



Universidad Nacional Autónoma de México

Facultad de Estudios Superiores Iztacala

“El Fisicoculturismo: Una visión desde dentro”

T E S I S

QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE

LICENCIADO EN PSICOLOGÍA

P R E S E N T A

Javier Agustín González Cedillo

Director: Dr. Andrés Mares Miramontes

Dictaminadores: Lic. Rodrigo Martínez Llamas

Lic. Gonzalo Agamenón Orozco Albarrán

Los Reyes Iztacala, Edo. de México, 2015





Universidad Nacional
Autónoma de México



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.

Agradecimientos

A mis padres, Martha Cedillo y Agustín González, por el apoyo moral, emocional y económico. Por la confianza y el respeto en mis decisiones académicas. Por los valores que me inculcaron.

A cada uno de los profesores con los que curse la licenciatura y que dejaron una huella en mi persona a través de sus conocimientos mostrándome una perspectiva diferente de la vida.

A todos los compañeros y compañeras con los cuales compartí alegrías y tristezas en las aulas, pasillos, canchas, etc., de la Facultad durante toda la carrera y que también dejaron huella en mi persona.

A mi asesor y director de tesis Andrés Mares, así como también a mis dictaminadores Rodrigo Martínez y Agamenón Orozco, por compartir sus conocimientos con migo.

ÍNDICE

Resumen	1
Introducción	2
Capítulo 1: El fisicoculturismo	5
1.1 Antecedentes y desarrollo	5
1.2 Concepto de fisicoculturismo	6
1.3 Características físicas y psicológicas del fisicoculturista	8
1.4 El fisicoculturismo como objeto de estudio	9
Capítulo 2: Hacia un entendimiento del fisicoculturismo desde el Interaccionismo Simbólico	12
2.1 Antecedentes, características y desarrollo del interaccionismo simbólico	12
2.2 Autores más representativos	13
2.3 Premisas del interaccionismo simbólico	15
2.4 La interacción social como objeto de estudio	17
2.5 Estrategia metodológica del interaccionismo simbólico	21
2.6 Hacia un entendimiento del fisicoculturismo: La función simbólica del cuerpo y los estereotipos	23
2.7 Interacción social y expectativas	26

Capítulo 3: La estrategia metodológica	28
3.1 Objetivos	
3.1.1 Objetivo general	28
3.1.2 Objetivos particulares	28
3.2 Participantes	29
3.3 Instrumentos y Materiales	29
3.4 Escenario	29
3.5 Procedimiento	30
3.5.1 Acercamiento e inserción al campo	30
3.5.2 Aplicación de la entrevista	30
4.1 Análisis de la Información	32
Capítulo 4: Presentación de resultados	33
4.1 Conceptuación: definición de su perspectiva como fisicoculturista y entendimiento de la misma.	34
4.2 Motivaciones y propósitos	41
4.3 Vinculación entre la vida personal y la vida deportista	48
Capítulo 5: Análisis y Discusión	54
Capítulo 6: Conclusiones	64
Bibliografía	68
Anexos	73
Anexo 1: Guía de entrevista	

RESUMEN

El siguiente trabajo pretende mostrar la realidad que viven Fisicoculturistas con respecto a su práctica, con el interés y la intención de hacer inteligible dicha realidad así como sus significaciones y constructos psíquicos, teniendo como punto de partida sus testimonios y vivencias. El enfoque utilizado fue el Interaccionismo simbólico. Fue considerada la participación voluntaria de Fisicoculturistas. Se empleó la entrevista a profundidad. Los resultados fueron distribuidos en tres categorías las cuales fueron: concepción, motivaciones y propósitos; y vinculación entre la vida personal y deportista. Los hallazgos permiten entender que los Fisicoculturista definen su práctica como una actividad que les aporta salud física, mental, emocional y sentimental; partiendo de la idea de una corporalidad esbelta o musculosa socialmente “correcta” y aceptada. Reconocen que su actual estilo de vida les proporciona estabilidad laboral, familiar, social, personal, sentimental, y física. Rechazan ideas respecto al sedentarismo y obesidad, entendiéndolas como aversivas y desagradables. Se concluye que la perspectiva, forma de comportamiento y pensamiento respecto al Fisicoculturismo es la resultante de un conjunto de significaciones mediáticas para el logro, alcance y/o estabilidad de necesidades materiales, sociales, físicas, emocionales y sentimentales.

INTRODUCCIÓN

Tomando en cuenta que formamos parte de una sociedad donde se valora y existe como referencia de la corporalidad, la imagen del cuerpo atlético en los varones y del cuerpo esbelto en las mujeres, observamos que las personas recurren a diferentes prácticas deportivas, dentro de ellas el Fisicoculturismo, con el fin de igualar a dichos estereotipos.

Aunado a lo anterior, actualmente se vive una época en donde la obesidad es entendida como una enfermedad, como un estado corporal incorrecto y degradante así como desagradable. Por ello las personas cada vez con más frecuencia recurren a gimnasios, en busca de una estética sana, bella y aceptable ante la sociedad; llevando a cabo un tipo de esfuerzo físico y una alimentación específica, con el fin de bajar esos “kilos de más” y no tener una corporalidad “gorda”.

Por ello entendemos que el fisicoculturista posee una perspectiva particular de su práctica como tal, de la cual derivan su sentir, sus emociones, forma de comportarse, motivaciones y propósitos.

Esta forma de ser, de comportamiento surge en base a las relaciones interpersonales, en donde la comunicación entre individuos hace posible la estructuración y reestructuración de todos aquellos valores que posee el Fisicoculturismo y de los cuales sus actores se apropian; emergiendo así deseos, emociones, sentimientos, creencias, perspectivas, un conjunto de significaciones que cada persona, por ser única y singular entiende, lleva a cabo y vive de distinta manera.

El Fisicoculturismo como actividad deportiva y por ser una Institución, posee un sistema de símbolos los cuales se transportan a través del cuerpo, fungiendo

éste como su principal herramienta. De esta forma el fisicoculturista es receptor de todo ello en donde su actuar y pensar se modulan por sus significaciones.

El interaccionismo simbólico, por su naturaleza metodológica cualitativa interpretativa, nos da las herramientas para acercarnos a las perspectivas del fisicoculturista y entender la realidad que vive psicológicamente.

La presente investigación busca contribuir al entendimiento de Fisicoculturismo no solo en base a lo que podemos encontrar en la literatura oficial, sino también desde la perspectiva del actor el cual se encuentra inmerso dentro de esa realidad. Dicho lo anterior, el objetivo consistió en dar cuenta de los significados y sentidos implicados en la perspectiva que personas fisicoculturistas, tienen de sí mismos.

A partir de las consideraciones mencionadas en los párrafos anteriores y con la intención de dar cuenta de los aspectos teórico-metodológicos, que fueron la base del presente estudio, además de la información y su interpretación, el presente trabajo se estructuró de la siguiente forma:

En el primer capítulo se describe un panorama de lo que se dice es el fisicoculturismo en la literatura “oficial” con la finalidad de mostrar aquello de lo que consta esta realidad como objeto de estudio. Elementos como antecedentes, definición, características de su contexto y sus actores, así como las investigaciones que se han realizado en torno a esta temática para dar cuenta de ella, fueron abordados.

En el segundo capítulo se describen los aspectos teóricos, conceptuales y metodológicos fundamentales del interaccionismo simbólico mencionando aquellos antecedentes y autores más relevantes y representativos, con el propósito de mostrar lo interesante y posibilidades que resultan desde la mirada de este paradigma. Posteriormente se describe el objeto de estudio para desembocar hacia un entendimiento del fisicoculturismo pues dicho enfoque teórico nos acerca a éste desde la perspectiva del actor. La exposición del

Interaccionismo simbólico se delinea a partir de la orientación de Blumer por constituir la base teórica metodológica del presente estudio.

Siguiendo, en el tercer capítulo, se dan a conocer los aspectos metodológicos utilizados. Se desglosan detalladamente los objetivos generales y particulares, además de los criterios de inclusión y exclusión para los participantes, así como los instrumentos utilizados como entrevistas y materiales. Se describen la inserción al campo, los aspectos referentes a la aplicación de las entrevistas y finalmente la manera en cómo se llevó a cabo el análisis de la información recabada.

Dentro del capítulo cuarto, a manera de resultados, se presenta el proceso de análisis de la información, es decir, se describen las tendencias de la perspectiva de los fisicoculturistas con respecto a su práctica ordenadas en tres categorías: conceptualización de su práctica, motivaciones y propósitos; y por último vinculación entre la vida familiar y deportista.

Consecuentemente en el quinto capítulo a manera de discusión se describe el sentido de la perspectiva por parte de las vivencias del fisicoculturista. Desglosando y analizando los significados y sentidos del Fisicoculturismo por parte de sus actores.

Finalmente en el capítulo seis se dan a conocer los hallazgos encontrados con la intención de dar cuenta de los aspectos esenciales del Fisicoculturismo en el marco de las interacciones simbólicas del fisicoculturista. Fundamentalmente la intención es hacer inteligible el sentido de esta trama simbólica.

1. EL FISICOCULTURISMO

En el presente capítulo tiene como intención mostrar un panorama de lo que se dice es el fisicoculturismo en la literatura “oficial” con el fin de mostrar de lo que consta esta realidad como objeto de estudio. Elementos como antecedentes, definición, características de su contexto y sus actores, así como las investigaciones que se han realizado en torno a esta temática serán abordados.

1.1 Antecedentes y desarrollo

Las primeras referencias históricas de esta actividad deportiva las encontramos en la Grecia clásica, donde se manifiesta a través de saltos o ejercicios, con pesos en las manos (discos), con el fin de aumentar la fuerza y longitud de salto. Así mismo, podemos encontrar que otro posible origen se remonta a la India en el siglo XI a raíz de que dos hombres intentaron ver cuál de los dos era el más fuerte levantando piedras. Este tipo de conducta tenía como objetivo la supervivencia o bien como ritos religiosos .

Como característica, principio y antecedente del fisicoculturismo, la fuerza física era admirada y mitificada por antiguas civilizaciones, tal es el caso de la mitología hebrea donde Sansón se caracterizaba por una extraordinaria fuerza, o Goliat el cual era temido por su altura y complexión física. De esta manera también, afirmando lo anterior, el atleta muscularmente hipertrofiado se observa en representaciones griegas en forma de escultura de esos tiempos como por ejemplo, Hércules. (ACFC,2009).

Al mismo tiempo fue surgiendo la creación a la admiración y culto del cuerpo humano en relación a su musculatura, lo cual se concebía como sinónimo de virilidad y poder. De ello deriva como antiguamente los jefes militares presentaban torsos musculados, o tal es el caso de la cultura helénica donde se representaba a los hombres con físicos armónicos y proporcionados, indicando estrecha relación con el arte y la belleza (Doncel 2004).

Es en Francia en los siglos XVI y XIX, que se acuñe el término Fisicoculturismo, dando pie así a una disciplina deportiva cuyo objetivo es la estética. Ello significaba la cultura física, a la cual se le añadió una variante a través de los años siendo ésta la competitividad (ACFC, 2009). Posteriormente en los años 50 y 60 de la época moderna, esta práctica deportiva se hizo bastante popular, pues es donde surgen lugares e instrumentos especializados para esta disciplina, los Gimnacios (IFBB, 2013).

Ya en pleno siglo XX, los estudios de muchos años en materia de cultura física han permitido formular y diseñar principios de entrenamiento, que forman parte de la piedra angular del culturismo (entrenamiento, dieta y suplementación). (Molinero 2014).

1.2 Concepto de Fisicoculturismo

El fisicoculturismo según la Federación Mexicana de Psicoconstructivismo y Fitness, (2014), es aquella actividad que se realiza mediante el ejercicio físico intenso, basado en un entrenamiento, generalmente llevado a cabo en gimnasios, cuyo propósito es la obtención de una musculatura fuerte y definida de forma simétrica (es decir las proporciones de sus piernas con respecto a sus brazos, su torso, los brazos comparados con su espalda, los bíceps con sus tríceps, etc.).

Partiendo de la definición anterior, autores como González (2013), la describen como una actividad “artificial”, debido a que el cuerpo humano no está diseñado para tener 20, 30 ó 50 kilos más de músculo, considerándolo como anormal, pues naturalmente no es posible. Por su parte Aravena (2013), afirma lo anterior argumentando que sus practicantes pretenden tener una musculación en tamaños exacerbados no propios del cuerpo humano, considerando que es una imagen artificial del cuerpo y casi imposible de alcanzar sin ayuda externa proporcionada por drogas, y que es imposible verse así con el solo hecho de levantar pesas.

Siguiendo en el mismo orden de ideas, Díaz (2010), alude a que el fisicoculturismo es una actividad “incomprendida”, pues no ha sido reconocido socialmente como un deporte argumentando que únicamente busca un afán de protagonismo. Por otra parte, este mismo autor resalta que es desmerecido despremiar el trabajo y sudor de los fisicoculturista ya que requiere una enorme fuerza de voluntad y capacidad de constancia, siendo esta una actividad dura, sufrida y compleja.

Así mismo Christian (2014), menciona que es un deporte en el cual solo las personas que lo practican, lo entienden mejor en relación al compromiso y sacrificios que conlleva. Y que por el contrario la mayoría de las personas lo entienden como un deporte narcisista que tiene estrecha relación con las drogas (anabólicos, esteroides, etc.).

Paralelamente encontramos también quien considera al fisicoculturismo como un estilo de vida más que como un deporte o un complejo de conductas a seguir. Un estilo de vida saludable, que mejora las posibilidades biológicas y proporciona satisfacciones como la euforia y el bienestar corporal que hace a las personas más optimistas y emprendedoras. Así mismo contribuye al desarrolla la audacia, el vigor, la tenacidad y la fe en uno mismo y en los demás (Hernández 2011).

1.3 Características físicas y psicológicas del fisicoculturista

Es por las definiciones anteriores que nos damos cuenta que dentro de esta realidad que llamamos Fisicoculturismo, encontramos actores con diversas cualidades y rasgos característicos que los distinguen de otros individuos.

Físicamente al fisicoculturista no es difícil de ubicarle al observar su imagen corporal, ya que es notorio un exceso de masa muscular en su cuerpo, piernas, brazos, hombros, etc. más grandes, anchos y de mayor volumen que los de una persona promedio no practicante de este deporte.

Psicológicamente, para Gutiérrez (2013), existe una prevalencia de individuos con carácter conflictivo, narcisista e incluso psicótico, debido a que solamente vale “uno mismo” pues el mayor placer es la satisfacción personal. Así menciona que suelen ser personas introvertidas, que temen al fracaso e intolerantes, que a largo plazo son solitarias. Todo lo anterior debido a que quizá en su niñez fueron agraviados física o psicológicamente. Consecuentemente, este mismo autor, asegura que algunos niños a quienes molestaron por ser “gordos”, hoy son fisicoculturistas y que posiblemente en quienes no es raro encontrar trastornos de bulimia, anorexia y vigorexia.

Por el contrario Hernández (2011), menciona que el narcisismo se convierte en algo patológico cuando todas las energías del sujeto se concentran en su propia persona, pero en sí es una cualidad presente en las personas para hacerse compadecer y mimar. Afirma que el masoquismo, entendido como una perversión sexual, va más allá de ser solo eso, ya que el dolor es una condición necesaria para lograr altos rendimientos, pues cualquier deportista lo entiende como un medio para alcanzar metas y mejores resultados añadiendo que existen muchos prejuicios los cuales prevalecen a falta de curiosidad intelectual.

1.4 El fisicoculturismo como objeto de estudio

Para poder entender aquellos fenómenos sociales y conductuales respecto al fisicoculturismo, varias son las investigaciones que se han realizado con dicha finalidad.

Petruzzello, Landers, Hatfield, Kubitz y Salazar (1991); Hernández (2011), afirman que el fisicoculturismo, como actividad deportiva, reporta beneficios para la salud en tanto aspectos físicos y psicológicos. Producto de ello emergen investigaciones como la de Vázquez (2009), en donde se estudia la percepción sobre la salud y la alimentación entre instructores de gimnasios y fisicoculturistas; concluyéndose que la práctica de esta actividad permite que los actores se sitúen como “agentes de la salud” en el entendido de que éstos reflejan la salud a través de su cuerpo y el tipo de alimentación que se consume (frutas, verduras, leguminosas, carbohidratos, etc., a la vez que se abandonan hábitos como el sedentarismo. Además se afirma que el “sentirse bien” depende en gran medida en hacer que el “otro” reconozca y afirme lo que el fisicoculturista hace.

Así mismo, otras investigaciones estudian al fisicoculturismo considerándolo como un factor de riesgo para determinadas patologías cuando se realiza en intensidad y frecuencia exacerbadas que desemboca en malestares (Pope, Katz 1994). En este caso Veale (1995), nos habla de la dependencia al ejercicio, lo cual es evidente cuando se hace de forma excesiva. Proceso que compromete al sujeto en el ejercicio a pesar del malestar y las dificultades generadas física y psicológicamente (Pierce, 1994). Reafirmando lo anterior encontramos términos e investigaciones que se han realizado como: “el ejercicio compulsivo” (Hauck y Blumenthal, 1992); “la adicción al ejercicio” (Wichmann y Martin, 1992) o “dependencia primaria del ejercicio” (Baekeland, 1970); en las cuales se deduce que los sujetos con elevada dependencia al ejercicio son aquellas que se suelen quedar más tiempo de lo previsto en el gimnasio, otros que suelen sentirse mal los

días que no entrenan o tras compararse físicamente con otros compañeros del gimnasio.

El fisicoculturismo como actividad deportiva, también ha sido foco de estudio en relación a los trastornos de conducta alimentaria que pueda generar como la anorexia y/o bulimia derivado de una actividad física excesiva para satisfacer el deseo de perder o controlar su peso (Alfonseca 2006). A partir de ello surge el interés por realizar investigaciones que estudian aspectos diferenciales en la imagen corporal, la autodescripción física, ansiedad física social, ansiedad precompetitiva, perfiles socio-deportivos con fisicoculturistas competidores vs no competidores y algunos comportamientos relacionados en fisicoculturistas consumidores y no consumidores de esteroides anabolizantes; sin dejar de lado los rasgos de personalidad en función de variables antropométricas y conductas deportivas (Arbinaga y Caracuel, 2006; Arbinaga y Caracuel 2008; Arbinaga, 2011).

Dentro del fisicoculturismo, el tema de los esteroides anabolizantes (drogas), también ha sido ampliamente estudiado para entender su uso. Derivado de ello, Anshel, 1991, menciona causas psicofisiológicas (alivio del dolor, rehabilitación pronta); psicoemocionales (confianza en sí mismo, competitividad, etc.); y sociales (aceptación social).

Finalmente el fisicoculturismo como estilo de vida que representa para sus actores ha sido de interés de estudio. Se ha considerado al ejercicio y práctica del fisicoculturismo como un estilo de vida austero y de renuncia a placeres materiales con el fin de adquirir unos hábitos que conduzcan a la perfección física, moral y espiritual (Rodríguez, 2010).

Con todo el contexto expuesto, pocos o nulos son los estudios que se han realizado en torno a la perspectiva del actor, es decir, desde y bajo la mirada del propio fisicoculturista. ¿Cómo vive y entiende esta realidad el fisicoculturista?. Encontramos investigaciones de corte correlacional, estadístico, conductual, pero escasamente trabajos que hablen del “por qué”. Es de bastante interés rescatar

lo que el fisicoculturista se dice a sí mismo para seguir inmerso en esa realidad que mantiene y se reconstruye. Entender en lo particular y subjetivamente qué es lo que le significa el fisicoculturismo al fisicoculturista.

2. HACIA UN ENTENDIMIENTO DEL FISICOCULTURISMO DESDE EL INTERACCIONISMO SIMBÓLICO

El propósito del presente capítulo es dar a conocer los aspectos teóricos y metodológicos fundamentales del interaccionismo simbólico mencionando aquellos antecedentes y autores más relevantes y representativos con el propósito de mostrar lo interesante y posibilidades que resultan desde la mirada de este paradigma. Posteriormente describiremos el objeto de estudio para desembocar hacia un entendimiento del fisicoculturismo, concepto que está constituido por diversas realidades físicas, psicológicas y sociales, que bajo la mirada del interaccionismo simbólico, se dará cuenta de ellas.

2.1 Antecedentes, características y desarrollo del interaccionismo simbólico

El interaccionismo simbólico es considerada una perspectiva psicosocial de la acción humana, la cual debe su nombre a Herbert Blumer, cuyo principal objeto de estudio lo constituyen los procesos de interacción social donde el aspecto esencial es el intercambio comunicacional entre las personas y cuyas relaciones sociales son creadas y signadas interactivamente por sus participantes, confluyendo dialécticamente, en un proceso de acción individual y social.

Con la fundación de la escuela de Chicago en 1920, donde intervienen diversos autores representativos del interaccionismo simbólico como Cooley, Lippmann, Park, Mead y Blumer, surgen estudios respecto a la comunicación como hecho social significativo. Dentro de los estudios significativos de esta

escuela son los que analizan la interacción individuo-comunidad donde la interpretación es factor fundamental en la comunicación.

Autores como Wicklund y Gollwitzer (1982); Taylor y Bogdan (1984); Becker y McCall (1990); Woods (1992); Coulon (1995), comparten que es en la Universidad de Chicago entre 1890-1940, donde se desarrolla y consolida lo que posteriormente se ha de denominar interaccionismo simbólico. Así mismo dichos autores coinciden en que los estudios de dicha época se caracterizaban por ser globalizantes y con una clara inclinación al conocimiento práctico y observación directa de las comunidades.

Con una orientación pragmática social y fenomenológica, el interaccionismo simbólico tiene sus bases en autores como Williams James, Charles Peirce, John Dewey, Robert Park, Aisnton Schutz y George Mead, quienes se encargaron de hacer ver la importancia de la acción humana como significativa, buscando las consecuencias prácticas del pensamiento y proponiendo el sentido de verdad en su eficacia y valor para la vida. Pretendían revolucionar y superar las teorías reduccionistas de la conducta al mismo tiempo afrontar y poner en tela de juicio las teorías macrosociológicas que someten la conducta humana (Pérez, Ramírez Restrepo, Rodríguez y Sánchez, 2007).

2.2 Autores más representativos

Entre de sus autores más representativos y sus ideas fundamentales encontramos a:

George Herbert Mead: el individuo es un producto de entre él y la sociedad, de la cual surge la mente por medio de la comunicación y experiencia social. Así mismo las acciones humanas en su mayoría son producto de otras acciones grupales puesto que todo grupo tiene un sistema de signos que significan algo. Propone una concepción diferente del “yo” el cual con la posesión de éste es

poder hacer un objeto de uno mismo, verse y cuestionarse como un objeto (Mead, 1990).

Charles Cooley: propone una teoría del ser social la cual se basa en la opinión pública y que agrupa actitudes y puntos de vista formando así una entidad social mediante la comunicación. Menciona que lo que se piensa de la sociedad por el individuo, no proviene de un conglomerado de conclusiones de él, sino que es un producto cooperativo y recíproco de ambas partes. Por otra parte hace alusión al “self” el cual lo define como la capacidad de verse a sí mismo como un objeto social, generando a su vez sentimientos del cómo aparecemos ante los demás y la opinión de ellos hacia uno.

Rosenberg: define al “self” de una manera más completa y concreta, proponiendo que es la capacidad de vernos a nosotros mismos como objeto. Todo ello implica una serie de motivaciones, objetivos, deseos y sentimientos. Destaca así dos conceptos: 1) autoestima entendido como el deseo de pensar bien de uno mismo y; 2) la autoconsistencia entendida como el deseo de proteger al self frente al cambio o mantenimiento de la imagen de uno mismo (Rose, 1974).

Herbert Blumer: para este autor el comportamiento humano debe buscarse en los significados que los seres humanos tienen para los fenómenos de sus propias experiencias. Menciona que los factores externos pueden existir, pero hasta no ser interpretados por una persona, éstos no tienen significado. Afirma que el interaccionismo simbólico requiere que el investigador entre activamente en el mundo de las personas que está estudiando para “ver la situación como es vista por el actor”, observando lo que el actor tiene en cuenta y el cómo interpreta lo que está teniendo en cuenta. Afirma que es la interpretación individual de los elementos externos la que crea un significado para los mismos (Blumer 1982).

Erving Goffman: reconocido por su denominado enfoque dramático de la vida cotidiana, el cual permite comprender a nivel macro (institucional) como el micro (percepciones, impresiones y actuaciones de los individuos), y por tanto de las interacciones generadas y generadoras de la vida social por medio de la

comunicación. Concibe a la interacción como un drama en donde los individuos de un grupo se influyen recíprocamente mediante impresiones cotidianas, es decir, que los individuos se apropian de roles sociales usando los recursos a su alcance para presentarse como actores ante otros controlando la impresión de los demás. De acuerdo con la perspectiva dramática empleada por Goffman, cada individuo es observado como actor y como audiencia con el objetivo de impresionar a los demás, de esta manera los individuos se presentan a los otros mostrando información previamente seleccionada sobre sí mismos, como actores sociales los individuos presentan un diferente de “sí mismo” a diferentes personas en distintas situaciones. Es así como la organización social resulta de dichas interacciones.

Este mismo autor conceptualiza al ritual como una parte constitutiva de la vida diaria del ser humano pues le dan orden a los actos y gestos de los individuos. Es así como los rituales aparecen como cultura encarnada, interiorizada, cuya expresión es el dominio del gesto, de la manifestación de las emociones y la capacidad para presentar actuaciones convincentes ante otros (Goffman, 1959).

2.3 Premisas del interaccionismo simbólico

De acuerdo con Blumer (1982), las principales premisas son:

1. Las personas actúan sobre los objetos de su mundo e interactúan con otras personas a partir de los significados que los objetos y las personas tienen para ellas. Es decir, a partir de los símbolos. El símbolo permite, además, trascender el ámbito del estímulo sensorial y de lo inmediato, ampliar la percepción del entorno, incrementar la capacidad de resolución de problemas y facilitar la imaginación y la fantasía.

2. Los significados son producto de la interacción social, principalmente la comunicación, que se convierte en esencial, tanto en la constitución del individuo como en (y debido a) la producción social de sentido. El signo es el objeto material que desencadena el significado, y el significado, el indicador social que interviene en la construcción de la conducta.
3. Las personas seleccionan, organizan, reproducen y transforman los significados en los procesos interpretativos en función de sus expectativas y propósitos.

La primera premisa permite comprender que para entender el comportamiento humano debe indagarse en los significados de las personas con respecto a sus propias experiencias. Se entiende también que los objetos carecen de significado si no son interpretados por alguien y que dicha interpretación orienta el comportamiento. Es por ello que se debe de concentrar la atención en los significados atribuidos por las personas a los objetos, incluyendo los contenidos del sí mismo (self), pues es por ello se sustentan, debilitan y transforman a través de su relación con otras personas.

Por medio de la segunda premisa es posible entender que los significados no son inherentes a los objetos, no son parte de la estructura de las cosas, es la persona quien lo atribuye. Los significados terminan siendo producto de lo social por medio de la interacción. Estos significados sociales terminan siendo parte integral de la persona y en ellos se basa la interpretación de su realidad.

En la tercera premisa permite dar cuenta que los significados surgen del contexto de las acciones sociales e incorporan los pertenecientes a todas las personas constituyentes de la acción social. La persona deriva el significado de la interacción, así, puede interpretar a los demás y a sus acciones; el significado derivado nunca corresponde exactamente con lo que quiso representar el otro, en este sentido, la interpretación de una persona acerca de las acciones de otra no será idéntica a las atribuidas por el actor de tales acciones (Charon, 2001).

El proceso de interpretación es el eje del significado pero no por ello se reduce a la aplicación de los significados socialmente establecidos. Se entiende a la interpretación como un proceso formativo, en el cual los significados son evaluados y direccionados para orientar la acción humana (Coulon, 1995).

En este orden de ideas, la sociedad es comprendida como algo constituido por los comportamientos de los individuos los cuales juegan sus roles en el desarrollo de los límites sociales que imponen a su actuar apelando que no existe un solo camino para comportarse ya que el individuo se va constituyendo en un proceso siempre activo buscando sentidos a su existir. De esta forma, la sociedad termina siendo un producto de la conjunción interactiva e inter-subjetiva de los individuos en donde lo social influye en la persona y ésta actúa sobre lo social, por ello a continuación describiremos de manera más detallada la relación individuo-simbolo-sociedad (Rivas 2013).

2.4 La interacción social como objeto de estudio

El objeto de estudio del interaccionismo simbólico, como perspectiva psicosocial de la acción humana, es el estudio de los procesos implicados en la interacción social dando relevancia al intercambio comunicacional entre los individuos y teniendo como principal enfoque característico la dimensión simbólica del comportamiento humano (Becker y McCall, 1990).

Dicho lo anterior, para poder comprender lo social desde el Interaccionismo simbólico hay que recurrir a los principios básicos enumerados por sus teóricos:

- Los seres humanos están dotados de capacidad de pensamiento.
- La capacidad de pensamiento está modelada por la interacción social.
- En la interacción social las personas aprenden los significados y los símbolos que les permiten ejercer su capacidad de pensamiento distintivamente humana.

- Los significados y los símbolos permiten a las personas actuar e interactuar de manera distintivamente humana.
- Las personas son capaces de modificar o alterar los significados y los símbolos que usan en la acción y la interacción sobre la base de su interpretación.
- Las personas pueden introducir modificaciones y alteraciones por su capacidad para interactuar consigo mismas, lo que les permite examinar los posibles cursos de acción y valorar sus ventajas y desventajas relativas para elegir uno.
- Las pautas entrelazadas de acción e interacción constituyen los grupos y las sociedades.

A lo largo de estos principios se observa cómo se configura la sociedad a partir de los individuos que interactúan a través de símbolos y significados aprehendidos en el proceso de socialización y configuración del pensamiento humano (Pérez, Ramírez Restrepo, Rodríguez y Sánchez, 2007).

Como resultado de lo antes mencionado el interaccionismo simbólico entiende que las personas están inmersas en un mundo de significaciones de objetos fuera y dentro de él, que a su vez dan orientación a sus actos los cuales se sustentan, debilitan o transforman en la interacción social (Munné, 1989)

En este mismo orden Blumer (1982), considera a la interacción social como una actividad de comunicación simbólica, sin reducirla a una simple relación e intercambios inmediatos, en la cual los actores crean sustentan y transforman significados sobre los hechos vividos. Este mismo autor le da relevancia al contexto en donde se da la interacción entendiéndolo como el campo social el cual está compuesto y articulado por un conjunto de sistemas simbólicos, estructuras y prácticas constituidas a la vez como un referente, sistema convencional y orden, que posibilita el intercambio y le otorga sus mayores significaciones. Es así como la experiencia social hace posible la incorporación del sentido y significación social a la experiencia individual. Ello por medio de la socialización en donde dicha

interacción se lleva a cabo, por lo que esta última, constituye la herramienta de transmisión e incorporación de principios sociales propios de quienes participan en el proceso.

La interacción social forma una estructura grupal, una estructura comunicativa e interactiva actuante como sostén de los marcos de referencia compartidos de donde proceden las normas y actitudes comunes; donde se defienden los roles y se genera la estructura social, contexto en el cual lo individual tiene y adquiere sentido.

Afirmando lo anterior Mead (1990), sostiene que el significado que la sociedad otorga a los objetos y situaciones, se articula con su significación en el contexto de las prácticas sociales las cuales norman y orientan el sentido de las acciones individuales. Y como añade Morales, (2011): todo ello dentro del mundo el cual se transforma en un extenso mapa delineado por una cultura que sirve a su vez para orientar los senderos a recorrer por los individuos que comparten su esencia, la promueven y la defienden tanto a su interior como frente a extraños.

Por tanto entendemos que los seres humanos son actores y protagonistas de comportamientos autoreflexivos, en un mundo lleno de objetos, circunstancias, eventos, creencias, cuyo orden inmerso en un mundo simbólico, deben interpretar para actuar social e individualmente. La vida humana podemos considerarla como un proceso de continua actividad desarrollada para generar líneas de acción ante las situaciones que se le presenten (Blumer, 1982).

Es claro que el interaccionismo simbólico entiende a la persona y al medio social, como dos elementos de una misma realidad. El individuo es producto social y la sociedad es producto del individuo sin reducirse el uno al otro. La realidad social e individual es resultado de la externalización de la actividad humana, de su objetivación por medio del lenguaje, la comunicación y de su institucionalización mediante la tipificación de las acciones de los otros. Por ello el individuo se experimenta como tal indirectamente desde las opiniones de los otros (grupos, sociedad, etc.) en cuanto a un todo al cual pertenece (Mead 1990).

En este sentido los individuos internalizan la realidad objetiva a través de los procesos de socialización lo cual da lugar a la realidad subjetiva. Así la conciencia individual y la acción social deben ser completadas en el contexto de una estructura social que les da sentido. Paralelamente, toda estructura social no es algo que esté por encima o al margen de los individuos (Coulon, 1995). Los individuos reaccionan frente a las estructuras sociales, manteniéndolas y transformándolas continuamente. En relación a lo expuesto Berger y Luckman (1990) mencionan que las instituciones se encarnan en la conciencia individual a través de los roles, pues al ser desempeñados por los individuos, participan en el mundo social continuando con una internalización de dichos roles; es ahí donde el mundo social cobra realidad para el individuo subjetivamente.

En investigaciones de esta naturaleza, Álvaro y Garrido (2003), observaron que al reunirse diferentes grupos, las personas pertenecen a asociaciones distintas ocupando puestos diversos en donde cada uno se aproxima a los demás de un modo diferente, pues viven mundos particulares guiándose por medio de significaciones diferentes. No independiente del tipo de institución, teniendo en cuenta que las actividades de la colectividad se van formando por medio de un proceso de designación e interpretación.

Gofman (1971) afirma que a partir del interaccionismo simbólico es posible aproximarse a cualquier fenómeno humano teniendo en consideración que para la realización de un estudio de este tipo, los métodos estarán subordinados a la realidad o "mundo" que se va a abordar y que además éstos deben ser verificados por él mismo.

2.5 Estrategia metodológica del Interaccionismo Simbólico

La posición metodológica del interaccionismo simbólico es el estudio de la acción social poniendo énfasis a la manera en que se articula. Por medio de esta postura el actor se le considera como organizador activo de su acción, que para el investigador interesado en la acción de un grupo, individuos o acción social, implica el estudio de estos fenómenos desde la perspectiva del autor de la acción. Debe buscarse la comprensión de la acción conjunta en el modo en que los participantes definen, interpretan y afrontan las situaciones a su nivel respectivo. La formación del conocimiento de las acciones vinculadas va a posibilitar el entendimiento del complejo organizado.

La acción social debe observarse, estudiarse y explicarse mediante el proceso de interpretación realizado por los actores participantes, conforme van afrontando las situaciones desde su posición o roles respectivos en el seno de la organización. Se concibe a la organización como una obtención del conocimiento a partir del examen de la vida de las organizaciones en relación al hacer de los participantes. Se considera que la investigación, premisas seleccionadas, datos, relaciones, conceptos e interpretaciones sean empíricamente válidos, acudiendo directamente al mundo social empírico y comprobando mediante una minuciosa evaluación tales aspectos. Esta evaluación debe ser directa, en tanto ésta permita enfrentar al investigador a un mundo empírico susceptible de observación y análisis, suscitar problemas abstractos con respecto al mismo, reunir datos necesarios, descubrir las relaciones entre las respectivas categorías, formular posiciones respecto a dichas relaciones, incorporar dichas posiciones a un esquema teórico y verificar los problemas, datos, relaciones, posiciones y teoría por medio de una nueva evaluación del mundo empírico (Blumer, 1982).

Para Blumer es posible destacar dos momentos para entender la metodología del interaccionismo simbólico y así llevar a cabo investigaciones

desde este marco teórico: exploración e inspección, lo que para Mares (2006), es entendido como descripción y análisis.

Lo que compete a la exploración es averiguar qué datos son los más idóneos para una comprensión más clara del problema a analizar, al mismo tiempo que se conciben y desarrollan ideas como líneas de relación significativas, que posteriormente tendrán impacto en los instrumentos conceptuales disponibles a la luz de lo que se va aprendiendo del área en cuestión (Schütz, 1993).

Se debe conferir al problema una forma teórica, encontrar relaciones genéricas, profundizar en la referencia connotativa de sus conceptos y formular proposiciones al respecto, de todo aquel relato extenso y detallado por medio de la inspección considerada como el examen minucioso de los elementos analíticos dados, enfocándolos de diferente ángulo para el planteamiento de preguntas las cuales a su vez son nuevamente examinadas a la luz de las mismas (Hernández 2011).

El hombre se hace persona en la interacción (Blumer 1982), en ello se basa esta propuesta metodológica. Porque es en esa interacción con los demás, con su medio, donde encuentra la brújula que orienta su pensamiento-comportamiento. El individuo es a través de los otros, no aislado, es necesario que sea signado y retribuido al mismo tiempo que signa y asigna valores a los objetos, eventos, situaciones, personas que están en su entorno. A cada momento valida o rechaza su forma de ser y su hacer con aquello esperado por él y por los otros. El hombre no está aislado, su razón de ser y hacer depende, quizá en gran medida, de lo que está afuera de él y de lo que interpreta, aprende y aprehende en esa praxis.

Por tanto es necesario conocer la perspectiva subjetiva de la comunidad deportista, particularmente el fisicoculturista con el fin de dar cuenta de esa realidad que no se menciona abiertamente en libros, revistas o programas de televisión. Esa realidad que va más allá de aspectos estadísticos, competitivos, sanitarios y lo que no es “socialmente”, de buen ver o aceptado. Rescatando la singularidad, experiencia y vivencia de los actores en acción.

2.6 Hacia un entendimiento del fisicoculturismo: La función simbólica del cuerpo y los estereotipos

En la literatura no se aborda como tal desde el interaccionismo simbólico el tema del fisicoculturismo. Para aproximarnos a un entendimiento de él desde lo simbólico, sabemos que el fisicoculturismo está conformado por un conjunto de elementos. Tales elementos son los físicos, psicológicos y sociales, de los cuales hablaremos a continuación.

Hablar del fisicoculturismo es también hablar del cuerpo por los símbolos y sentidos impregnados en él. Desde un punto de vista ínter subjetivo y externo, el cuerpo funge como vehículo simbólico que permite la comunicación con los demás, así mismo posibilita una interacción socio cultural, expuesto a una diversidad de emociones ante la mirada de los “otros”, quienes nos proporcionan información sobre nosotros, la cual confirma o rechaza la fachada que mostramos y que revela nuestras intenciones. Subjetivamente el cuerpo es la sede de un conjunto de emociones que entran en juego, dependerá de la naturaleza de las situaciones, así como el empleo de determinados marcos de representación (por ejemplo los estereotipos); la existencia de tensiones o desorientaciones en el momento del despliegue de nuestro ritual de interacción en una determinada situación, viéndonos obligados a responder quizá de manera improvisada y echando mano de estrategias psicológicas para recuperar nuestro equilibrio emocional. El cuerpo es tratado como una entidad que trasciende en nuestra experiencia vital así como en las situaciones en las cuales se participe. Conformando y estructurado con mucha fuerza el sentido de nuestras acciones (García, 1994; Gaytan, 2011; cit. en Piedras, 2012).

Así mismo, el cuerpo condensa lo social en todas y cada una de sus formas y representaciones: estéticas, lúcidas, militares, políticas, económicas, etc. Pero el cuerpo no agota lo social en la medida en que las relaciones entre estos cuerpos,

sus interacciones, símbolos, crean lo social. Se crea se mantiene y se reconfigura para volverse a crear.

Sin condiciones como la obesidad o la esbeltez, el fisicoculturista no podría generar su práctica social ni representación simbólica, no tendría sentido. Por lo tanto el cuerpo del fisicoculturista se asocia a propiedades morales y psicológicas que lo revisten con un aura de salud y fortaleza extrema aunque en realidad no siempre sea así (Hernández 2009).

Entendemos que es el cuerpo la sede de muchas significaciones partiendo de lo social y la forma o condición física que aparente éste, ya que siempre estará sujeto a las interpretaciones sociales y subjetivas. Quizá de ello depende lo que la cultura formalice el “cómo entender al cuerpo”. Muestra de ello la perspectiva que nos ofrece la cultura respecto al fisicoculturismo se muestra claramente en los estereotipos. El estereotipo entendido como un conjunto de creencias populares sobre los atributos que caracterizan a un cierto grupo social los cuales tienen un acuerdo básico en que así se entiendan, surgiendo así de la confluencia de múltiples factores, como por ejemplo la experiencia, las tradiciones, intereses, miedos, la comodidad de las comunidades que los crea, modifica, desecha y/o reproduce (Mackie 1973). Así mismo son parte y terminan siendo parte de una identidad grupal de aquellos que los asumen y usan. Por ello la función de los estereotipos es importante para la socialización del individuo, pues mediante ellos se facilita la identidad social, la pertenencia a un grupo social. Es un proceso en donde se aceptan, rechazan aquello que simbolizan los estereotipos dominantes en dicho grupo (González, 1999). Por lo tanto, los estereotipos afirma González (1999), sirven como “signos” sociales, los cuales son capaces de concentrar una serie de conocimientos que no podrían recordarse o reconocerse con facilidad, a la vez que son marcadores gruesos de la comunicación ya que promueven la adquisición y mantenimiento de saberes.

Es por lo anterior que entendemos que el fisicoculturismo representa estereotipos como los de belleza y del cuerpo perfecto mejor visible para la sociedad lo cual sin duda afecta a los actores inmersos en esta actividad deportiva, generando así en ellos expectativas e ideales que son motor de sus motivaciones y razón de ser. Los ideales como principios regulativos, que guían las esperanzas y energías del idealista, aun cuando el idealista no puede esperar alcanzar plenamente sus ideales y que suelen ser más satisfactorios porque son metas abiertas, pues el viaje termina siendo a menudo más gratificante que el llegar a nuestro destino. De modo que la lucha por alcanzar ideales puede generar ciertas emociones duraderas de autoestima o auto respeto, porque la promoción de ideales simboliza el tipo de persona que se quiere llegar a ser (Cintora 2008). En consecuencia formándose así una cultura idolátrica en la cual se tiende a idealizar proyectos y personas que posteriormente desilusionan, pues se desarrolla entorno a un narcisismo autorreferenciado y sin futuro pues en ella solo se busca la complacencia inmediata (Ramos, 2009).

Por lo anterior entendemos que los actos están encaminados a perseguir aquello que el ideal simboliza y las expectativas que genera. Por lo tanto si en una cultura donde existen ideales de masculinidad, tomando como características la musculatura, la estatura, la imagen corporal, es de esperar que las personas que asumen eso como verdad o parte de su realidad, traten de alcanzar dichos ideales, por lo cual la práctica del fisicoculturismo ofrece en gran medida eso que es motivo de lucha, persistencia y sacrificio.

2.7 Interacción social y expectativas

Es en la interacción social simbólica donde nacen, se mantienen y se transforman sus deseos y metas del fisicoculturista con otros fisicoculturistas, gimnasios, su contexto y consigo mismo. Socialmente el fisicoculturista se ha construido una noción de sí y preocupación crónica de ser pequeño, delgado y estar insuficientemente desarrollado muscularmente (Arbinaga y Caracuel, 2008). Busca una identidad social en base a su ocupación y atributos que socialmente se atribuyen a dicha actividad (Vidal 2002). O como menciona Goffman (1963), una identidad social y personal las cuales forman parte de las expectativas y definiciones que tienen otras personas respecto del individuo y cuya identidad siempre está en constante cuestionamiento. Añadiendo que identidad personal es un aspecto subjetivo ya que reflexivamente es experimentada por el individuo en forma de sentir que proviene de “afuera” y de lo cual se ha apropiado.

Una vez ya expuesto toda esta indagación teórica y bajo la mirada de interaccionismo simbólico entendemos que es a través de la interacción social donde los significados y sentidos surgen y son otorgados a los objetos, personas, relaciones, etc., el mundo simbólico, modela la conducta y pensamiento a través de las experiencias vitales dadas por la riqueza cultural, y que traen como consecuencia la perspectiva de una realidad particular y única como lo es en el caso del fisicoculturista, cuyas representaciones de sí mismos mantienen y transforman un estilo de vida peculiar dentro de la cultura. ¿Pero?... ¿Cuáles son las implicaciones que llevan a las personas a asumirse como actores fisicoculturistas?, es decir, ¿qué perspectivas tienen ellos acerca del físico culturismo?, ¿qué se dice a sí mismo el físico culturista?, ¿cuáles son las vivencias que llegan a experimentar? Por ello, el objetivo de este trabajo es dar cuenta de los significados y sentidos que las personas otorgan en su práctica cotidiana a su rol de físico culturismo, tanto en un orden social como personal.

Para lograr dichos objetivos se empleó la estrategia metodológica que parte de las consideraciones expuestas a lo largo del marco teórico y que se describen en el siguiente capítulo.

3. ESTRATEGIA METODOLÓGICA

En el presente capítulo se describen los aspectos metodológicos que fueron de utilidad en la presente investigación. Se desglosa detalladamente los objetivos generales y particulares, además de los criterios de inclusión y exclusión para los participantes, así como los instrumentos utilizados como entrevistas y materiales. Se describe la inserción al campo, los aspectos referentes a la aplicación de las entrevistas y finalmente la manera en cómo se llevó a cabo el análisis de la información recabada.

3.1 Objetivos

3.1.1 Objetivo general

Dar cuenta de los significados y sentidos implicados en la perspectiva que personas físicoculturistas, tienen de sí mismos.

3.1.2 Objetivos particulares

1.- Identificar y describir semejanzas y diferencias entre los diversos actores con respecto a sus perspectivas.

2.-Describir relaciones entre los diferentes actores de acuerdo con sus perspectivas, partiendo de lo institucional y considerando las condiciones específicas en donde realizan sus prácticas.

3.2 Participantes

Se seleccionaron a ocho personas miembros de un club deportivo (gimnasio) con las siguientes características: una antigüedad en el club deportivo de 6 meses, que asistan 3 veces por semanas a dicho club y que practiquen levantamiento de pesas. Todos los participantes fueron voluntarios.

3.3 Instrumentos y materiales

Se empleó una guía de entrevista (ver anexo) con el propósito de asegurar que los temas clave fuesen explorados con cada uno de los participantes. Las aéreas temáticas se elaboraron considerando los aspectos esenciales comprendidos en el concepto de perspectiva descrito por Charon (1998).

También se requirió del empleo de grabadora de voz, así como hojas de registro y lápices.

3.4 Escenario

El escenario donde se realizaron las entrevistas, fue en un lugar cómodo, con ventilación e iluminación adecuada, sin ruido con el fin de tener las condiciones más óptimas que permitieron una audio grabación de calidad. Además dicho escenario contó con sillas, para la comodidad del entrevistado y entrevistador, y mesas con el fin de poner sobre de ellas los instrumentos y aparatos necesarios. Por ello se consideró como opción una sala o cuarto de relajación dentro del club deportivo (gimnasio) en la zona metropolitana del Distrito Federal

3.5 Procedimiento

3.5.1 Acercamiento e inserción al campo

Se seleccionó un club deportivo (gimnasio) el cual se encuentra en la zona metropolitana de la ciudad de México buscando como finalidad la facilitación y autorización de la investigación.

Se solicitó la autorización al encargado o dueño del club deportivo con la finalidad de no ser intrusivo. Posteriormente se procedió a contactar practicantes fisicoculturistas de forma personal para exponerles por separado y de manera sintetizada las características y objetivos del proyecto.

Posteriormente se procedió al establecimiento de acuerdos, previa aceptación de los participantes voluntarios, principalmente de confidencialidad y realización de entrevistas.

3.5.2 Aplicación de la entrevista

Se realizó una entrevista a profundidad con cada uno de los participantes tomando como base las sugerencias descritas por Taylor y Bogdan (1984), y las consideraciones que se elaboraron a partir del ensayo con la guía de entrevista.

La entrevista a profundidad consistió en establecer y mantener una conversación con cada uno de los participantes, a fin de conocer sus pensamientos, creencias, ideas, sentimientos y acciones respecto al fisicoculturismo, lo anterior con base en las áreas temáticas de la entrevista a profundidad. Así mismo se profundizó en las respectivas temáticas, retomando

significados y sentidos que proporcionó el encargado del proyecto en la conversación.

Para facilitar que la información fluyera en torno al personal, se elaboraron preguntas que permitieron poner a los participantes en contacto con situaciones significativas para ellos, como por ejemplo, experiencias personales respecto a su práctica como fisicoculturistas, la manera en que asumen su papel como tales, etc.

Se pidió a los participantes que describieran pormenores de sus experiencias, así como la clarificación de sus ideas y palabras referidas de acontecimientos importantes pasados, presentes o esperados; con la finalidad de conocer en detalle los significados y sentidos con respecto a su vivencia como físico culturistas.

Como etapa inicial a la entrevista, se les hizo una presentación y exposición de motivos, así como objetivos que perseguiría dicho estudio, asegurando el principio de confidencialidad de su conversación, aclarando la total libertad de exponer aquello que les sea conveniente.

Se llegó a un acuerdo de ética y seguridad laboral y social para omitir nombres y datos que pudieran poner en riesgo la confidencialidad del participante.

Las entrevistas fueron audio grabadas y tuvieron una duración aproximada de 45 (como mínimo) a 90 minutos (como máximo). La transcripción se realizó inmediatamente con el propósito de dar revisión a la entrevista y detectar posibles fallos que fueron considerados para el mejoramiento de entrevistas posteriores.

Se asignó un código a cada participante el cual estuvo constituido por una letra y un número. La letra fue: (F) y describe que se trata de un fisicoculturista. El número indico la posición en que fue entrevistado abarcando desde el número 1 al 7. Por ejemplo "F1" lo cual indica que se trata del fisicoculturista que en primer lugar fue entrevistado.

4.1 Análisis de la información

El análisis de la información comprendió 4 momentos:

- 1) Selección o barrida de la información clave: consistió en la selección de la información más significativa contenida en las entrevistas. Fueron eliminadas redundancias y se captó la esencia de las palabras y expresiones recabadas.
- 2) Categorización de la información: tuvo como finalidad hacer más viable el manejo de la información. Se hizo por medio de características y particularidades de los aspectos recabados en las entrevistas.
- 3) Búsqueda de semejanzas y diferencias en la realidad que refieran: tuvo como finalidad comprender los significados implicados en las perspectivas de los participantes, los cuales se presume provinieron de sus vivencias como fisicoculturistas. Lo anterior permitió entrever elementos causantes de situaciones particulares.
- 4) Identificación del sentido de las perspectivas de los participantes en función de su carácter social.

Descritos los factores técnicos de la presente investigación, en el siguiente capítulo se presenta la información más relevante obtenida mediante las entrevistas en términos de perspectiva y tendencia de los participantes.

4. PRESENTACIÓN DE RESULTADOS

La información del siguiente apartado son los testimonios obtenidos a través de las entrevistas. Por lo tanto fueron eliminadas aquellas redundancias con la finalidad de captar la esencia de las expresiones y palabras de los participantes. Posteriormente con la finalidad de hacer más viable la información se realizó una categorización de características y particularidades de dichas entrevistas. Las categorías propuestas son 3:

- 1) Conceptuación: describe la definición de su perspectiva como fisicoculturista y entendimiento de la misma.
- 2) Motivaciones y propósitos: describe aquellos factores que impulsan al fisicoculturista a la realización de su práctica, así como las metas esperadas por los mismos.
- 3) Vinculación entre la vida personal y deportista: describe el cómo influye y afecta su vida como fisicoculturista en relación a las esferas de su vida cotidiana (labora, familiar, de pareja, etc.)

Dicho lo anterior, a continuación se dan a conocer las perspectivas y tendencias referentes a los aspectos esenciales de los participantes entrevistados. A través de sus experiencias, vivencias, percepciones, ideas, creencias, impresiones y expectativas, se muestran las construcciones simbólicas que los caracterizan como fisicoculturistas. Se pretende ubicar aspectos en común y diferencias en lo referido de cada entrevistado con la finalidad de clarificar su perspectiva en cuestión.

Se incluyeron las citas más representativas de la información con la finalidad de ejemplificar las categorías: conceptualización, motivaciones, propósitos y vinculación entre la vida deportista y personal; que a continuación se describen:

4.1 Conceptuación: definición de su perspectiva como fisicoculturista y entendimiento de la misma.

Los participantes coinciden en mencionar que el fisicoculturismo es una actividad que les permite tener una mejor imagen de su corporalidad, la cual les aporta seguridad, confianza y estima a sí mismos.

“Es un deporte en el cual te sientes mejor contigo mismo... van creciendo tus brazos, piernas, pechos... y pues te va gustando más la ropa, te sientes más seguro de ti mismo”. F2

De igual forma lo afirma F1:

“Es sentirme cómodo conmigo mismo, mi objetivo es adelgazar mas, tener menos grasa, estar más marcado de los músculos... tener más masa muscular. Busco tener un cuerpo más perfecto, un cuerpo más compacto, que se vea bien mi cuerpo, verme más atractivo, meter más las “lonjas”

Los fisicoculturistas piensan que esta actividad deportiva está relacionada con ideas de superioridad en relación a otras personas no fisicoculturistas físicamente en cuestión de imagen y habilidades.

“Pues me siento más seguro, más fuerte, camino más erguido, que otras personas, pero es por lo mismo del ejercicio pues te hace estar más firme, yo veo que hay otras personas que se siente así...como... pues como que paran la cabeza...”F1

Así lo anterior es afirmado por F5:

“Lo entiendo como un deporte que te hace sentir activo, ágil, estéticamente te ves mejor... comparándome con otras personas que las ves y ... sin afán de ofender a nadie... se ve que no tienen condición física, algunas se ven muy demacradas, muy delgadas o muy obesas... y entonces “yo” por el hecho de realizar algo que me permita estar en condición física me siento por encima de ellos de ellos. Porque si a mí me pusieran... por ejemplo... a correr con una persona obesa o una persona sin condición física, pues obviamente yo duraría más, tendría más resistencia y ganaría.”

Piensan que el hecho de mantener una corporalidad “más esbelta”, está relacionada con ideas basadas respecto a las opiniones que la sociedad pueda tener de ellos y los sentimientos que puedan desencadenar, así como la aceptación de la misma.

“El ejercicio te puede llevar a una forma estética...personalidad...una persona obesa comparándola con una persona delineada... no se ve estético... prefiero verme más estético... pues porque la sociedad lo exige”F2

O como lo menciona F5:

“...vivimos en un mundo donde las personas dicen cosas o comentarios de uno y en el cual como te ves te tratan... la sociedad te hace sentir a veces mal cuando te rechazan y muchas veces es por la forma en cómo se ve uno... que si estás muy flaco te vez mal, que si estás muy llenito o gordo también te ves mal... este tipo de ejercicio me permite mejorar mi apariencia... ahora las... personas piensan diferente de mí... como aceptándome dentro de cualquier círculo social”

Consideran al fisicoculturismo una actividad en la cual se deposita el “estrés” mental, así como estados de ánimo desagradables.

“Cuando voy al gimnasio pues me desestreso, muchas veces, del trabajo, de cansancio, de aburrimiento... como yo trabajo con mucha gente, luego muchas veces pues como... pues te “engentas”, como dicen, te hostigas, te fastidias... y llegas al gimnasio y todo eso se te olvida y te desestresas, te sientes bien relajadito... como que se te olvidaron todos los

problemas que tuviste durante el día, laborales, familiares”.
F4

De igual forma lo afirma F3:

“Más que nada es como sentirte bien, como empezar a descansar tranquilo... desestresarte de todo lo malo que sucede en el día”

Siguiendo en la misma línea los participantes piensan que el hecho de no realizar esta actividad deportiva conlleva a sentimientos y emociones de insatisfacción personal.

“Cuando yo lo dejo de hacer a veces me siento enojado, me pongo de mal humor, me siento muy pesado...”F4

Otro ejemplo lo expresa F2 y F5 respectivamente:

“Me siento bien cuando hago ejercicio, a comparación de cuando no hago... me siento un poco desesperado, inestable emocionalmente... porque estás acostumbrado a este estilo de vida... es un pequeño vicio, si le quieres llamar...”

“... a veces cuando no voy al gimnasio me siento incómodo, como que traigo mucha energía adentro de mí la cual necesito sacar y me siento mal conmigo mismo por no sudar, siento que perdí parte de mi día y de lo cual me hace sentir bien y tranquilo...”

Otro aspecto relevante que precisaron es que consideran al fisoculturismo como un “estilo de vida saludable” que les ayuda a sentirse en óptimo estado de salud física.

“En cuestión de salud me ha ayudado...me siento más fuerte , más ágil, me ayuda a caminar, a no cansarme cuando subo un puente, cuando estoy bailando... casi no me enfermo, rara la vez que me llego a enfermar”F4

Así mismo lo menciona F5:

“siempre de lo primero que me enfermo, cuando dejo de ir al gimnasio durante 2 ó 3 meses, es de gripa...de eso estoy muy seguro...como que mis defensas bajan cuando no hago ejercicio... aparte me ayuda estar en condición para aguantar por ejemplo el frío, hay veces que veo personas abrigadas porque hace frío pero yo ando normal, no muy abrigado y me preguntan que si no tengo frío, pero no es que no me quiera abrigar, sino que pues en verdad no tengo frío...”

También cabe mencionar que es visto como una actividad de la cual se es dependiente por las recompensas que pudiera aportar, tales como las ya mencionadas (salud, corporalidad, aceptación social, etc.).

“Para mí es un vicio... pensando a largo plazo, acondicionar el cuerpo, para que cuando llegues a una cierta edad tengas alguna calidad de vida, es como un estilo de vida, siempre y cuando no se haga en exceso...” F2

O como lo afirma F5:

“...el fin justifica los medios... en realidad yo hago ejercicio porque quiero verme mejor... quiero que las personas vean mi esfuerzo, mi trabajo y se sorprendan, sé que eso no lo es todo pero es un gusto que puedo darme y me agrada bastante... ir por la calle y tus amigos o amigas les guste como te vez, son agradables los comentarios, por parte de los amigos se siente “envidia de la buena” y por parte de las amigas los piropos o indirectas... como que se quieren involucrar con uno... es agradable... me siento diferente... a veces con la intención de ser mejor que otros, a veces no... porque simplemente me gusta lo que hago y las consecuencias del ejercicio así lo ameritan”

De acuerdo con los fisicoculturistas esta práctica es entendida como una manera de forjarse una forma de ser, una personalidad.

“Yo pienso que es un deporte el cual me ha permitido ser, pensar y comportarme una forma diferente, como una personalidad... vemos en la calle a personas que se dedican a uno o varios oficios, por ejemplo, un policía, lo ves con su uniforme, el policía actúa como hombre de seguridad, de orden, como una figura de la ley y por lo tanto se le respeta si no quieres problemas, el tiene una forma de ser, su personalidad es la de un policía por todo lo que su forma de comportarse implica... el fisicoculturismo vendría siendo algo similar... a mí me ha dado una forma de ser y entender la vida, la cual reconozco que no es la única” F5

Finalmente cabe destacar que entienden al fisicoculturismo como una actividad la cual es en cierto sentido “especial” y difícil de practicar, por los retos que conllevan dicha actividad y que no cualquier persona es capaz de seguir de manera constante e intensa.

“Es una disciplina muy importante... es llegar a un fin, a una meta...te das cuenta que compites contigo mismo porque te pones un objetivo y de repente cuando sobrepasas ese objetivo buscas otro objetivo, es como un desafío que me pongo a mí mismo”.F3

Así lo afirma también F5:

“Es una actividad que te distingue del resto de las demás personas... porque no es fácil la constancia, el

tiempo, la dedicación, la perseverancia, el sacrificio... no es fácil cuando en cualquier lugar ves “tacos”, “quesadillas”, “antojitos” y te tienes que aguantar las ganas... ves personas llegar al gimnasio y así como llegan se van porque pensaban que era algo fácil o simplemente no era lo que pensaban ... por eso los fisicoculturistas somos diferentes, porque de tantas personas solo pocas son las que logran buenos resultados, si fuera sencillo, cualquier persona lo haría”.

4.2 Motivaciones y propósitos:

Hablar de motivaciones es hablar al mismo tiempo de propósitos y metas, pues estos dos conceptos se influyen mutuamente uno al otro. En las siguientes líneas describiremos conjuntamente dichas categorías para su mejor entendimiento.

Se puede observar que algunas de las motivaciones de los participantes están directamente relacionadas con los resultados físicos que obtienen en sus cuerpos, (figura esbelta y atractiva, masa muscular), lo cual también afecta sus emociones y sentimientos

“Busco tener un cuerpo más perfecto, un cuerpo más compacto... que se vea bien mi cuerpo... verme más atractivo, me gusta verme bien y eso me anima a seguir”.F4

De igual forma lo expresa F3:

“Anteriormente yo tenía un físico así como el de un tirano saurio rex, barrigón y con las manitas muy chiquitas... me sentía mal , me sentía deprimido... pues yo era el más grande de mis hermanos y pues me hacían burla de cómo me veía, como caminaba, no usaba playeras pegadas porque se me veía toda la pansa”

Lo anterior también, afirman, conlleva a un estado de vanidad la cual es entendida en forma constrictiva.

“También por un poco de vanidad, porque es mucho el esfuerzo que realizas, pero trato de no caer en ella...”F2

Otro ejemplo lo menciona F5:

“La verdad también dentro de todos los beneficios....también lo hago por vanidad...sin llegar a extremarme... pues...imagínate... todos los sacrificios, las privaciones... no tendría sentido... de alguna manera tengo que demostrar el teabajo que me ha costado mantener mi cuerpo lo más estéticamente posible”.

Pero más allá de la vanidad se encuentran motivos de igualación de estereotipos.

“...me motivo cuando veo, por ejemplo, a un actor, o a un deportistas con un cuerpo bien formado, me gusta como

se ve y de alguna manera eso es lo que yo busco, tener un cuerpo similar a la medida de mis posibilidades...” F5

Otro ejemplo similar lo expresa F2:

“Pues igual ves a otras personas que traen un físico envidiable y pues bueno ¿Por qué yo no?... eso te estimula en algo, en hacer ejercicio”

Así mismo otra de las razones por la cual realizan esta práctica deportiva es que coinciden en el hecho de una insatisfacción personal a nivel físico en relación a su imagen corporal, sentimientos y emociones.

“Yo empecé a hacer ejercicio porque me sentía y estaba un poco gordito, que la gente te ponga apodos no es agradable, de alguna manera afecta el estado de ánimo, te sientes menos, te sientes mal... Yo veía mi cuerpo en un espejo y comparándome con otras personas más delgadas o esbeltas empecé a creer que en realidad tenía que hacer algo para disminuir mi peso... no me gustaba mucho mi cuerpo...”F5

Otro aspecto relevante motivacional del cual hacen mención parte de recompensas obtenidas en el desempeño sexual.

“Tu sexo es de calidad, es de mucha calidad... yo me he sentido bien, tampoco puedo presumir... mejoran mis ganas y la calidad de sexo que puedo dar... por ejemplo ya no eres precoz...” F4

También coinciden en que una de sus motivaciones viene de los comentarios gratificantes (piropos, cumplidos) que reciben de sus seres más allegados.

“... otra cosa que me motiva a seguir son los comentarios agradables de mi imagen cuando estoy con amigas... eso me hace creer que soy atractivo. Además es bonito oír de tus familiares, por ejemplo de mi madre que me veo mucho mejor... como que sienten orgullo y satisfacción de que mi cuerpo y de como me siento”. F5

O como lo expresa F3:

“Yo tengo tres hijas y mis nietos ¿no?... pues fíjate que muchas veces ellos me alaban... “ ah!, oye abuelito te ves bien”, o luego mis hijas dicen: “ah!, mira mi papá se ve bien”... físicamente hablando...”

Contrariamente a lo antes mencionado coinciden en el hecho de evitar comentarios ofensivos hacia su persona por parte de “otros”, que los lleven a estados de ánimo de insatisfactorios.

“Antes me decían comentarios así como, ... ahí va....hola gordo.. y ahora ya no me dicen ese tipo de

comentarios... me hacían bulling... esto afectaba a mi persona, a veces sí, a veces no.... Me sentía mal, con coraje y enojo...”F1

Otro ejemplo lo expresa F5:

“Cuando yo estaba un poco gordo pues la burla estaba a la orden del día... los compañeros en la escuela en muchas ocasiones me tomaban como motivo de risa o de comentarios ofensivos con la finalidad de reírse... yo trataba de burlarme de sus “defectos” pero ellos luego se aliaban entre varios y pues no podía con todos... en esa época sí pesaban mucho los comentarios... tanto así era que pues decidí hacer algo al respecto...me metí al gimnasio y con el tiempo los compañeros ya dejaban de ofenderme... pues después como ya no encontraban que decirme de mi apariencia yo no decían nada... en ese momento me dije a mi mismo que lo que hice valió la pena”

Un factor más, en similitud, que los participantes dicen les impulsa a la realización de esta práctica es por cuestiones de salud.

“Primeramente lo hice por salud...yo tenía un problema de columna entonces el doctor me dijo que tenía que empezar a hacer una clase de ejercicio... y pues ahora es algo que me ayuda bastante”F3

Así mismo lo expresa F1:

“Es un deporte que también me ayuda a sentirme más sano, por que cuando lo dejo de hacer me siento mal, me siento cansado, sin ganas de hacer más cosas; y estando haciendo ejercicio me siento más liviano”

Lo anterior va mas allá de sentirse bien en relación al estado de salud, producto de la práctica deportiva, pues mencionan que existe otra motivación en función de la ayuda o apoyo que ellos puedan brindar a sus seres más allegados, como sus hijos o familiares, los cuales pudieran necesitarlos en un futuro y por lo cual necesitan estar en óptimas condiciones de salud.

“Hago ejercicio, por salud... pues si sabes que tienes un niño pequeño y pues a la larga o a largo plazo va a necesitar de ti, pues deber de no ser egoísta... de estar en las mejores condiciones para cuando llegues a mayor, y pueda necesitar algo... pues estar ahí.”F2

También algunos participantes afirman que dentro de sus motivaciones y propósitos es el sentirse más lúcidos.

“Pues hay viejos que nos sentimos jóvenes y hay jóvenes que se sienten viejos... Me gustaría que gente mayor... pues nunca es tarde para hacer ejercicio... yo cuando llegué al gimnasio pensé que era demasiado viejo para hacer eso, y ahora me doy cuenta que me faltan

*muchos años por estar en un gimnasio... y sentirme bien...
yo me siento de 15 años..."*

De igual forma lo expresa F5:

*"El ejercicio de alguna forma me ha hecho conservar mi
apariencia... cuando alguien me pregunta mi edad, me dicen
que me veo 5 o más años más joven... eso me hace sentir
bien y no tan grande de edad".*

Otro aspecto importante es que el fisicoculturismo lo ven con fines y propósitos recreativos, lo cual les permite formar parte de una comunidad.

*"Hago este tipo de ejercicio porque me permite
distraerme, es recreativo... así como unas personas les
gusta jugar futbol, o beisbol, videojuegos... por ejemplo... a
mí en lo personal el fisicoculturismo me aporta algo que
hacer y distraerme. También lo hago porque me gusta
sentirme y formar parte de algo... cuando llego al gimnasio
me la paso bien... platicando con los amigos que
conformamos ese grupo..." F5*

Finalmente también se consideran razones de anti - estrés de esta práctica así como estados de ánimo agresivos.

“En ocasiones estoy enojado del trabajo y pues llego al gimnasio y bajo, descargo la tensión” F3

O como lo afirma F5:

“Yo en ocasiones soy una persona que no controla su ira o enojo, repentinamente suelo ser agresivo sin razón aparente.... Cuando voy al gimnasio ahí descargo todo lo que me incomoda... me imagino golpeando a alguien cuando hago ejercicio y el enojo y todo eso desaparece... me ayuda bastante”

4.3 Vinculación entre la vida personal y la vida deportista:

En los siguientes apartados daremos cuenta de la relación que pudiera existir entre el fisicoculturista y las esferas de su vida cotidiana, tales como la laboral, familiar, etc.

Se observa que los participantes coinciden en que el deporte influye de manera “positiva” hacia sus hijos como medio recreativo y competitivo así también como un ejemplo a seguir.

“El deporte ayuda a mi vida personal y familiar, lo afecta para bien... pues como yo hago deporte, inculco a mis hijos el deporte... ellos también se sienten gustosos, los veo al

sentirse contagiados para competir, los veo querer sacar esas cosas que traen dentro y que a veces no lo pueden decir con palabras.... Yo he ido al gimnasio a sacar el estrés, el enojo, me canso físicamente como mental". F4

También consideran que su vida social se ve afectada ya sea por la ampliación de su círculo de amistades o por una mejoría en su comunicación con ellos.

"Ahora tengo otro tipo de amistades, más enfocados al ejercicio... mi círculo de amigos se abrió más... conocí más gente con ideas en común... en el gimnasio me siento cómodo..." F1

Así mismo lo expresa F5:

"Mi círculo de amistades cambió... y hasta puedo decir que se amplió más... por una parte la seguridad y confianza que me da mi cuerpo, me ha facilitado el poder hacer amigos o amigas más fácil, tal vez porque les es agradable en primer instancia la forma de verme. Ahora mis amistades ya no son tan burlonas como antes... entre los compañeros nos ayudamos cuando hacemos ejercicio o nos hacemos comentarios constructivos... claro que no falta el envidioso de vez en cuando, pero a comparación de antes ya es menos..."

Afirman que su impresión corporal les ha facilitado las relaciones sociales en cuestión de aceptación incluso con personas desconocidas.

"...cuando me toca ir de compras para mi trabajo de algún material o algo, ya la gente no te voltea a ver igual... ya te le haces atractivo a la gente, como que te tratan mejor." F3

Otro ejemplo lo expresa F4:

"... cuando voy a fiestas o antros... ya es distinto... ahora me cuesta menos trabajo encontrar pareja para bailar... o vas pasando y las mujeres se me quedan viendo... se me ha facilitado más el hacer amigas en ese tipo de lugares".

Dentro del marco familiar, cabe destacar coincidencias entorno a sus vidas sentimental y amorosa, tal influencia es notada en un sentido gratificante a raíz de su aspecto físico.

"Esto ha influido, pues ahora mi pareja le agrada más como me veo... si antes nos llevábamos bien, ahora nos llevamos mejor." F3

De igual forma lo afirma F5:

"A mí en lo personal pues me gustan las mujeres delgadas, porque me gusta sentir su cintura delineada, o sus glúteos bien formados... por esa razón yo pienso que a mi pareja

pues le ha de gustar las mismas sensaciones en un hombre... además de ello, mi pareja me lo confirma con comentarios agradables de mi cuerpo”

Siguiendo en la misma línea, dentro de la esfera familiar, se notan mejoras de comunicación, atención y convivencia.

“En lo familiar como que te despabilas, le pones más atención a la familia, como que convives más”F3

De igual forma lo expresa F2:

“Muchas veces llego del trabajo enojado, desesperado y en el gimnasio se va todo eso... después ya en el hogar con la familia... yo creo que por lo mismo... me siento más tranquilo y de buen humor con mis hijos o esposa... si sucede algo inesperado como una travesura o un accidente por parte de mis hijos pues ya no lo tomo tan enojadamente...”

Así mismo reportan vinculación en aspectos laborales, tal como lo es una mejoría a favor de sus ganas y energías de realizar dichas actividades.

“Desde que hago ejercicio soy más activo, hago más cosas...en el trabajo como que rindes más”F2

Así mismo lo confirma F4

“... yo creo que por lo mismo del ejercicio y por cómo me siento y veo pues cuando voy a mi negocio a trabajar me siento con más ánimo, ya no se me hace tan tedioso... aparte por que sé que después del trabajo pues voy a ir al gimnasio...”

Por último consideran que el fisicoculturismo, en un sentido de salud, está relacionado y es necesario como un medio para alcanzar logros personales, materiales y sentimentales.

“En la vida para ser feliz se necesitan tres cosas: salud, amor y dinero: si no tienes salud pues no puedes hacer grandes cosas, no podrías trabajar o hacer ejercicio; si te falta amor, no tienes algo que te motive a parte de hacerlo por uno mismo, o ¿por quién más?. Por la familia, por la pareja, lo que te motive; y el dinero... pues aunque sea que tengas para comer, que tengas solvencia y darte los pequeños placeres de la vida” F4

Otro ejemplo lo expresa F5:

“Personalmente el fisicoculturismo me ha permitido alcanzar cosas que en ninguna otra actividad quizá tuviera... por ejemplo mi estado de salud al no enfermarme tan seguido,

una pareja pues lo más atractiva para mí, una aceptación por la personas más comfortable, en mi trabajo un mejor desempeño... son muchos beneficios a cambio de unas horas de sacrificio. Entiendo que no lo es todo en la vida y que no se puede poseer todo lo que uno quiera pero hasta ahora desde que yo hago este tipo de actividad las recompensas me han dejado satisfecho.”

Una vez plasmados estos testimonios en el siguiente capítulo procederemos a la interpretación en forma de análisis de éstos en base a la perspectiva del interaccionismo simbólico.

5. ANÁLISIS Y DISCUSIÓN

La intención de este capítulo es presentar el análisis de los testimonios aportados por los entrevistados en base al marco teórico planteado en el capítulo 2 y 3, así como también de las ideas y conocimientos de un servidor, a manera de interpretación personal, desglosando y dando cuenta de aquello que se lee entre líneas, aquello que no se dice en forma directa y que está cuando se menciona aspectos pero a la vez se omiten otros.

Para empezar, en un primer punto, los participantes mencionan que el fisicoculturismo es un deporte el cual los hace “sentir mejor consigo mismos”. Ello automáticamente les lleva a pensar en la forma de su cuerpo: “van creciendo tus brazos, piernas, brazos”; lo cual a su vez los lleva a pensar en su tipo de vestimenta: “te va gustando más la ropa”; desembocando finalmente en cualidades personales: “te sientes más seguro de ti mismo”. De esta manera se observa un conjunto de aspectos asociados que se desencadenan, pareciera ser, en forma de cascada. Aparentemente solo es observable que el fisicoculturista tiene cierto agrado por el ejercicio a razón de sentirse bien consigo mismo, pero ello engloba la imagen corporal, tipo de vestimenta a emplear, sentimientos y emociones de agrado y desagrado hacia sí mismo y con los demás, así como cualidades personales como la seguridad y confianza.

Cuando el fisicoculturista dice: “sentirse cómodo consigo mismo”; habla de varias personas. Una persona es la que actualmente se es, otra persona es aquella que se quiere llegar a ser y una tercera persona que es la que no se quiere volver a ser. El fisicoculturismo es el medio para llegar al objetivo. Por tanto cuando el fisicoculturista menciona que por esta práctica deportiva se empieza agradar más consigo mismo, nos está diciendo que dentro de él hay emociones y sentimientos de agrado hacia sí mismo, entendemos se siente feliz, en el

entendido que la felicidad es la satisfacción de lo que no se posee, de lo que se carece o de lo que no se es.

El fisicoculturista piensa que con un cuerpo más esbelto obtendrá felicidad. Lo cual posiblemente sea de esa manera. Pero para que la práctica de esta actividad encuentre su sentido necesita la calificación y aprobación de los otros, de lo social. Por tanto la calificación dada desde el exterior dará mayor o menor grado de satisfacción personal.

Estos actores fisicoculturistas consideran esta actividad como sana, correcta y constructiva, es decir, esto les hace apropiarse y sentirse portadores de valores, actitudes y costumbres socialmente aceptadas y por lo tanto socialmente “bien vistos”. Fungen como agentes modelos de lo saludable en términos físicos y psicológicos ya que físicamente están “en forma”, se sienten bien de salud, se sienten vigorosos, el cansancio parece desaparecer y las enfermedades tienden a ser escasas o nulas. Psicológicamente gozan de buen humor, canalizando y liberando tensiones, tristezas, impotencias, enojos en aparatos que no responden y no generan consecuencia tal como si lo hiciesen en la calle u otro lugar con una persona, amigos, conocidos o familiares, incluso animales.

Ellos mencionan que “en cuestión de salud de salud me siento más fuerte y más ágil...me enfermo menos... me siento menos estresado...”. A partir de ello, entendemos que se autoevalúan en relación a su estado de salud física y psicológica antes y posterior al ejercer dicha actividad deportiva. Esto indica que antes de, estos dos aspectos eran de inconformidad, posiblemente las patologías físicas, el “estrés”, las tensiones laborales, familiares, etc. eran abundantes. Es a partir de su práctica como fisicoculturistas que encuentran eso que mitigue o haga más “llevadera” la vida. El fisicoculturismo con sus “normas” hace entender al actor que existe otra forma de enfrentar la realidad, otra forma de ver la vida posibilitando la solución a aquello que no se desea: la enfermedad, sentimientos de tristeza, de enojo, de impotencia, de cansancio, sentimientos de ser inservible e inferior. Al mismo tiempo el fisicoculturista se siente distinguido de los otros, pues él se compara con amigos, familiares, etc., De esta manera entra en un diálogo

interno que le hace afirmar que se encuentra “mejor” que los demás, que está en “forma”, ésta “saludable”, no está “estresado”; piensa que su vida es mas “agradable” y por ende “se cree y siente superior”, demostrándolo con una postura erguida y amenazante, con un físico fuerte y voluminoso. Todo esto socialmente en un sentido de habilidades y cualidades.

Afirman los fisicoculturistas que hay ocasiones en las que se “sienten mal”, que su práctica es como un “vicio saludable”. Por lo tanto se entiende que existe una dependencia al ejercicio ya sea constructiva o lo contrario. Nos damos cuenta que esto tiene sentido porque se genera un ciclo del cual puede partir desde cualquier interacción, acción, pensamiento, sentimiento o emoción. Se puede describir gráficamente de la siguiente manera:

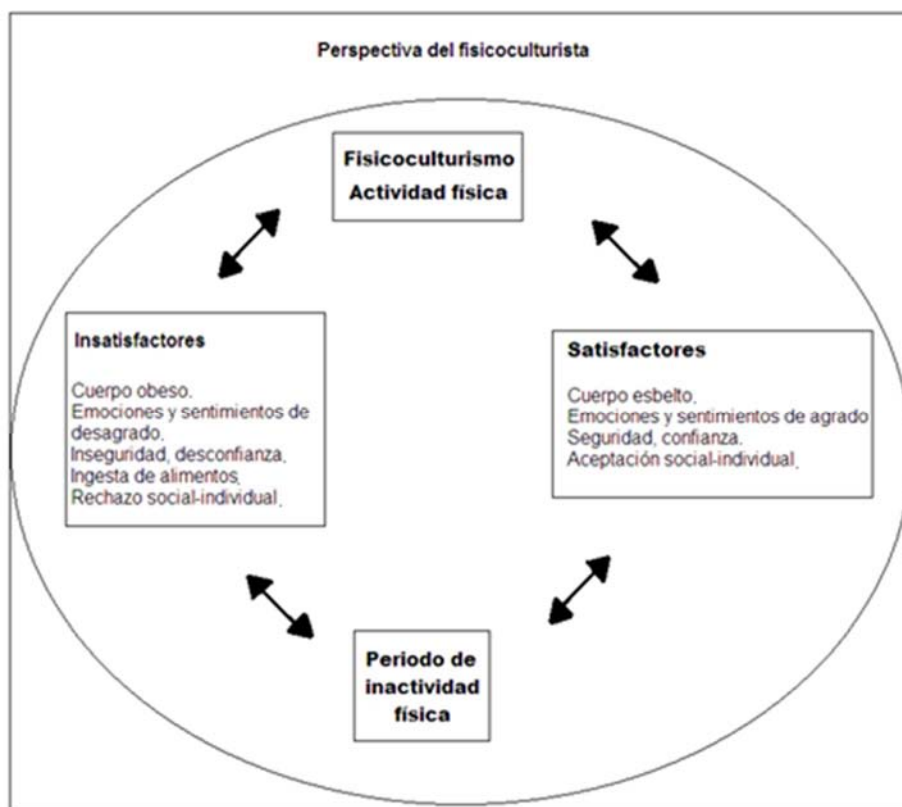


Fig.1

En la fig. 1, observamos como dicho ciclo genera la dependencia que afirman los fisicoculturistas. El fisicoculturista va a actuar y pensar en función de

los satisfactores e insatisfactores sociales e individuales por los cuales actualmente atraviesa lo cual lo lleva al medio (fisicoculturismo) para saciar aquello que le simboliza y quiere.

El fisicoculturista afirma que se compara con otros fisicoculturistas, con personas no fisicoculturistas y consigo mismo. Observamos que la “competencia”, en un sentido de rivalidad y particularidad, se hace presente. La competencia se vuelve una herramienta que llevará al fisicoculturista a ser particular. Existe en el fisicoculturista sentimientos de “ser más que”, “ser diferente de”. Se empeña en demostrar y hacerse presente por encima de otros a través de su cuerpo. Así entonces el fisicoculturista desea que le observen su esfuerzo y se sorprendan, quiere que le aplaudan, halaguen y discriminen de los otros socialmente llamados “comunes y corrientes”. El fisicoculturista nos llama con su corporalidad, nos dice que voltiemos a ver ese cuerpo voluminoso, esbelto, musculoso que no escapa de lo visual y socialmente gustoso y atractivo. El fisicoculturista quiere que le pongan atención porque posiblemente carece de ella. Necesita ser visto y reconocido para sentirse bien consigo mismo, para sentirse querido por sí mismo y por los demás, quiere poseer un sentido de pertenencia, para encontrar sentido a su práctica.

Nuevamente al compararse el fisicoculturista con otros y consigo mismo, entra en diálogo interno por lo cual termina concluyendo que no está conforme tal y como lo dotó físicamente la naturaleza, ya que según afirman, estos actores, buscan poseer un cuerpo “perfecto”. El ahora fisicoculturista afirma que se veía al espejo y no se agradaba así mismo, que no poseía seguridad, confianza, producto de que los “otros” desde fuera, le hacían notar con sobrenombres, burlas, ofensas que su condición física no le favorecía. Así mismo entendía que le hacía falta hacer algo para escapar y evitar aquello que no le satisfacía. Poco a poco con esfuerzo y persistencia esta actividad deportiva significó el giro a esas opiniones externas y propias. Ahora aquellas experiencias desagradables “ya no están presentes” y han sido sustituidas por otras experiencias de mayor confort,

generándose así una estima mayor a sí mismo, seguridad y confianza al exhibirse ante la sociedad.

Parte de los deseos que le significa al fisicoculturista esta actividad deportiva físicamente en relación a la corporalidad es “verse bien”, es decir que desde fuera reciba confirmación de que lo que hace para tener ese tipo de físico es “correcto”. El fisicoculturista más allá de “verse bien”, un cuerpo con músculos, esbelto, grande y fuerte, pareciera ser que quiere parecerse a alguien. Busca parecerse a un modelo o quizá un actor, estereotipo, etc., que en algún momento de su experiencia observó, significándole así, un conjunto de metas que posteriormente conllevaría a un estilo de vida con placeres y reconocimiento que se conseguiría por medio de esta actividad deportiva. Al mismo tiempo busca ser socialmente modelo para otros. Un físico envidiable le significa ser el deseo de otros, porque anteriormente no lo era. Físicamente busca que le envidien y sentirse distinguido en una sociedad donde los conceptos de belleza adquieren significado en función de un cuerpo esbelto y fuerte.

La fachada externa de un fisicoculturista (músculos, volumen, altura), le simboliza a este mismo poder, firmeza, y seguridad; pero analizando más hacia adentro es posible entender que esa fachada externa posiblemente no refleja lo que realmente está en el “interior”. Internamente hallamos un individuo de sentimientos y emociones débiles que necesita resguardarse en un caparazón duro que no permita el acceso hacia adentro.

Estos fisicoculturistas están de acuerdo en que esta actividad deportiva “vale la pena” por el sacrificio que conlleva. Este sacrificio puede entenderse y convertirse en abstinencias de alimentación, de recreación, económicas, etc., que llevarán a los actores a ser diferentes y únicos puesto que la sociedad en general no puede y les es difícil tener por voluntad propia constancia de entrenamiento, de alimentación rigurosa, tiempo, que el fisicoculturista desarrolla para alcanzar sus metas. Estos actores fisicoculturistas entienden que los sacrificios son difíciles y que no cualquier individuo los puede ejercer. Ahí encuentran su motivación para seguir entrenando. Ese tipo de sacrificios vale la pena para ellos puesto que

además de ser complicados de alcanzar, posteriormente los llevarán a conseguir las metas deseadas. Entienden que sin sacrificios no va a ser posible desarrollar el cuerpo buscado, los ven como el único camino hacia eso que se quiere ser.

Los fisicoculturistas confirman que en ocasiones recurren a la utilización de “drogas deportivas” como esteroides y anabólicos. Estas sustancias no las entienden como nocivas, sino como un recurso más rápido que ayuda en el proceso del cuerpo deseado. Cabe la posibilidad de entender que el fisicoculturista se siente débil puesto que tiene que recurrir a sustancias que le hagan potencializar y desarrollar esos músculos y fuerza que no poseía.

Para el fisicoculturista es terrible e inaceptable, para sí mismo y para otros, ser una persona con sobre peso o con corporalidad desproporcionada (cintura ancha, brazos delgados, piernas delgadas, etc.) puesto que ello lo entienden como una vida de experiencias insatisfactorias: desprecio y burla social, utilización de tallas más grandes de ropa, sentimientos de enfado hacia su persona, pocas o nulas oportunidades de conseguir pareja sexual y sentimental en relación a estándares altos de belleza física. Entienden al cuerpo como el instrumento, la carrocería con la cual se mueven en la vida cotidiana: en su trabajo, en la calle, lugares públicos, etc.; Aceptan que el cuerpo es el medio que garantice o posibilite mayores oportunidades placenteras socialmente aceptables (normas) en esferas laborales, sentimentales, personales, espirituales, familiares etc. Por lo cual entendemos que el fisicoculturista tiene miedo de no poder llegar a ser eso que le ha hecho desear el exterior (contexto, sociedad, amigos, familia, él mismo).

La alimentación es otro aspecto importante. Los fisicoculturistas coinciden en sentirse “culpables” de ingerir alimentos ricos en grasas y azúcares (pasteles, golosinas, comida rápida, alimentos fritos en aceite). Alimentos ricos en grasa le simbolizan al fisicoculturista la obesidad, desagrado, tallas grandes de ropa, círculo social muy cerrado, rechazo social. En cambio alimentos como los vegetales, frutas, carnes magras, le simbolizan la fuerza, músculos, un cuerpo esbelto, mejor aceptación social. Parten del criterio “eres lo que comes”. Los alimentos ricos en grasas son considerados como “basura”. El fisicoculturista no

quiere ser “basura”, por lo tanto no quiere ser un desecho, inservible y desagradable ante la opinión pública. Debido a ello entendemos que estos alimentos adquieren un significado de ser “malos para la salud”, es decir, un obstáculo hacia una abdomen plano y marcado, un obstáculo hacia la belleza. No quieren considerar en ellos una autoimagen con “lonjas”, “pansa”, junto con sentimientos de enojo e impotencia hacia sí mismos. Por ello los alimentos se convierten en otro medio hacia las metas estipuladas. Por otra parte en forma de viñeta, el significado que los individuos le dan a los alimentos posiblemente sean la génesis de los trastornos alimenticios (anorexia y bulimia).

Esta forma de pensar y entender los alimentos sanos y no sanos ha beneficiado económicamente a aquellas personas e industrias que se dedican a proveer estos productos. Los alimentos como verduras, leguminosas, frutas, huevo, carnes magras, tienen un sentido de alimentos “saludables” para el bienestar físico por lo tanto se les atribuye un valor socialmente positivo. Por ello es posible entender un mayor consumo sobre estos alimentos. En este mismo sentido la industria de los suplementos, vitaminas, minerales y complementos, también ha sido beneficiada económicamente al ofrecer productos que son entendidos por los deportistas como casi milagrosos para poder alcanzar un cuerpo esbelto, musculoso y/o voluminoso. Estos productos, también son vistos socialmente como positivos si se consumen moderadamente. El consumo de estos productos se incrementa no solo por fisicoculturistas sino también por otros deportes que involucren esfuerzo físico.

Otro aspecto que involucra al fisicoculturismo, y que se ve beneficiado económicamente, es la industria del vestido y del calzado. En un primer punto encontramos que para la realización de cualquier actividad deportiva y en este estudio en particular para el fisicoculturismo se necesita ropa y calzado “adecuado” lo cual permita el mejor desempeño posible a la hora de la realización de los ejercicios. Tennis, pants, shorts, licras, guantes, fajas, y demás productos son utilizados con el fin de ser acorde al contexto (gimnasio). En un segundo punto ya fuera del gimnasio, el actor da un giro a su vestimenta casual. Ahora ya usan

prendas más ajustadas con el fin de lucir “bellos y extravagantes”. Ello se traduce en un cambio de ropa lo cual conlleva a un gasto que beneficia a las industrias del vestido.

Por otra parte afirman los fisicoculturistas sentirse “vacíos” cuando no realizan su práctica, así mismo coinciden en que la vida antes y después de ésta actividad deportiva cambió puesto que anteriormente no se sentían tan motivados en la vida porque creían no había algo más que los hiciera felices, entendiendo a la felicidad, como mejores relaciones sociales, aceptación y reconocimiento en un grupo de pares, valor y confirmación por los otros de poseer una figura estética esbelta, intimidación hacia otros, salud mental y física. Esto nos da a entender que el sentido que estos actores tienen de la vida se ha formado y ha cambiado a partir de que practican dicha actividad. Este reformado sentido de la vida, las costumbres, las creencias, costumbres, normas, ahora es visto desde la óptica que esta comunidad llamada fisicoculturismo posee. Estos actores inmersos en tal actividad ahora piensan y actúan de manera matizada por unas creencias de “buena salud” “alimentos dañinos y no dañinos”, “aceptación social y personal, confianza y seguridad por medio del cuerpo”, “desempeño laboral, sexual en función del ejercicio” y “superioridad”. Se crea una relación: “verse bien es igual a sentirse bien”, así mismo “verse mal es igual a sentirse mal”.

Sentimentalmente en relación a la vida de pareja, los fisicoculturistas se manifiestan a favor de sentirse satisfechos puesto que reconocen que su relación sentimental y desempeño sexual han cambiando. Se sienten conformes ya que su estética corporal les posibilita estar cerca de los niveles de belleza social, sus opciones de tener más de una pareja sentimental y sexual, se incrementan. A comparación de otras personas que por no poseer una corporalidad esbelta tienen que “resignarse con la pareja que les toque” ya que no son el deseo del sexo opuesto por la imagen corporal que poseen. En cambio el fisicoculturista se pone exigente en el momento de elegir pareja, ya que por ser estéticamente esbelto, “ser bello”, él está en posición de elegir con quien involucrarse. Entiende que esta actividad deportiva le confiere poder de elección y decisión sobre otros. Ya

posterior a la elección de pareja se entiende que para él y su pareja, posiblemente sea más gratas la sensaciones de un cuerpo esbelto, delineado y “bien formado” a comparación de otro cuerpo que sea lo contrario o poco cercano a lo ya mencionado (“deforme” “obeso”), que con el solo hecho de mirarlo provoque desagrado visual. Culturalmente se nos ha hecho creer que las sensaciones carnales son “mejores” y más “placenteras” en función de un cuerpo atlético o esbelto. Lo vemos en la televisión, en los centros comerciales como se anuncian productos de belleza, alimenticios, sexuales, etc., por estereotipos femeninos o masculinos visualmente agradables “bellos”. Por el contrario, no cabe posibilidad de que dichos productos sean anunciados por personas obesas o sedentarias. Ahí encontramos nuevamente el simbolismo impregnado en el cuerpo. Un simbolismo que desencadena emociones y sentimientos a través de lo visual.

El fisicoculturismo es entendido como medio de liberación de tensiones emocionales, aspecto importante que estos actores mencionan. La frustración producto de aquello que no se consigue lo que se quiere y como se quiere en la vida cotidiana (en el trabajo, en la familia, con la pareja, con los hijos, con los amigos, objetos materiales, salud) se acumula en forma de tensiones, disgustos, carga mental, lo cual por naturaleza y para encontrar su equilibrio tiene que liberarse. Posiblemente los “problemas de la vida social “ no desaparezcan pero pierden atención puesto que a la hora de hacer ejercicio la atención se enfoca hacia lo que se está realizando en el ahora. Se combate la frustración y desagrado por medio del coraje en cada repetición de ejercicio, se combate también con el cansancio acumulado y así lo único que queda en la mente es el deseo de descansar y dormir, echando al olvido temporal aquello que es motivo de molestia. Y así día tras día de entrenamiento es algo que se repite, porque si no se llevara a cabo la acumulación de tensiones, disgustos y frustraciones sería catastrófica a la hora de la interacción social. De ahí adquiere ese sentido esa razón de ser y de decir por el fisicoculturista que el ejercicio les ayuda a estar de mejor humor consigo mismo y con los que lo rodean.

Por último podemos afirmar que el fisicoculturismo se ha convertido en una industria socialmente aceptable y positiva por poseer valores como la salud física y mental, estética, belleza, recreación, sociabilidad, etc. Sin dejar de lado las consecuencias y beneficios a segundos o terceros. Todo esto es entendido, visto, sentido y vivido por el fisicoculturista. Por ello le significa un estilo de vida que encuentra propósito y motivo a seguir haciéndolo y mantenerlo en función de sus procesos de interpretación y deseos, sean estos contruidos y/o reconstruidos.

6. CONCLUSIONES

En este capítulo se describen los hallazgos encontrados en la realización del presente estudio respecto a la perspectiva del fisicoculturista.

La perspectiva que el fisicoculturista posee de su práctica, está dada por un conjunto de significaciones que le simbolizan objetos, personas, eventos, lugares, etc., algo material o sentimental que busca formar parte y/o complemento de su vida.

El fisicoculturista en la interacción con su contexto social, amigos, gimnasio, familia y consigo mismo, es el punto de partida donde se construyen los significados y sentidos que a su vez pasarán por un proceso de interpretación para dar orientación y sentido a las acciones emprendidas en función de sus expectativas y propósitos. El fisicoculturismo adquiere para el actor un sentido como actividad mediadora que posibilitará el alcance y mantenimiento de metas. Dichas metas se describen a continuación:

- Estilo de vida “sana”: esto lo entienden como cualidades físicas que los ayudan a no enfermarse y sentirse activos durante sus actividades cotidianas.
- Corporalidad socialmente aceptable: consideran la forma de su cuerpo como el medio para generar opiniones externas moralmente aceptables y buenas lo cual influye en su estado emocional y sentimental.
- Estima hacia sí mismo más confortable y autoaceptación: el fisicoculturista al sentirse aceptado por los demás se acepta así mismo, desarrolla sentimientos agradables hacia su persona, es decir, es gustoso de su apariencia la cual cree posee algún valor para él y los otros.

- Indiferencia y rechazo social: al buscar la aceptación de otras personas, el fisicoculturista por definición evita la indiferencia y rechazo lo cual a su vez generaría en él sentimientos y emociones de repudio a su ser.
- Autoimagen acorde a estereotipos de belleza: los estereotipos de belleza marcan de manera casi definitiva qué es lo correcto e incorrecto visualmente. Por ello el fisicoculturista basa sus creencias y comportamiento en base esos estereotipos dados por la cultura. Esto lo entiende como lo que le dará acceso a la aceptación por los demás y hacia sí mismo.
- Modelo a seguir: el fisicoculturista en su proceso para alcanzar tener un cuerpo “perfecto”, tiene en mente la imagen de uno o varios modelos, es decir, alguna persona estéticamente bella de la cual hace una proyección de sí mismo viéndose como esa persona a la cual le interesa parecerse. A su vez el fisicoculturista quiere ser modelo para otros con la creencia de que esto le dará reconocimiento por los demás.
- Liberación de penas, tristezas, enojos y tensiones: Esto nos habla de que en la vida del fisicoculturista existen experiencias de desagrado emocional y sentimental ya sean producto de su vida familiar, laboral, educativa, sentimental de pareja. Por tanto a esa necesidad de tranquilidad emocional el fisicoculturista descarga las tensiones en el gimnasio.
- Sentimientos de superioridad ante los demás: con esto nos referimos a que en un cierto grado el fisicoculturista cree sentirse con más y mejores cualidades físicas que otras personas, lo cual él siente le otorga un cierto poder para poder discriminar y ofender a otras personas con apariencias físicas no atléticas.
- Búsqueda de pertenencia a un grupo y socialización: Esto posiblemente nos habla de una persona que no quiere estar ni sentirse sola. Por tanto el fisicoculturista relaciona un físico esbelto y/o musculoso con un mayor número de personas con las que pudiera interactuar. Esto a su vez lo hace

sentirse parte de una comunidad con valores, costumbres y creencias, adquiriendo así una identidad.

- Sentido de motivación existencia: algunos fisicoculturistas afirman que esta actividad forma parte de su vida, que sienten vacíos e incompletos cuando no realizan su práctica. Por ellos se entiende que el fisicoculturismo con sus valores y creencias se ha encarnado en el fisicoculturista. Todo esto otorga motivación y un sentido a la vida distinto al que podría tener un médico, un futbolista, un artista, etc. Se viven en una realidad de significaciones visuales en donde el cuerpo es el instrumento para lo deseado.

Se entiende que el fisicoculturistas encuentra en esta actividad deportiva, un medio para la satisfacción de necesidades emocionales, sentimentales, morales y sociales.

Así mismo el fisicoculturista piensa que las opiniones hacia su persona están reguladas por su aspecto corporal, es decir: “como los ven, los tratan”. Por ello lo que los demás piensen sobre su aspecto físico influye en su manera de pensar y actuar. Es entonces que si al fisicoculturista no le importase de una manera exacerbada las opiniones externas, su empeño por poseer un cuerpo extravagante sería casi nulo.

Lo que al fisicoculturista le simboliza su actividad son deseos, los cuales están dados por instituciones como las de la salud, la belleza, entretenimiento, etc. Estas instituciones, en un grado elevado, dan las pautas de comportamiento y creencias “correctas” a seguir. Tan es así que las metas del fisicoculturista están reguladas por los deseos de los cuales se ha apropiado. Pareciera ser una cadena de consumismo en donde dichas instituciones venden la imagen “correcta” y los fisicoculturistas la compran. Pero el detalle está en que el fisicoculturista lo experimenta, lo sufre, lo goza..., le da sentido a su vida.

El fisicoculturista guía su comportamiento y forma de pensar por el sistema de símbolos y significaciones inmersos en el Fisicoculturismo, por lo tanto cabe señalar que el estudio realizado trató de dar otra visión para el abordaje de los fenómenos psicológicos respecto esta realidad. Así mismo este tipo de estudio nos permite indagar más de cerca lo que el fisicoculturista vive, ya que por medio de sus propias palabras es que la investigación adquiere sentido.

Se considera que se deben realizar más investigaciones desde esta óptica ya que la riqueza de información, por parte del agente involucrado, nos acerca al entendimiento del fisicoculturismo de una forma más concreta y vasta en el sentido de que no queda simplemente como una estadística o un número plasmado dentro de una lista.

BIBLIOGRAFÍA

Alfonseca A., J. (2006). Trastornos de la conducta alimentaria y deporte. Dialnet. Recuperado de: http://www.google.com.mx/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=1&ved=0CB8QFjAA&url=http%3A%2F%2Fdialnet.unirioja.es%2Fdescarga%2Farticulo%2F2159232.pdf&ei=na3rU4COB8W58gH_-IGIBg&usg=AFQjCNFck50-eZ3OB-RF0GOHx_m_cqCw2A&bvm=bv.72938740,d.b2U

Alvaro, J. R. Y Garrido, A. (2003). Fundamentos sociales del comportamiento Humano. Cit. en Rivas M. (2013). Perspectiva de docents nivel primaria con respect al trastorno de déficit de atención e hiperactividad. Los reyes Iztacala. México.

Aravena, N. (2013). Fisicoculturismo: ¿Una actividad artificial? Punto vital. Recuperado de: <http://www.puntovital.cl/en/forma/fisicoculturistas.htm>

Arbinaga, F. (2013). Fisicoculturismo: diferencias de sexo en el estado de ánimo y la ansiedad precompetitiva. Revista de Psicología del deporte. (22) (2). Universidad de les Illes Belears, Palma de la Barca. España. pp. 353-360

Arbinaga, F. y Caracuel, J. C. (2006). Perfil Socio-Deportivo de fisicoculturistas competidores versus no competidores. Cuadernos de Psicología del Deporte, (6) (1), Universidad de Murcia. España. pp. 7-19

Arbinaga, F. y Caracuel, J. C. (2008). Imagen Corporal en varones fisicoculturistas. Acta Colombiana de Psicología. (11) (1). Universidad Católica de Colombia. Colombia. pp. 75-88

Ashel , M. H. (1991). La psicología del consumo de drogas en el deporte. Handboock on Research in Sport Psychology. Macmillan. New York. pp. 851-876.

Asoiacion Cubana de Fisicoculturismo ACFC (2009). Historia del culturismo. Recuperado de: <http://www.cubaculturismo.com/es/13-articulos/fisicoculturismo/6-historia-del-culturismo.html>

Baekeland, P. (1970). Exercise Deprivation. Archives Of General Psiquiatría, (22), pp. 365-369.

Becker y Mc. Call (1990). Simbolyc Interaction and Cultural Studies. E.U. The University of Chicago Press.

Blumer, H. (1982). El interaccionismo simbólico perspectiva y método. Ed. Hora, Barcelona.

Bourdieu. Iberóforum.Revista de Ciencias sociales de la Universidad Iberoamericana, IV(7). Pp 94-107.

Cíntora, A. (2008). ¿Pueden los ideales ser racionales?. Signos Filosóficos, (10) (20). Universidad Autónoma Metropolitana unidad Iztapalapa. México. pp. 145-154.

Christian D. (2014). El fisicoculturismo: ¿Un deporte narcisista?. RXMUSCLE. Recuperado de : <https://www.rxmuscle.com/articles/latest-news/9956-el-fisicoculturismo-un-deporte-narcisista.html>

Charon J. (2001). Simbolyc Interaccionims. E.U. Pertince Hall.

Coulon, A. (1995). Etnometodología y educación. Barcelona. Paidós.

Doncel, L. (2004). 100 años de culturismo en España. Barcelona.

Díaz P. L. (2010). El fisicoculturismo: un deporte incomprendido. La Huella Digital. Recuperado de: <http://www.lahuelladigital.com./el-fisicoculturismo-un-deporte-incomprendido/>

Federación Mexicana de Fiscoconstructivismo y Fitness A. C. FMFF (2014). Fisiconstructivismo. Recuperado de: <http://www.fmff.com.mx/>

Goffman E. (1959). The presentation of self in everydaylife. Doubleday Anchor. Nueva York.

Goffman, E. (1963). Estigma. La identidad deteriorada . Ed. Amorrortu, buenos Aires.

González, B. (1999). La construcción de estereotipos andaluces por los medios. Comunicar, (12). España. pp. 102- 106

González, B. (1999). Los estereotipos como factor de socialización de género. Comunicar, (12). España. pp. 79-88

González C, (2013). Fisicoculturismo: ¿Una actividad artificial? Punto vital. Recuperado de: <http://www.puntovital.cl/en/forma/fisicoculturistas.htm>

González B. (1999). Los estereotipos como factor de socialización en el género. Comunicar. España. Núm. 12.

Piedras. G. (2012). La experiencia del cuerpo con sobrepeso. Un análisis desde el interaccionismo simbólico. Sociológica, (27) (75). Departamento de Sociología. Distrito Federal. México. pp. 125-155

Hernández, C. (2011). Enciclopedia del Culturismo. Hispano Europea. Pp. 11-21.

Hernández, S. (2009). Habitus: una reflexión fotográfica de lo corporal en Pierre

Hatfield, F. (1984). Bodybuilding. A Scientific Approach. Chicago.

Hauck, E. R. y Blumenthal, J. A. (1992). Obsessive and Compulsive Traits in Athletes. Sport Medicine, (14), pp.215-227.

International Federation of Bodybuilding and Fitness IFBB, (2013). Breve historia del fisicoculturismo. Recuperado de: <http://www.ifbb.com/>

Mares, A. (2006). La integración educativa desde la perspectiva de los actores sociales encargados de realizarla. Tesis doctoral. Facultad de psicología. Universidad Nacional Autónoma de México. México, D.F.

Mackie, M.M. (1973). Arriving at Truth by Definition: Case of Stereotype Innacuracy. Social Problems (20). pp. 431-447

Mead, G. H. (1990). Espiritu, Persona y Sociedad. Paidós. 3ª.Ed. Buenos Aires.

Molinero A. (2014). Un breve paseo por la historia del culturismo. Recuperado de :<http://www.culturismoweb.com/modules.php?name=Content&pa=showpage&pid=17>

Morales D. (2011). Mundos Simbólicos. Pensamiento & Gestión. Universidad del norte Colombia, Núm. 31. Pp 7-10

Munné, F. (1989). Entre el individuo y la sociedad. Marcos y teorías actuales sobre el comportamiento interpersonal. Barcelona: Promociones y publicaciones Universitarias

Pérez N., Ramírez S., Restrepo L., Rodríguez O. Sánchez Q. (2007). Documento sobre Interaccionismo Simbólico. Universidad del Valle. Instituto de Psicología. Santiago de Cali.

Petruzzello, S. J., Landers, D.M., Hatfield, B. D., Kubitz, K. A. y Salazar, W. (1991). Meta análisis en la reducción de la ansiedad de los efectos del ejercicio agudo y crónico: mecanismos y resultados. Sport Medicine, (11), pp. 143-182

Piedras G. C. (2012). La experiencia subjetiva del cuerpo con sobrepeso. Un análisis desde el interaccionismo simbólico. Sociológica. 75(27). Pp. 125-155.

Pierce, E. F. (1994). Síndrome de dependencia al ejercicio en corredores. Sports Medicine (11). pp. 149-155

Pope, H.G. y Katz , D.L. (2001). Psychiatric and medical effects of anabolic-androgenic steroids: a controlled study of 160 athletes. Archivos Generales de Psiquiatria. pp 375-382

Ramos, G. D. (2009). La transformación del imaginario simbólico. Theologica Xavierana, (59) (168). Pontificia Universidad Javeriana. Colombia. pp. 449-469.

Rodríguez A. D. (2010). Callate y entrena. Sin dolor no hay ganancia: Corporalidad y prácticas ascéticas entre fisicoculturistas amateurs. Revista Latinoamericana de Estudios Sobre el Cuerpo, Emociones y Sociedad. Universidad Nacional de Córdoba. Argentina. 2 (3). pp 51- 60.

Rose A. M. (1974). El interaccionismo simbólico. Instituto de la Opinión Pública. Madrid España.

Ruiz D. y Ordoñez J. (2005). Las prácticas de distinción social. Un estudio de caso entre jóvenes de la ciudad de Cali, Colombia. Polis, Revista de la Universidad

Bolivariana. 11(4). Recuperado de http://www.revistapolis.cl/polis_final/11/britt-ord.htm).

Schütz, A. (1993). La construcción significativa del mundo social. Barcelona: Paidós

Taylor S. y Bogdan R. (1984). Introduction to qualitative research methods. Third Edition

Vásquez, G. (2009). Percepciones sobre la salud y la alimentación entre instructores de gimnasios y fisicoculturistas en una ciudad michoacana. Estudios Sociológicos vol. XXVII, (1) (81). El colegio de México. México. pp. 885-908.

Vidal, P. (2002). La identidad estigmatizada. Polis. Revista de la Universidad Boliviana, (1) (3) Chile. pp. 1- 9

Veale D. M. W. (1987). Dependencia al ejercicio. British Journal of Adicction, 82, pp. 735-740

Veale, D. M. W. (1995). Existe realmente la dependencia al ejercicio?. Leicester UK: British Psychological Society. pp. 1-5

Vigarello G. y Holt R. (2005). El cuerpo cultivado: gimnastas y deportistas en el siglo XIX, en Alain Corbin (dir.). Historia del cuerpo (II). De la revolución Francesa a la Guerra. Madrid. Taurus. Pp. 295-354.

Wichmann, S. y Martin, D.R. (1992). Exercise Excess: Treating Patients Addicted to Fitness. The Physician and Sport Medicine (20) (5), pp 193-196.

ANEXOS

Anexo 1:**Guía de entrevista****a) Concepción del Fisicoculturismo**

Cómo lo entiende

(Definición, e ideas que se tienen)

Cómo se posiciona

(Actitudes, ideas, que forma de ser adopta y se comporta)

b) Acciones emprendidas

Qué conductas realizan (que hacen)

Sentido que le atribuye a dichas conductas

Finalidad y propósito de ese tipo de comportamiento

Motivaciones

c) Vinculación entre la vida deportista y personal

Valores, creencias y expectativas