que te están metiendo, básicamente si te metes mucho es malo.

G: ¿De los "termo-génicos" no supe si estaba de acuerdo o no en consumirlo...?

1: Yo sí los he llegado a tomar una vez, sí estoy de acuerdo...

esas son proteínas más que otra cosa, o sea, igual no dejas de comer y consumes tus proteínas para aumentar, ¡pero son caras! Jajaja...

Creen que para el uso de anabólicos se debería de tener un poco de información sobre éstos y las cantidades además que si se utilizan deberían de ser controlados.

3: (...) pero si quiere aumentar su masa corporal pues yo creo que no habría ningún problema, aumentando un poco, no sé, supongo, pero sabe en su metabolismo los efectos entonces igual, intentarlo consumirlo pero en cantidades menores que una persona que no sabe. (...) En cantidades controladas, si no, uno que no sabe pues se va a atascar ¿no?, sí, pero y el supongo que va a tener un control, igual también a veces hay unos que son muy riesgosos y otros que deciden no meterse nada, ¡quién sabe?...

EJERCICIO E IMAGEN CORPORAL

El grupo cree que el ejercicio funciona para modificar la figura corporal cuando no se está de acuerdo con ella, aunque puede llegar a los excesos su práctica y eso ya es un

problema.

G: ¿Y esto que estamos viendo de ejercicio cómo lo relacionarían con imagen corporal?

3: Pues es que la imagen corporal es lo que tiene las personas de cada uno de ellos, pero yo lo relacionaría en que pues, a lo mejor ven su imagen corporal y no les gusta su imagen corporal que ven y pues intentan cambiarla haciendo ejercicio, pero algunas veces se exceden...

1: No, pues eso...

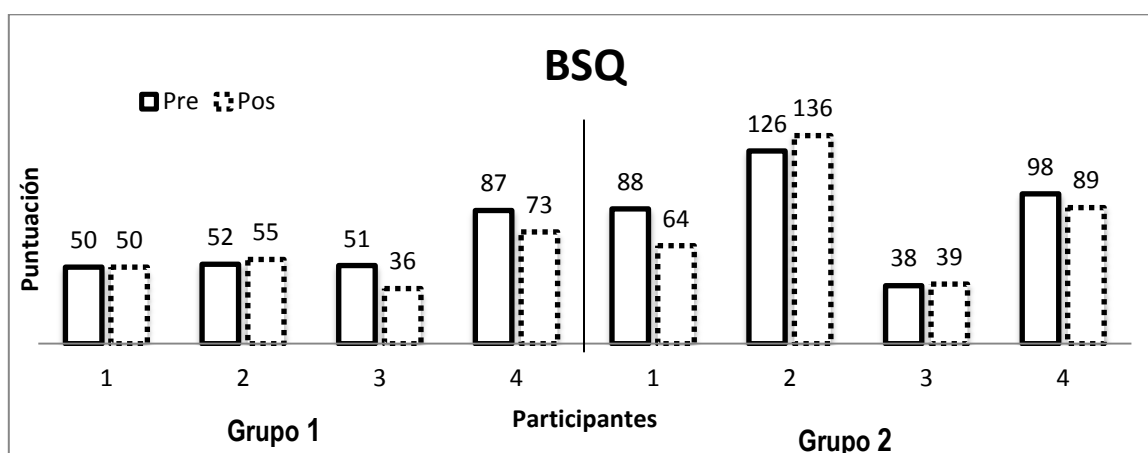
2: No pues, yo pienso igual que pues se hace ejercicio, bueno empiezan a hacer ejercicio para, porque no están a gusto las personas de cómo se ven ¿no?, también si están marcadas, “no quiero estar todavía más marcado” y hacen más ejercicio y ya se ve, hay un problema ¿no?, yo digo que como de autoestima o algo así...

Resultados Cuantitativos.

Se presentan los resultados de cada participante de los instrumentos aplicados (BSQ, CIMEC y EDS) en los dos momentos; al inicio (pre) y al final (post) de los grupos focales de discusión.

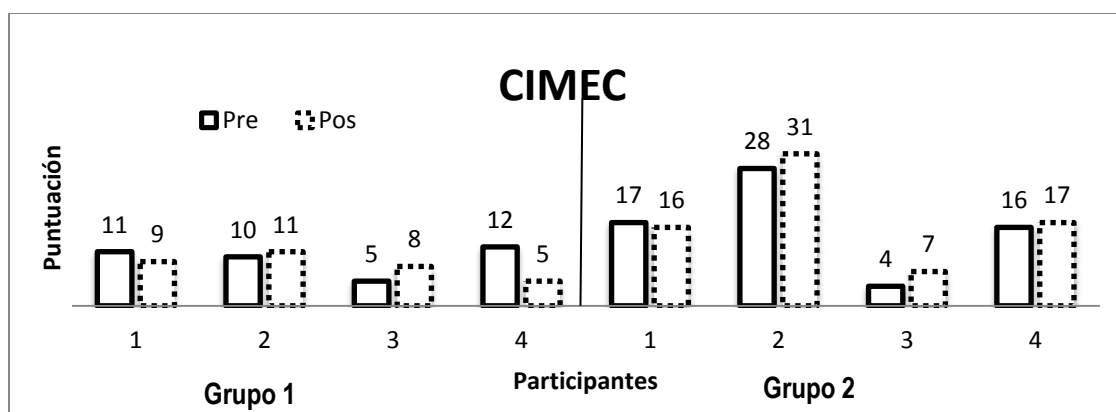
En el cuestionario de imagen corporal BSQ (como se muestra en la Fig. 1) el cual evalúa la presencia de malestar o insatisfacción corporal se observó que en la mayoría de los participantes las puntuaciones totales se mantienen o disminuyen de la primera aplicación a la segunda en ambos grupos, a excepción de un caso del grupo 2 que desde la primera aplicación rebasa el punto de corte (>110) de este instrumento y además se eleva su puntuación en el post test.

Figura 1. Puntuaciones de cada participante en el pre y post del BSQ



En el cuestionario sobre las influencias del modelo estético corporal (CIMEC) se encontraron puntuaciones totales en general bajas, aunque la mayoría tiende a subir los valores en el post test, esto es de manera poco significativa, excepto el mismo caso del grupo 2 que rebasa el punto de corte establecido (\geq de 23-24) para el instrumento en las aplicaciones pre y post, además que en el post test eleva su puntuación (como se observa en la Fig. 2).

Figura 2. Puntuaciones obtenidas de los participantes en el CIMEC en la aplicación pre y post.



Para evaluar el ejercicio se utilizó el instrumento EDS, el cual nos permite conocer si existen rasgos sobre la dependencia al ejercicio. Se puede observar una marcada elevación en las puntuaciones del grupo 1 en la segunda aplicación a diferencia del grupo 2 que se nota una disminución de los valores en el post test. (Como se aprecia en la Fig. 3). Esto podría explicarse más por la manera de presentar la información de la moderadora, pudiendo ser de forma más adecuada en el grupo 2 que en el grupo 1.

Figura 3. Puntuaciones de cada participante en las aplicaciones pre y post del EDS

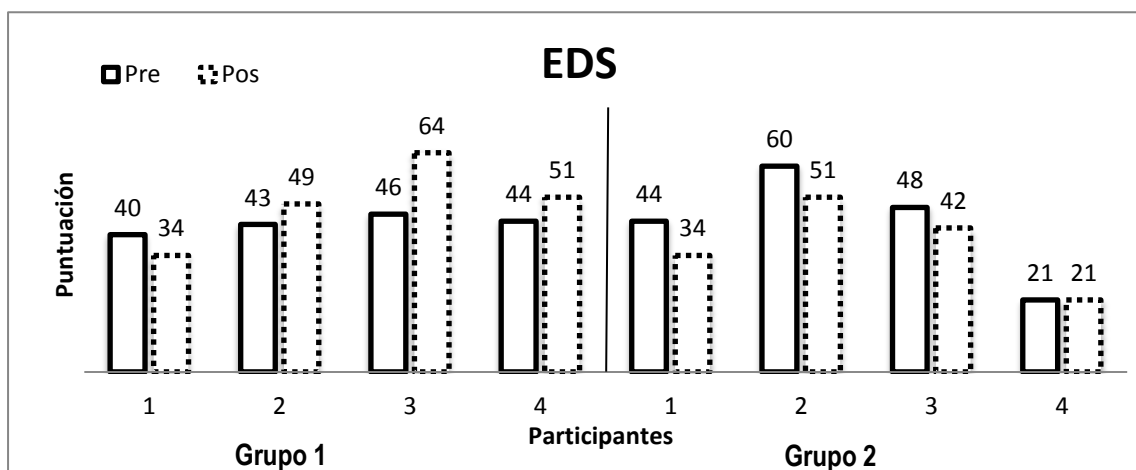


Tabla 3. Puntuaciones del grupo 1 por factor del instrumento EDS en las aplicaciones pre y post.

Factores	Participante 1		Participante 2		Participante 3		Participante 4	
	Pre	Post	Pre	Post	Pre	Post	Pre	Post
Tolerancia	6	7	7	7	3	6	6	7
Efectos de abstinencia	11	4	11	12	12	16	6	7
Efectos de intención	3	6	7	6	7	6	6	6
Falta de Control	3	4	3	7	5	10	7	11
Tiempo	7	5	6	6	5	7	7	7
Reducción de otras actividades	3	4	3	5	4	3	6	6
Continuidad	7	4	6	6	10	16	6	7

Siendo en los factores del instrumento notorio más cambios en el primer grupo que para el segundo (como se observa en las Tablas 1 y 2), además que para el primer grupo se obtuvieron mayores puntuaciones en los factores efectos de abstinencia, falta de control y continuidad y en el grupo 2 fueron en tolerancia, efectos de abstinencia, efectos de intención y continuidad. Coincidiendo en efectos de tolerancia y continuidad.

Tabla 4. Puntuaciones del grupo 2 por factor del instrumento EDS en las aplicaciones pre y post.

Factores	Participante 1		Participante 2		Participante 3		Participante 4	
	Pre	Post	Pre	Post	Pre	Post	Pre	Post
Tolerancia	9	9	10	8	6	6	3	3
Efectos de abstinencia	9	6	8	12	7	6	3	3
Efectos de intención	6	6	8	6	10	7	3	3
Falta de Control	6	5	8	6	5	6	3	3
Tiempo	5	3	8	6	7	5	3	3
Reducción de otras actividades	4	3	8	6	8	5	3	3
Continuidad	5	3	10	7	5	7	3	3

DISCUSIÓN

El objetivo principal de la presente investigación fue conocer los puntos de vista de los varones universitarios sobre la imagen corporal y su relación con la alimentación y el ejercicio. Para ello se formaron dos grupos focales de discusión, con cuatro sesiones que abordaban las temáticas de interés.

En cuanto a imagen corporal se encontró que los participantes consideraron que su concepto sólo es explicado por el aspecto perceptivo, identificándolo con el reconocimiento físico.

3: Me imagino que es como apariencia física, lo asocio mucho.

5: Yo también había escuchado algo parecido a eso, de cómo te ves a ti, más que nada (...)

1: ¡Sí!, lo que se ve, lo de afuera.

2: ¡Sí!

3: ¡El cascarón!

(Sesión 1 Grupo 1 y 2)

Lo cual está distanciado de la definición actual que concibe al concepto de manera multidimensional, conformada por el aspecto perceptivo (cómo me veo en la totalidad o parcialidad de cuerpo); el subjetivo (qué pienso y siento de lo percibido); y el conductual (cómo actuó en base a lo percibido y las valoraciones hechas) (Thompson, 1990; Rosen, 1992, p. 24 citado en Raich, 2000).

Quedando claro que esta concepción se fundamenta en concebir la imagen corporal sólo como el aspecto físico, ya que después de presentarles la definición los participantes no habían pensado que implicara más que el aspecto físico.

G: ¿Alguno de ustedes había imaginado que el concepto de imagen corporal estaba relacionado más allá de físicamente?

2: ¡No!, porque desde que dices imagen yo me imagino algo que nada más se ve.

3. *¡Aja, exacto!, desde el momento que se considera imagen y corporal, yo lo relaciono con eso, porque es realmente lo que percibes.*

(Sesión 1 Grupo 2)

Los ideales estéticos corporales son promovidos por los medios de comunicación, influenciando sobre cuál es el valor brindado al cuerpo ideal. La comparación del propio físico con los ideales de belleza, que suelen ser irreales, conlleva a la interiorización de los modelos estéticos corporales, que en el caso de los varones va dirigido hacia cuerpos marcados o musculosos.

2: *(...) realmente yo me sentiría bien o muchísimo mejor si yo tuviera un físico parecido al de Diesel, al de “la Roca”, al de este [Aarón Díaz]²⁶ que también salió ahí y así, que si tuviera un cuerpo parecido al de Diego Luna, Gael García o Robert Pattinson.*

(Sesión 1 Grupo 2)

Siendo interesante que los participantes lograron identificar distintos niveles de musculatura, en donde se ve la preferencia de la mayoría de los participantes por un cuerpo musculoso (marcado) que por un cuerpo demasiado musculoso, como el de los físicosulturistas.

G: *Bueno en eso de tener un “mejor cuerpo” esto es lo que más escuchamos de ustedes (...) “que sea fuerte pero no a lo estúpido, que este fornido”. ¿Qué es, pero no a lo estúpido?*

2: *Bueno yo lo tomo más como fuerte pero no a lo estúpido (...)*

4: *¡Sí! más que nada sería como el llegar a la exageración, eso ¡a lo estúpido...!*

G. *¿(...) escucho que este fuerte, marcado, pero que no esté tan voluminoso?*

3: *¡Exactamente eso!*

2: *¡A lo grotesco!*

(Sesión 4 Grupo 1)

²⁶ Corrección del transcriptor.

4: (...) *Johnny Depp, (...) porque tal vez es más nivelado o sea, no es excesivamente musculoso ni tampoco lo contrario, creo que es el equilibrio (...)*

1: *Sí, igual yo creo que “La roca” está muy exagerado últimamente y de ese tipo de fisicoculturistas y así, se me hacen demasiado grandes (...)*

(Sesión 1 Grupo 2)

Y como mencionan Hargreaves y Tiggemann (2006) la comparación entre el propio cuerpo con el cuerpo ideal, puede llegar a causar malestar o insatisfacción corporal.

1: *Pues en la tele ¿no?, lo más común, te venden un modelo así de 1.90, con un físico bien, o sea, musculoso y así todos flaquitos y no, pero pues es, este, pues si creo que es (...)*

(Sesión 1 Grupo 1)

1: *Yo digo que es con la comparación de lo que eres tú con lo que ves de otras personas ¿no?, de compañeros o amigos, y te vas formando una imagen corporal, ya se buena o mala dependiendo de la gente que veas.*

(Sesión 1 Grupo 2)

Para los participantes los medios de comunicación, representados por las figuras públicas, fungen como influencias negativas, ya que al no alcanzarse el cuerpo deseado (ideal establecido) puede incrementar los sentimientos negativos (McCabe & Ricciardelli, 2004), además de motivarlos a buscar y construir un cuerpo ideal.

2: *Si influye pero en una manera negativa, no creo que sea así de ¡Él esta así! y él también, y él, y él, y él, y él, y él, y él, y... vamos a estar así de una vez, (refiriéndose a las imágenes de figuras públicas) ¡pues va! y entonces voy a la mañana siguiente que vi eso, me meto al gimnasio y*

empiezo a comer bien y acá y allá y a los 6 meses ya... ¡No! no influye de esa manera, yo creo que el grosor de la población influye de una manera “¡él esta así!, y él, y él , y él , y él ¡y NO! y ¡eso no es justo! y no”.

G: (...) ¿Ustedes en alguna ocasión han envidiado a quien tiene un cuerpo trabajado (...) que les gustaría tener, les genera alguna envidia o algo así?

2: ¡Sí!...

1: ¡Sí!, yo también.

4: ¡Sí!...

(Sesión 1 Grupo 2)

Siendo interesante que los participantes forman parte de la generación que recibió la promoción de los modelos de belleza establecidos desde la niñez, como lo reportaron en su estudio Pope, Olivardia, Gruber y Borowiecki (1999). Reconocido esto por los participantes.

1: (...) yo recuerdo que cuando era chiquito lo veía en historias, yo decía que iba a ser como él cuando era chiquito (...) Pero sí me llamaba la atención desde chiquito y pensaba que algún día iba a ser como él, la verdad es que sí (...) (refiriéndose al actor Gabriel Soto).

2: (...) desde que lo vi cuando era pequeño me gustó mucho el estilo y la, la forma en la que representaban al personaje de Blade ¡Wesley Snipes!

(Sesión 1 Grupo 2)

Al intentar saber si para los varones la alimentación era una herramienta para modificar su figura, resultó ser claro para ellos que es una temática frecuente de las mujeres, conociendo que la actividad más común es la dieta restrictiva con la finalidad de reducción de peso (Murawski, Elizathe & Rutzstein, 2009). Y lograron relacionar esta situación con algún familiar.

G: Oigan y las personas que realizan una dieta restrictiva, si llegan a conocer a alguien, ¿creen que tenga que ver con lo que vimos en la vez pasada de la imagen?

1: ¡Sí!

G: ¿Por qué?

3: Bueno yo, en mi casa luego las escucho decir “no, es que ya estoy muy gorda” y así.

4: ¡Sí!, bueno pues igual como dijo [el participante 3]²⁷, ¿no?, que igual, no sé, empiecen a decir que “se ven ya muy gordas” y no sé qué. O igual que ven alguna actriz, digamos, que tienen cierto estereotipo de no sé, su abdomen está bien planito, “quisiera tener su abdomen de ella o “x” cosa”, ¿no?, eso es lo que he escuchado... y pues si yo creo que es más, como que, en las mujeres que en los hombre, digo también hay sus excepciones.

(Sesión 2 Grupo 1)

No obstante los varones no se encuentran excluidos de estas prácticas, como lo reportaron Thompson y Heinberg (1999), ellos identificaron que la importancia de los atributos que se le da a la apariencia física se ve reflejada en el tipo de alimentación de las personas. Y los participantes comentan la importancia que ellos observan en cómo su alimentación se refleja en su apariencia física, lo cual se manifiesta en la opinión de los demás.

1: Pues yo creo que lo que comes repercute en cómo te ves, (...) no pueden tener ese cuerpo si no comen bastante proteínas o bastantes carbohidratos, entonces, yo creo que repercute qué estoy comiendo y cómo verme después, igual si como bastantes grasas va a llegar el momento en que voy a aumentar de peso o voy a llenarme de granos en la cara, este, entonces repercute lo que comes con cómo te ves.

²⁷ Corrección del transcriptor.

4: Y además creo que también repercute en cómo te ven los demás (...) si repercute cómo te ven los demás, cómo te ves tú mismo y cómo terminas viéndote en realidad.

2: (...) depende de cómo comes es como te ves, porque sí influye, realmente si influye mucho, y yo lo sé de primera mano, ¡cuando comes mucho te ves mal, te ven mal y te sientes mal! (...)

(Sesión 2 Grupo 2)

Por otra parte, las experiencias de vida son totalmente relevantes para seguir con las mismas conductas, pensamientos y/o posturas o sino para modificadas, como menciona Dreier (1999), al estar en un conflicto personal o en cierta situación esto conlleva a la reflexión y a los posibles cambios. Como en los participantes, que se encontraron 2 experiencias relevantes para la modificación de la alimentación.

La primera fue la experiencia de una enfermedad (diabetes) de un integrante de la familia que permeo el tipo y las cantidades de los alimentos consumidos, además que se vio la necesidad de indagar en nuevas formas de la preparación de alimentos.

3: (...) bueno por la cuestión de que mi papá era diabético, bueno es diabético más bien, cambio mucho nuestro ritmo de alimentación, y este, de un tiempo para acá la comida se ha hecho más inclinada hacia frutas y verduras que cualquier otra cosa, pasta y de más, pero siempre todo con frutas y verduras, o sea, los lípidos prácticamente se convirtieron en cero y este, cuando antes era todo lo contrario, ¡aja! Nos, nos, modificó mucho el consumo de alimentos y también la variedad de alimentos porque, pues en ese momento tal vez era un sesgo de ¡solo hay esto! y así, en formas de preparar más bien, y de repente se buscan otras alternativas. Yo creo que no solo para el bienestar de una sola persona, sino, ya de toda la familia y cambia ¿no?, ahora realmente es diferente (...) Llego a mí casa y como verduras al vapor, este, con pollo desmenuzado, y todo el tiempo hay

fruta, consumes bastante leche, hay agua... y te pondré un ejemplo, a las comidas que se tenían, se consumían 5 litros de refresco para 6 personas tal vez, y ahora se consumen 2 litro de refresco en una semana, o sea, cambia bastante.

G: O sea, ¿cambia por la situación de una persona que influye en toda la familia? ¿No?

3: Pues sí...

(Sesión 2 Grupo 2)

Y la segunda experiencia fue cuando uno de los participantes se hizo cargo de su alimentación, sufriendo un “desequilibrio” en el tipo de comida consumida. Lo cual lo llevó a lo que considera Dreier (1999) “reflexión”, es decir, tuvo un momento de conflicto que influyó en su vida, en este caso en los alimentos.

4: Bueno pues yo, este, desde chico, este, comía lo que preparaba mi mamá, pero ya empiezas a salir y tienes que...

3: ¡Valerte por ti solo!

Chicos: Ríen.

4: La verdad sí, jaja, y pues entonces, yo creo que la libertad, no sé, cómo decirlo, te cierra los ojos de la salud, no sé cómo decirlo, no sé cómo explicarlo, pero ya empiezas a comer cualquier cosa, empiezas a comer chatarra, y vas y te comes otros tacos y al siguiente días una hamburguesa, o sea, ahí, este, bueno para mí, creo que fue algo muy malo, me empecé así a entrar tan de golpe a ¡ahora me voy a alimentar yo solo! (...)

(Sesión 2 Grupo 2)

Que de igual forma se relaciona con el estudio de Pérez-Rodrigo, Ribas, Sierra y Arranceta (2002) donde encontraron que al tomar autonomía en la alimentación se vive un cambio que es mediado por los horarios, los gustos, los alcances o limitaciones culturales y económicas.

Es importante aclarar que en general los participantes no se hacían cargo de su alimentación y sólo consumían lo que se les ofrecía. Ya que esta actividad es depositada en las mujeres, principalmente en las madres.

1: Pues yo no sé cocinar, yo nunca entro a la cocina, lo que me den, eso me como, este, aquí o en mi casa y cuando voy a otras casa igual me lo como...

(Sesión 2 Grupo 2)

G: ¿Y lo que ustedes ingieren, lo ingieren porque quieren o porque en su casa lo hacen?

3: Yo porque lo hacen.

1: A mí me preguntan ¿qué quiero comer?

4: Sí, porque quiero, también es, ahora sí que es lo que hay, a mí sí me gusta como guiso mi mamá, ¡Ay...! jajaja.

3: Pues es que es mitad y mitad, porque queremos y, yo a veces soy un poco berrinchudo y si no se me antoja, pues no como, pero pues también, lo que hay es lo que como, es mitad y mitad.

(Sesión 2 Grupo 1)

Otro aspecto que se analizó fue la relación que existe entre la imagen corporal y el ejercicio. Para los participantes el ejercicio es una actividad realizada con la finalidad de modificar la figura corporal cuando no se está conforme con ella, aunque en ocasiones se puede llegar a un exceso y por ende a una problemática.

G: Y esto que estamos viendo de ejercicio ¿cómo lo relacionarían con imagen corporal?

3: Pues es que la imagen corporal es lo que tiene las personas de cada uno de ellos, pero yo lo relacionaría en que pues, a lo mejor ven su imagen corporal y no les gusta (...) y pues intentan cambiarla haciendo ejercicio, pero algunas veces se exceden...

2: No pues, yo pienso igual que pues se hace ejercicio, bueno empiezan a hacer ejercicio para, porque no están a gusto las personas de cómo se ven ¿no?, también si están marcadas, “no quiero estar todavía más marcado” y hacen más ejercicio y ya se ve ahí un problema ¿no? (...)

(Sesión 3 Grupo 1)

Convirtiéndose el ejercicio una actividad de riesgo, ya que mencionan McDonald y Thompson (1990) que los varones que realizan ejercicio con fin de controlar peso, aumentar tono muscular o por razones de aspecto físico son más propensos a padecer insatisfacción corporal.

Además, los participantes identifican una presión social hacia el peso corporal, siendo ésta dirigida a no tener sobrepeso y realizar ejercicio físico para no ser obeso. Ya que la sociedad se inclina por personas altas y que no tengan sobrepeso para considerarlas atractivas.

1: Hay muchas cosas por las que se pueden hacer actividad física (...) pero hay demasiadas presiones que te llevan a hacer deporte, no sé, una persona que esta pasada de peso, que ella ni siquiera quiere hacer ejercicio y la gente le va diciendo, deberías hacer ejercicio para que bajes de peso, como que su alrededor lo van empujando y lo hacen, no porque quiera si no porque los demás piensan que es correcto que lo hagas.

1. Yo también opino que la gente siempre espera ver a alguien y que este con un buen peso, o sea, no con sobrepeso, como dice [dirigiéndose a un comentario del participante 2]²⁸, delgado, sería lo ideal para muchas personas...

4: (...) pues si la gente espera ver personas delgadas y altas y es lo que para ellos está bien...

(Sesión 4 Grupo 2)

²⁸ Corrección del transcriptor.

Por otra parte, los participantes identifican el ejercicio como una herramienta para tener mejor salud y prevenir enfermedades, relacionándose al “estar en forma” (Toro, 1996), que actualmente es un movimiento social, por lo que hacer ejercicio es considerado algo necesario para la población.

G: ¿Y quién creen que debería de hacer ejercicio?

2: Pues, todos, ¿no?, para tener una buena condición física, previene muchos, este, muchos tipos de enfermedades... no en exceso pero, pues sí, para...

(Sesión 3 Grupo 1)

4: (...) la gente no, no va al gimnasio, o sea, necesita cambiar su actitud porque es mala, no es, este, la dirigida hacia la, la salud, digámoslo así (...) no tenemos una mentalidad este, dirigida a la salud (...)

3: ¡Que persona con buen cuerpo tiene una buena salud!

G: ¿Y hacer ejercicio sería saludable?

4: Sí...

(Sesión 3 Grupo 2)

Resultando para los participantes la salud uno de los principales motivos para realizar ejercicio físico.

2: Yo más que nada si sería por salud, me importa mucho, si hago ejercicio es porque me gusta o porque sí me gustaría tener una mejor salud (...)

4: Sí, yo por salud y ¡ay pues!... (...) tal vez lo que me motivaría sería eso, para que, o que ¡yo me sienta bien conmigo mismo!... e... o sea creo más bien por salud. (...) ¡por salud!, ¡aja!

(Sesión 3 Grupo 1)

Y que además, es sustentado con múltiples investigaciones el efecto beneficioso del ejercicio físico tanto en la salud física (Hu, Manson, Stampfer, Colditz, Liu, Solomon & Willett, 2001; Lee, Sesso & Paffenbarger, 1999), como psicológica (Akandere & Tekin, 2005; Jiménez-Moral, Zagalaz, Molero, Pulido-Martos & Ruiz, 2013). Siendo para los participantes de importancia el aspecto psicológico, ya que un participante cree que el simple hecho de practicarlo trae ventajas en la autoestima y placer, aunque otro de ellos no estaba del todo de acuerdo. Por otra parte, los chicos comentan que se verán mayores ganancias si se practica de manera colectiva, especialmente en las relaciones sociales.

1: Yo pienso que el deporte lo hagas sólo o con demás personas, generas cosas psíquicas, como lo son el autoestima, alegría o placer y eso también le repercute en lo social, por ejemplo tienes buena autoestima si eres una persona plena y repercute en lo social, se te da fácil hacer relaciones sociales, con las demás personas (...)

3: Yo digo que sí, porque normalmente cuando haces ejercicio y vas a un grupo es un grupo de afinidad (...) El grupo de afinidad....

4: Sí, a la mejor sí, si lo haces en grupos, si vas al gimnasio y te ejercitas con amigos, pero si lo haces solo, realmente no (...)

3: Bueno sí, es que si es cierto, no es lo mismo hacer pesas solo en tu casa a que vayas al parque con tipos que ni conoces y al final les hablas, pero eso depende mucho de la capacidad social de cada persona.

(Sesión 3 Grupo 2)

Además fue evidente para los participantes que el ejercicio es mayormente practicado por los varones, coincidiendo con la literatura (Vázquez, Mancilla, Mateo, López, Álvarez, Ruíz & Franco, 2005), asimismo identifican que ésta actividad es socialmente obligada y asimilada como algo inherente a la masculinidad.

G: ¿Quién creen que haga más ejercicio físico?

1: ¡Los hombres!

3: ¡Sí!

4: *Los hombres son los que hacen más ejercicio (...) ¡sí es más notable en hombres que en las mujeres! (...) Los hombres son los que hacen más ejercicio, a lo mejor tal vez por los estereotipos, yo que sé, de que el hombre es el que debe estar fuerte, yo que sé, y ese tipo de cosas, pero no sé (...)*

(Sesión 3 Grupo 1)

2: *(...) tiene que ver con una herencia como atávica (...) de que el hombre tiene que ser como que la parte física de, de la familia (...) hay que hacer más actividades que requieren, este, fuerza física, yo creo que los hombres realizamos, como que por instinto, ¡más ejercicio!*

(Sesión 3 Grupo 2)

Además como menciona Karr et. al., (2013) la interiorización del modelos delgado y atlético conlleva a la práctica de ejercicio físico, observándose en la actualidad una creciente identidad con el ejercicio físico.

2: *Porque ya estamos tan bombardeados de tanta cosa, que es así como de, tengo que hacer más ejercicio, para estar más fuerte... a pues también.*

(Sesión 3 Grupo 2)

En cuanto al uso de suplementos alimenticios, como proteínas, la mayoría de los participantes mencionó no consumirlos, a excepción de 2 que si lo han hecho. Pero todos estuvieron de acuerdo con su consumo siempre y cuando fuera de manera controlada y supervisada por un médico y/o nutriólogo, relacionado con el estudio de Marfil, Cruz, Vázquez y Baile (2010) donde encontraron que el 20% de su población consumió sustancias para incrementar la masa muscular por recomendación del nutriólogo.

G: *¿Ustedes están de acuerdo con ingerir anabólicos?*

3: *Pues, digamos que, tanto como estar de acuerdo, no estoy en contra de esas personas, pero igual en mí no lo haría.*

2: *Bueno yo también no estoy en contra de esas personas pero en mí no lo haría.*

(Sesión 3 Grupo 1)

1: *Yo sí los he llegado a tomar una vez, sí estoy de acuerdo...*

4: *Yo creo que a lo mejor este, si fueran supervisados, no sé, por un nutriólogo, las que fueran recomendadas por él (...) pero autoevaluarte y tu conseguir las sustancias creo que es demasiado peligroso, bueno yo por ese lado diría que no. (...) A lo mejor con sí, pero con supervisión (...) Con la vigilancia médica...*

3: *En cantidades controladas, si no, uno que no sabe pues se va a atascar ¿no? (...)*

(Sesión 3 Grupo 2)

Por otra parte, otra finalidad de la investigación era conocer si existía efecto en los participantes por formar parte del grupo focal de discusión, lo cual se evaluó a través de los instrumentos (BSQ, CIMEC y EDS).

Respecto al análisis de la imagen corporal las puntuaciones totales (BSQ) de ambos grupos tendían a disminuir o mantenerse del pre al post test y los casos en que elevó el puntaje no tuvieron diferencias significativas con la primera aplicación. Diferenciando a un participante del grupo 2 que desde la primera aplicación rebasó el punto de corte del instrumento y que además elevó los valores en la segunda aplicación, detectando en el participante insatisfacción corporal. Lo cual se relaciona con la actual importancia que tiene la apariencia física para los varones, demostrando que no están exentos de sufrir por la figura corporal e incluso tener insatisfacción corporal como lo reporta en su investigación Otero (2010).

En cuanto a la evaluación de la influencia de los medios de comunicación sobre el modelo estético (CIMEC), las puntuaciones fueron bajas en los dos momentos (pre y post), y aunque la mayoría de los participantes elevaron sus valores totales, es de manera poco significativa. Llamando la atención el mismo caso que rebasó el punto de corte del instrumento BSQ, ya que de igual forma sobrepasó el punto de corte del instrumento desde la primera aplicación y elevó su puntuación en el post test. Siendo notorio en el participante la influencia de los medios de comunicación con respecto al cuerpo “perfecto”, y que recordemos va enfocado hacia un cuerpo musculoso, y actualmente los personajes televisivos y los modelos de revistas ha incrementado su musculatura (Olivardia, 2002).

Por lo cual, retomando los datos se puede decir que el participante forma parte de la población en riesgo en cuanto a las dos temáticas anteriormente abordadas.

Con respecto a la exigencia social en torno a la práctica de ejercicio físico, principalmente en los hombres, puede llegar a presentarse una dependencia al ejercicio, para evaluar en los participantes la posible tendencia a ella, se utilizó el instrumento EDS, se encontró que la mayoría de los participantes del primer grupo elevaron sus puntuaciones totales, principalmente uno de ellos tuvo una diferencia significativa (18 puntos) entre la primera y la segunda aplicación. En cuanto al grupo 2 la mayoría de los participantes disminuyó sus valores totales en el post test, pudiendo ser que se concientizó la implicación de practicar ejercicio físico actualmente.

En los factores del instrumento (EDS) encontramos que para el grupo 1, los que elevaron mayor su puntuación fueron: efectos de abstinencia, falta de control y continuidad. Por su parte en el grupo 2 no se vieron diferencias importantes en ninguno de los factores. Siendo posible que al estar en contacto la mayoría de los participantes con el deporte no incrementara su práctica sino más bien comprendieran el porqué para los varones hacer ejercicio debe y forma parte de su identidad masculina.

Todo lo anterior nos permite decir que el formar parte del grupo focal de discusión tuvo efecto en todos los participantes, siendo para la imagen corporal y la influencia de los medios de comunicación un efecto positivo en la mayoría de los participantes, ya que las puntuaciones en el post test disminuyeron, se mantuvieron o elevaron de manera poco significativa en ambos grupos. Permitiendo ampliar y/o modificando los puntos de vista que tenían respecto a estos tópicos.

En cuanto al ejercicio hubo diferencia entre los grupos, ya que el primer grupo tendió a elevar las puntuaciones totales del instrumento en la segunda aplicación, explicándolo a través de que existió una concientización sobre la importancia depositada en el ejercicio. Por parte del segundo grupo se notó una disminución en las puntuaciones totales en el post test, argumentando la relevancia que tiene el moderador en la presentación de las temáticas y resaltando la importancia de regular en algunas cuestiones las intervenciones cualitativas. Por lo que se puede notar un efecto más positivo en el segundo grupo que en el primero.

Así que se puede decir que la herramienta utilizada puede ser viable para brindar información, no olvidando, que tiene un efecto en los participantes. Además podría ser empleada como método de prevención para la población sin problemática.

Por otra parte para el participante que rebasó el punto de corte de los instrumentos (BSQ y CIMEC) desde la primera aplicación, tuvo un efecto negativo en él hablar de temas que le representan una problemática, encontrando que debe de ser de manera cuidadosa la intervención con personas que puedan estar en riesgo.

CONCLUSIONES

La imagen corporal para los participantes es concebida sólo por el aspecto externo: el perceptual.

Los participantes a partir de las conversaciones, reconocen su interés e identificación con un cuerpo musculoso, no obstante, marcan una importante diferencia entre éste y el cuerpo demasiado musculoso, el del fisicoculturista.

Los participantes reconocieron la presión de los medios de comunicación hacia los varones para cumplir con el cuerpo musculoso por medio del ejercicio. Siendo ya una generación que recibió el modelo estético de musculatura desde la niñez.

Para los participantes la alimentación se refleja en la apariencia física y está sujeta a las valoraciones de otras personas. Además la importancia brindada dependerá del contexto en el cual se encuentren.

Los participantes asumen que la preparación de los alimentos de los varones la realizan otras personas, siendo principalmente las mujeres. Y que se responsabilizan de su alimentación sólo cuando es necesarios, debido a eventos que cambian su dinámica familiar o personal, como la enfermedad crónica (diabetes) de un familiar o el vivir solos.

Para los participantes el ejercicio es una actividad mayormente favorable que perjudicial. Y que en los varones es un rasgo inherente a la masculinidad.

El formar parte del grupo focal de discusión si tuvo efectos en los participantes, ya que el sólo hecho de hablar de las temáticas promueve a la reflexión. Para la mayoría de ellos tuvo efectos positivos, principalmente en la imagen corporal y los ideales estéticos.

BIBLIOGRAFÍA

- American Psychiatric Association. (2002). Manual diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales (DSM-IV-TR). Barcelona:Masson.
- Akandere, M. & Tekin, A. (2005). *Efectos del ejercicio físico sobre la ansiedad*. Barcelona: Paidotribo.
- Andersen, A. *Contrastes y comparaciones entre hombres y mujeres con trastornos de alimentación; desafíos para la clínica y la investigación*. Buendía, J. (comp.) (1996). Psicopatología en niño y adolescente. Desarrollos actuales. Madrid: Pirámide. pp. 411-434.
- Año, V. (2003). *Organización y gestión de actividades deportivas: los grandes eventos*. España: INDE Publicaciones.
- Arbinaga, F. & Caracuel, T. (2008). Imagen corporal en hombres fisicoculturistas. *Acta Colombiana de Psicología*, 11 (1), 75-88.
- Arbinaga, F. & Caracuel, T. (2007). Dependencia del ejercicio en fisicoculturistas competidores evaluada mediante la escala de adicción general Ramón y Cajal. *Universitas Psicológicas Bogotá (colombia)*, 6 (3), 549-557.
- Baile, J., González, A., Ramírez, C. y Suárez, P. (2011). Imagen corporal, hábitos alimentarios y hábitos de ejercicio físico en hombres usuarios de gimnasio y hombres universitarios no usuarios. *Revista de psicología del deporte*, 20 (2), 353-366.
- Baile, J., Monroy, K. & Garay, F. (2005). Alteración de la imagen corporal en un grupo de usuarios de gimnasios. *Enseñanza e Investigación en Psicología*, 10 (1), 161-169.
- Barker, E. & Galambros, N. (2003). Body dissatisfaction of adolescent girls and boys: Risk and resource factors. *Journal of Early Adolescence*, 23 (2), 141-165.
- Berge, J., Arikian, A., Doherty W. & Neumark-Sztainer, D. (2012). Healthful Eating and Physical Activity in the Home Environment: Results from Multifamily Focus Groups. *Journal of Nutrition Education and Behavior*, 44 (2), 123-131.
- Biddle, S., Fox, K. & Boutcher, S. (2000). *Physical Activity and Psychological Well-being*. Routledge: London.

- Blake, D., Lemay, C., Kearney, M. & Mazor, K. (2011). Adolescents' Understanding of Research Concepts a Focus Group Study. *Arch Pediatr Adolesc Med*, 165 (6), 533-539.
- Borges, H. (2001). La alimentación y la nutrición en México. *Comercio Exterior*, 51 (10).
- Buendía, J. & Rodríguez, M. *Anorexia nerviosa e imagen corporal*. Buendía, J. (comp.) (1996). Psicopatología en niño y adolescente. Desarrollos actuales. Madrid: Pirámide. pp. 411-434.
- Burnard, P., Gill, P., Stewart, K., Treasure, E. & Chadwich, B. (2008). Analysing and presenting qualitative data. *British Dental Journal*, 204, 429-432.
- Cash, T. & Pruzinsky, T. (1990). Body images: development, deviance and changes. *European Eating Disorders Review*, 1 (1), 64-66.
- Cash, T., Winstead, B., & Janda, L. (1986). The great American shape-up: Body image survey report. *Psychology Today*, 20 (4), 30-37.
- Caspersen, C., Powell, K. & Christenson, G. (1985). Physical activity, exercise and physical fitness: definitions and distinctions for health-related research. *Public Health Reports*, 100 (2), 126-131.
- Contreras, J. (comp.) (1995). *Alimentación y cultura. Necesidades, gustos y costumbres*. Barcelona: Universitat de Barcelona.
- Demant, J. & Järvinen, M. (2011). Social capital as norms and resources: Focus groups discussing alcohol. *Addiction Research and Theory*, 19 (2), 91-101.
- Devlin, M. & Zhu, A. (2001). Body image in the Balance. *The Journal of the American Medicine Association*, 286 (17), 2159-2161.
- De Souza, M., Ferreira, S. Cruz, O. & Gómez, R. (2004). *Investigación social: Teoría, método y creatividad*. Argentina: Lugar Editorial.
- Downs, D., Hausenblas, H. & Nigg, C. (2004). Factorial Validity and Psychometric Examination of the Exercise Dependence Scale-Revised. *Measurement in Physical Education and Exercise Science*, 8(4), 183-201.
- Dreier, O. (1999). Trayectorias personales de participación a través de contextos de práctica social. *Psicología y Ciencia Social*, 3 (1), 28-50.

- Duncan, M., Al-Nekeeb, Y., Nevill, A. & Jones, M. (2004). Body image and physical activity in British secondary school children. *European Physical Education Review, 10* (3), 243-260.
- Franko, D., Thompson, D., Bauserman, R., Affenito, S. & Striegel-Moore, R. (2008). What's love got to do with it? Family cohesion and healthy eating behaviors in adolescent girls. *International Journal of Eating Disorders, 41* (4), 360–367.
- García, S. (1994). Origen del concepto deporte. *AULA 6*, 61-66.
- Garner, D. (1997). The Body Image Survey. *Psychology Today*, 32- 84
- Giles, E., Bosworth, G. & Willett, J. (2013). The role of local perceptions in the marketing of rural areas. *Journal of Destination Marketing & Management, 2*, 4-13.
- Guillén, F., Castro, J. & Guillén, M. (1997). Calidad de vida, salud y ejercicio físico: una aproximación al tema desde una perspectiva psicosocial. *Revista de psicología del deporte, 6*(2), 91-108.
- Gutiérrez, E. (2002). *Evaluación de la imagen corporal en adolescentes y su asociación con la influencia de los modelos estéticos corporales*. Tesis de Licenciatura, Facultad de Estudios Superiores Iztacala, Universidad Nacional Autónoma de México.
- Hargreaves, D. & Tiggemann, M. (2006). Body image is for girls': a qualitative study of boys' body image. *Health Psychol, 11* (4), 567-76.
- Hartman, H., Wadsworth, D., Penny, S., Van Assema, P. & Page, R. (2013). Psychosocial determinants of fruit and vegetable consumption among students in a New Zealand university. Results of focus group interviews. *Appetite 65*, 35-42.
- Hausenblas, H. & Symons, D. (2000). Exercise dependence: a systematic review. *Psychology of Sport and Exercise, 1*.
- Hays, L. & Clark, D. (1999). Correlates of physical activity in a sample of older adults with type 2 diabetes. *Diabetes Care, 22* (5), 706-712.

- Heywood, S. & McCabe, M. (2006). Negative effects as a mediator between body dissatisfaction and extreme weight loss and muscle gain behaviors. *Journal of Health Psychology, 11* (6), 833-844.
- Hilton, S., Hunt, K. & Petticrew, M. (2007). MMR: marginalised, misrepresented and rejected? Autism: a focus group study. *Arch Dis Child, 92*, 322–327.
- Holder, M., Coleman, B. & Sehn, Z. (2009). The Contribution of Active and Passive Leisure to Children's Well-being. *Journal of Health Psychology, 14*, 378-386.
- Holmes, D. *Aerobic fitness and the response to psychological stress*. Seraganian, P. (comp). (1993). Exercise psychology. The influence on physical exercise on psychological process. Nueva York: John Wiley. pp. 39-63.
- Hu. F., Manson, J., Stampfer, M., Colditz, G., Liu, S., Solomon, C., ... Willett, W. (2001). Diet, lifestyle, and the risk of type 2 diabetes mellitus in women. *The New England Journal of Medicine, 375*(11), 790-797.
- Jiménez, M., Martínez, P., Miró E. & Sánchez A. (2008). Bienestar psicológico y hábitos saludables: ¿están asociados a la práctica de ejercicio físico?. *International Journal of Clinical and Health Psychology, 8* (1), 185-202.
- Jiménez-Moral, J., Zagalaz, M., Molero, D., Pulido-Martos, M. & Ruiz, J. (2013). Capacidad aeróbica, felicidad y satisfacción con la vida en adolescentes españoles. *Revista de Psicología del Deporte, 22* (2), 429-436.
- Johnson, B. & Onwegbuzie, A. (2004). Mixed Methods Research: A Research Paradigm Whose Time Has Come. *Educational Researcher, 33* (7) 14-26.
- Karr, T., Zunker, C., Thompson, R., Sherman, R., Erickson, A., Cao, L., ... Mitchell, J. (2013). Moderators of the association between exercise identity and obligatory exercise among participants of an athletic event. *Body Image, 10*, 70- 77.
- Knoesen, N. (2009). To be Superman the male looks obsession. *Reprinted from Australian Family Psysician, 38* (3), 131-133.
- Kogan, L. (2003). La construcción social de los cuerpos a los cuerpos del capitalismo. *Revista personal de Lima, (6)*, 11-21.

- Lameiras, M., Calado, M., Rodríguez, Y. & Fernández, M. (2003). Hábitos alimentarios e imagen corporal en estudiantes universitarios sin trastornos alimentarios. *Revista Internacional de Psicología Clínica y de la Salud*, 3 (1), 23-33.
- Landa, V. & Mena, L. (2003). Estrés laboral en personal clínico hospitalario. *Terapia psicológica*, 21 (2), 137-151.
- Larun, L. & Malterud, K. (2011). Finding the right balance of physical activity A focus group study about experiences among patients with chronic fatigue syndrome. *Patient Education and Counseling*, 83, 222–226.
- Lawlor, D. & Hopker, S. (2001). The effectiveness of exercise as an intervention in the management of depression: Systematic review and meta-regression analysis of randomized controlled trials. *British Medical Journal*, 322, 763-767.
- Lee, I., Sesso, H. & Paffenbarger, R. (1999). Physical activity and risk of lung cancer. *International Journal of Epidemiology*, 28 (6), 620-625.
- Leit, R., Pope, H. & Garay, J. (2001). Cultural expectations of muscularity in men: the evolution of Playgirl centerfolds. *International Journal of Eating Disorders*, 31 (3), 334-338.
- Losada, J. & López-Feal, R. (2003). *Métodos de investigación en Ciencias Humanas y Sociales*. España: Thomson.
- March, J., Suess, A., Prieto, M., Escudero, M., Nebot, M., Cabeza, E., ... Palicer, A. (2006). Trastornos de la Conducta Alimentaria: Opiniones y expectativas sobre estrategias de prevención y tratamiento desde la perspectiva de diferentes actores sociales. *Nutrición Hospitalaria*, 21 (1), 4-12.
- Marfil, O., Cruz, R., Vázquez, R. & Baile, J. (2010). Hábitos alimentarios de hombres con características de Dismorfia muscular. *Revista de la Facultad de Salud Pública y Nutrición*, 11 (4), 2-12.
- Martínez, M. (2004). Los grupos focales de discusión como método de investigación. *Heteropatía*, 26, 59-72.

- Martínez, I. & Villezca, P. (2003). La alimentación en México: un estudio a partir de la Encuesta Nacional de Ingresos y Gastos de los Hogares. *Revista de información y análisis*, 21, 26-37.
- McAuley, E., Mihalko, S. & Bane, S. (1997). Exercise and self-esteem in middle-aged adults: Multidimensional relationships and physical fitness and self-efficacy influences. *Journal of Behavioural Medicine*, 20, 67-83.
- McCabe, D. & Riccardelli, L. *Weight and shape concerns of boys and men*. Thompson, K. (Eds). (2004). Handbook of eating disorders and obesity. New Jersey: John Wiley and Sons Inc. pp. 603-634.
- McDonald, K. & Thompson, J. (1990). Eating disturbance, body image dissatisfaction, and reason for exercising: Gender differences and correlational findings. *International Journal of Eating Disorders*, 11, 289-292.
- Melgar, H., Kaiser, L., Martin, A., Metz, D. & Olivares, A. (2003). Inseguridad alimentaria en Latinos de California: observaciones de grupos focales. *Salud Pública de México*, 45 (3).
- Mendoza, A. & Morales, J. (2010). *Propiedades psicométricas de la versión masculina del cuestionario de imagen corporal (BSQ-V)*. Tesis de Licenciatura. Facultad de Estudios Superiores Iztacala, UNAM.
- Molina, R. (1998). El ejercicio y la salud, "La Caminata", beneficios y recomendaciones. *Revista Costarricense de Salud Pública*, 7 (12).
- Montero, A., Úbeda, N. & García, A. (2006). Evaluación de los hábitos alimentarios de una población de estudiantes universitarios en relación con sus conocimientos nutricionales. *Nutrición Hospitalaria*, 21(4), 466-73.
- Montero, M. (2009). *Grupos focales*. Caracas: AVEPSO.
- Musauski, B., Elizathe, L. & Rutzstein, G. (2009). Hábitos alimentarios e insatisfacción con la imagen corporal. Un estudio comparativo entre mujeres y varones estudiantes de escuelas secundarias. *Facultad de psicología: Anuario de investigaciones*, 16, 65-72.
- Nogueira, M., Rivera, N. & Blanco, F. (2005). Competencias docentes del Médico de Familia en el desempeño de la tutoría en la carrera de Medicina. *Educación Médica Superior*, 19 (1).

- Ogliastri, E. (1997). Liderazgo Organizacional en Colombia: Un Estudio Cualitativo. *Revista EAFIT*, 33 (105), 1-18.
- Olivardia, P. (2002). Body Image Obsession in Men. *Healthy Weight Journal*, 16, 4, 59-63.
- Olivardia, R., Pope, H., Borowiecki, J. & Cohane, G. (2004). Biceps and Body Image: The Relationship Between Muscularity and Self-Esteem, Depression, and Eating Disorder Symptoms. *Psychology of Men & Masculinity*, 5 (2), 112-120.
- Otero, A. (2010). *Percepción de la imagen corporal y conducta alimentaria en hombres con diferente nivel de ejercicio e índice de masa corporal*. Tesis de licenciatura. Facultad de Estudios Superiores Iztacala, UNAM.
- Paeratakul, S., Ferdinand, D., Champagne, C., Ryan, D. & Bray, G. (2003). Fast-food consumption among US adults and children: dietary and nutrient intake profile. *J Am Diet Assoc*, 103, 1332- 1338.
- Paffenbarger R, Jr. & Hyde R. (1984). Exercise in the prevention of coronary heart disease. *Prev Med*, 13, 3-22.
- Pérez, S. & Diéz-Urdanivia, S. (2007). Estudios sobre la alimentación y nutrición en México: una mirada a través del género. *Salud pública de México* 49 (6), 445-453.
- Pérez-Rodrigo C, Ribas L, Serra L, & Aranceta J. *Preferencias alimentarias, conocimientos y opiniones sobre temas relacionados con alimentación y nutrición*. Serra L, & Aranceta J (eds.). (2002). Alimentación Infantil y Juvenil. Barcelona: Masson. pp. 41-50. Barcelona.
- Peyman, N. & Oakley, D. (2011). Married Iranian Women's Knowledge, Attitude and Sense of Selfefficacy about Oral Contraceptives: Focus Group Discussion. *Reprod Infertil*, 12 (4), pp. 281-288.
- Pope, H. G., Olivardia, R., Gruber, A., & Borowiecki, J. (1999). Evolving ideals of male body image as seen through action toys. *International Journal of Eating Disorders*, 26, 65–72.
- Pope, H., Phillips, K. & Olivardia, R. (2000). *The Adonis complex: The secret crisis of male body obsession*. New York: Free Press.

- Prieto, M. & March, J. (2002). Paso a paso en el diseño de un estudio mediante grupos focales. *Aten Primaria*, 29 (6), pp. 366-373.
- Rockhill, B., Willet, W., Hunter, D., Manson, J., Hankinson, S. & Colditz, G. (1999). A prospective study of recreational physical activity and breast cancer risk. *Archives of Internal Medicine*, 159, 2290-2296.
- Raich, R. (2000). *Imagen corporal: Conocer y valorar el propio cuerpo*. Madrid: Pirámide.
- Raich, R. (2004). Una perspectiva desde la psicología de la salud de la imagen corporal. *Avances en Psicología Latinoamericana*. 22, 15-27.
- Reina, S., Shomaker, B., Mooreville, M., Couville, A., Brady, S., Olsen, C., ... Yanovsky, J. (2013). Sociocultural pressures and adolescent eating in the absence of hunger. *Body Image*, 10, 182– 190.
- Rodriguez, K., Schwartz, J., Lahman, M. & Geist, M. (2011). Culturally Responsive Focus Groups: Reframing the Research Experience to Focus on Participants. *International Journal of Qualitative Methods*, 10(4), pp. 400-417.
- Rolls, B., Morris, E. & Roe, L. (2002). Portion size of food affects energy intake in normal-weight and overweight men and women. *Am J Clin Nut*, 76, 1207-13.
- Salinas, J. & Vio, F. (2003). Promoción de salud y actividad física en Chile: política prioritaria. *Rev Panam Salud Publica*, 14(4), 281-288.
- Serra, L., De Cambra, S., Saltó, E., Roura, E, Rodríguez, F., Vallbona, C., ... Salleras, L. (1994). Consejo y prescripción de ejercicio físico. *Medicina clínica*, 102 (1), 100-108.
- Smolak, L. & Murnen, S. K. (2008). Drive for leanness: Assessment and relationship to gender, gender role and objectification. *Body Image*, 5, 251-260.
- Soto, R. Fernández, E. & Ávila G. (1995). Evaluación de un Programa Educativo sobre Dengue y *Aedes aegypti* Focalizado en Niños de Escuela Primaria. *Revista médica hondureña*, 63 (1) 12-18.
- Spann, N. & Pritchard, M. (2008). Disordered eating in men: A look at perceived stress and excessive exercise. *Eating Weight Disord*, 13 (2), 25-27.

- Thompson, J. (1990). *Body image disturbance: assessment and treatment*. Nueva York. Pergamon Press.
- Thompson, J. & Heinberg, L. (1999). The Media's Influence on Body Image Disturbance and Eating Disorders: We've Reviled Them, Now Can We Rehabilitate Them? *Journal of Social Issues*, 55(2), 339-353.
- Thune, I., Brenn, T., Lund, E. & Gaard, M. (1997). Physical activity and the risk of breast cancer. *The New England Journal of Medicine*, 336 (18), 1269-1275.
- Toro, J. (2004). *Riesgos y causas de la anorexia nerviosa*. España: Ariel.
- Toro, J. (1996). *EL cuerpo como delito. Anorexia, bulimia, cultura y sociedad*. España: Ariel.
- Varona, P., Fernández, N., Bonet, M., García, R., Ibarra, A. & De la Rosa, M. (2000). Tabaquismo y sus características en trabajadores de la salud. *Rev Cubana Med Gen Integr*, 16 (3), 221-226.
- Vázquez, R., Aldaco, A., Ocampo, M., Mancilla, J., López, X., Franco, K., ... Álvarez, G. (2010). Body Dissatisfaction and anthropometric parameters in male adolescents. *International Journal of Hispanic Psychology*, 3 (1), 1-16.
- Vázquez, R., Álvarez, G. & Mancilla, J. M. (2000). Consistencia interna y estructura factorial del cuestionario de influencias de los modelos estéticos corporales CIMEC, en población mexicana. *Salud Mental*, 23 (6), 18-24.
- Vázquez, R., Galán, J., López, X., Álvarez, G., Mancilla, J., Caballero, A., ... Unikel, C. (2011). Validez del Body Shape Questionnaire (BSQ) en Mujeres Mexicanas. *Revista Mexicana de Trastornos Alimentarios*, 2, 42-52.
- Vázquez, R., López, X., Álvarez, G., Franco, K. & Mancilla, J. (2004). Presencia de trastornos de la conducta alimentaria en hombres y mujeres mexicanos: Algunos factores asociados. *Psicología Conductual*, 12 (3), 415-427.
- Vázquez, R., López, X., Mancilla, J. & Ruiz, (2006). Insatisfacción corporal e influencia de los medios estéticos en niños y jóvenes varones mexicanos. *Enseñanza e Investigación en Psicología*, 11 (1), 185-197.

- Vázquez, R., Mancilla, J., Mateo, C., López, X., Álvarez, G., Ruíz, A. ... Franco, K. (2005). Trastornos del comportamiento alimentario y factores de riesgo en una muestra incidental de jóvenes mexicanos. *Revista Mexicana de Psicología*, 22 (1), 53-63.
- Vázquez, R., Ruíz, A., Mancilla, J. & Álvarez, G. (2008). Patrones de consumo alimentario en mujeres y hombres con sintomatología de trastorno alimentario. *Revista de la Facultad de Salud Pública y Nutrición* 9 (3).
- Vázquez, R., Velázquez, G., Aguilar, X., Álvarez, G., Mancilla, J. & Franco, K. (2010). Consistencia interna y estructura factorial del cuestionario de Influencias del modelo estético corporal (CIMEC) en estudiantes mexicanos. *Psicología y Ciencia Social*. 12 (1 y 2).
- Veale, D. (1987). Exercise dependence. *British Journal of Addiction*, 82, 735-740.
- Williams, K., Romani, S., Fraje, B. & Orlander, J. (2008). Improving Bedside Teaching: Findings from a Focus Group Study of Learners. *Academic Medicine*, 83 (3), 257-264.
- Yagera, Z., Diedrichsb, P. & Drummondc, M. (2013). Understanding the role of gender in body image research settings: Participant gender preferences for researchers and co-participants in interviews, focus groups and interventions. *Body Image* 10, 574-582.