



**UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MEXICO**  
PROGRAMA DE MAESTRÍA EN TRABAJO SOCIAL  
ESCUELA NACIONAL DE TRABAJO SOCIAL

“HABITUS DE FISICOCULTURISTAS BIKINI:  
CUERPOS CAPITALIZADOS”

TESIS

QUE PARA OPTAR POR EL GRADO DE:

MAESTRA EN TRABAJO SOCIAL

PRESENTA:

INGRID ALELI BUENDÍA MARTÍNEZ

TUTOR:

MTRO. OMAR FERNANDO RAMÍREZ DE LA ROCHE  
ESCUELA NACIONAL DE TRABAJO SOCIAL

Ciudad Universitaria, Cd. Mx, marzo, 2019



Universidad Nacional  
Autónoma de México

Dirección General de Bibliotecas de la UNAM

**Biblioteca Central**



**UNAM – Dirección General de Bibliotecas**  
**Tesis Digitales**  
**Restricciones de uso**

**DERECHOS RESERVADOS ©**  
**PROHIBIDA SU REPRODUCCIÓN TOTAL O PARCIAL**

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

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

## *AGRADECIMIENTOS*

A mis padres, Irma y Agustín por su apoyo incondicional, esto es resultado de lo que me han dado y de la persona que formaron.

A Jesús y Moisés, mis hermanos que con su ejemplo me impulsan a ser mejor. A mis sobrinos Valentina, Paula y Tadeo, su sonrisa alegra mi vida. Y a los demás miembros de mi familia.

Al maestro Omar Fernando Ramírez de la Roche, por ser mi guía durante este proceso y confiar en mí, también al jurado revisor, Dra. Juana Elvira Suárez Conejero y Mtra. María Concepción Reyes Álvarez por lo enseñado en las aulas; Mtra. Alejandra Moreno y Mtro. Christian Eduardo Díaz Sosa por sus contribuciones para presentar un mejor trabajo.

A René Guilmar Ortiz Moreno, me faltan palabras para agradecer todo lo que hizo por mí, pero seré breve, gracias por cambiar mi vida.

A la Universidad Nacional Autónoma de México, por permitir estar aquí.

A todas las demás personas que me han ayudado y alentado, una disculpa por no mencionar sus nombres, pero no me olvido de cada uno/a de ustedes, en el momento adecuado les daré mis agradecimientos personalmente.

## Índice

	<b>Pág.</b>
<b>Introducción</b>	<b>6</b>
Planteamiento del Problema	7
Antecedentes	14
<b>CAPÍTULO 1 EJES TEÓRICOS</b>	<b>18</b>
1.1 Constructivismo Estructuralista	19
a) <i>Habitus</i>	20
b) Teoría de los campos y tipos de capitales	22
1.2 Capital Corporal	24
a) El cuerpo a través de la historia	25
b) Valores corporales en la modernidad	27
c) La descapitalización del cuerpo	27
1.3 Fisicoculturismo	28
a) Antecedentes históricos	29
b) Federación Internacional de Fisicoculturismo	32
c) Categorías femeniles	34
d) Metodología deportiva	39
d) El fisicoculturismo en México	40
<b>CAPÍTULO 2 DISEÑO METODOLÓGICO</b>	<b>43</b>
2.1 Construcción del objeto de estudio	44
2.2 Comprobación y verificación empírica	45
a) Técnicas e instrumentos	46
b) Muestreo	47
c) Prueba piloto	49
d) Análisis de la información	51
2.3 Interpretación de resultados	54
2.4 Limitaciones de la investigación	54

	<b>Pág.</b>
<b>CAPÍTULO 3 RESULTADOS</b>	<b>55</b>
3.1 Habitus	55
a) Actividad previa al fisicoculturismo	55
b) Razones de la elección	55
c) Motivos de abandono del último deporte	55
d) Anteriores estilos de vida	56
e) Cuerpos previos al fisicoculturismo	56
f) Motivos de ingreso al gimnasio	57
g) Nuevo estilo de vida	57
h) Motivos para competir	58
i) ¿Por qué la categoría <i>bikini</i> ?	58
j) La cotidianidad en la vida de las <i>bikinis</i>	58
k) Acoso	59
3.2 Capital económico	59
a) Ingresos para competir	59
b) Ocupación de los padres	60
c) Patrocinios	60
d) ¿Cómo lo obtuvieron?	61
e) Gasto mensual para el fisicoculturismo	61
f) ¿Qué necesitan comprar para competir?	61
g) El cuerpo en el ámbito laboral	62
3.3 Capital social	62
a) ¿Con quién viven?	62
b) Familia	63
c) La influencia del fisicoculturismo en la familia	63
d) Apoyo familiar	63
e) Tiempo con la familia	64
f) Amistades fuera del ámbito deportivo	64
g) Apoyo de amistades	65
h) Tiempo con amistades	65
i) Relación con compañeros (escuela/trabajo)	66
j) Profesores y/o jefe de trabajo	66
k) Apoyo por parte de profesores y /o jefes de trabajo	66
l) Equipo deportivo	67
m) Ingreso al equipo	67
n) Relación con el entrenador	67
o) Chequeo médico y/o estudios clínicos	68
p) Efectos secundarios de los fármacos	68

q) Motivación para alcanzar el éxito deportivo	69
r) Miembros del equipo deportivo	69
s) Relación entre miembros del equipo	69
t) Actividades fuera del ámbito deportivo	70
u) Pareja	70
v) Conflictos por el deporte	70
w) Apoyo por parte de la pareja	70
x) El fisicoculturismo y las relaciones de pareja	71
y) Personas que motivan a las jóvenes a competir	71
<b>3.4 Capital cultural</b>	<b>71</b>
a) Escolaridad	71
b) Rendimiento académico	72
c) Promedio General	72
d) Competencias en las que han participado	72
e) Resultados	72
f) Reconocimiento por su trayectoria deportiva	73
<b>3.5 Capital simbólico</b>	<b>73</b>
a) Significado de su cuerpo	73
b) Cambios que le harían a su cuerpo	74
c) Competencia significativa	74
d) Tres días previos a la competencia	74
<b>3.6 Capital del cuerpo</b>	<b>75</b>
a) Proceso para competir	75
b) Depletación	75
c) Características de la depletación	76
d) Dificultades para cubrir el parámetro de la categoría <i>bikini</i>	76
e) Obstáculos durante la preparación	77
f) Vida post competencia	77
g) Objetivos físicos	78
h) Beneficios del fisicoculturismo	78
i) El fisicoculturismo en la salud	79
j) Lo más difícil de ser competidora <i>bikini</i>	79
k) ¿Qué le cambiarías al fisicoculturismo?	79
l) Recomendaciones a las nuevas <i>bikinis</i>	80
<b>Análisis y Conclusiones</b>	<b>82</b>
<b>Consideraciones éticas</b>	<b>89</b>
<b>Fuentes de consulta</b>	<b>92</b>
<b>Anexos</b>	<b>98</b>

## Introducción

Cuatro de la mañana, Victoria se encuentra despierta, lista para ir a hacer los 60 minutos de ejercicio cardiovascular en ayunas que le corresponde, se sube a la caminadora y una hora después regresa a su casa para desayunar claras de huevo con champiñones y preparar las cinco comidas que le tocan durante ese día. A las 7:00 am ella está en el hospital (lugar donde realiza sus prácticas escolares) es estudiante de la licenciatura en Nutrición. Al terminar, come su respectiva pechuga con ensalada y tortillas de nopal. Se dirige a la escuela, terminan sus clases, vuelve a comer. Se cambia de ropa para ir a entrenar al gimnasio, su rutina de pesas dura alrededor de una hora, son las 11:30 pm y va llegando a su casa, cansada, con hambre, cena una toma de proteína, se baña y hace un poco de tarea. A las 12:30 am se duerme y al día siguiente continua con la misma rutina. Por temporadas trabaja, ya sea vendiendo algo entre sus compañeros o de demostradora en supermercados para conseguir el dinero que su deporte (fisicoculturismo) le demanda para lograr competir en la categoría *bikini*, ese es su estilo de vida ¿por qué a los profesionistas de trabajo social les debería interesar intervenir con jóvenes como Victoria? Y ¿cómo incide la capitalización del cuerpo en el *habitus* de jóvenes fisicoculturistas mexicanas de 17 a 26 años, de la categoría *bikini*? Estas cuestiones se irán resolviendo a lo largo del trabajo el cual está compuesto por tres capítulos. En el primero se aborda la parte teórica, integrada por el Constructivismo Estructuralista y los conceptos clave, planteando que los valores económicos que conlleva la capitalización se traslapan a lo social, en donde la competencia, el individualismo y el consumismo se encarnan en la sociedad. De acuerdo con Muñiz (2015:31-32) la belleza se vuelve parte de la “norma” y se le asocia con la perfección la cual, a su vez se relaciona con la obtención del éxito, la posibilidad de ascenso social, mejores condiciones de vida y tal vez a la adquisición de un buen empleo o matrimonio. Con base en lo anterior, surge en el sujeto el deseo por cubrir los requerimientos corporales y estéticos que exige el mercado, no interesando lo que se tenga que hacer para transformar el cuerpo, con el fin de ajustarse a un ideal de belleza saludablemente imposible (Moreno, 2016), a dicho fenómeno se le conoce como capitalización del cuerpo y es parte central de esta investigación. En el segundo capítulo, se encuentra el diseño metodológico, desde la construcción del objeto de estudio hasta llegar a las limitaciones que se presentaron en la investigación. Finalmente, en el tercer capítulo se presentan los resultados del trabajo realizado durante el año 2018 con jóvenes fisicoculturistas de la categoría *bikini*.

Previo al planteamiento del problema, es pertinente desarrollar los motivos personales y académicos que llevaron a realizar este estudio.

En primer momento, para proseguir con la línea de investigación del deporte desde trabajo social, la cual abordé en la licenciatura y posteriormente, por la pasión que tengo hacia la actividad física, a la cual le debo mucho por todo lo que me dio desde amistades, viajes y otra perspectiva hacia los desafíos, ya que durante muchos años incursioné como *judoka* a nivel competitivo, después en atletismo y en los últimos cuatro años he estado entrenando en el gimnasio, lo cual me ha permitido observar y tener contacto con diversos hombres y mujeres fisiculturistas, lo cual facilitó tener un acercamiento directo con las prácticas corporales que realizan hombres y mujeres para lograr un cuerpo de competencia. El interés por la categoría *bikini* radica en que un mayor número de mujeres jóvenes opta por concursar en ella y al requerir de un estado de delgadez extremo las lleva a realizar prácticas que ponen en riesgo su vida, hecho que abordaré en el siguiente apartado.

### **Planteamiento del Problema**

Al estar dentro del gimnasio, se observó que aquellos cuerpos estéticamente simétricos que en la tarima proyectan un estado saludable, implicaban diversas prácticas corporales, entiendo estas, como las diferentes acciones realizadas de un sujeto sobre su cuerpo (Aisenstein, 2006; Medina, 1996) ejemplo de ello es la depleción o también llamada depletación (dentro del medio fisiculturista).

La palabra depleción proviene del latín “depleito” y ha llegado al castellano desde el inglés “depletion”, sin embargo, se ha detectado un barbarismo al traducirla, pues no debería ser depletar o depleción, no obstante, disciplinas como la medicina la han tomado como válida y en esta área, el verbo depleción significa: Disminución de la concentración de una sustancia o líquido (especialmente la sangre) contenida en cierta parte, o bien, en todo el organismo. Se trata de pérdida de agua y sales (sodio, por ejemplo) del volumen celular. (Salud y Medicina, 2017). En el ámbito del fisiculturismo se entiende por depletación: a la deshidratación corporal (sobre todo del agua subdérmica), previo a una competencia, se busca disminuir de un 20 % de grasa a un 4 % al final del periodo (AMED Educación Deportiva, 2017).



Como se puede observar en la tabla 1 “*Rango de Porcentaje de Grasa Corporal*”, llegar a porcentajes de grasa en el caso de las mujeres menores del 10% o de los hombres del 2%, los ubica dentro del parámetro de lo no saludable. Cabe señalar que este proceso de depleción se realiza en cada competencia, es decir, los competidores hacen uso de este procedimiento más de una vez al año, lo cual aumenta riesgos en su salud. Considerando que el agua es el componente más abundante en el cuerpo humano, representando del 45-70% del peso corporal total de cada persona<sup>1</sup>, se puede ver comprometida la salud, debido a que los tejidos magros como los músculos y el corazón, tienen un alto contenido de agua cerca de 75%. Además, dentro de las funciones que realiza el agua en el organismo se encuentra que sirve como medio reactivo y transporte del cuerpo; conduce productos de desecho del metabolismo hacia órganos como pulmones y riñones; lubrica articulaciones; protege tejidos corporales importantes como medula espinal o cerebro y regula la temperatura corporal, una de las funciones más importantes en personas físicamente activas (Comité Olímpico Mexicano, COM, 2016).

Tabla 1. *Rango de Porcentaje de Grasa Corporal*

<b>Rangos de Porcentaje de Grasa Corporal</b>			
Descripción	Mujer	Hombre	
Mínimo	10% – 12%	2% – 4%	<b>NO SALUDABLE</b>
Atleta	14% – 20%	6% – 13%	
En Forma	21% – 24%	14% – 17%	
Aceptable	25% – 31%	18% – 25%	
Obesidad	> 32%	> 26%	<b>NO SALUDABLE</b>

Tomado de: Carrero, G, (2015). *¿Cuánta grasa tienes en el cuerpo?*

Aunado a lo anterior, a partir de observación participante, se ha detectado que las jóvenes fisicoculturistas realizan dietas extremadamente bajas en carbohidratos, sin sodio, e incluso sin consumir agua algunos días previos a la competencia, ejercicio cardiovascular en exceso, uso de sauna (con el fin de sacar la mayor cantidad posible de agua de su cuerpo), como también, el uso de fármacos para alcanzar un bajo porcentaje de grasa, diuréticos de uso farmacéutico y naturales, todo este proceso forma parte de la depleción, la cual es fundamental para poder competir, debido

<sup>1</sup> El contenido total del agua varía entre cada persona.

a que logra disminuir el porcentaje de grasa y agua en todo el cuerpo; sumado a esto, se encuentra el riesgo en el que desde a temprana edad las jóvenes ponen en riesgo su vida al someterse a cirugías plásticas estéticas principalmente de implantes mamarios, para cubrir el perfil estético femenino que les marca la categoría. No obstante, estas prácticas corporales no sólo repercuten en la salud física y psicológica, sino también en su entorno social, aislando a las jóvenes e incidiendo en las relaciones sociales dentro de todos los campos en los que se desenvuelven.

Con lo expuesto hasta el momento, se encuentra una discrepancia entre la práctica deportiva como estilo de vida saludable y los riesgos a los que se someten las jóvenes con el fin de cumplir con un parámetro impuesto por el mercado de las competencias. ¿Por qué ocurre este fenómeno entre las jóvenes? Por la capitalización corporal, es decir, por considerar al cuerpo como objeto, en donde es posible transformarlo sin importar su explotación con el fin de ajustarlo a un ideal estético que suele ser saludablemente imposible, pero propuesto por intereses de mercado.

Cabe resaltar que este fenómeno también se hace presente en los hombres, hecho que se observa, por un lado, en la cantidad de categorías varoniles dentro del fisicoculturismo, siendo 39 en el 65° Clásico Mr. México y Señorita Perfección, *Fitness Figura y Bikini* (evento de mayor relevancia a nivel nacional), mientras que en la rama femenil 29, teniendo un total de 301 mujeres participantes, en tanto que el total de participantes hombres fue de 680. Por el otro, el 07 de marzo de 2017, se publicó en la Gaceta LXIII/2SPO-95/69352 del Senado de la República una exhortación a la Secretaría de Salud y sus homólogas en las 32 entidades federativas del país a promover campañas informativas sobre las consecuencias de la vigorexia<sup>2</sup> en la salud de la población, ya que con base en un estudio realizado por el antes mencionado Senado de la República, en México, los parámetros de edad en los que se encuentran estas personas es de 17 a 35 años de edad, de los cuales el 90% son varones y el 10% son mujeres. Y por cada 9 millones de habitantes, 900 mil tienen vigorexia (Portal web: Senado de la República, 2018). Esto nos muestra que cualquier persona dentro del sistema económico capitalista es vulnerable a la capitalización corporal.

En el caso de México, una de las formas por las que el mercado estético toma presencia es por medio del aumento de gimnasios, hecho que se refleja en la cantidad de personas afiliadas, en

---

<sup>2</sup> Distorsión de la imagen corporal: percepción irreal de un cuerpo insuficientemente musculado (García, 2011:31).

donde México ocupó el cuarto lugar en América (Gonchéz, 2014). Otro estudio más reciente, muestra que México se ha posicionado en el cuarto lugar a nivel internacional, reportando 7,826 gimnasios con un valor aproximado de 1, 500 millones de dólares en la industria del *fitness*, con base en la Asociación Internacional de Salud, Raqueta y Clubes Deportivos, IHRS por sus siglas en inglés (Fuentes, 2016). El número de gimnasios ha incrementado porque existe una demanda de personas que requieren el servicio. Cabe aclarar que asistir al gimnasio no es sinónimo de ser fisicoculturista, ya que éste último es un deporte, con normas, reglas y un fin competitivo, mientras que asistir al gimnasio es una actividad física que puede ser con fines de recreación y/o salud, no de forma competitiva.

Aunado al mercado deportivo, El Centro de Opinión Pública (COP) de la Universidad del Valle de México en conjunto con la Escuela de Estudios Universitarios del Real Madrid (2012), realizaron una encuesta que permite conocer la preferencia y gustos de los mexicanos en lo que respecta a la actividad física. Sobre los deportes que más practican los mexicanos, bajo el argumento de que “es el deporte que más les gusta”, los resultados arrojaron que el fútbol es el principal, y el fisicoculturismo ocupó el quinto lugar, por lo que se puede observar cómo ha cobrado relevancia este deporte en la sociedad mexicana.

Por lo anterior, una de las consecuencias del capitalismo que se plantea como problema en esta investigación es la capitalización del cuerpo, en donde valores económicos se traslapan a lo social como es la competencia, el individualismo y el consumismo, que fomentan la cosificación del cuerpo. Y los sujetos, en este caso, las jóvenes fisicoculturistas se ven obligadas a cumplir con las exigencias del mercado, esto es, cubrir los requerimientos morfológicos corporales y estéticos, lo cual las lleva a explotar su cuerpo con el fin de ajustarse a un ideal que no suele ser saludablemente posible, no obstante, esta capitalización corporal se legitima por medio del discurso de un “estilo de vida saludable”, en donde se omite la explotación del cuerpo y sus consecuencias.

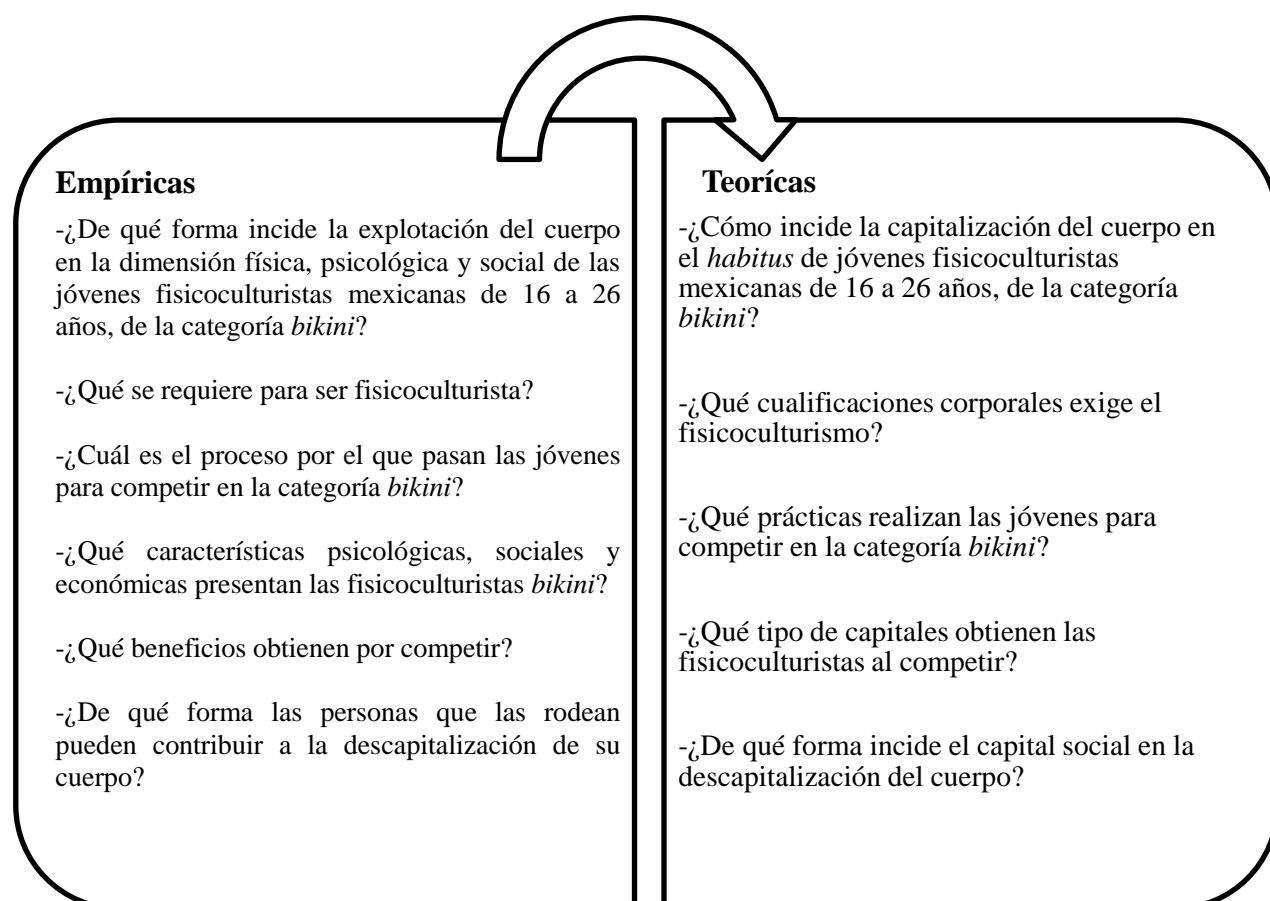
Para trabajo social, la problemática anterior, resulta importante de analizar ya que es un fenómeno social producto del sistema económico imperante, lo cual, implica una ruptura de tramas y lazos sociales, en donde, con base en Carballada (2012) se enuncia la muerte de la sociedad y se reemplaza por el mercado, es decir, la sociedad no existe, sólo están los individuos y el mercado. Por lo tanto, la intervención del Trabajo Social se ha orientado a estas nuevas expresiones de la cuestión social, en mayor relación con la problemática de la integración de la sociedad como un

todo y los diferentes problemas que surgen desde esa ausencia de totalidad (Carballeda, 2012: 2). Por ello, el neoliberalismo más allá de una corriente económica, ha actuado como constructor de sentidos y subjetividad, permeando la vida cotidiana y generando nuevas formas de relación social y precisamente dentro de éstos, la capitalización corporal ha tomado forma, ya que por ejemplo, en el caso del fisicoculturismo que busca la estética y simetría del cuerpo, toma como valor fundamental la belleza, la cual representa la perfección y está a su vez la obtención del éxito, en consecuencia bajo esta subjetividad se posibilitan mejores condiciones de vida, es decir, un buen empleo o un buen matrimonio (Múñiz, 2015).

Siguiendo con Carballeda (2012:4) “la fragmentación social, el no pertenecer, la separación incluso de uno mismo es una de las características de los padecimientos actuales”, dicho de otra manera, “la fragmentación atraviesa a los individuos, su cuerpo y produce nuevas formas de escisión mucho más complejas”. Dentro de esas formas más complejas se encuentra la capitalización corporal, el llevar al extremo el cuerpo para pertenecer, para intentar llegar a ese ideal estético propuesto por el mercado, para tener éxito, y bajo este nuevo tipo de escenario llega el sujeto inesperado, ese que no está contemplado por las instituciones, pero requiere de la intervención de Trabajo Social, por tal motivo es menester conocerlo para poder intervenir.

En el caso del área que se investiga, se tiene la falsa creencia que los deportistas como no representan un grupo vulnerable, entonces no requieren de Trabajo Social, sin embargo, como lo presenta Zerón (2016: 38-39) la profesión trasciende la situación de marginación ya que también, busca el desarrollo de las capacidades, responde a demandas sociales e interviene con problemas sociales.

De acuerdo con el planteamiento del problema, se establecen las siguientes preguntas de investigación:



El objetivo general o también llamado propósito de la investigación es:

- Analizar la forma en que incide la capitalización corporal en el *habitus* de mujeres jóvenes fisicoculturistas mexicanas de 16 a 26 años, de la categoría *bikini*, para generar pautas que propicien la descapitalización corporal.

Los objetivos específicos son:

- Identificar la forma en que los distintos tipos de capital han contribuido a la capitalización corporal de las jóvenes.
- Describir las prácticas que realizan para competir en la categoría *bikini*.

- Categorizar los fenómenos sociales que surgen a partir de capitalizar el cuerpo en el deporte.
- Visibilizar la capitalización corporal.

Esta investigación, al poseer un enfoque cualitativo, no presenta hipótesis, sino un supuesto que es:

- La capitalización del cuerpo en el *habitus* de jóvenes fisicoculturistas mexicanas de 16 a 26 años, de la categoría bikini, incide por medio de las prácticas que realizan sobre su cuerpo que devienen en su estado biopsicosocial.

## Antecedentes

De acuerdo con Orellana (2016:12), en México, la aproximación académica por las Ciencias Sociales sobre el deporte y la actividad física ha sido limitada. Si bien, existen congresos nacionales, organizados por la Red de Investigadores en el Deporte, en donde se presentan trabajos académicos que contribuyen al conocimiento de esta área, aún falta sistematización y reflexión.

Respecto a los estudios sociales en el deporte se ha observado un incremento dentro de las universidades en México. Un caso de este incremento es la Universidad Nacional Autónoma de México (UNAM), ya que en el catálogo de la Dirección General de Bibliotecas se encuentran referidas 381 tesis de licenciatura y posgrado hasta el año 2016, que abarcan el tema de deporte y actividad física. Del total de trabajos, el 60%, se elaboró del año 2000 a 2012 y un 27% en la década de los 90's, el resto se realizó de 1956 a 1989 (Orellana, 2016).

Lo que indica que el deporte como objeto de estudio en México, aparece a finales del siglo XX y principios del XXI, lo cual muestra que en los siguientes años será uno de los temas relevantes de investigación. Por ejemplo, en la Facultad de Ciencias Políticas y Sociales, se encontraron 50 tesis registradas desde 1989 hasta 2012, y de 2004 a 2012 se elaboraron 68% del total, es decir, 34 tesis a un ritmo promedio de cuatro por año, en donde la mayoría de trabajos corresponde a Ciencias de la Comunicación (Orellana, 2016).

Respecto a la investigación de Trabajo Social en el área del deporte y la actividad física, se encuentran registradas en la UNAM cuatro tesis de licenciatura y una de maestría, durante el transcurso de 1976 al 2016. Siendo el año 2015 y 2016 donde se concentró el mayor número de producción (tres tesis), las cuales llevan por título:

- “Inserción del trabajo social en el Centro Nacional de Desarrollo de Talentos Deportivos y Alto Rendimiento” (Zerón, 2016), este trabajo tuvo como objetivo general demostrar que el trabajo social puede intervenir dentro del área deportiva.
- “Factores sociales que inciden en la práctica deportiva a nivel representativo de las y los alumnos de Ciudad Universitaria de la Universidad Nacional Autónoma de México” (Buendía, 2015). En esta investigación a partir del género, la clase social y redes sociales como categorías de análisis se encontró que existe desigualdad de género en el apoyo que brinda la Dirección General de Actividades Deportivas a

deportes estereotipados por el género. La mayoría de los deportistas provienen de una familia nuclear, en donde el sostén del hogar es el padre, la mitad de esos padres se ubica laborando dentro del sector informal y ninguno de los entrevistados posee beca deportiva, lo cual les hace tener una deficiente alimentación y no continuar, en ocasiones, con la práctica deportiva. En tanto a la red social, el mayor apoyo que reciben es por parte de su familia, seguido por el entrenador y quedando en último lugar la institución educativa, en donde los profesores muchas veces no poseen sensibilidad y tolerancia cuando los jóvenes tienen que faltar por ir a competir para representar a su Universidad.

- “Factores personales que determinan que los jóvenes con discapacidad practiquen un deporte de alto rendimiento” (Guzmán, 2015), dicha investigación permitió analizar los factores personales que motivan a los jóvenes con discapacidad a lograr trascender como deportistas de alto rendimiento.

Aunque son pocos los trabajos que se han realizado en trabajo social para abordar el campo deportivo, las mencionadas investigaciones aportan, por un lado, un panorama de la situación actual de los deportistas de alto rendimiento estudiantil y con discapacidad, por otro, muestran la pertinencia que existe de la profesión para intervenir dentro del deporte y de las problemáticas que emergen de su práctica.

En lo que respecta al fisicoculturismo, no se encontró ninguna tesis escrita por trabajo social. En la UNAM, sólo cuatro trabajos de licenciatura, dos de ellos abordados desde el derecho: “La responsabilidad penal de los instructores de fisicoculturismo” (Salazar, 1991) y “Aplicación adecuada de la Ley federal del trabajo al fisicoculturismo deportivo universitario” (Ballanes, 2003), en ambas se realizó una investigación documental, en la primera se abordan las obligaciones que tienen los instructores en la ley penal conforme a sus funciones dentro de los gimnasios, en relación con los usuarios del mismo; y en la segunda, se analizan los problemas de carácter laboral que presentan los fisicoculturistas que trabajan en la UNAM, concretamente en los gimnasios, enfatizando el derecho que tienen a la seguridad social como cualquier otro trabajador.

En el año 2003, se elaboró una tesis que aportó una estrategia mercadológica desde la administración, cuyo objetivo era el fomento del fisicoculturismo en la Ciudad de México y área Metropolitana bajo el título “Desarrollo de una exposición en el ramo del fisicoculturismo como



una opción más de enlace entre empresas relacionadas y consumidores potenciales” (Basañez, 2003).

La investigación más reciente, se realizó desde la Psicología, bajo el título: “El fisicoculturismo: una visión desde adentro” (González, 2014). Dicho estudio, se plantea bajo una metodología cualitativa, a partir del interaccionismo simbólico, en ella, se destacan aspectos positivos en la salud psicológica y física que aporta la práctica del fisicoculturismo.

Como se puede observar en las investigaciones mencionadas, no existe un estudio que se centre en el aspecto social, lo que se ha trabajado ha sido con fines legales, económicos y psicológicos; incluso de los cuatro, tres son trabajos documentales en donde no se ha tenido contacto directo con los fisicoculturistas.

En relación con el trabajo hecho por González (2014) y el que se va a realizar, no existe relación con el concepto de fisicoculturismo, dado que, dentro de los criterios que utilizó para elegir a las personas que entrevistó, es que cubran una permanencia mínima de 6 meses de asistencia al gimnasio, aunque no hayan competido nunca. La razón por la que no se comparte este concepto es porque no contempla la competición como característica principal del fisicoculturismo, una persona por el simple hecho de asistir al gimnasio a partir de este trabajo no será considerada fisicoculturista.

Adicionalmente, existe diferencia respecto a las consecuencias de la práctica del fisicoculturismo, pues él, sólo destaca los aspectos positivos a nivel psicológico que se derivan de este deporte, sin embargo, lo que aquí se investiga son las problemáticas sociales derivadas de capitalizar el cuerpo.

Fuera de la UNAM y en otras latitudes (ver *Anexo I Investigaciones sobre Fisicoculturismo y Cuerpo*), los estudios que se encontraron provienen principalmente de la psicología, enfocándose en problemáticas como la dismorfia corporal o también llamada vigorexia<sup>3</sup> y uso de esteroides anabólicos (Martínez, 2014; Barrientos, 2014; Arbinaga, 2013, 2010; Alcántara, 2008; Arbinaga et al., 2006) y trastornos alimenticios (Barrientos, 2014; Rodríguez, 2011; Alcántara, 2008) destacando los trabajos antropológicos que estudian al fisicoculturismo desde el culto al cuerpo y

---

<sup>3</sup> Distorsión de la imagen corporal: percepción irreal de un cuerpo insuficientemente musculado (García, 2011:31).

la secularización corporal (Martínez, 2014; Sánchez, 2014; Brown, 2003;). La mayor parte de trabajos de ambas disciplinas, concentran el análisis en los hombres, tomando en cuenta las masculinidades, sin embargo, se encontró que dejan de lado el estudio del fisicoculturismo femenino, ya que de los trabajos consultados tanto fuera como dentro de la UNAM sólo se encontraron tres (Sánchez, 2014; Barrientos, 2014 y Arbinaga 2013).

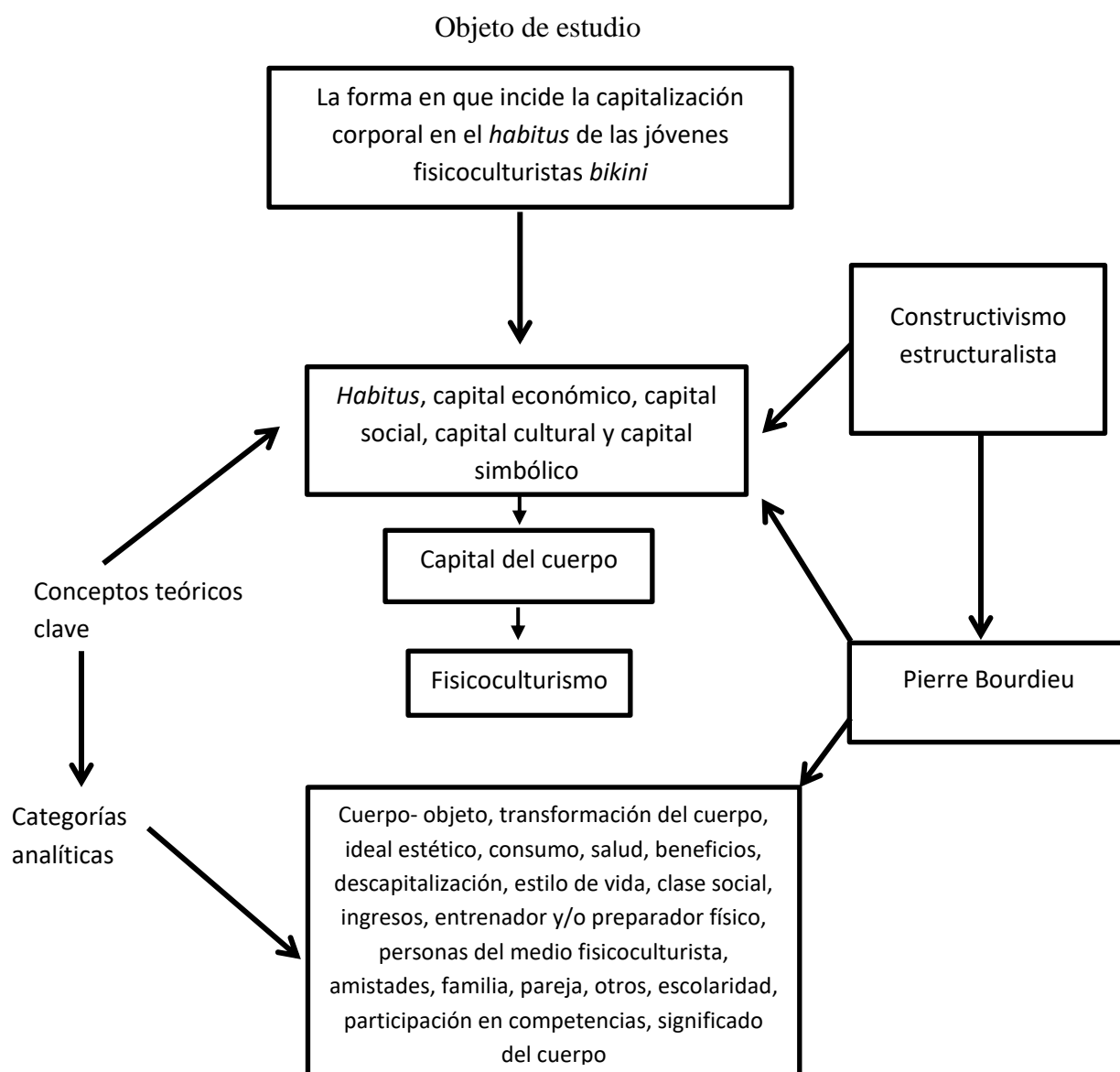
Este fenómeno podría explicarse porque en los inicios del fisicoculturismo sólo participaban hombres (Ver *Capítulo 2 Fisicoculturismo*). Finalmente, con base en los documentos consultados<sup>4</sup>, se encontró que el país que más produce investigación sobre fisicoculturismo y el cuerpo es España, a partir de la psicología deportiva (Arbinaga 2013,2010, 2006) y la antropología (Martínez, 2014; Sánchez, 2014).

---

<sup>4</sup> Anexo 1 Investigaciones sobre Fisicoculturismo y Cuerpo, 2 Investigaciones sobre Deporte y Cuerpo en la UNAM, 3 Investigaciones sobre Deporte y Trabajo Social y 4 Investigaciones sobre Fisicoculturismo en la UNAM.

## CAPÍTULO 1 EJES TEÓRICOS

La presente investigación posee su fundamento en el constructivismo estructuralista, en este apartado se desarrollan sus principales postulados, asimismo, se hace mención de los conceptos teóricos que servirán para la construcción de las categorías de análisis, las cuales serán descritas en el diseño metodológico.



Fuente: Elaboración propia, 2017.

Para analizar los fenómenos sociales que se desprenden de capitalizar el cuerpo de jóvenes fisicoculturistas, se utilizará como paradigma el constructivismo estructuralista o estructuralismo constructivista, dicha teoría es propuesta por Pierre Bourdieu, y en la cual propone que: “existen en el mundo social, y no solamente en los sistemas simbólicos, lenguaje, mito, etc., estructuras objetivas, independientemente de la conciencia y de la voluntad de los agentes, que son capaces de orientar o de coaccionar sus prácticas o sus representaciones. Por constructivismo, quiero decir que hay una génesis social de una parte de los esquemas de percepción, pensamiento y de acción que son constitutivos de lo que llamo *habitus*, y por otra parte estructuras, y en particular de lo que llamo campos y grupos, especialmente de lo que se nombra generalmente clases sociales” (Bourdieu, 1987:127). Por tanto, considerar el papel de la historia es fundamental para explicar los fenómenos sociales, en este aspecto Bourdieu se opone a la división de la historia y la sociología.

Profundizando en el constructivismo social, figuran autores como Norbert Elías, Antony Giddens, Peter Berger y Thomas Luckman, el cual se caracteriza por tres elementos:

- 1) Se busca romper con la dicotomía que ha heredado la sociología de la filosofía antigua, por ejemplo, las oposiciones entre idealismo y materialismo, sujeto y objeto, lo individual y lo colectivo.
- 2) Estudian las realidades sociales como construcciones históricas y cotidianas de actores individuales y colectivos, dichas construcciones tienden a substraerse a la voluntad clara y al control de esos actores (Corcuff en Giménez, 2002:2)
- 3) Las realidades son a la vez objetivadas e interiorizadas, de modo que en la acción social existe una relación de determinación recíproca entre lo objetivo y lo subjetivo, dicho de otra manera, entre las formas objetivadas (reglas, normas e instituciones) y las formas subjetivadas (representaciones, gustos, etc.) de la realidad social.

En el caso de Pierre Bourdieu, es necesario considerar dos aspectos:

- 1) En la construcción teórico- conceptual de la sociología, no se trata de disociar para analizar, sino por una lógica dialéctica, la cual no busca la contradicción, sino la complementación de perspectivas y la síntesis plural. De ahí que, Bourdieu considera

que los aportes de Marx, Durkheim y Weber son acumulativos y complementarios entre sí y no excluyentes. Para él es importante superar las dicotomías.

- 2) Sus conceptos inacabados y abiertos, son dispositivos de investigación, que se impulsan a sí mismos, tanto por las dificultades que hacen surgir como por las soluciones que aportan (Giménez, 2002;2)

Por ello, cuando hace referencia al constructivismo, quiere decir que existe una génesis u origen social de una parte de los esquemas de percepción, pensamiento y acción que son constitutivos del *habitus*, y de otra parte de las estructuras sociales, particularmente de aquello que llamó campos y grupos, es decir, las clases sociales (Sousa, 1996: 147).

A partir de lo anterior, el uso de este paradigma permitirá analizar de forma dialéctica lo objetivo y subjetivo que incide en la capitalización del cuerpo de las jóvenes fisiscoculturistas, por medio del *habitus*.

#### **a) *Habitus***

El *habitus* es interiorizado e incorporado por los individuos en el curso de su historia, éste se asocia a dos procesos diferentes: el de la inculcación de un árbitro cultural (familia o escuela) y por medio de la incorporación de determinadas condiciones de existencia (Bourdieu, 2002) y se manifiesta fundamentalmente en el sentido práctico, es decir, en la aptitud para actuar y orientarse y depende de la posición ocupada en el espacio social, según la lógica de los campos. Por ejemplo, en el caso del deporte, no es casualidad que a las jóvenes les guste o no determinado deporte, sino que este gusto va permeado por la posición que tienen en el espacio social, la cantidad de capitales que poseen, la forma en que han interiorizado lo social, dicho de otra manera, por el *habitus* en el que se han desarrollado en el transcurso de su vida. Por ello, el *habitus* con su anclaje en las clases sociales permite analizar las disposiciones de pensar y actuar homogéneas de los agentes que ocupan similares posiciones en el espacio social.

El *habitus* no busca como recurso la reflexión consciente, sino que por las disposiciones adquiridas por el individuo funciona como “automatismos”, es decir, como algo inmediato sin pasar por un análisis consciente. En este sentido, el *habitus* también, se considera como un principio generador y unificador de conductas y opiniones, que permite explicar diversas

situaciones sociales, ya que tiende a reproducir en cada momento de una biografía, el sistema de condiciones objetivas de los cuales él es el producto (Suárez, 2017).

Estos principios generan disposiciones como hábitos característicos de dichas posiciones, sincrónicas y diacrónicas en el espacio social, que hacen que las personas del mismo espacio perciban, sientan y actúen de forma parecida frente a las mismas situaciones.

Por consiguiente, el *habitus* se puede entender como un sistema de disposiciones durables predispuesto a funcionar como una “estructura estructurante”, en donde el *habitus* será la interiorización de lo exterior y la exteriorización de lo interior (Bourdieu, 2002).

El uso del concepto de *habitus* y el énfasis en su carácter disposicional posibilita explicar y comprender la vinculación entre las estructuras sociales y las prácticas de los agentes. Bajo la teoría de Bourdieu el cuerpo es un cuerpo sociabilizado, un cuerpo estructurado, un cuerpo que se ha incorporado a las estructuras inmanentes de un mundo. El cuerpo es, de este modo, condicionado por el mundo, modelado por las condiciones materiales y culturales de existencia en las que está colocado desde el origen (Capdevielle, 2011: 36).

En conclusión, para poder analizar cómo incide la capitalización corporal dentro del fisicoculturismo femenino de la categoría *bikini*, será necesario estudiar el *habitus* de las jóvenes deportistas ya que admite enlazar lo individual y lo social, es decir, articular las estructuras internas de la subjetividad y las estructuras sociales externas al individuo, dicho de otra manera, permitirá ver de qué forma la capitalización del cuerpo pasa por la subjetividad de las fisicoculturistas en una interrelación con la estructura social (modelo económico capitalista), que a su vez, combinado con sus capitales y su posición dentro del campo, determinará sus prácticas culturales. Como se muestra en la siguiente fórmula propuesta por Bourdieu (2002: 99):

$$(\textit{habitus} \times \textit{capital}) + \textit{campo} = \textit{prácticas}$$

## b) Teoría de los campos y tipos de capitales

El concepto de campo no puede ser dissociado del de *habitus*. Con base en Bourdieu (1982), existe una relación dialéctica entre ambos, por consiguiente, en el encuentro entre *habitus* y campo, entre la “historia hecha cuerpo” y la “historia hecha cosas”, lo que constituye el mecanismo primordial es la producción del mundo social.

Para comprender qué es un campo, se requiere conocer el concepto de espacio social, el cual es un sistema de posiciones sociales que se definen las unas en relación con las otras (Bourdieu, 2002) por ejemplo, la posición de autoridad del entrenador en relación con el deportista. El “valor” de una posición se mide por la distancia social que la separa de otras posiciones inferiores o superiores, esto es, el espacio social es un sistema de diferencias sociales jerarquizadas, lo que Bourdieu llama la distinción, en función de un sistema de legitimidades socialmente establecidas y reconocidas en un momento determinado.

Por lo tanto, un campo puede ser definido como una red o configuración de relaciones objetivas entre posiciones, es decir, un campo es una esfera de la vida social que se ha ido autonomizando progresivamente a través de la historia en torno a cierto tipo de relaciones sociales, intereses y recursos propios, diferentes a los de otros campos (Bourdieu, 2002).

El capital puede existir en su estado objetivado (propiedades materiales) o en su estado incorporado (por ejemplo, el capital cultural, el cual puede ser jurídicamente garantizado en un momento dado y representar un poder sobre un campo). Con base en Bourdieu, existen los siguientes capitales:

- Capital económico: es comprendido en el sentido en que lo describe Marx, teniendo en cuenta el doble carácter del trabajo (abstracto y concreto) en su relación con el doble carácter del valor la mercancía (valor de uso y valor de cambio).
- Capital cultural: puede existir bajo tres formas: en el estado incorporado, es decir, bajo la forma de disposiciones durables en el organismo; en el estado objetivado, bajo la forma de bienes culturales (cuadros, libros, diccionarios, instrumentos, máquinas, que constituyen la huella, la realización o las críticas de teorías o problemáticas) y finalmente en el estado institucionalizado, “forma de objetivación” que Bourdieu separa (por ejemplo el título escolar) ya que legitima o confiere al capital cultural propiedades diferentes.

La mayor parte de las propiedades del capital cultural pueden deducirse del hecho de que se encuentra ligado al cuerpo y supone la interiorización. La acumulación del capital cultural exige una incorporación que cuesta tiempo e inversión personal, es decir, trabajo de adquisición. En el caso del fisicoculturismo puede ser un reconocimiento como deportista destacado, trofeo, medalla o incluso un carnet de profesional (el cual sólo se obtiene ganando competencias relevantes a nivel nacional y/o internacional, por lo que, debido a la dificultad e inversión para obtenerlo, no cualquier competidor puede tenerlo).

- El capital social es el conjunto de recursos actuales o potenciales que está vinculado a la posesión de una “red durable de lazos o relaciones”, más o menos institucionalizados, de inter-conocimiento y de inter-reconocimiento, es decir, el capital social está vinculado a la pertenencia a un grupo (en el sentido de conjunto de agentes que además de estar unidos por propiedades comunes tienen entre sí lazos permanentes y útiles). Estos lazos o relaciones no podrán reducirse a las relaciones objetivas de proximidad en el espacio físico, económico o social, ya que ellas se fundarán en los intercambios materiales o simbólicos cuya instauración y perpetuación suponen el reconocimiento de esta proximidad.

El volumen de capital social que posee un agente en particular depende de la extensión de la red de lazos o relaciones que pueda movilizar efectivamente, y del volumen del capital económico, cultural o simbólico poseído por cada uno de aquellos que pertenecen a la misma red (Suárez, 2017).

- Capital simbólico es “cualquier propiedad (cualquier especie de capital, físico, económico, cultural, social) percibida por agentes sociales cuyas categorías de percepción son tales, que le permiten conocerlo (percibirlo) y reconocerlo, acordarle un valor” (Bourdieu: 1993:55).

Tomar en cuenta los distintos tipos de capitales que poseen las jóvenes fisicoculturistas, posibilita conocer los beneficios que obtienen de ellos y a su vez, analizar cómo la capitalización del cuerpo está incidiendo en las prácticas culturales que realizan, es decir, en su *habitus*.



## 1.2 Capital corporal

Para abordar el capital del cuerpo no se retoma a Bourdieu, si bien plantea las relaciones entre hombres y mujeres y la competición que surge dentro de esas relaciones con el fin de obtener control y poder, el capital del cuerpo lo ubica dentro del capital cultural, por lo cual queda limitado para analizar la problemática planteada. A su vez, tampoco se considera útil para este trabajo el concepto de capital erótico propuesto por Catherine Hakim (2014):

*“El capital erótico es una combinación de elementos estéticos, visuales, físicos, sociales y sexuales que resultan atractivos para los otros miembros de la sociedad, especialmente los del sexo opuesto, en todos los contextos sociales”* (Hakim, 2014: 25-26).

Con el capital erótico no se puede abordar el problema de esta investigación ya que se queda sólo en la parte del reconocimiento social, sin embargo, no rebasa esa frontera. Por lo tanto, a partir de lo propuesto por Moreno (2016) en su obra *“La cara oscura del capital erótico. Capitalización del cuerpo y trastornos alimentarios”* el capital del cuerpo es:

*Considerar el cuerpo como un objeto posible de transformar, el cual es explotado al máximo con el fin de ajustarse a un ideal estético saludablemente imposible, pero propuesto por intereses de mercado.*

Sin embargo, el cuerpo por sí sólo no posee un valor como para ser capitalizado, siguiendo a Moreno (2016:14-15) se requiere de tres elementos:

- 1) Debe existir congruencia de los criterios de belleza, los cuales se pueden dispersar por edad, género, clase social, estado civil, rasgos étnicos, oficios, etc. Sin un cierto patrón estable, la belleza deja de obtener retribuciones.
- 2) El cuerpo debe considerarse susceptible de modificar, con más o menos esfuerzo, al alcance del sujeto, mediante “un cultivo planificado”.
- 3) El cuerpo debe encarnar valores sociales que lo trasciendan, pudiendo ser de tipo sociales, morales o ambos a la vez, dicho de otra manera, valores socialmente apreciables.

Conforme a lo anterior, las jóvenes fisicoculturistas de la categoría bikini cubren los tres elementos para capitalizar su cuerpo, ya que manejan un criterio específico de belleza, la juventud y la delgadez principalmente. Sus cuerpos los cultivan mediante un proceso que involucra dieta,

ejercicio, uso de suplementos y complementos alimenticios, esteroides anabólicos y cirugías plásticas y estéticas. Y a su vez son cuerpos que encarnan valores socialmente apreciables como la belleza, el respeto, libertad, responsabilidad, constancia, paciencia, dedicación, disciplina, etc.

### **a) El cuerpo a través de la historia**

Iniciando con los griegos, la morfología física en tanto belleza física y capacidad de enmendar el cuerpo, muestra la inexistencia de un exclusivo criterio de belleza física, debido a que la belleza de los cuerpos dependía del efecto producido en los demás, por lo cual el entrenamiento atlético no ayudaba. Sin embargo, Platón propone la exigencia de una proporcionalidad entre cuerpo y alma (Moreno, 2016:12).

De esto surge el deseo por alcanzar una armonía entre el cultivo y desarrollo de las cualidades físicas, intelectuales y morales. Ya que para los griegos la práctica de ejercicios corporales es un medio de adquirir y mantener la salud física, equilibrio mental e incluso el desarrollar y pulir las cualidades morales de las personas (García, 2005). Por tanto, la belleza morfológica no depende de un exclusivo patrón, es decir, existe una belleza plural, una desconexión entre salud y deporte (los griegos criticaban el régimen de vida de los atletas que era comer, entrenar y dormir) y hay una indisponibilidad pedagógica del cuerpo (este no se puede transformar por medio de cirugías como en la actualidad), estos tres elementos permiten que el cuerpo no pueda acumularse como capital (Moreno, 2016).

En el arte, específicamente en las esculturas del cuerpo humano, lo que perseguían mostrar era el alma del individuo, su personalidad, por lo cual en muchas ocasiones la vestimenta no muestra privilegio y jerarquía. Según Osborne en Moreno (2016), Atenas tenía rasgos de ser una metrópoli multicultural y pese a que era una sociedad desigualitaria no arbitró modos diferenciales en las relaciones cara a cara. En este sentido, la sociedad griega no entra en el modelo de Pierre Bourdieu, ya que el arte griego se enfoca en modelos morales más que en sociales, debido a que no persigue las referencias a la distinción de clase. Dicho de otra manera, existían diferencias sociales, pero éstas no se encarnaban.

La Edad Media estuvo permeada por la religión cristiana, lo que derivó en un ascetismo, restándole importancia al cuerpo, y generando un odio hacia cualquier tipo de hedonismo, aportando una concepción del cuerpo como elemento negativo en el conjunto de la personalidad global del individuo, su única función era la de vehículo para el alma (Pérez, 1993).

Así mismo, en el mundo Feudal se pensaba en un conjunto de cuerpos escalonados hacía el cielo y dicha jerarquía se representaba en cada rincón del cuerpo. Esto es, las partes bajas del cuerpo se relacionaban con lo satánico. Cabe destacar que en el Medievo el cuerpo se vinculaba con una correspondencia cósmica, además de la religiosa. Es decir, la belleza corporal se encuentra en el busto, rostro y manos ya que se comunican con el sol y participan en la naturaleza de los ángeles (Moreno, 2016: 17).

Posteriormente, en el Renacimiento, específicamente en el siglo XVI comienza a vislumbrarse las diferencias sociales por medio de la encarnación, dicho de otra manera, gordo y esbelto se oponen como pobre y rico. Para el siglo XVII se extiende el régimen de adelgazamiento por medio de secretos para no engordar y se centra la atención en el vientre femenino. Tras la Revolución Francesa, la nobleza opta por reconstruir corporalmente las jerarquías sociales y la encarnación de la diferencia social. En el siglo XVIII, el espejo, las basculas y los consejos de belleza aumentan la tensión corporal de las clases dominantes (Moreno, 2016:18). Al final del siglo XIX, la belleza femenina en las elites se encuentra normalizada, el aumento de la desnudez en las playas incrementa la presión social por tener un cuerpo delgado lo cual es estético en ese periodo.

De acuerdo con Stearns en Moreno (2016) ocurren tres hechos por los que la delgadez en Occidente comienza a introducirse como el ideal estético. Primero, entre 1890 y 1910 el mercado de la ropa se homogeniza y se vuelve más expansivo, permeando en todas las edades de los consumidores, que hasta antes de ese momento habían estado algunos grupos de edad excluidos de las exigencias de la moda (como los niños y adultos mayores). Segundo, la delgadez surge como marca de distinción, tanto para mujeres como para hombres y la estilización morfológica se anima y se practica en nuevos espacios de exhibición (pistas de baile, deporte, cine, etc.).

En la actualidad predomina la cultura del cuerpo como objeto de deseo y sujeto de consumo, en donde el propósito es transformar el cuerpo por medio de productos que prometen

alcanzar estereotipos dominantes de belleza (Boltansky, 1975), en el caso del fisicoculturismo no solamente por medio de productos sino cirugías plásticas y estéticas, entre otros.

### **b) Valores corporales en la modernidad**

Una de las consecuencias del capitalismo y que representa el problema de esta investigación es la capitalización del cuerpo, en donde valores económicos se traslapan a lo social como la competencia, el individualismo y el consumismo en busca del éxito, se fomenta la cosificación del cuerpo. Y los sujetos, en este caso, las jóvenes fisicoculturistas se ven obligadas a cumplir con las exigencias del mercado, es decir, cubrir los requerimientos morfológicos corporales y estéticos, lo cual las obliga a explotar su cuerpo con el fin de ajustarse a un ideal que no suele ser saludablemente posible, no obstante, esta capitalización corporal se legitima por medio del discurso de un “estilo de vida saludable”, en donde se omite la explotación corporal. Convertir el cuerpo en capital supone encarnar las diferencias sociales, es decir, que se atribuye entre uno y otro una identidad la cual se encuentra socialmente valorada o denigrada (Moreno, 2016:9).

### **c) La descapitalización del cuerpo**

En la literatura sólo se encontró un autor que maneja el término, él postula que para poder lograr la descapitalización corporal se requiere deslegitimar el odio a la gordura ya que en los datos científicos no existe una forma exclusiva de cuerpo saludable. Sin embargo, la medicina por medio del índice de masa corporal (IMC) se ha encargado de institucionalizar la delgadez como una tarjeta de presentación y valor social, en donde, el peso muestra las capacidades que puede desempeñar el individuo. A su vez, hay que luchar contra los prejuicios que giran en torno a la gordura y lleva a la discriminación en los campos en los que se desenvuelven los sujetos. Cabe destacar, que la gordura y obesidad si producen problemas de salud, lo cual lleva a la degradación social, no obstante, resulta curioso que otras enfermedades no se relacionen directamente con la clase social (Moreno, 2016: 295).

Otra estrategia que propone Moreno (2016:297) para descapitalizar el cuerpo en el ámbito laboral, es fomentar la competencia técnica sobre la competencia estética, esto brindaría una especie de resistencia hacia el imperativo de la delgadez.

Si bien, las estrategias de Moreno resultan relevantes para descapitalizar el cuerpo, él no da una definición como tal y su propuesta no toca directamente al deporte. Por lo tanto, para este trabajo de investigación se entenderá la descapitalización corporal como: lograr concebir al cuerpo como la unión de mente y cuerpo, el cual debe ser cultivado de forma integral, promoviendo en todo momento un estado biopsicosocial equilibrado de los individuos, en este caso en la práctica deportiva de las fisicoculturistas. En cuanto a las acciones que permitan la descapitalización corporal en el deporte, éstas se abordarán en el Capítulo 3.

### **1.3 Fisicoculturismo**

De acuerdo con el diccionario etimológico (2017), la palabra culturismo proviene del sufijo- ismo (actividad) sobre la palabra “cultura” y ésta a su vez del latín, por lo que se obtiene que culturismo sea el “resultado de cultivar”. Existen diversas formas de llamar al culturismo, entre las que se encuentran: musculación estética, *bodybuilding*<sup>5</sup> y fisicoculturismo.

La musculación estética es entendida como el entrenamiento de fuerza realizado mediante la utilización de pesas o aparatos de resistencia como actividad física principal, con la finalidad de perfilar y definir la estructura muscular, buscando la simetría corporal, y la máxima reducción posible de grasa corporal (Tous, 1999).

No obstante, de acuerdo con Hernández (2011:11), la diferencia entre los dos conceptos antes mencionados (musculación estética y culturismo) y fisicoculturismo, radica en que éste último, tiene como fin competir, ya que se considera un deporte. Por tanto, para la presente investigación se utilizará el término fisicoculturismo:

---

<sup>5</sup> La traducción del inglés al español es fisicoconstructivismo.

*“Deporte que trata de buscar la máxima ganancia muscular con el menor porcentaje de grasa posible, guardando unas proporciones estéticas en todo el contorno del cuerpo”* (Robledo, 2014: 48).

Cabe señalar que, aunque esta disciplina física comparte métodos, técnicas e incluso el mismo gimnasio que otros deportes, se diferencia por el objetivo, que en su caso es un cuerpo estético (Merced, 2013).

### **a) Antecedentes históricos**

El culto al cuerpo siempre ha estado presente en el hombre, desde el primitivo, aunque sus fines no han sido los mismos, por ejemplo, en la prehistoria acentuó sus cualidades físicas con el objetivo de sobrevivir, evolucionando a una lucha por otro tipo de valores, en donde la fuerza (Merced, 2013) y posteriormente la estética, se han considerado primordiales en la sociedad.

El fisicoculturismo se remonta a la época de la Antigua Grecia y Roma donde los atletas entrenaban con pesos de manos (a modo de lastre) con el fin de aumentar la fuerza y resistencia, para después competir no con un fin estético, sino de fuerza por lo que competían en los Juegos Olímpicos o se batían en la arena como gladiadores del gran coliseo romano (López, Orcero y Gallego, 2010).

Siguiendo con la Antigua Grecia, existe el antecedente del principio de la sistematicidad de entrenamiento y progresión por sobrecarga a partir de Milón de Cretona, el cual trasladaba diariamente un ternero sobre sus hombros, en un estadio del Egeo. Conforme el animal ganaba peso, aumentaba la sobrecarga física de Milón, estimulando así el umbral de su desarrollo muscular. Dicho método aún se utiliza en el entrenamiento de diversos deportes, incluido el fisicoculturismo (Enciclopedia Cubana ECURED, 2017). No obstante, el fisicoculturismo como disciplina deportiva tiene su origen en Francia, durante el siglo XVII (Sánchez, 2011:2).

El desarrollo de este deporte se debe principalmente a dos hombres: el francés Hipólito Triat (1812- 1881) quien fue el primero en descubrir que elevar pesas de forma continua producía hipertrofia (desarrollo de la musculatura) por lo que elaboró una rutina de ejercicios basados en series y repeticiones, posteriormente, Edmond Desbonnet (1867-1953) discípulo de Triat, el cual

fundó en 1885 en París una escuela llamada “Ecole de Culture Physique du Professeur Desbonnet”, la cual otorgaba el título de “Instructor de Cultura Física”, cabe señalar que en aquel tiempo no existían Facultades para estudiar Educación Física en las Universidades, centros para formar profesores de Cultura Física (término con el que se le conocía al fisicoculturismo), ni escuelas para formar entrenadores, por lo que el conocimiento era transmitido directamente de maestro a discípulo. Por lo que la escuela de Desbonnet fue relevante para la enseñanza del fisicoculturismo (Abeigón, 2010).

De acuerdo con Abeigón (2010) surgieron dos escuelas: la “Escuela Francesa”, fundada por Triat, la cual tenía como principal característica el desarrollo integral del hombre, ya que su interés se centraba en que la cultura física formará hombres fuertes físicamente y resistentes a la fatiga, y a su vez, animosos, audaces, educados, elegantes, cultos, con un sentido justo del bien, del deber y de la abnegación. Y la “Escuela Americana” que se limitó al desarrollo de la musculatura y cuyos principales representantes fueron Eugen Sandow (1867-1925) y Bernard Macfadden (1868-1955).

Sandow de origen prusiano, emigró a Inglaterra y a partir de los 26 años viajó a San Francisco y Nueva York en donde pasó un largo periodo. Fue el primero en realizar exhibiciones para mostrar su musculatura, por su simetría y estética representaba el ideal estético griego. La importancia de Sandow dentro del fisicoculturismo radica en varios sentidos, primero, estableció las poses, elemento fundamental de este deporte, ya que por medio de las poses se muestra a los jueces y espectadores el desarrollo muscular y en la actualidad éstas se califican, y fue el primero en comercializar equipos mecánicos para la realización de ejercicios como pesas y poleas (Sánchez, 2011:2). Además, en 1901 realizó la primera competencia de fisicoculturismo en el mundo, en donde lo que interesaba era la constitución física y no la fuerza. En ella se eligieron sesenta competidores la mayoría de las Islas Británicas y todos usaron unos bañadores de piel de leopardo negro. Los jueces fueron: el escultor Charles Lawes, Sir Conan Doyle (creador de Sherlock Holmes) y Sandow. Aunado a ello, Sandow escribió 5 libros: “El sistema Sandow del entrenamiento físico”, “Fuerza y como obtenerla”, “*Bodybuilding*”, “Fuerza y salud” y “Vida es movimiento” (Federación Española de Fisicoculturismo y Fitness FEFF, 2008).

En lo que respecta a Macfadden, fundó una escuela llamada “*American College of Physical Education*”, en la que se formaron muchos de los instructores de gimnasios en los Estados Unidos.

Además, organizó el concurso de “*The Most Perfectly Developed Man in the World*” el 28 de diciembre de 1903 al 16 de enero de 1904 (Abeigón, 2010).

A la época de 1940 a 1970 se le denomina “Edad de Oro del Fisicoculturismo” debido a varios sucesos, entre ellos, la aparición de campeones de gimnasia, resistencia y levantamiento de pesas que comenzaron a divulgar el fisicoculturismo como deporte. Por ejemplo, John Grimek, campeón de gimnasia y levantamiento de pesas del equipo olímpico de Estados Unidos y Reg Park, atleta británico (quien años más tarde sería el mentor de Arnold Schwarzenegger). Ambos competidores, John y Reg, ganaron los títulos absolutos de fisicoculturismo en competencias como el Mr. Universo y Mr. América que hasta la fecha siguen siendo eventos importantes a nivel internacional (Ortuno, 2013).

Otro hecho relevante fue que algunos fisicoculturistas ocuparon papeles protagónicos en películas de cine o televisión. Entre los actores fisicoculturistas destacan: Reg Park, Steve Reeves y Draper Dave. Por otro lado, Joe Weider, también juega un papel crucial en la difusión del fisicoculturismo como deporte ya que elaboró cursos de entrenamiento en la década de los 50’s promocionados en cómics y otras publicaciones. De esta manera alentó a muchos jóvenes a entrenar con pesas para mejorar su físico y parecerse a los musculosos superhéroes de los libros de historietas. Además, su familia fundó en 1936 la empresa *Weider Nutrition*, siendo esta la primera empresa de nutrición deportiva, que actualmentese llama *Schiff Nutrition International* (Ortuno, 2013).

A la época de Oro del Fisicoculturismo también contribuyó la proliferación de revistas especializadas en fisicoculturismo. Pese a que algunas de ellas existían desde los años 30’s su mejor época coincidió con los hechos ya mencionados. Entre las revistas más destacadas se encuentran: “*Your Physique*”, “*Muscle Beach*”, “*Strength & Health*” y “*Muscular Development*”, ésta última fundada por Bob Hoffman en 1964 y finalmente, en la década de los 70’s incrementó la publicidad del fisicoculturismo debido a la aparición de figuras como Arnold Schwarzenegger, Franco Columbu, Lou Ferrigno, entre otros, quienes participaron en un documental de gran éxito entre este medio deportivo llamado “*Pumping Iron*”. Aunado a ello, la participación de estos competidores en películas de *Hollywood* y series de televisión. Sin embargo, también fue un periodo controversial debido al surgimiento de los esteroides anabólicos dentro de



los deportes y especialmente, en el fisicoculturismo en donde comenzó el auge por cuerpos con un volumen muscular que nunca antes se habían visto (Ortuno, 2013).

## **b) Federación Internacional de Fisicoculturismo**

La *International Federation of Bodybuilding and Fitness* (IFBB),<sup>6</sup> Federación Internacional de Fisicoculturismo IFBB (por sus siglas en inglés), fue fundada en 1946 en Montreal, Canadá, por los hermanos Jon y Ben Weider, teniendo también por sede fundadora a los Estados Unidos de América. Siendo esta Federación un parteaguas para el fisicoculturismo a nivel competitivo, ya que con su creación también, surgió el “Mr. Olympia” (uno de los eventos más importantes a nivel internacional en el mundo del fisicoculturismo) y el cual, permitió profesionalizar este deporte al elevarlo a un dominio internacional, en donde la organización ha sido a cargo de la Federación Internacional de Fisicoculturismo (IFBB, 2017). Lo que representa que sea de las seis organizaciones deportivas más grandes del mundo (Calvo, 2017). El primer Olympia lo ganó Larry Scott recibiendo la cantidad de 1, 000 dólares, a diferencia del año 2016, donde el ganador Phil Heath se llevó 400, 000 dólares (Calvo 2017). Durante el trascurso de los años ha incrementado el número de federaciones nacionales asociadas, hasta llegar a 191 países (Ver tabla *Países con Federaciones Nacionales dentro de la IFBB*).

Años después de la creación de la Federación, en 1969, pasó a ser miembro de la Asociación General de Federaciones Deportivas Internacionales (GAISF), ahora *SportAccord*<sup>7</sup>. Aunada a dicha asociación, la IFBB, además, está afiliada con el Consejo Internacional de Ciencias del Deporte y la Educación Física (ICSSPE), el Comité Internacional Pierre de Coubertin, los Juegos Mundiales (IWGA) y el Consejo Internacional de Educación para Entrenadores (IFBB, 2017).

---

<sup>1</sup> Es la Federación que la Global Association of International Sports Federations (GAISF), ahora *SportAccord*, reconoce como única entidad internacional representativa del fisicoculturismo en el mundo (Portal web: Federación Mexicana de Fiscoconstructivismo y Fitness AC (2017).

<sup>7</sup> Es la unión para las federaciones deportivas internacionales tanto olímpicas como no olímpicas (*SportAccord*, 2017).

Tabla. Países con Federaciones Nacionales dentro de la IFBB

Afganistán	Curazao	Jordan	Papua Nueva Guinea	Ucrania
Albania	Chipre	Kazajstán	Paraguay	Uruguay
Argelia	Dinamarca	Kenya	Perú	Uzbekistán
Alemania	Ecuador	Kiribati	Polonia	Vanuatu
Andorra	Egipto	Kuwait	Portugal	Venezuela
Anguila	Emiratos Árabes Unidos	Kirguistán	Puerto Rico	Vietnam
Antigua Barbuda	El Salvador	Letonia	Qatar	Yemen
Antillas Holandesas	España	Líbano	República de Corea	Zambia
Argentina	Eslovenia	Libia	Rumania	Zimbabwe
Armenia	Eslovaquia	Liechtenstein	Rusia	
Aruba (Países Bajos)	Estados Unidos	Lituania	República dominicana	
Australia	Estonia	Luxemburgo	San Cristóbal y Nieves	
Austria	Fijí	Mariana del Norte	Santa Lucía	
Azerbaiyán B	Filipinas	Macao	San Martín	
Bahamas	Finlandia	Macedonia	San Vicente y las Granadinas	
Bahrein	Francia	Malasia	Samoa	
Bangladesh	Gambia	Maldivas	San Marino	
Barbados	Georgia	Malta	Senegal	
Belarús	Ghana	Mauricio	Serbia	
Bélgica	Gibraltar (Reino Unido)	<b>México</b>	Seychelles	
Belice	Grecia	Moldova	Sierra Leona	
Bermuda	Granada	Mónaco	Singapur	
Bhután	Guam (EE.UU.)	Mongolia	Siria	
Bolivia	Guatemala	Montenegro	Sri Lanka	
Bosnia Herzegovina	Haití	Montserrat (Reino U.)	Sudáfrica	
Brasil	Honduras	Marruecos	Sudán	
Brunei	Hong Kong	Mozambique	Surinam	
Bulgaria C	Hungría	Myanmar	Swazilandia	
Canadá	Islandia	Namibia	Suecia	
Caimán Islas	La India	Nepal	Suiza	
Chile	Indonesia	Nicaragua	Tahití	
China	Irán	Nigeria	Tayikistán	
Colombia	Irak	Noruega	Tanzania	
Comoras	Irlanda	Nueva Caledonia	Tailandia	
Congo, la República de China	Israel	Nueva Zelanda	Tonga	
Congo, DROC	Italia	Omán	Tortola (Reino Unido)	
Cook Islas	Isla Niue	Pakistán	Trinidad y Tobago	
Costa Rica	Isla Norfolk	Países Bajos	Túnez	
Côte d Marfil	Islas Turks Caicos	Palau	Turquía	
Croacia	Jamaica	Palestina	Turkmenistán	
Cuba	Japón	Panamá	Uganda	

Fuente: Elaboración propia con datos del portal web: *International Federation of Bodybuilding and Fitness*, 2017.  
Recuperado de: <https://www.ifbb.com/about-the-ifbb/>

La IFBB participa en los Juegos Mundiales y diversos juegos regionales que son reconocidos por el Comité Olímpico Internacional (COI), por ejemplo, en los Juegos Centroamericanos, Juegos Sudamericanos, Juegos Árabes, Juegos de Playa Asiáticos, Juegos Bolivarianos. En cuestión antidopaje, la IFBB está suscripta a la Agencia Mundial Antidopaje (WADA) y sus normas antidopaje se rigen conforme al Código de la Agencia Mundial Antidopaje (AMA). Actualmente, el Dr. Santonja de origen español, es el presidente de la IFBB (2017).

Se considera relevante tomar en cuenta que la IFBB, como parte del mercado económico deportivo, organiza más de 2.000 campeonatos locales, nacionales, regionales, continentales y mundiales cada año. Además, suministra los videos del Mr. Olympia y los principales campeonatos continentales a las principales empresas de televisión en todo el mundo. Su portal *web*: [www.ifbb.com](http://www.ifbb.com) recibe 15 millones de visitas al mes de más de 180 países de todos los continentes y de acuerdo con las estadísticas que ellos exponen en su portal *web*, más de 100 millones de personas se entrenan regularmente en los gimnasios y centros de acondicionamiento físico en los cinco continentes (IFBB, 2017). Por lo que, con esto se puede observar el impacto que está teniendo el fisicoculturismo en hombres y mujeres.

### c) Categorías femeniles

Con base en la Federación Internacional de Fisicoculturismo IFBB, las categorías en las que participan las mujeres son: *woman fitness*, *woman bodyfitness*, *women´s bikini fitness*, *women´s physique*, *women´s wellness fitness*, *mixed paires* y *children fitness*.

La categoría *woman fitness* se introdujo en la Federación a partir de la década de los 90´s y en 1996 se instituyó como categoría oficial. Se caracteriza por desarrollar un físico menos musculoso, sin embargo, atlético y estéticamente agradable y también, por mostrar el físico en movimiento. Se pone énfasis en un cuerpo proporcionado, de aspecto atlético, evaluado mediante dos rondas de evaluación física y artística. (Portal *web*: IFBB, 2017).



Campeona del mundo *woman fitness*, Kristina Koroljak (Estonia). Fuente: Federación Internacional de Fisicoculturismo, *Nuestras Disciplinas*, 2017.

Posteriormente en el año 2002, la IFBB implementa la categoría *woman bodyfitness*, en la cual sólo se muestra el físico, ya que no hay ronda artística. En esta categoría los jueces deben evaluar la apariencia atlética del físico, teniendo en cuenta la simetría del físico, el tono y la forma del músculo, con una pequeña cantidad de grasa corporal, así como el cabello, el maquillaje y el estilo individual de presentación, incluyendo la confianza, aplomo y gracia que proyecte.



Sandra Grajales Romero, primera mexicana de esta categoría en llegar a uno de los más importantes eventos de fisicoculturismo a nivel internacional, el Mr. Olympia en 2016, teniendo 23 años de edad. Fuente: Rodríguez, 2017.

En el 2013, la IFBB introdujo la división *women's physique*. Diseñada para las mujeres que desean un cuerpo de estilo de culturismo, pero no extremadamente seco, delgado y musculoso, sin embargo, atlético y estéticamente agradable, simétrico de todos los grupos musculares, con separación visible entre ellos.



Campeona del mundo *women's physique*: Todorka Ivanova (Bulgaria). Fuente: Federación Internacional de Fisicoculturismo, Nuestras Disciplinas, 2017.



Campeona *Wellness* del Olympia Amateur: Angela Borges (Brasil). Fuente: Federación Internacional de Fisicoculturismo, Nuestras Disciplinas, 2017.

La división *wellness fitness* comenzó en Brasil, debido a que un gran porcentaje de mujeres por su estructura genética no alcanzaban el perfil de *bikini*. Es la categoría más reciente, ya que inició en el 2014 y está destinada a las mujeres que prefieren un físico musculoso sin separación muscular, atlético y estéticamente agradable, con una masa corporal mayor que en *bikini fitness*. Desde este punto de vista, la categoría *wellness* se coloca entre los parámetros de *woman fitness* y *bikini fitness*.

En el caso de la rama *mixed paires*, ésta fue reconocida oficialmente por la IFBB en 1983, sin embargo, en el 2013, la IFBB en el Congreso Internacional en Marrakech, Marruecos, se cancela que las mujeres tengan que tener un cuerpo de culturismo femenino y se da apertura a la participación de mujeres que compiten en ramas como *woman fitness*, *woman bodyfitness*, esta categoría se realiza en conjunto de un culturista masculino o fisicoculturista de la categoría clásica (como el hombre de la imagen, Ralph Decelis). En su representación realizan una coreografía y posturas obligatorias.



Campeones mundiales: Blanche Coppola y Ralph Decelis (Malta). Fuente: Federación Internacional de Fisicoculturismo, Nuestras Disciplinas, 2017.

En la categoría *mixed paires*, los jueces evalúan el físico global de la pareja, la simetría, el tamaño del músculo y la calidad (densidad, separación) así como el tono de la piel. La pareja también se evaluará como una unidad, prestando particular atención a qué tan bien sus físicos individuales se complementan entre sí y lo bien que se mueven al unísono.

La única categoría donde compiten niñas sin límite de edad y adolescentes con un máximo de 15 años 11 meses, es el *fitness infantil*. En esta modalidad la atleta ha de demostrar, mediante una rutina coreográfica y poses fijas, su condición física (fuerza, resistencia, flexibilidad, adecuada a su edad) Así como su habilidad psicomotriz; en la rutina también deberá verse reflejada la capacidad creativa, de expresividad y buena integración de la rutina, con la música elegida para dicha coreografía (FMFF, 2017).



Fuente: Federación Mexicana de *Fitness* y Fisicoculturismo, 2017.

Finalmente, la categoría que forma parte del presente estudio es *bikini fitness*, oficialmente instaurada en el año 2011. En ésta se busca una proporción corporal, tono y apariencia saludable; así como belleza fácil y detalles asociados. Los músculos firmes y duros no son necesarios. El énfasis está en una apariencia, saludable y atractiva, similar a la de las modelos (IFBB, 2017). Los jueces califican el balance y forma del cuerpo; apariencia física general, incluyendo: tez (cara, rostro), tono de piel, seguridad en sí misma y presentación general (caminado, arreglo personal, etc.).

Respecto a lo que deben utilizar para presentarse en el escenario se encuentra: el bikini, cuyo color es de libre elección, confeccionado en material y textura a discreción de la competidora, el uso de terciopelo está permitido; puede llevar adornos en pedrería, lentejuelas o similares; pero no podrá tener volantes, cordones ni bandas. Deberá cubrir la mitad de los glúteos, junto con toda la parte del pecho, sin dejar zonas visibles en los costados. Está permitida la colocación de conectores metálicos en el bikini, al costado a la altura de la cadera, con un ancho mínimo de 1.5 centímetros. Diseños de bikini con corte demasiado pequeño en la zona anterior de la entrepierna y pubis, están totalmente prohibidos. Se utiliza un zapato de tacón o sandalia, con un máximo de 12 cm y 1 cm de plataforma oculta. El cabello puede estar estilizado, de acuerdo al gusto de la atleta, pero no debe impedir la visión clara de la parte superior la

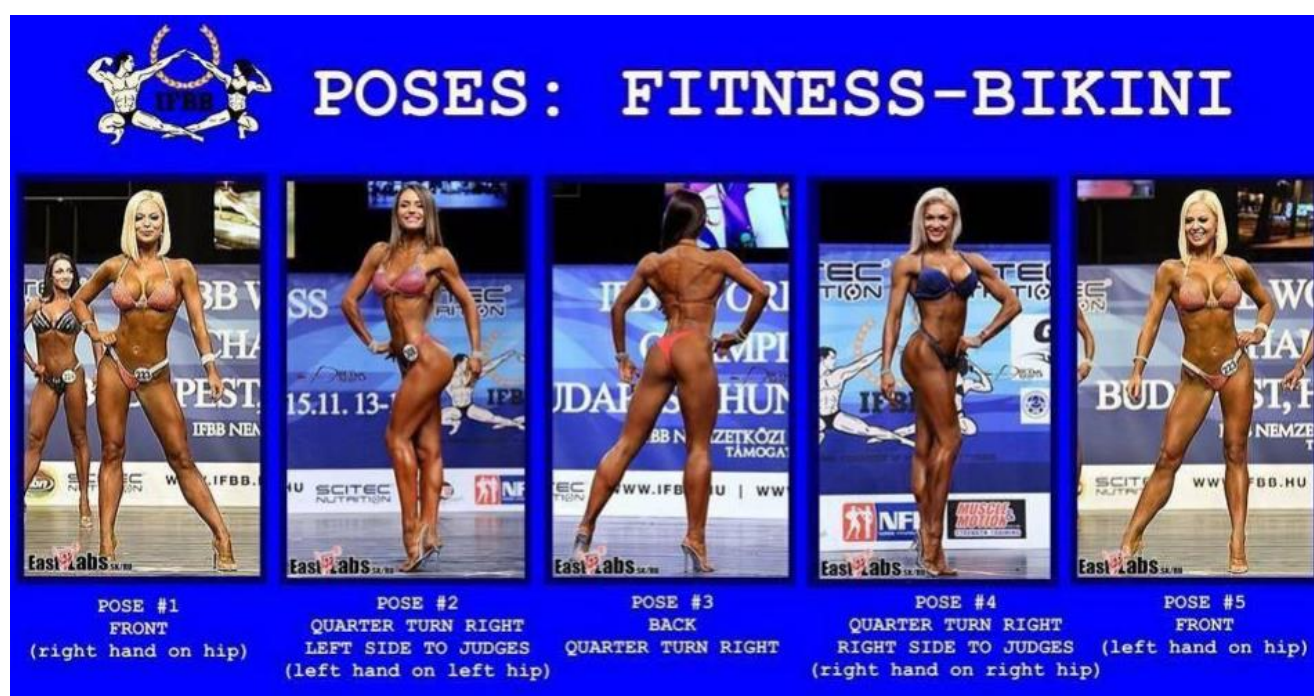


Ivette Carreón, primerar mexicana *bikini* que ha competido dos veces consecutivas en el Mr. Olympia 2016 y 2017, teniendo 43 años de edad. Fuente: FMFF, 2017.



espalda, para efectos del juzgamiento del físico completo de la atleta. Se recomienda tono de la piel bronceado para una mejor visualización del físico en el escenario, el uso de brillo debe ser moderado (FMFF, 2017).

Las mujeres de la categoría *bikini* realizan una presentación sobre el escenario, dando un recorrido en forma de “T”, el cual no debe durar más de 25 segundos y en donde deben realizar cuatro poses reglamentarias: de frente y de espalda (los pies no pueden estar separados más de 30 cm), de lado derecho e izquierdo (los pies no deben estar juntos y se debe colocar una mano en la cadera), y entre cada una de estas poses se agrega un cuarto de giro.



Fuente: Federación Mexicana de Fitness y Fisicoculturismo, *Reglamento de competencia bikini*, 2017.

*Bikini fitness* comenzó con una clase abierta y debido a la popularidad extrema, actualmente existen ocho categorías respecto a la estatura por la Federación Internacional de Fisicoculturismo: 158 cm, 160 cm, 162 cm, 164 cm, 166 cm, 169 cm, 172 cm y más de 172 cm (IFBB, 2017).

#### **d) Metodología deportiva**

En todo deporte de competencia se requiere de una preparación fundamentada en una metodología deportiva, porque ésta pone a disposición de los deportistas métodos de aprendizaje, sistemas metodológicos y condiciones de organización, que ellos adoptan, modifican (si es necesario), desarrollan o incluso rechazan de acuerdo con los objetivos, intereses y características propias de su deporte (Vargas, 2007: 139). Normalmente, en el fisicoculturismo quienes conocen y aplican la metodología deportiva son los preparadores físicos, entrenadores e instructores a sus deportistas.

Existen diversos métodos, no obstante, de los más comunes es el propuesto por Tudor Bompa (2003: 109-199) que se compone de cuatro fases:

1° Adaptación anatómica: El cuerpo se adapta a la tensión del ejercicio físico.

2° Hipertrofia: Debido al entrenamiento de fuerza surge un aumento en el tamaño de los músculos.

3° Fuerza máxima: Es cuando el organismo tiene la capacidad de realizar contracciones elevadas y voluntarias para superar resistencias altas.

4° Conversión: En esta fase se transforma la fuerza en fuerza específica para determinado deporte.

5° Periodo transitorio: llamado inapropiadamente fuera de temporada, representa un vínculo entre dos ciclos, sus principales objetivos son el descanso y la relajación física y psicológica.

El objetivo de este método es desarrollar fuerza, en el caso del fisicoculturismo, se agrega la fase de definición, en donde se lleva a cabo el proceso de depletación previo a la competencia, que busca disminuir el porcentaje de grasa y agua de todo el cuerpo.

Cabe destacar que en cada fase la nutrición juega un papel importante y se va modificando por lo que los preparadores físicos y entrenadores deben estar cualificados para llevar todo el proceso de preparación competitiva.



### e) El fisicoculturismo en México

En los años 50's aparece la Federación Mexicana de Físicoconstructivismo y *Fitness (FMFF)*, tenía como principal objetivo elevar al fisicoculturismo a deporte competitivo, al igual que reordenar y organizar los eventos a nivel local, regional y nacional que se desprenden de él. Por lo cual, esta Federación llevó a cabo el primer evento denominado *Mister México* en 1952, dicho evento, desde sus inicios, ha sido y es, uno de los más importantes en el país (Huitzil, 2010: 26).

El primer ganador del Mr. México fue Eduardo Silvestre, de Tijuana, Baja California. Ese mismo año, también ganó el *Mister Universo*<sup>8</sup> en Estados Unidos, se considera que gracias al triunfo obtenido de Silvestre, el Mr. México obtuvo prestigio entre los fisicoculturistas mexicanos, al pensar que esa competencia reunía a los mejores a nivel nacional para representar al país en eventos internacionales. Otro competidor destacado fue José Castañeda Lince originario de Veracruz quien también ganó el Mr. Universo en 1962 (MD Latino, 2013).

Fue hasta 1984 cuando el fisicoculturismo es considerado como deporte federado e ingresó a la Confederación Deportiva Mexicana (CODEME). Durante los años siguientes se realizaron otros eventos con el mismo nombre "Mr. México", sin embargo, no bajo la organización de la Federación. Y en 1991, Francisco Cabezas Gutiérrez toma la presidencia de la FMFF, bajo su dirección ordenó los eventos por medio de las concesiones pertinentes y otorgó incentivos a los fisicoculturistas ganadores, por ejemplo, premia al competidor absoluto con un carro del año, premio que en la actualidad existe (MD Latino, 2013).

Durante el periodo de Francisco Cabezas, la preparación de los instructores y deportistas dio un giro, dado que incorporó seminarios de capacitación, hecho que marcó la ruptura del empirismo que predominaba en los entrenamientos y en donde instructores como atletas seguían las enseñanzas de los "campeones". A su vez, se capacitó también a jueces, realizando dos seminarios de capacitación por año. Actualmente, la Federación está integrada por Asociaciones Estatales, y se encuentra afiliada al Comité Olímpico Mexicano, a la Comisión Nacional de Cultura Física y Deporte y a la International Federation of Body Building and Fitness IFBB (Huitzil, 2013).

---

<sup>8</sup> Es un campeonato anual de culturismo organizado por la *National Amateur Bodybuilders Association*, NABBA la Asociación Nacional de Culturistas Aficionados (Fisicoculturismo México, 2017).

En lo que respecta a México en el fisicoculturismo femenino, en 1995 se instauró la categoría *Fitness Femenil*, y en 1999 la división *Fitness Infantil*, que actualmente, con base en la revista MD Latino (2013) tiene más de dos mil niñas compitiendo a nivel nacional. En un inicio había oposición a que estas categorías se introdujeran, sin embargo, como a nivel internacional ya estaban vigentes, fueron aceptadas (MD Latino, 2013).

Con base en las competencias nacionales más importantes durante el año 2016, se ha observado que las categorías femeniles han tenido gran aceptación entre mujeres, dado que han ido incrementando el número de competidoras en las diversas divisiones, por ejemplo, en marzo del 2016 se llevó a cabo el “2° Mr. México Principiantes y Novatos” con un total de 121 mujeres en las diferentes categorías femeniles, seguido de ese evento, en mayo del mismo año se realizó el “37° Mr. México Juvenil y Veteranos” en donde incrementó el número de participantes mujeres con un total de 178 competidoras y finalmente, el “64° Clásico Mr. México y Señorita Perfección, *Fitness y Bikini*” en agosto del 2016, contando con 290 mujeres, divididas en las siguientes categorías: 10 en *woman psique*, 67 en *fitness* figura, 71 en *bikini wellness* y 142 mujeres de la categoría *bikini*, representando el 48.9 % del total.

Tabla Participación de mujeres fisicoculturistas en el año 2016

<b>Evento</b>	<b>Fecha</b>	<b>Categoría femenil</b>	<b>Número de participantes por categoría</b>
<b>2do Mr. México Principiantes y Novatos</b>	05 y 06 de marzo de 2016.	<i>Bikini</i>	83
		<i>Bikini wellness</i>	21
		<i>Fitness Figura</i>	15
		<i>Woman Physique</i>	2
<b>Total de competidoras</b>			<b>121</b>
<b>37 Mr. México Juvenil y Veteranos</b>	Del 20 al 22 de mayo de 2016.	<i>Bikini</i>	98
		<i>Bikini wellness</i>	44
		<i>Fitness Figura</i>	36
		<i>Woman Physique</i>	3
<b>Total de competidoras</b>			<b>181</b>
<b>64 Clásico Mr. México y Señorita Perfección, Fitness Figura y Bikini</b>	Del 26 al 28 de agosto de 2016.	<i>Bikini</i>	142
		<i>Bikini wellness</i>	71
		<i>Fitness Figura</i>	67
		<i>Woman Physique</i>	10
<b>Total de competidoras</b>			<b>290</b>

Elaboración propia con datos del portal web: Federación Mexicana de Fiscoconstructivismo y *Fitness AC*, 2017.  
 Recuperado de: <https://fmff.com.mx/>

## CAPÍTULO 2 DISEÑO METODOLÓGICO

La perspectiva teórica que guio la investigación fue el enfoque cualitativo, ya que de acuerdo con Jiménez-Domínguez (2000) los métodos cualitativos parten del supuesto básico de que el mundo social está construido de significados y símbolos. De ahí que la intersubjetividad sea una pieza clave de la investigación cualitativa y punto de partida para captar reflexivamente los significados sociales. La realidad social así vista está hecha de significados compartidos de manera intersubjetiva. El objetivo y lo objetivo es el sentido intersubjetivo que se atribuye a una acción. La investigación cualitativa permite la comprensión profunda de los significados y definiciones de la situación tal como la presentan las personas.

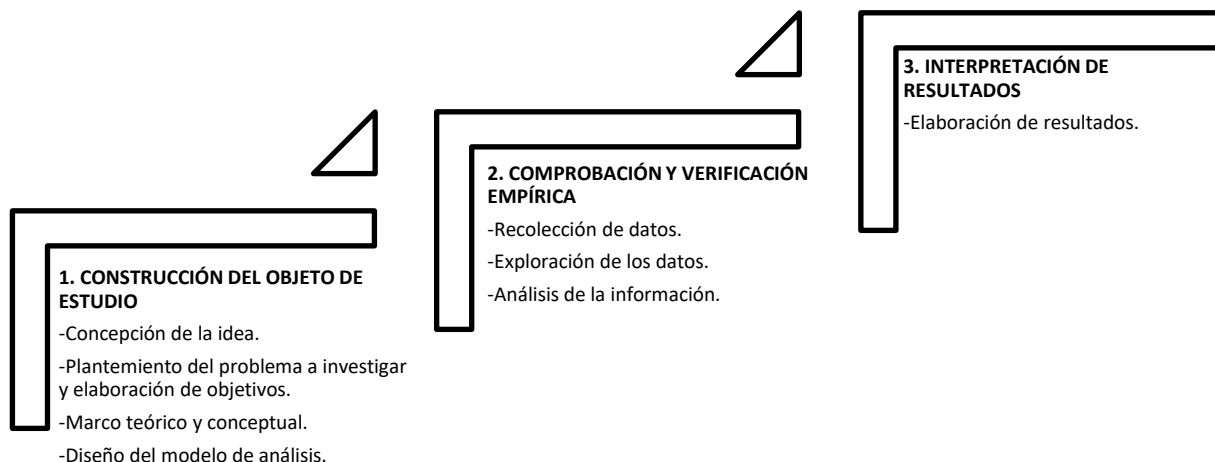
Dicho lo anterior, con este método se produjeron datos descriptivos, las propias palabras de las fisicoculturistas y conductas observadas, lo cual permitió obtener el significado e interpretación de un fenómeno social (la capitalización corporal).

Continuando con Taylor & Bogman (1994: 20) dentro de las características que presenta la metodología cualitativa se encuentra que:

- Es inductiva, por lo que se desarrollan conceptos, intelecciones y comprensiones a partir de los datos, y no recogiendo datos para evaluar modelos, hipótesis o teorías preconcebidas.
- El investigador ve el escenario y a las personas en una perspectiva holística.
- Se trata de comprender a las personas dentro del marco de referencia de ellas mismas, dicho de otra manera, es esencial experimentar la realidad tal como las personas la experimentan.
- El investigador cualitativo se suspende o aparta sus propias creencias, perspectivas y predisposiciones.
- Todas las perspectivas son valiosas, no se busca la “verdad” o la “moralidad” sino la comprensión detallada de las perspectivas de otras personas.
- Los métodos cualitativos son humanistas.
- La investigación cualitativa es un arte, debido a que se siguen lineamientos orientadores, pero no reglas, el investigador es alentado a crear su propio método.

El alcance de esta investigación es descriptivo ya que permite conocer y analizar las situaciones, costumbres y actitudes predominantes a través de la descripción de las actividades, objetos, procesos y personas que se relacionan con las fisicoculturistas y la capitalización del cuerpo.

De acuerdo con, Del Río (2011) se utilizaron las siguientes etapas de investigación:



Elaboración propia con datos Del Río (2011). *El proceso de investigación: etapas y planificación de la investigación en comunicación*. Barcelona. Gedisa.

## 2.1 Construcción del objeto de estudio

Esta etapa también es conocida como etapa documental, para ello, en un primer momento, se realizó una búsqueda de lo que se ha escrito sobre el tema, es decir, el Estado del Arte, por lo que se recurrió al portal de tesis UNAM, tesis institucionales del Instituto Politécnico Nacional (IPN), catálogo de tesis digitalizadas de la Universidad Autónoma Metropolitana (UAM), Revistas Arbitradas del Consejo Nacional de Ciencia y Tecnología (CONACYT), *Google* académico y físicamente en la Biblioteca José Vasconcelos ubicada en la Ciudad de México.

El principal criterio de búsqueda fue la capitalización del cuerpo en el fisicoculturismo, sin embargo, al no encontrar un vínculo entre ellos, se pasó a indagar los conceptos por separado, es decir, capital del cuerpo y fisicoculturismo, no obstante, los conceptos seguían quedando aislados

del objetivo de búsqueda, por lo que se prosiguió a explorar bajo el criterio de capital del cuerpo y el deporte. Finalmente, se indagó en los trabajos escritos por Trabajo Social que tuvieran relación con el fisicoculturismo y al no encontrar alguno, se volvió a ampliar la búsqueda, es decir, enfocándola al deporte en general. Una vez teniendo la información de lo que se ha escrito sobre el tema, se pasó a la sistematización por medio de un registro que contiene los siguientes elementos y está presente en el Anexo 1 de este documento:

Título: del trabajo de investigación				
Autor: del trabajo		Área de conocimiento: o disciplina desde la que se realiza el análisis		
Año: en que se publicó	Lugar: en donde se hizo el trabajo	Objetivo General	Marco teórico	Conclusiones

Fuente: Elaboración propia, 2018.

Cabe destacar que se realizó un registro por cada categoría de búsqueda. Conforme a lo anterior, se optó por tener como marco teórico el Constructivismo Estructuralista propuesto por Pierre Bourdieu, en donde las categorías teóricas fueron capital del cuerpo, *habitus*, capital económico, capital social, capital cultural y capital simbólico, los cuales se desarrollaron en el apartado “*Marco Teórico*” de este trabajo.

## 2.2 Comprobación y verificación empírica

Dentro de esta etapa de la investigación llamada comprobación y verificación empírica se recolectaron y exploraron los datos por medio de diversas técnicas e instrumentos que se describirán a continuación. Para la recolección y exploración de los datos, las técnicas desplegadas fueron la entrevista en profundidad y la observación. En cuanto a los instrumentos, se recurrió a una guía de observación, de entrevista, diario de campo y grabadora de audio.

### a) Técnicas e instrumentos

La entrevista en profundidad la cual, según Taylor y Bogdan (1990:101) tiene por finalidad adentrarse en la vida del otro, penetrar y detallar lo trascendente, descifrar y comprender la percepción y sentidos significativos y relevantes del entrevistado. Ésta permitió indagar la parte subjetiva del *habitus* de las jóvenes fisicoculturistas, además, de favorecer la construcción paso a paso y minuciosamente de la experiencia de las jóvenes. En tanto, la observación es "la descripción sistemática de eventos, comportamientos y artefactos en el escenario social elegido para ser estudiado (Marshall & Rossman, 1989).

Respecto a los instrumentos, se hizo uso de una guía de observación, la cual es un documento que permitió sistematizar la observación, es decir, favoreció la organización de los datos observados, su objetivo fue observar aquellos efectos secundarios producidos por el uso de esteroides anabólicos, intervenciones de cirugía plástica/estética, aquellos elementos artificiales de belleza y finalmente, observar el número y parentesco de personas que las acompañaron al evento 39 Mr. México Juvenil y Veteranos 2018. Por lo tanto, la guía de entrevista se dividió en 4 apartados que se relacionan con el objetivo (Ver anexo 7 *Guía de observación*). Se consideró útil este instrumento, ya que no es intrusivo y da importantes datos respecto a temas delicados como el uso de esteroides anabólicos.

Dentro de los instrumentos para recabar la observación se hizo uso también, del diario de campo, instrumento utilizado por trabajadores sociales para la construcción y reconstrucción de la experiencia en el campo. dicho de otra manera, es una herramienta para sistematizar las experiencias y luego analizar los resultados (Calvillo, 2013). El diario de campo que se usó cubrió los siguientes datos:

- a) Nombre (de la investigadora).
- b) Lugar y fecha (en donde se realiza la observación y el día).
- c) Hora de inicio.
- d) Hora de termino.
- e) Objetivo (de la observación).
- f) Desarrollo (de la actividad por orden cronológico, narrado en tercera persona y de forma objetiva).

- g) Observaciones (se plasmó lo subjetivo que captó la investigadora como: sentimientos y emociones que le pudo causar lo observado).

Otro instrumento para recabar la información de la entrevista en profundidad es: una guía de entrevista semiestructurada, que se caracteriza porque se plantean las mismas preguntas a todos los entrevistados, no obstante, aunque las dimensiones de la guía de entrevista son claras, cada entrevista tiene un ritmo diferente que está marcado por las respuestas de los entrevistadores (Díaz, et al, 2013) y una grabadora (para el uso de la grabadora se pidió la autorización de forma oral, la cual quedó grabada). Cabe mencionar que la elaboración de las guías se hizo conforme al marco teórico, es decir, se utilizaron categorías teóricas: *habitus*, capital económico, capital social, capital cultural, capital simbólico y capital del cuerpo, de ahí se elaboraron subcategorías que permitieron conocer lo empírico como se muestra en la tabla “Modelo de Análisis” de la página 52 de este trabajo. En el caso de la guía de observación, se utilizó una investigación sobre los efectos secundarios del uso de esteroides anabólicos de Laudo, C., et al. (2006) e información de la Sociedad Internacional de Cirugía Plástica Estética (2014) la cual publicó estadísticas sobre los procedimientos estéticos más utilizados en todo el mundo.

## **b) Muestreo**

El tipo de muestreo es no probabilístico, de tal forma que fue un subgrupo de la población en la que la elección de los elementos no dependió de la probabilidad, sino de las características de la investigación. Dicho lo anterior, se recurrió al muestro por selección de casos tipo, en donde se buscó la profundidad del problema a indagar, valores, ritos y significados de los entrevistados (Hernández, 2006) aunado a lo anterior, interesó la homogeneidad de los entrevistados, esto quiere decir, que debía estar constituido por un conjunto de casos que reunieran las características consideradas típicas de un sector de la población (Heinemann, 2003:206). De acuerdo con lo mencionado, el tamaño de la muestra fue de 8 entrevistas dado que, al regionalizar, dividir por subcategoría bikini juvenil y segmentar los grupos de edad, surgieron 4 grupos y por lo tanto 8 entrevistas se consideraron viables.

Con base en Romero et al. (2014: 31) se divide a México en 4 regiones:

1. Región norte: Baja California Sur, Baja California Norte, Sonora, Chihuahua, Coahuila, Nuevo León y Tamaulipas.



2. Región Occidental: Sinaloa, Durango, Zacatecas, Nayarit, Jalisco, Aguascalientes, Guanajuato, Michoacán, Colima, Querétaro, Morelos, Estado de México y Ciudad de México.
3. Región Oriental: San Luis Potosí, Hidalgo, Veracruz, Puebla, Tlaxcala, Tabasco, Campeche, Yucatán y Quintana Roo.
4. Región Sur: Guerrero, Oaxaca y Chiapas

En tanto la categoría *bikini* juvenil, tiene 4 subdivisiones que son por estatura:

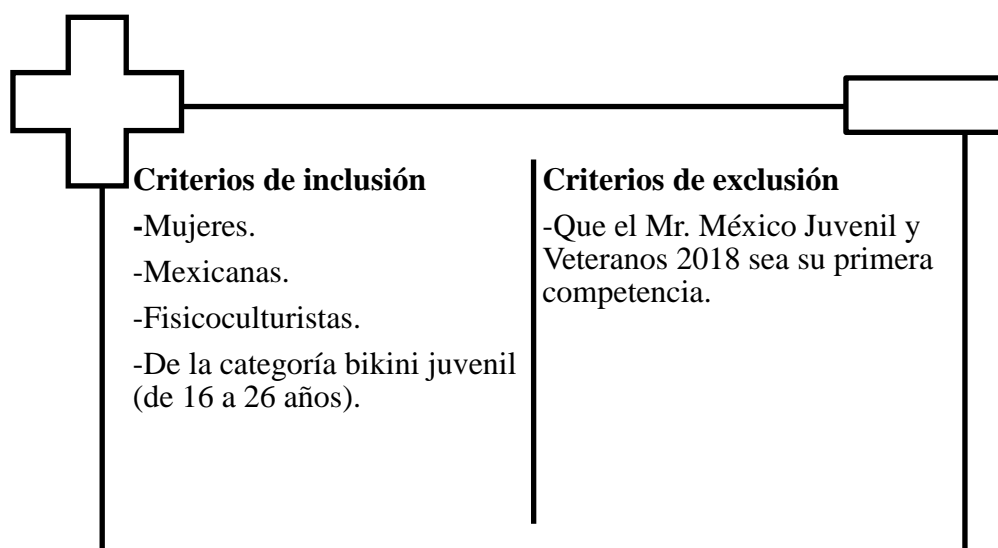
- a) Hasta 1.56 mts. b) Hasta 1.60 mts. c) Hasta 1.64 mts. d) Más de 1.64 mts.

A su vez, los grupos de edad se segmentaron en 2 rangos para la elaboración de la muestra:

- a) De 16 a 19 años y b) de 20 a 26 años

De esta forma, lo anterior permitió observar cómo incide la capitalización del cuerpo en jóvenes que aún no terminan su desarrollo biológico.

En consecuencia, la muestra se integró por ocho mujeres fisicoculturistas mexicanas de la categoría *bikini* juvenil, en un rango de 16 a 26 años que tuvieran por lo menos la participación de una competencia previa, ya que, para fines de investigación, esto permitió contrastar las diferencias y similitudes con las fisicoculturistas que llevaban más tiempo. De forma esquemática los criterios de inclusión y exclusión quedaron de la siguiente manera:



### c) Prueba piloto

Posterior a la elaboración de los instrumentos: guía de entrevista y de observación, se pasó a la realización de una prueba piloto, cuyo objetivo fue poner a prueba el diseño metodológico, para realizar los ajustes necesarios con el fin de abordar el estudio con garantías de rigor (Amezcuca, 2015). Esta prueba piloto, se aplicó el 24 de febrero de 2018, en el teatro Ferrocarrilero, ubicado en Av. Ricardo Flores Magón No. 206, Col. Santa María la Rivera, en la Ciudad de México. Dentro del evento denominado *4° Mr. México Principiantes y Novatos. Estrellas del Futuro*<sup>9</sup>, en él se entrevistaron a dos fisicoculturistas principiantes de la categoría bikini, el criterio de selección fue al azar mientras pertenecieran a la categoría *bikini*.

De los resultados que arrojó la prueba piloto en cuanto a la guía de observación fueron los siguientes:

Prueba piloto	Nueva versión <sup>10</sup>
Existían 3 categorías: efectos secundarios producidos por el uso de esteroides anabólicos, intervenciones de cirugía plástica/estética y una para anotar “otras observaciones”.	Se agregaron las categorías “elementos artificiales de belleza” y “personas que las acompañan” y se quitó “otras observaciones”.
No se tenía contemplado el número de personas que las acompañan a la competencia.	Se observó la importancia que tenía el número de personas que las acompañan al evento, ya que les brindan apoyo desde económico hasta emocional, en caso de ganar o perder.

Fuente: Elaboración propia (2028).

<sup>9</sup> Evento nacional en el que sólo podían participar hombres y mujeres cuya competencia fuera la primera (principiantes) o novatos (los que ya cuentan con más de una competencia, pero no tienen un nivel elite).

<sup>10</sup> Ver formato definitivo de *Guía de Observación* en el apartado *Anexo 5*.

Mientras que los resultados de la prueba piloto de la guía de entrevista fueron los siguientes:

Prueba Piloto	Nueva versión
Al inició se tenían 9 elementos para cubrir los datos generales de las jóvenes: Nombre y seudónimo, edad, peso, estatura, ocupación, lugar de residencia, estado civil experiencia competitiva y equipo deportivo.	Se agregaron 3 elementos: % de grasa (lo cual permitió analizar la depletación), tiempo de competir y correo electrónico, se quitó experiencia competitiva y equipo deportivo ya que se incluyeron dentro del capital cultural y social respectivamente.
Se comprobó que la primera categoría: <i>habitus</i> era apropiada ya que permitió el <i>rapport</i> <sup>11</sup> . No obstante, se agregaron 3 preguntas: 1.4¿Cómo era tu cuerpo? 1.8 ¿Por qué elegiste competir en la categoría bikini? y 1.9 ¿Podrías describirme qué actividades realizas en un día cotidiano desde que despiertas hasta que te duermes?	
En la categoría capital económico, se tenían 6 preguntas.	Se conservaron las 6, sin embargo, se modificó el orden: ¿A qué se dedican tus padres? De ser la 2.1 pasó a ser la 2.2, y de ahí las demás se reacomodaron.
La tercer categoría nombrada capital social, tenía 4 preguntas generales y de ellas se desprendían 23 preguntas.	Se observó que faltaba indagar sobre la relación que se tiene con el entrenador y la información que brinda, por tanto, se agregaron 5 preguntas: 3.4.2 ¿Cómo fue que llegaste a ese equipo? 3.3.3 ¿Tú entrenador te explica para qué sirve cada suplemento, alimento y fármaco que te manda? 3.3.4 ¿Cada cuándo te manda a hacer un chequeo médico y/o estudios clínicos? 3.3.5 ¿El entrenador (a) te ha mencionado algo sobre los efectos secundarios de los fármacos? ¿Qué te ha dicho? 3.3.4 ¿Para complementar la información tu investigas? ¿En dónde?
Capital cultural con 7 preguntas.	Se conservaron las 7 en el mismo orden.
Capital simbólico contó con 3 preguntas.	Se conservaron en el mismo orden.
Capital del cuerpo con 9 preguntas.	Se modificó el orden de las preguntas porque no había continuidad, y se agregó la pregunta 5.1.5¿Cómo cambia tu estilo de vida después de la competencia?

Fuente: Elaboración propia (2018).

<sup>11</sup>Es el clima de confianza y sintonía que se establece entre dos o más personas.

### d) Análisis de la información

Una vez aplicadas las entrevistas en el mes de mayo se pasó al análisis de la información, por lo cual se recurrirá a la teoría fundamentada. De acuerdo con Glasser (1992: 30) “es una metodología de análisis unida a la recogida de datos, que utiliza un conjunto de métodos, sistemáticamente aplicados, para generar una teoría inductiva sobre un área sustantiva. El producto de investigación final constituye una formulación teórica, o un conjunto integrado de hipótesis conceptuales, sobre el área sustantiva que es objeto de estudio”.

Por ello, se requirió transcribir las entrevistas cuya duración aproximada de dicho proceso constó de un mes, se les asignó un seudónimo que cada competidora eligió y posteriormente, se elaboraron etiquetas, las cuales están compuestas por los siguientes datos: número de entrevista, región, edad, tiempo de competir y fecha de la entrevista. Esto favoreció el orden y manejo de los contenidos proporcionados por cada fisicoculturista como se muestra a continuación:

**Tabla: Datos Generales**

No.	Seudónimo	Lugar de residencia	Edad	Ocupación	Peso (kg)	Estatura (cm)	Tiempo compitiendo	Etiqueta
1	Ara	Guanajuato	19	Estudiante de Medicina Veterinaria	42	1.56	6 meses	06-Occi-19-6m-200518
2	Azul	Hidalgo	25	Estudiante de Odontología	51	1.60	Dos años	03-Ori-25-2-200518
3	Jessi	Estado de México	18	Estudiante de Nutrición	44	1.58	Un año	04-Occi-18-1-200518
4	Naty	Hidalgo	26	Estudiante de Ingeniería en Tecnología	44	1.50	Un año	02-Ori-26-1-240218
5	Oli	Monterrey	23	Ingeniera en Sistemas	44.500	1.59	Dos años	07-Nort-23-2-200518
6	Reno	Ciudad de México	22	Estudiante de Psicología	48	1.62	Dos años	05-Occi-22-2-200518
7	Tiare	Ciudad de México	23	Mesera	47	1.58	Siete meses	01-Occi-23-7m-240218
8	Violeta	Baja California Sur	17	Estudiante de Bachillerato	51	1.65	Un año	08-Nort-17-1-200518

Después, se creó un nuevo archivo en donde por pregunta se colocaron las ocho respuestas de las jóvenes. Posteriormente, se formó un árbol de categorías teóricas: *habitus*, capital económico, capital social, capital cultural, capital simbólico y capital del cuerpo, de ellas se desprendieron las categorías analíticas como se muestra en la siguiente tabla llamada “Modelo de Análisis”:

**Tabla: Modelo de Análisis**

<b>Categorías teóricas</b>	<b>Subcategorías Analíticas</b>	<b>Referentes empíricos</b>
Capital del cuerpo	Cuerpo- objeto Transformación del cuerpo Ideal estético Consumo Salud Beneficios Descapitalización	Fragmentos de entrevistas  Evidencias observadas
<i>Habitus</i>	Estilo de vida	
Capital económico	Clase social Ingresos y egresos	Diario de campo
Capital social	Entrenador y/o preparador físico Personas del medio fisicoculturista Amistades Familia Pareja Otros	Fotografías  Resultados de las competencias
Capital cultural	Escolaridad Participación en competencias ganadas	
Capital simbólico	Significado del cuerpo	

Teniendo las categorías y subcategorías se pasó al método comparativo constante, es decir, la comparación constante de similitudes y diferencias de incidentes identificados en los datos con el objetivo de descubrir patrones de comportamiento que se repitan (Strauss & Corbin, 2012).

Se continuó con la codificación selectiva, la cual consistió en integrar las categorías para reducir el número de conceptos y delimitar así la teoría.

### **2.3 Interpretación de resultados**

Con base en el procedimiento anterior, se obtuvieron los resultados y finalmente, se realizó una triangulación entre lo que dijeron las jóvenes, la teoría y las investigaciones ya publicadas, lo cual se puede encontrar en el apartado “discusión y conclusiones”.

### **2.4 Limitaciones de la investigación**

Las limitantes que se presentaron fueron que en la competencia en la que se realizó el estudio no se inscribieron jóvenes de 16 años sino de 17 en adelante, por lo que se tuvo que aumentar un año más a lo que se tenía contemplado. Aunado a que no se entrevistaron a mujeres de la región sur (Guerrero, Oaxaca y Chiapas), dado que ellas se habían registrado en la categoría bikini master pues tenían más de 30 años de edad, por lo tanto, quedaban excluidas de los criterios.

Por otra parte, el espacio en donde normalmente se realizaba la competencia (Gimnasio Juan de la Barrera) cambió la sede al Teatro Ferrocarrilero, echo que dificultó poder realizar las entrevistas de forma cómoda, en su mayoría se llevaron a cabo de pie.

## CAPÍTULO 3 RESULTADOS

### 3.1 Habitus

#### a) Actividad previa al fisicoculturismo

De las ocho jóvenes entrevistadas todas realizaron alguna actividad física previa al fisicoculturismo en diferentes etapas de su vida, siete a nivel competitivo y una recreativo. Dentro de los deportes que practicaron, predominaron los que se llevan a cabo de forma individual (natación, box, artes marciales mixtas y atletismo) y otras en grupo (voleibol y basquetbol) aunque también hubo la práctica de otros que se pueden realizar de forma individual o colectiva, por ejemplo, gimnasia artística, ballet, ballet polinesio hawaiano y tahitiano. De dichos deportes, los que más se repitieron entre las jóvenes fueron natación, ballet y gimnasia, como lo expresó Jessi:

*Eh, pues desde chiquita estuve en natación, también fui bailarina de un ballet polinesio, hawaiano y tahitiano y ya después empecé con las pesas (17 años).*

#### b) Razones de la elección

Entre las razones que predominaron para la elección de la práctica deportiva anterior, se encontró la influencia de la familia, en donde ésta fue decisión de las madres y, en otro caso, por imitación de lo que hacía el hermano mayor, aunado a ello, también predominó un objetivo físico como lo menciona Naty:

*Mi idea era tener un buen físico (uno año compitiendo).*

#### c) Motivos de abandono del último deporte

Los motivos por los que dejaron el deporte que practicaban tuvo que ver principalmente porque los horarios de sus actividades escolares no coincidían con los entrenamientos, otra razón fue por el daño que la práctica les estaba generando en las articulaciones específicamente, y finalmente, por lo que expresó Oli:

*Pues, me empecé a desarrollar, lo dejé a los 12 años porque pues empecé a crecer, me empecé a desarrollar y como tenía puros instructores hombres, entonces, pues me tuve que como que alejar un poquito (Región norte).*



#### **d) Anteriores estilos de vida**

Pese a ser jóvenes de diferentes regiones de México, compartían estilos de vida similares, en donde el sedentarismo y una alimentación basada en comida chatarra predominaba. En las salidas familiares y con amistades no les importaba comer de todo. Sin embargo, se encontró otra constante entre las jóvenes y es que a pesar de que comenzaron a realizar ejercicio no cuidaban su alimentación, como lo expresan en los siguientes fragmentos:

*... sedentario, era muy casual ... el ejercicio no era parte de mi vida o cuando empecé a hacerlo era solamente ejercicio, pero sin tener una dieta (Región Occidental).*

*... muy tranquilo ... no hacía deporte y si no llevaba, así como una alimentación saludable (Región Oriental).*

*... me alimentaba muy mal, no comía casi nada (Región Occidental).*

*...como una persona normal ...comía de todo... comía tacos, garnachas, o sea comía de todo... empecé a ir al gimnasio, sólo que al principio no hacía nada de dietas (Región Occidental).*

*... comía mucho jajaja. Si, yo comía de todo... soy de golosinas, de chile, la papa horneada, las donas, las papas, todo eso me encantaba mucho... (Región Norte).*

*...Normal, o sea comía lo que sea (Región Norte).*

#### **e) Cuerpos previos al fisicoculturismo**

Se encontró que el cuerpo de las jóvenes, antes del fisicoculturismo, era por un lado delgado, pero sin simetría, y por el otro, con sobrepeso, no obstante, la grasa se acumulaba en piernas y glúteos. Ejemplo de estos tipos de cuerpos los tenemos en estos fragmentos:

*...tenía mucha panza, mucha, mucha (26 años).*

*...era super delgada, o sea era así era como palillo (25 años)*

Muy, muy flaquita, bueno digo, todavía estoy flaquita, pero pues desproporcionada (18 años).

...como dicen gordibuena... (23 años).

#### **f) Motivos de ingreso al gimnasio**

El motivo que predominó, por el cual entraron al gimnasio fue para verse bien y transformar su cuerpo porque no se sentían conformes con él; por indicaciones de un médico y para ocupar su tiempo libre. Esta última elección en algunos casos se debió a la influencia de amistades o del novio, quienes también asistían. Para ejemplificar lo anterior, se tomaron los fragmentos de las entrevistas de Tiare, Reno y Violeta:

*Por una amiga que iba conmigo en la preparatoria, en vacaciones me dijo “vamos al gimnasio ...vamos para que se nos hagan unas piernotas” (23 años).*

*Porque a mi novio le gustaba ir al gimnasio... la verdad al principio no me gustaba, era así como de “¡Ay, no, mejor hay que quedarnos a ver una película!” y así, pero al pasar el tiempo me encanto, ya no me sacaban de ahí (22 años).*

*...llegué por una foto que me tomaron jaja y me la enseñaron y me veía exageradamente gorda, entonces yo dije “¡No, sabes qué, vamos a hacer ejercicio!” y ya pues, hay un gimnasio cerca de mi casa, me metí y empecé (17 años).*

#### **g) Nuevo estilo de vida**

De los aspectos que todas tuvieron que modificar con el fisicoculturismo primero fue cambiar su alimentación, continuo de evitar salidas con amigos y familiares, dejar de tomar alcohol y disciplinarse con sus horarios y actividades cotidianas, como lo menciona Reno:

*... en la prepa me gustaba salir de fiesta, pues tomaba cerveza, alcohol y me desvelada un poco y todo, entonces cuando cambio todo eso, ya cambias esos viernes de fiesta por viernes a quedarte a descansar y más que nada sólo comer bien (dos años compitiendo).*

### **h) Motivos para competir**

De los motivos que impulsaron a las jóvenes a competir, se encuentra el querer ver mejor físicamente, el hecho de competir porque ya habían estado en otros deportes a nivel competitivo, el reto personal de que si lo podían lograr y la influencia de las personas que las rodean como lo podemos ver con Azul y Jessi:

*...me llevó a competir más que nada el ver que había chicas que yo notaba que el físico eran muy similares a los míos, las veía ya en la competencia, en la tarima y las veía impresionantes pero ya recuerdo que las veía abajo y decía, pero es que está igual de flaquita que yo, y dije entonces yo también puedo, entonces ... muchas personas me animaron a que compitiera y fue como me animé... más que nada por eso (dos años compitiendo).*

*...es que también siempre me gustó el modelaje, pero pues, como las modelos son de 1.70 para arriba, tienen ciertas cosas y a mí una vez me dijeron que tenía el potencial de bikini fitness, o sea que mi cuerpo era delgadito y ya se me metió desde ahí la idea a la cabeza (uno año compitiendo).*

### **i) ¿Por qué la categoría bikini?**

Principalmente porque les parece la categoría más estética y femenina del fisicoculturismo, además, porque era la que se ajustaba a su estructura corporal, sin embargo, en el caso de Violeta porque le falta crecer muscularmente para subir de categoría como lo menciona:

*...como apenas llevo unos meses en esto, no me pude saltar tan rápido a otra categoría, pero sino estaré en la categoría wellness para unos años después (17 años).*

### **j) La cotidianidad en la vida de las bikini**

En general, un día cotidiano en la vida de las jóvenes fisicoculturistas, es despertar aproximadamente a las 6:00 am y desayunar, sólo en un caso la joven despierta a las 4:00 am. Algunas entrenan por las mañanas y otras por la noche, las que van al gimnasio en la mañana después de ir a entrenar, cocinan y preparan sus cosas para la escuela, en el otro caso, realizan las mismas actividades, pero a la inversa, es decir, primero van a trabajar, regresan a comer y/o descansar un rato, preparan comidas y se van a entrenar. Ellas comen cada tres o cuatro horas y

permanecen en el gimnasio aproximadamente tres horas diarias. Las jóvenes que trabajan pueden comer en sus horarios sin preocupación debido a que sus porciones son muy pequeñas como lo indica Oli:

*...son porciones pequeñas y me las como de volada, na más tomo mi hora de comida, pero la verdad para ver el face, para ver el Instagram, porque como cada tres-cuatro horas, de volada me las acabo, entonces ni ellos la sienten, porque como no huele, ni lo puedo calentar porque es pollo con ensalada, a veces así la dejo (Región Norte).*

### **k) Acoso**

Un aspecto que no se tenía contemplado dentro de la investigación fue el acoso, siendo este un motivo por el cual Olí dejó de practicar un deporte y en la actualidad le ha generado tener que cambiar de entrenador varias veces:

*...como que los coach me querían “oye, no sé alza más la pompa para patalear más” y cositas así, entonces no me sentía a gusto que como que me tocan... luego hay unos coach que ven a una niña bonita y se le avientan luego, luego (23 años).*

Con lo anterior, se puede analizar que la capitalización corporal cosifica y a su vez sexualiza, dejando en este caso, a las jóvenes bajo el predominio masculino.

## **3. 2 Capital Económico**

### **a) Ingresos para competir**

Los ingresos para competir los obtienen por medio de su trabajo, familia, beca escolar, apoyo económico del novio y en un caso por medio del gimnasio que le otorga una beca. Las jóvenes que trabajan, se ubican dentro del sector formal, empleándose en empresas como modelos, meseras (en una cadena de restaurantes), programadora (en sistemas) y sólo en un caso dentro del sector informal dando clases de pose y pasarela. Pese a que suelen tener ingresos limitados, su prioridad es cubrir los gastos que les genera este deporte, como lo mencionan Naty y Oli:

*... me limito obviamente a todo, prefiero invertir en mi alimentación que comprarme un pantalón o comprarme unos zapatos o algo así, yo invierto todo en mi alimentación y en*

*mi gimnasio, es mi vida, es mi mundo, es mi pasión... no me sirve de nada traer un buen pantalón sino me siento a gusto... (Región Oriental).*

*...mis papás me apoyaban con un dinero y cuando me daban el dinero de mi gasto de verdad que no me lo gastaba, lo guardaba que ahí para la consulta, que para comprar la prote... pero guardaba mi dinero para ir con el coach (Región Norte).*

### **b) Ocupación de los padres**

La mayoría de los padres cuentan con una carrera universitaria y su ocupación laboral se ubica dentro del sector formal trabajando para el gobierno o empresas privadas, en cinco casos ambos padres trabajan y en tres, las madres son amas de casa como se muestra a continuación:

*Mi papá es ingeniero en sistemas, mi mamá es ama de casa (19 años).*

*Mi papá es maestro de la Secretaría y mi mamá, no trabaja... (17 años).*

*... mi mamá es ama de casa y mi papá es, empleado en una empresa (18 años).*

### **c) Patrocinios**

Todas las jóvenes expresaron la importancia que tienen los patrocinios para su trayectoria deportiva ya que el deporte es costoso, sin embargo, sólo Azul, Ara y Oli cuentan con los siguientes patrocinios:

*Por el momento ahorita solamente estoy contando con el patrocinio de bikinis ... (dos años compitiendo).*

*...por parte de Urban gym ...me dejan entrenar gratis en el gimnasio y sobre mis gastos, según lo que yo lleve me apoyan económicamente (seis meses compitiendo).*

*...mi coach ahorita me patrocina, pero nada más como que la pura alimentación, los suplementos y todo eso me los tengo que comprar (dos años compitiendo).*

#### d) ¿Cómo lo obtuvieron?

El patrocinio, en todos los casos, fue otorgado por los resultados obtenidos dentro de las competencias como se muestra a continuación:

*... por los resultados que he obtenido a nivel nacional e internacional... ciertas estrategias quisieron que yo fuera parte de la imagen de la marca... (dos años compitiendo).*

*... mi tío entrena en ese gimnasio, fue instructor, empezamos a entrenar ahí, este... y como fui la primera mujer en llegar a esa meta eh, desde ahí (seis meses compitiendo).*

*...competí en el Ferrocarrilero del año pasado aquí en México, ... ese coach me vio y me dijo "mira es que yo te vi compitiendo y quiero patrocinarte... (dos años compitiendo).*

#### e) Gasto mensual para el fisicoculturismo

El gasto mensual mínimo para poder realizar este deporte es de \$6000 y un máximo de \$14000, el cual, principalmente lo utilizan para comprar comida y suplementos:

*Azul: ¡Ay no, ni me hagas hacer cuentas! Jaja. Yo creo que, es bastante... semanal te podría decir unos \$2000 y ya cuando es para competencia pues hay más gastos... (25 años).*

*Jessi: ¡Ay, hójole! Es que si hago la cuenta me va a doler mucho jajaja. Pues podría ser, yo creo que más de 10 mil pesos en comida, consultas y todo (18 años). Reno: Como \$6000 al mes y eso como bien contadito el dinero.*

#### f) ¿Qué necesitan comprar para competir?

Las jóvenes primero requieren pagar la asesoría por parte de un preparador físico en la que gastan aproximadamente \$1000, comida, específicamente pechuga, carne, salmón, verduras y algunos productos light como mermeladas, cremas de cacahuete, etc. Para lo cual llegan a gastar en promedio \$2000 semanales. Posteriormente, suplementos y complementos, entre los que destacan proteína, aminoácidos, glutamina, creatina, omega y vitaminas, en estos productos deben invertir entre \$2000 y \$2500 mensuales, aunque algunos suplementos les llegan a durar dos meses. En otros casos también deben comprar fármacos y específicamente para el día de la competencia zapatillas con valor de \$800 a \$1000, bikini echo con piedras de swarovski, (de \$2000 a \$10000, aunque la mayoría de las jóvenes el día de la entrevista llevaban bikinis de \$4500 para arriba) una

bata (ésta es opcional), peinado y maquillaje (\$1000-\$1500), uñas y pestañas postizas (\$1000), pintura corporal (\$300-\$500), accesorios (pulseras, aretes y anillos con pedrería que brille) y la inscripción a la competencia (\$700 por categoría). Aunado a lo anterior, se deben someter a cirugías plásticas y estéticas, principalmente, implantes mamarios, que incrementa el gasto, como en el caso de Oli:

*Mi operación me costó \$45,000, aun así, la estoy pagando porque me quedé sin dinero, pero lo hice más que nada para esto...Este bikini que traigo me costó \$4850, entonces me dolió mi alma, o sea de verdad lo que pago en una renta de mi departamento allá en Monterrey, entonces si me dolió mucho...(23 años).*

### **g) El cuerpo en el ámbito laboral**

La mitad de las jóvenes coinciden en que su cuerpo influye mucho de manera positiva en el ámbito laboral, por otro lado, las otras jóvenes mencionan que su cuerpo no les ha ayudado en nada, en un caso ha sido motivo de juicios de valor negativos hacia su persona. Ejemplo de ambos casos se tiene con Naty y Jessi:

*...te abre las puertas de todo y más como mujer, la sociedad es muy racista... desafortunadamente se van por un físico... por una sonrisa... y el cuerpo te abre las puertas hasta para querer entrar a cualquier lugar ... el cuerpo te deja hacer lo que tú quieras, todo, todo. Ya depende el uso que le des... (26 años).*

*... no creo que tengas alguna ventaja...muchas veces eres juzgada, te tachan de hueca, a mí me lo han dicho de hecho, que nada más me preocupa mi físico y cosas así (18 años).*

## **3.3 Capital social**

### **a) ¿Con quién viven?**

La mitad de las jóvenes fisicoculturistas viven con ambos padres, una con su madre y las tres restantes:

*Con mis dos hijos (26 años). Vivo sola (25 años). Con mi novio (23 años).*

## **b) Familia**

Cuatro de las jóvenes provienen de una familia nuclear con un (a) hermano (a), en algunos casos ellas son mayores y en otros menores respecto a sus hermanos. Dos provienen de padres divorciados y crecieron con la madre.

## **c) La influencia del fisicoculturismo en la familia**

En cinco familias la práctica deportiva influyó de forma positiva, principalmente motivando a realizar ejercicio, y en dos casos también a comer saludable como lo menciona Naty y Violeta:

*...porque los he motivado a darse cuenta que no solamente es un deporte, que es salud... ahorita todas se quieren poner a dieta, hasta mi hija (26 años).*

*... empezaron a ir al gimnasio conmigo, empezaron a comer más saludable, hay veces que yo les digo “no pues ya esto no lo van a comer o mejor vamos por unas ensaladas o algo así” (17 años).*

Aunado a lo anterior, se encontró que la mamá de una de las jóvenes era fisicoculturista de la categoría *fitness figura*, pero, dejó de competir cuando su hija inició su preparación de *bikini*.

Por otro lado, cabe destacar que al inicio, dos de las familias no aceptaban este deporte como se observa a continuación:

*... mi familia se reía y después se enojaban, que era mucho tiempo y ya llegó el momento en el que pues vieron que iba en serio y me apoyaron (un año compitiendo).*

*... al principio si le cayó de peso ...Me decía que cómo iba a salir en bikinis tan cortitos, pero, pues conforme se fue adentrando en todo esto, me apoya (dos años compitiendo).*

## **d) Apoyo familiar**

Los principales apoyos familiares que las jóvenes reciben son de tipo económico y emocional. Tres de ellas expresan tener mayor apoyo externo, por parte de amigos y tíos que, de su núcleo familiar cercano, sin embargo, las otras restantes mencionan que, de su madre, en un caso de ambos padres y en otro el mayor apoyo es por parte del padre, en tres, aparte del apoyo económico y



emocional también les proporcionan apoyo instrumental, es decir, ayudándoles a cocinar en ciertos momentos como lo menciona Violeta:

*...de mi papá por, tanto físico porque él es el que siempre me ha apoyado con que “no, síguele dando, no te vayas a rendir, que la competencia, que la comida, que, si te ayudo a preparar algo” o el dinero o así, entonces por mi papá (Región Norte).*

#### **e) Tiempo con la familia**

El tiempo que conviven con su familia suele ser limitado por sus actividades, sin embargo, la convivencia se da especialmente por la noche o los fines de semana. Se encontró que, en el caso de dos jóvenes, ellas si conviven con sus padres todo el día excepto cuando están en la escuela. En cuanto a las actividades que habitualmente realizan juntos es ver la televisión como lo expresa Tiare:

*Sólo estar, así como en casa, de pronto ver televisión, eh comer no, porque cuando ellos comen a mí no me toca comer, a veces si es más como un momento de ocio de ver la televisión (siete meses compitiendo).*

#### **f) Amistades fuera del ámbito deportivo**

A partir de la práctica del fisicoculturismo, la relación con sus amistades se modificó, en algunos casos, se tuvieron que alejar de sus amigos porque no coincidían con su nuevo estilo de vida. Sólo en un caso, el deporte provocó que la joven tuviera más amistades. No obstante, algunas de las fisicoculturistas expresan haber recibido rechazo por no salir a fiestas o reuniones con sus amigos como se puede analizar a continuación:

*... mi estilo de vida no me permite como tal darme el lujo pues de beber alcohol, desvelarme, todo ese tipo de cosas (Región Oriental).*

*...a veces me dicen “hay es que eres una sangrona, nunca quieres salir” (Región Occidental).*

*... yo les digo “no pues no puedo porque tengo entrenamiento” y me dicen “¡Ay! pues déjalo un día” pero pues yo digo ¡un día, es un día, un día de ventaja para otra persona*

*que se está preparando! Entonces pues sí, es así como de “pues ya no la vamos a invitar porque siempre dice que no” (Región Norte).*

Por otro lado, las jóvenes que tienen pareja prefieren pasar el tiempo con ellos que con sus amistades, por el tiempo, el dinero invertido o lo que pueda haber de tomar o comer como lo menciona Ara y Oli:

*... ya dejé de convivir completamente con mis amigos, tengo un apoyo muy grande que es mi novio... también se dedica a esto y ... es con el único con el que me la paso porque mis amigos si de plano no, es alejarte al 100% porque pues sales y hay muchas tentaciones y o cuidas tu vida o te vas por el lado de las amistades (seis meses compitiendo).*

*...mis amigos ...que la fiesta, el antro, la verdad no me gusta ir como a un antro que me cobren \$1000 cuando no, ni si quiera consumo ni un pedacito de botella, un refresquito me cobran \$50 y dije “¿Qué? Mejor me ahorro eso” y yo le digo a mi novio, “sabes qué mejor vamos a cenar a otro lado, vamos al cine mejor a atragantarnos” (dos años compitiendo).*

### **g) Apoyo de amistades**

Los tipos de apoyos que las amistades de las fisicoculturistas les han brindado, han sido económico y fundamentalmente emocional, otorgándoles palabras de aliento, aunado, al apoyo por medio de las redes sociales como lo dice Reno:

*...por ejemplo, cuando subes fotos a las redes sociales y te dicen “¡No, te ves super bien, síguete echando ganas!”, y, por ejemplo, ahorita que estoy compitiendo, mensajes de “¡eres una campeona, para mí ya ganaste!” (22 años).*

### **h) Tiempo con amistades**

El tiempo que conviven con sus amistades normalmente es nulo, y suele ser durante el tiempo que están en la escuela o el trabajo (si es que sus amistades son de ese medio), por lo que las jóvenes han optado por hacerse de amistades dentro del gimnasio. Así lo menciona Azul y Reno:

*...casi nada tampoco, porque pues estoy en el gimnasio ... regularme por eso uno se hace de amistades en el gimnasio (dos años compitiendo).*

*...Este deporte también es muy demandante, muy egoísta se podría decir, o sea convivo más con mis amigos que ya hice en el gimnasio, pero los anteriores ya no tanto (dos años compitiendo).*

#### **i) Relación con compañeros (escuela/trabajo)**

En la mayoría de los casos la relación con sus compañeros de clase y/o trabajo suele ser buena, en otros neutral y en una mala como lo expresó Tiare:

*Ay pues luego no es como muy bonita sale como mucha envidia (siete meses compitiendo).*

Los compañeros de escuela y/o trabajo de las jóvenes bikini les han expresado la admiración que les tienen ya que ellos no podrían ser tan disciplinados con el gimnasio y la dieta e incluso se sienten tan orgullosos de ellas que las presumen con sus demás amistades. Sólo en un caso los comentarios no han sido favorables, ya que al ser *bikini* una categoría donde predomina la delgadez, una joven ha sido criticada:

*hay gente que dice “está muy padre que hagas ejercicio, te ves bien” pero hay otra que no, que por la categoría como es muy delgada “ay estás desnutrida, estás flaca” (23 años)*

#### **j) Profesores y/o jefe de trabajo**

Respecto a si sus profesores y/o jefes de trabajo saben si ellas compiten del total de las jóvenes, en siete de los casos algunos si están enterados, sólo en uno, ninguno de sus profesores sabe, como por ejemplo los profesores de Reno:

*...Sólo saben que hago dieta porque siempre saco mi tupper para comer, pero hasta ahí (22 años).*

#### **k) Apoyo por parte de profesores y /o jefes de trabajo**

La mitad de las entrevistadas dijeron que el tipo de apoyo que reciben por parte de sus profesores principalmente se ve reflejado en que las dejan comer a la hora que les toca, ya sea que les den permiso de salir rápido o lo puedan hacer dentro del aula, a una incluso la dejan faltar sin ningún

problema los días de la competencia, no obstante, ha habido profesores que no han sido accesibles respecto a las faltas por tener que salir a competir como lo refiere Azul:

*...de hecho he tenido muchos problemas por la misma situación de que no les importa que estés compitiendo, no o sea no comprenden entonces pues te reprueban de todas formas, inclusive las faltas no me las justifican (dos años compitiendo).*

### **l) Equipo deportivo**

Fueron cinco equipos diferentes a los que pertenecen las jóvenes competidoras, uno de ellos es reconocido a nivel nacional y otro en el norte del país, por motivos de ética no se utilizarán los nombres originales.

Respecto al tiempo que llevan dentro de su equipo es muy diverso, va desde los tres meses hasta los dos años.

### **m) Ingreso al equipo**

Las redes sociales tuvieron un papel importante para que las jóvenes eligieran el equipo deportivo al que pertenecen, en específico *Facebook* como lo expresa Jessi:

*...yo comencé a seguir a una chica que se llama ... que es de las campeonas más conocidas ...y yo siempre la he admirado mucho... y luego vi quien era su coach y vi que no estaba tan lejos, o sea de donde yo vivo, entonces ya fue cuando decidí llegar a ... (18 años).*

### **n) Relación con el entrenador**

Se encontró que del total de jóvenes entrevistadas sólo una joven tuvo una entrenadora mujer y su relación con ella es:

*... a veces siento que, como ella también compite pues si es un poco cruel con nosotros, bueno, conmigo, pero bien (Región Oriental).*

Por otro lado, las jóvenes que tienen a un entrenador hombre mencionaron que la relación es buena y respetuosa, aunque en algunos casos suele ser estricto, sienten mucho apoyo de su parte y a pesar de la distancia están al pendiente de su preparación como lo menciona Oli:

*...gracias a dios este es muy respetuoso “hola mi niña ¿cómo estás? ¿cómo te sientes? ¿cómo vas?” Muy atento, he llevado otras preparaciones en línea y les mandas como mil*

*mensajes de whats y no te contestan... pero, por ejemplo, él...cuando es la depletación a cada hora “¿cómo te sientes? ¿cómo te ves? Mándame foto y calambres ¿no te duele la cabeza, no te palpita el corazón?” todo eso lo cuida mucho él y es lo que me gustó mucho por eso me fui con él (dos años compitiendo).*

Respecto a si los entrenadores les explican para qué sirve cada alimento o suplemento, mencionan que sí, pero, sólo si ellas lo preguntan, aunque no ven la necesidad de hacerlo ya que confían plenamente en él y en sus conocimientos. En otros casos, no les importa ese aspecto porque su pareja es nutriólogo, estudian nutrición o por la experiencia que han obtenido de competencias previas.

Por otro lado, las jóvenes suelen investigar sobre los suplementos que van a utilizar, ya sea en libros, internet y preguntándole a conocidos que ya los han utilizado como en el caso de Violeta:

*... si me dice vas a tomar tal suplemento aparte de que él me lo dice pues si yo también investigo por mi propia cuenta o con opiniones de que “¿oye cómo te sirvió esto, si te funcionó? o si te causo acné o no sé, algo así” pues si le digo “oye sabes qué, no voy a tomar esto porque me dijeron y así” (17 años).*

#### **o) Chequeo médico y/o estudios clínicos**

Algunos entrenadores les mandan a hacer chequeos médicos a las jóvenes previamente a la preparación, unos después de la competencia y otros nunca, argumentando que no los requieren porque no utilizan fármaco como en el caso de Ara:

*... pues como no traigo en sí exceso de suplemento y mucho menos producto, la verdad procuro cuando salgo de competencia eh, pues tomar jugos para eliminar todo, pues en dado caso de que tome suplementos eliminarlos, pero de ahí, más no (19 años).*

#### **p) Efectos secundarios de los fármacos**

Pese a que en algunos casos el entrenador si les ha hablado, sobre los efectos secundarios de los esteroides anabólicos ha sido de forma limitada. En otros casos, ellas han sido testigo de los efectos secundarios que han tenido sus compañeras, como lo vivió Oli:

*... las niñas de 18 años les cambia la voz por usar tanto fármaco, entonces ¡wow esa niña tiene 23! ¡nombre, tiene 17 años” y ya se ve como una niña adulta y habla bien raro como una figura, una figura totalmente habla grave porque no tiene tanta testosterona para*

*sacar tantos músculos por eso recurre a los esteroides, entonces cuando tú ves una bikini dices “pobre niña estabas muy bien para haber empezado naturalita” ... (23 años).*

#### **q) Motivación para alcanzar el éxito deportivo**

La principal forma en que los entrenadores motivan a las *bikinis* para alcanzar el éxito deportivo es por medio de consejos y frases motivacionales, además, destacando los puntos favorables de su cuerpo como los glúteos, y poniéndoles el ejemplo o resaltando que lo que están haciendo es sano como en el caso de Ara y Violeta:

*Pues, con sus consejos, con su físico de él, el hecho de que nosotras hemos visto que tan lejos ha llegado él, y nos ha hecho que veamos y aprendamos de todo eso y que, pues que esté detrás de nosotros para cumplir nuestros sueños y nuestras metas (19 años).*

*... me motiva mucho... el que es algo sano, que no es algo que yo tenga que dejar, no sé, en riesgo algo para poder hacerlo, y pues llegar alto, ver a las demás cómo pudieron lograrlo y pues por qué yo no (17 años).*

#### **r) Miembros del equipo deportivo**

La mayoría de las jóvenes conocen a los demás miembros de su equipo deportivo, aunque en el caso del equipo más grande, expresan no conocer a todos ya que son muchos y hay en todas las partes de México.

#### **s) Relación entre miembros del equipo**

La relación es buena pese a que muchos del equipo son de otros estados de México, no obstante, en el caso de los equipos pequeños la relación suele ser más unida porque llegan a entrenar juntos. Sólo dos expresaron que la relación con sus compañeros es indiferente:

*Pues “x” porque como yo vivo en Hidalgo y todos son de aquí del DF, pues son “x” (26 años) ....regularmente los he conocido en las competencias ya que nos reunimos todos y pues cada quien está como que, en su show, cada quien está enfocado, entonces siempre*

*es así como que, pues si platicamos un poco y todo, pero tratamos de concentrarnos en lo que estamos haciendo (25 años)*

#### **t) Actividades fuera del ámbito deportivo**

Las actividades que suelen realizar entre compañeros de equipo fuera del ámbito deportivo dependen mucho del entrenador, por ejemplo, uno de ellos suele organizar una posada a fin de año, salidas a comer, o paseos en bici, en otros casos los mismos compañeros se organizan y van al cine o a la playa, aunque eso suele ser una vez al año, según lo expresa Violeta:

*A veces ¡uhhhh! Una vez al año, una ida a la playa y ya (un año compitiendo).*

#### **u) Pareja**

De las ocho jóvenes entrevistadas, tres indican no tener pareja y las cuatro restantes sí, de ellas una vive con él.

#### **v) Conflictos por el deporte**

En su mayoría expresan no haber tenido conflictos con su pareja debido su práctica deportiva, excepto Naty:

*Pues a veces son celos y pues ya, nada más de esos, celos, pero muy pocos (1 año compitiendo)*

#### **v) Apoyo por parte de la pareja**

Los tipos de apoyo que brindan las parejas de las jóvenes son: económico y emocional, especialmente motivándolas a continuar con su preparación, como se observa a continuación:

*... tanto en el ejercicio, estar conmigo, moralmente y a cumplir mis dietas jajaja, no me deja romperlas por nada ... en dado caso de que no clasifique a motivarme y a que siga con más (seis meses compitiendo).*

*...él siempre está aquí desde que me levanto a las seis de la mañana ...él me preparó mis comidas, me ayudó a cargar mi maleta... cualquier cosa siempre está al pendiente de mí y ...hasta me motiva diciéndome “párate a hacer cardio, ya es tarde” y yo “ya voy, ya voy” jeje. (dos años compitiendo).*

### w) El fisicoculturismo y las relaciones de pareja

Las jóvenes que no tienen pareja consideran que el fisicoculturismo ha sido un obstáculo para tener una relación, ya que piensan que una persona que no sabe nada de este deporte no las puede entender ni apoyar, aunado a que una pareja implica tiempo y el fisicoculturismo también como lo refiere Jessi y Tiare:

*... no un obstáculo, pero es que a veces estás más enfocado, bueno si jaja porque estas enfocado en otras cosas o a veces las personas no te entienden. (un año compitiendo).*

*... si tienes una pareja que no sabe nada de fisicoculturismo pues no te apoya, es como de "oye quiero verte", "no puedo porque tengo que entrenar, no puedo porque tengo que hacer mi cardio" "Vamos a comer" "Es que no puedo comer porque tengo comidas específicas" entonces pues a la otra persona no le agrada y a de pensar "eres aburrida o eres no sé, rara" y no existe como el apoyo (siete meses compitiendo).*

### x) Personas que motivan a las jóvenes a competir

De todas las personas que rodean a las jóvenes, ellas consideran que son sus madres y entrenadores los que más las motivan a competir, como lo refiere Jessi:

*...yo creo que a veces cuando una persona te conoce de muchos años sabe cómo eres y lo que quieres y cuando ve que estás tambaleando, que te quieres quebrar, siempre está ahí, para "piénsalo, háblalo" yo creo que ese es el apoyo primordial y bueno, mi mamá económicamente, que siempre anda conmigo a todas partes (18 años).*

## 3.4 Capital Cultural

### a) Escolaridad

Todas las jóvenes entrevistadas tienen cubierta la educación media superior, una dejó de estudiar y dos ya terminaron la carrera, las demás continúan estudiando, como en el caso de la joven de 17 años. De las carreras que cursan, predominan las ciencias de la salud (odontología, nutrición, psicología y medicina veterinaria) y las ingenierías (en tecnología y sistemas computacionales).



Respecto a los semestres que cursan son muy diversos, desde el último semestre de preparatoria hasta noveno de licenciatura.

### **b) Rendimiento académico**

La mayor parte de las jóvenes expresó que el competir si afectó su rendimiento académico sobre todo en los días previos a la competencia, porque se sienten más cansadas por la baja de carbohidratos, sin embargo, se han esforzado porque que deben mejorar en todos los aspectos de su vida y no sólo el deportivo, en otro caso, el fisicoculturismo desde el inicio colaboró para mejorar su rendimiento académico pues le inculcó disciplina. Y en otro, de su rendimiento académico dependía el seguir estudiando o no:

*...yo soy muy matada y me encanta estudiar, entonces, aparte mi papá me tenía sentenciada “tú pierdes la beca y ya no estudias” “¡eh, nombre, claro que no voy a perderla apa, usted no se preocupe!” entonces yo totalmente dedicada a estudiar y al deporte...Gracias a dios como sea si lo he sabido llevar (23 años).*

### **c) Promedio General**

El promedio general mínimo que tienen las jóvenes es de 8.4 y el máximo de 9.3, la media se encuentra en 8.5.

### **d) Competencias en las que han participado**

El promedio de competencias en las que han participado es de cuatro, aunque para una de ellas ese evento era el primero, mientras que otra hasta ese momento llevaba 15.

### **e) Resultados**

A nivel estatal son jóvenes que han estado dentro de los primeros lugares, sin embargo, a nivel nacional sólo dos se han colocado dentro de los primeros seis lugares (que son los que se premian

en una competencia nacional) dos no han logrado estar nunca en el pódium y una obtuvo 2° a nivel internacional:

*El último al que asistí fui al Olympia Mr. Amateur en las Vegas. Quedé en segundo lugar a nivel mundial (dos años compitiendo)*

#### **f) Reconocimiento por su trayectoria deportiva**

Sólo tres jóvenes han recibido un reconocimiento por su trayectoria deportiva, éste fue entregado por parte de su entidad y en un caso por parte del gimnasio que la patrocina, y consistió en un diploma. Como lo menciona Azul:

*A nivel estatal sí, a los deportistas que fuimos a representar a México como la selección mexicana a eventos muy importantes a Estados Unidos se nos dio un reconocimiento... pero si como tal el gobierno del estado no tiene ni idea de lo que es nuestro deporte (dos años compitiendo).*

### **3.5 Capital Simbólico**

#### **a) Significado de su cuerpo**

Para las jóvenes su cuerpo es todo, encarna su disciplina y sacrificio, pero a la vez es lo que guarda su esencia. Aunado a lo anterior, se encontró que para ellas existe una relación entre salud y estética. De lo anterior, se retoma lo que dijo Tiare, Naty, Jessi y Violeta:

*...tu cuerpo es como dicen lo único que te llevas, no es prestado, te lo llevas entre más lo quieras, más lo trabajes mejor, es tuyo, es para ti, es con lo que tu vives, con lo que haces las cosas (23 años).*

*...El templo más sagrado que tengo... lo tengo que cuidar mi cuerpo porque es donde vivo. (26 años).*

*...es lo que eres (18 años) ...*

*...es la parte más importante que siempre eh tratado de cuidar, de que se vea bien estéticamente y que esté sano más que nada (17 años).*

### **b) Cambios que le harían a su cuerpo**

Respecto a lo que cambiarían de su cuerpo, todas coincidieron en que se pondrían implantes mamarios e incluso una de ellas hace unos meses se realizó la cirugía. La principal razón es porque con el ejercicio disminuyen y ya no se ven estéticas como lo menciona Jessi y Oli:

*Pues porque me parece, eh, se ve más estético en las competencias, las chicas que traen implantes (18 años).*

*...yo me operé el busto precisamente por bikini porque yo estaba muy delgadita, entonces cuando me depletaba se me iba todo (23 años).*

### **c) Competencia significativa**

Las competencias que han tenido mayor significado para ellas han sido las de nivel nacional porque el nivel competitivo es mayor, en las que han quedado dentro de los primeros lugares y en las que han vencido los obstáculos que se les han presentado como en el caso de Ara y Violeta:

*... Mr. Guanajuato principiantes fue mi primera competencia ... me estaban probando, necesitaban experimentar ciertas cosas conmigo y me fui para abajo 20 minutos antes de competir y la verdad me aferré ese día porque ya estaba a punto de no salir y dije “¿Cuánto tiempo? ¿Cuántos sueños? ¿Cuántas veces desea estar en un escenario?” y decía “¿cómo es que ellas están ahí? yo quisiera estar algún día” y no podía dejar pasar ese momento, así que fue la mejor (19 años).*

*... este nacional ... es mi primer nacional...porque he conocido a muchas personas de varios Estados... aprendí demasiado, y si es a lo que venía... porque adentro del estado a veces es muy pequeño y casi nadie participa y me decían “no, allá te vas a encontrar con 800 competidores y a ver cómo le haces” y pues por eso, ésta es la que más me ha gustado (17 años).*

### **d) Tres días previos a la competencia**

Los tres días previos a la competencia lo primero que suelen hacer es cardio en ayunas (por lo que se duermen ya con su ropa deportiva para despertar e ir al gimnasio), algunas van a la escuela, otras descansan, y vuelven a ir al gimnasio por la tarde o noche (realizan su rutina, más cardio y

ensayan sus poses) no obstante, lo que más tratan de hacer en esos días es descansar y mantenerse relajadas, por lo que, incluso se alejan del celular, además, en esos días mencionan, ya están muy cansadas. A nivel mental, mencionan:

*Reno: Pues, que el trabajo ya está hecho, que ya sólo es disfrutar, ya no voy a pretender hacer músculo en un día, ya sólo es como relájate, disfrútalo, es tu evento, para eso te preparaste, ya. (dos años compitiendo) Ara: Mmm... las chavas con las que voy a competir jaja son como lo que me mantiene muy presente que tengo que echarle ganas y que tengo que ser yo la mejor y ganar (seis meses compitiendo).*

### **3.6 Capital Del Cuerpo**

#### **a) Proceso para competir**

Es elaborado por un entrenador que realiza un plan de entrenamiento, alimentación y suplementación el cual es personalizado para cada deportista, con base a sus características físicas, actividades cotidianas y objetivo. Este proceso se divide en dos etapas, una conocida por las jóvenes como “volumen” en donde van a ganar músculo y aumentar sus porciones de alimento y posteriormente, la etapa de “definición” la cual incluye la depletación, en la que el objetivo es sacar el agua del cuerpo y disminuir el porcentaje de grasa corporal, por lo que la cantidad de alimentos disminuye, principalmente, los carbohidratos, el azúcar, la sal y el agua. Y existe un aumento en el ejercicio cardiovascular. De forma resumida así lo menciona Naty:

*... solamente te meten unos programas que se llaman... volumen que es para aumentar la masa muscular y después definición que es para bajar toda la grasa y definirte, depletación que te quitan toda el agua y ya (un año compitiendo).*

#### **b) Depletación**

Dentro de las principales actividades que realizan las jóvenes para depletarse se encuentra el ejercicio cardiovascular en ayunas que va de dos a tres horas diarias divididas en dos sesiones una al despertar y otra al terminar su entrenamiento con pesas. Respecto a la alimentación, disminuyen las porciones, un ejemplo es, 60 grs de pollo y  $\frac{3}{4}$  de taza de nopales en las cinco comidas, se

suspende la sal y una semana antes de la competencia por cada 10 kilos del peso total se debe tomar un litro de agua, para posteriormente ir bajando la cantidad hasta llegar a un litro o nada de agua (el día de la competencia pueden tomar una botella de vino tinto o sólo sorbos de agua). En cuanto al uso de fármacos, más de la mitad de las jóvenes entrevistadas mencionaron hacer uso de diuréticos, en algunos casos utilizaron hasta cinco diferentes tipos de diurético y respecto al uso de esteroides anabólicos, el ciclo que algunas utilizaron durante su preparación (2 meses antes) fue clenbuterol©, winstrol©, oxandrolona© y deca©. Sólo en dos casos la depletación ha sido a base de ejercicio cardiovascular y dieta debido a la estructura delgada del cuerpo de las competidoras como lo refieren a continuación:

*... cardiovascular ... yo por mi estructura regularmente con la misma comida he logrado buenos resultados, nada más cuidar mucho la comida... el cardio, pues nada más eso (25 años).*

*... la competencia pasada no me depleté porque mi porcentaje de grasa bajó muy rápido, entonces no fue necesario, pero en esta eh, tomé por cada 10 kilos de mi peso un litro, después le fui bajando la mitad a cada una y ya, hasta que ayer me tomé ½ litro nada más y hoy también ½ litro (17 años).*

### **c) Características de la depletación**

Con base en lo que mencionaron las jóvenes, el aspecto físico de una persona depletada es de “anoréxica” con cinturas reducidas hasta 55 centímetros y en donde a nivel fisiológico, a corto plazo, se puede provocar lo que le ocurrió a una de las competidoras:

*Ese día de la competencia tuve una hipoglucemia, entonces me estaba, pues si tuve que meter azúcar en ese momento (19 años).*

### **d) Dificultades para cubrir el parámetro de la categoría bikini**

La principal dificultad que se presentó fue desafiar la genética, ya que, por un lado, las más delgadas debían ganar músculo en piernas, glúteos y hombros lo cual les costó trabajo, y, por otro, las de estructura corporal amplia debían disminuir músculo en piernas, así como perder mayor cantidad de grasa y celulitis. Un ejemplo de ambos tipos de cuerpo se tiene con Azul y Oli:

*... mi primera competencia no clasifiqué porque estaba demasiado delgadita...iba empezando.... (Región Oriente).*

*... mi cuerpo está muy perfecto para wellness, pero ...wellness se necesita más pierna, yo no quiero usar fármaco mejor me quedó en bikini y me mato quemando mi pierna, levantando glúteo, pero sin que se me ensanché como una wellness, entonces eso es lo que me está costando trabajo, ahorita llegué muy delgadita gracias a dios y me fue más o menos bien.... (Región Norte).*

### **e) Obstáculos durante la preparación**

El principal obstáculo al que tuvieron que enfrentarse durante su preparación las jóvenes fue a lo económico, la falta de dinero, seguido por problemas emocionales, cansancio y antojos como lo refiere Naty, Tiare, Azul, Jessi y Ara:

*... la falta de apoyo de familiares...rollos emocionales, que de pronto dices “no sé, ya no quiero”, te pones, te bajoneas un buen, a veces que no ves tu cuerpo al 100, ves otras personas que están como más...mejor, te desanimas, el dinero también de pronto dices “ya no me alcanza” (siete meses compitiendo).*

*...mi mamá me regañaba porque no estaba con mis hijos, mi novio me requería de tiempo (dos años compitiendo).*

*...problemas económicos porque de repente se te sale como el presupuesto... (dos años compitiendo).*

*...problemas económicos... en la escuela yo a veces me ponía a preparar desayunos y los vendía entre compañeros, eh, mi mamá también se ponía a vender cosas (un año compitiendo).*

*...muchas presiones en la escuela (Seis meses compitiendo).*

### **f) Vida post competencia**

El estilo de vida de las jóvenes no cambia después de la competencia, sin embargo, se dan unos días de descanso para poder comer lo que se les antoje y expresan que no pueden descuidarse mucho ya que tienen otras competencias en mente o son el ejemplo para otras personas, aunado a que el comer dulce y grasa en exceso les genera subir más kilos que después les son más difícil bajar, por otro lado, esto puede impactar de forma negativa en la salud, tal es el caso de una joven al hacer eso terminó en el hospital por una pancreatitis aguda como le ocurrió a Oli:

*...una vez si me pasé, desgraciadamente comí cuatro días muy pesado y fui a dar al hospital, me dio pancreatitis, ... ingresé al hospital el viernes, salgo el lunes, pero ...el viernes yo era un palito y el lunes que salgo ya era una bolita ... Porque me pusieron suero y el suero es mixto, de sodio y no, pues todo lo absorbí, más aparte de que no me dejaron comer nada, o sea yo estaba toda bien blanda y para, ahí aprendí que no puedo comer tan pesado, después de competir... antes me comía 12 donas en una sentada y sin problema alguno, ahorita como cuatro y mi panza ya está así, entonces me monitoreo cada seis meses lo del páncreas... entonces ya no puedo comer ni pozole, ni cositas así muy condimentadas ya no puedo, entonces si ya trato de cuidarme más, nada más por eso que me pasó sino seguiría comiendo (23 años).*

Aunado a lo anterior, la presión social de fungir como ejemplo para otras jóvenes como lo dice Azul:

*...hay personas a las cuales tú estás motivando, tienes que cuidar mucho ese aspecto de que eres un deportista... un atleta, ya no puedes como que descuidar esa imagen porque hay personas que están... guiándose en base a ti, te están admirando o que a lo mejor quieren ser como tú... entonces tienes que dar el ejemplo ...y tienes que ser disciplinado en todo (25 años).*

### **g) Objetivos físicos**

En el mayor de los casos, el objetivo físico de las competidoras es llegar a ser *bikini* profesional y competir en el extranjero, sentirse a gusto con su cuerpo, pero siempre cubriendo los parámetros de la categoría.

*Azul: ...mi objetivo físico es, eh, estar feliz con mi apariencia, pero siempre estar, primero que nada, igual apegada al parámetro si es que voy a competir, sino voy a competir con que yo me sienta a gusto, no tengo como tal así un objetivo muy amplio o sea no (25 años).*

### **h) Beneficios del fisicoculturismo**

Todas coinciden que lo que han obtenido del fisicoculturismo es disciplina, perseverancia, satisfacción, un cuerpo y mente sana. Algunas mencionan que amistades, un patrocinio, pero especifican que las competencias no dejan ningún premio económico como lo menciona Naty:

*... un cuerpo sano, mente saludable, pero de ahí en fuera es más propio, como que verte a un espejo y decir “estoy como quiero estar, tengo un buen abdomen, tengo un buen glúteo, tengo una buena pierna” más que nada es algo bien propio (26 años).*

### **i) El fisicoculturismo en la salud**

Respecto a cómo ha repercutido el fisicoculturismo en la salud de las competidoras, ellas expresaron que hasta el momento no ha repercutido de forma negativa, sino al contrario, se sienten más saludables y casi no se enferman, excepto una que tuvo problemas con el páncreas después de la competencia por un exceso de comida y también tuvo problemas porque su primer entrenador le mandaba mucho diurético lo cual le generó lo siguiente:

*... se me tapaban los oídos, estaba mareada... (23 años).*

### **j) Lo más difícil de ser competidora bikini**

De lo más difícil de ser competidoras *bikini* según las jóvenes entrevistadas son las porciones de los alimentos, el tener pocos carbohidratos en su dieta, que les quiten el azúcar, lo cual les genera mucha ansiedad, dicho de otra manera, el mantenerse delgadas aún después de la competencia y el dinero ya que este deporte es muy costoso. Aunque no lo expresaron de forma abierta, la atención psicológica también juega un papel importante como lo expresa Naty:

*... mucha ansiedad porque como debes de comer muy poquito y te quitan el azúcar y para una mujer el azúcar es lo peor, mucha ansiedad, quieres comer todo y no, no aguantas, dices quiero comer y lloras, lloras, o sea lloras, te vuelves casi, casi loca y dices “ya no quiero, ya no quiero” pero te das cuenta de todo lo que traes detrás de y todo lo que han pasado todas las personas que te aman al no estar contigo y todo y dices “tengo que llegar” (un año compitiendo)*

### **k) ¿Qué le cambiarías al fisicoculturismo?**

Los principales cambios que le harían fisicoculturismo es que no vieran a los competidores sólo como un negocio, que se les reconociera, se les apoyara (particularmente con los bikinis), que no



existiera favoritismos y que se regulara el uso de esteroides anabólicos ya que el nivel para competir no es el mismo para alguien que llega de forma natural como para quien los usa. Así como lo mencionan las jóvenes de las diversas regiones:

*...se pasan con los precios de las competencias (Región Occidental).*

*...que respetaran las reglas...no me gustó que se subieran novatas... no es justo porque nos llevan ventaja... (Región Oriental).*

*... no es lo mismo llegar siendo una persona natural que pararte en un escenario y competir con chavas que ya... traen...fármacos... (Región Occidenta)*

*...que ayuden un poquito con el bikini o que, el ... panel de federaciones...que no pidan bikinis tan ostentosos... hay bikinis que he visto de amigas que de \$7,000 que dices ¡wow! nombre, esos son dos rentas de mi departamento... (Región Norte)*

*... Creo que... debería de ser objetivo, de tener ciertos parámetros ya fijos, no que cada juez le da su opinión y de ahí se pega para tu calificación... me gustaría que tu pudieras elegir si quisieras ...un traje de baño completo o no sé, algo así, la vestimenta si me gustaría que cambiara un poco (Región Norte).*

### **l) Recomendaciones a las nuevas *bikinis***

Dentro de las recomendaciones que las competidoras le hacen a las nuevas *bikinis* para prevenir daños en la salud es que busquen, primero que nada, a un preparador físico o entrenador que cuente con los conocimientos, que tenga ética. Que antes de usar cualquier fármaco, primero investiguen y estén conscientes de los efectos secundarios, sobre todo, de que algunos son irreversibles como el engrosamiento de la voz y las facciones, y en el caso de ya estar usando fármaco, que no se automediquen o aumenten las dosis, que respeten lo que les indica su preparador físico. En palabras de las jóvenes:

*...buscar a alguien que sepa realmente lo que está haciendo...hay gente que les inyecta o les manda otras cosas que alteran demasiado las hormonas y si afecta tu salud (siete meses compitiendo).*

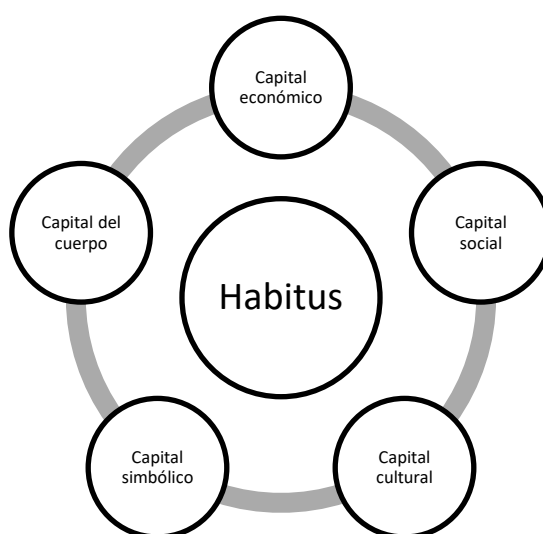
*... Que hagan las cosas que les manda una persona profesional ...que no aumenten las dosis... es tu miedo, no llegar y te empiezas a tomar pastillas y buscas y haces y haces más cardio y todo, ...entonces eso es peligroso... (un año compitiendo).*

*...hay cierto límite en que las mujeres pueden usar y no pasa nada... yo les recomiendo que primero investiguen cómo se pueden dañar... que sepan bien el por qué lo van a hacer ... y sino mejor que vayan con un preparador y “sabes que, aunque me tarde dos años para competir” pero que me vea bonita, femenina, que mi cara ... en 2015- 2016 siga siendo la misma, que no me haya cambiado la facción, mi voz siga siendo de niña... que mejor busquen a un preparador que no las fuerce a usar chocho, sí, porque yo me alejé de dos preparadores que “sino usas chocho no vas a hacer nada” - “sí, está bien, muchas gracias, bye” ... (dos años compitiendo).*

*...la verdad para una bikini fitness no se necesita, o sea si tú te quieres poner las pilas y salir para adelante en bikini fitness puede ser un body natural... (un año compitiendo).*

## Análisis y Conclusiones<sup>12</sup>

Partiendo del constructivismo estructuralista, se analizó de forma dialéctica lo objetivo y subjetivo que incide en la capitalización del cuerpo de las jóvenes fisicoculturistas, por lo que se usó el concepto teórico de *habitus* que, si bien se utilizó como una categoría analítica, éste permea todos los demás conceptos, como se observa a continuación:



Fuente: Elaboración propia.

Aclarado lo anterior, el *habitus* nos lleva a hablar de estilos de vida, ya que, entendiéndolo como un sistema de disposiciones durables predispuesto a funcionar como una estructura estructurante, este se interioriza de lo exterior y a su vez como la exteriorización de lo interior, dicho de otra manera, es interiorizado e incorporado por los individuos en el curso de su historia, por ello se contempló hondar sobre la práctica deportiva previa de las fisicoculturistas, así como sus estilos de vida previos, en este sentido, se encontró que todas las jóvenes desde pequeñas tenían un gusto por el ejercicio físico influenciado principalmente por su familia, en caso concreto por sus padres o hermanos (inculcación de un árbitro cultural) sin embargo, en esa etapa de su vida lo primordial fue el estudio (generar un capital cultural en estado institucionalizado) por esa razón en la mayoría de los casos tuvieron que dejar su práctica deportiva, aunado a ello, se encontró que el acoso por parte del entrenador también, fue motivo de abandono.

<sup>12</sup> En este apartado se utilizaron diversas investigaciones para generar la discusión.

Relacionado con lo anterior, se encontró que las jóvenes iniciaron su actividad física dentro del gimnasio, por el deseo personal de verse bien, por indicaciones médicas, para utilizar su tiempo libre y por la influencia de la pareja o amistades, lo cual coincide con un estudio de enfoque cualitativo<sup>13</sup> realizado por Arbinaga y Caracuel (2006) el cual arrojó que el 63.4% de los competidores entrevistados fueron por su propia iniciativa, 19.7% con familiares y 16.9% con amigos. El motivo principal fue para sentirse mejor con su cuerpo 23.9%, para ganar masa muscular<sup>14</sup> 21.1%, con la idea de competir 11.3%, superación 9.9% y otras motivaciones. Relacionando la investigación citada con la que aquí se presenta, se observa la búsqueda de hombres y mujeres por un cuerpo bello, ligado con lo perfecto, que a su vez muestra que valores como la competencia son los que imperan en la sociedad, dicho de otra manera, muestra el deseo de los sujetos por transformar su cuerpo a un ideal estético que los lleva a la capitalización de su cuerpo (Moreno, 2016).

En cuanto a la edad en la que se ubican los hombres competidores del estudio antes mencionado, el 29.6% son menores de 24 años, 22.2% tienen entre 25-29 años y 21.8% son mayores de 30 años, al igual que las jóvenes *bikini* la mayoría coincide en los rangos de edad de 17 a 26 años, esto se puede relacionar con una de las claves de los modelos de capital corporal contemporáneo, es decir, la juvenilización, en donde a partir de los veinte años y por medio de la difusión creciente de la publicidad cosmética se comienza a estigmatizar el envejecimiento (LeBreton, 2015:21), queriendo conservar eternamente la juventud, aunado, a que es una edad en la que el ser humano comienza a tomar sus propias decisiones.

¿Por qué las jóvenes eligen la categoría bikini?, con palabras de ellas, es por que les parece la categoría del fisicoculturismo más estética y femenina, esto va permeado del capital cultural y por su puesto del capital corporal ya que han interiorizado la delgadez como ese ideal de belleza a alcanzar, por lo tanto, harán lo necesario por cubrir lo que marque el parámetro.

A nivel regional se encontraron mayores similitudes que diferencias, por ejemplo, tanto en el norte, occidente y oriente todas coincidieron en que antes del fisicoculturismo tenían un estilo de vida sedentario y una mala alimentación basada en grasas y carbohidratos, en tanto que su ideal de belleza, en todas fue la delgadez, sinónimo de belleza y feminidad, aunado a que en todos los

---

<sup>13</sup> Ver Anexo 1 Investigaciones sobre fisicoculturismo y cuerpo.

<sup>14</sup> Cabe destacar que este estudio se realizó sólo con hombres.

casos expresaron que su objetivo físico era llegar a ser competidoras *bikini* a nivel profesional, respecto a los obstáculos que se les presentaron, durante su preparación, coincidieron en que fue los recursos económicos.

El capital económico juega un papel fundamental para este deporte que es costoso, debido a que suelen invertir entre \$6,000 y \$14,000 mensuales, los padres son los que normalmente cubren los gastos, aunque a veces no son suficientes y ellas deben trabajar. Respecto a los padres, ellos se ubican en un espacio social privilegiado por el capital económico y cultural que poseen, pues del total de los padres siete tienen una carrera universitaria y trabajan para empresas o el gobierno. Por otra parte, gracias a los títulos obtenidos y el reconocimiento social (capital cultural, capital simbólico) dentro del medio deportivo algunas competidoras han conseguido un patrocinio, el cual funciona bajo la lógica de mercado, por ejemplo, a una de ellas le dijeron que se lo daban como parte de una estrategia de marketing de la empresa (ropa deportiva y bikinis). Cabe destacar que todas las que no tienen un patrocinio esperan a futuro ganarlo.

La mitad de las jóvenes viven dentro de una familia nuclear, lo cual les brinda un mayor apoyo económico y emocional para competir y en ese sentido, es la madre de la que sienten mayor apoyo, aunque cabe destacar que sólo en un caso, es el padre el que apoya a su hija hasta para preparar sus comidas y se ubica dentro de la región norte, incluso el día de la entrevista él era su acompañante. El tiempo que suelen convivir en familia es limitado y en dos casos es frecuente ya que también van a entrenar con sus hijas.

Dentro de lo que se encontró en el trabajo de campo fue que muchas de las jóvenes eligieron equipo deportivo con base en las redes sociales, de manera analógica, como si las redes sociales fueran un aparador en donde los entrenadores exhiben su producto, deportistas que entrenan y así los jóvenes eligen comprar o no el producto (estar dentro o no de ese equipo). Lo cual, también opera bajo una lógica de mercado, capitalizando el cuerpo.

De las ocho jóvenes entrevistadas cinco tienen pareja y tres están solteras, de las cuatro que tienen, tres de ellos están dentro del medio deportivo, ya que también compiten y eso facilita el apoyo y comprensión, en contraste, las que no tienen, expresaron sentir que alguien fuera del fisicoculturismo no las comprendería ni apoyaría para que continúen con su trayectoria deportiva,

esto es, que mientras más cerca se encuentren del espacio social (fisicoculturismo) al que pertenecen las jóvenes se favorecerá o no una relación de pareja.

A lo que refiere el capital cultural en estado institucionalizado, seis son estudiantes de una carrera universitaria y dos de nivel medio superior, en este punto discrepa con el estudio de Arbinaga y Caracuel (2006) dado que ellos encontraron que el mayor porcentaje de competidores fisicoculturistas cuentan con el bachillerato, representando estos el 47.14% mientras que los que tienen estudios universitarios son el 24.29%, los otros restantes no cuentan con estudios. Esto muestra la realidad en cuanto a la educación en México, en donde las mujeres cuentan con una mayor preparación escolar con respecto a los hombres, pero con una mayor precariedad laboral (Pérez, 2012:699-737).

Respecto a su desempeño académico, ellas presentan como promedio general mínimo 8.4 y un máximo de 9.3 lo cual indica la existencia de disciplina, constancia y compromiso, que pasa a ser un automatismo como lo menciona Bourdieu, el cual trasciende el ámbito deportivo y se convierte en parte de su *habitus*.

Para las jóvenes su cuerpo lo es todo, encarna su disciplina y sacrificio, dentro de esta categoría se encontró que para ellas existe una relación entre salud y estética, lo cual se relaciona con lo propuesto por Muñoz (2016) en donde desde el siglo XIX, con el llegada de la higiene y la medicina como ciencia, la salud se convirtió en el tercer vértice de la triada salud- belleza- perfección, valores asignados a los cuerpos que en la modernidad se han convertido en normalizadores. El intentar transformar el cuerpo en ese ideal de belleza introyectado por el mercado conlleva pasar por distintos dispositivos corporales en donde la cirugía estética juega un papel importante y tal es el caso de una joven que pagó \$45,000 por una cirugía de implantes mamarios ya que con el ejercicio la grasa del pecho le disminuyó y le restó simetría y feminidad a su cuerpo, según ella. Siendo mujeres jóvenes, algunas incluso de 17 años al someterse a este tipo de procedimientos quirúrgicos ponen en riesgo su vida.

La dieta es fundamental en el proceso para competir en fisicoculturismo y, dicho de otra manera, es de los principales síntomas de alguien que cultiva su cuerpo, ya que por medio del régimen alimentario se controlan las necesidades orgánicas y se intenta modificar ciertas rutinas (Guiddens, 1995:84). El régimen implica entonces un alto nivel de regulación y atañe a una de las dimensiones

físicas o tangibles del *habitus*: no sólo se trata del deseo de comer, sino de la corrección de los gustos (Moreno, 2016: 87) como se observó en los cambios en la alimentación que tuvieron que hacer las jóvenes para poder competir, cambios que incidieron en su capital social, teniendo que dejar de lado reuniones familiares o alejándose de amistades que las invitaban a fiestas y/o romper su régimen alimentario. No obstante, esos cambios en el capital social fueron positivos, ya que en algunos casos las amistades eran las que propiciaban la ingesta de alcohol o que se desvelaran, por lo que el fisicoculturismo en cierto sentido, las jóvenes lo consideraron como beneficioso para su vida ¿qué tan real es eso cuando se encontró que la depletación y en algunos casos los esteroides anabólicos afectan su vida? En este sentido, las jóvenes se mueven dentro de un límite estrecho entre salud- enfermedad al llevar al extremo su cuerpo.

Al respecto, una joven se desmayó por presentar hipoglucemia horas antes de la competencia, en otro caso se generó una pancreatitis por tener un atracón de comida después de la competencia y referente al uso de esteroides anabólicos, se encontró, gracias a la guía de observación, que tres de las jóvenes entrevistadas presentaban un cambio de voz, el cual es irreversible y producido por el mal uso de esteroides anabólicos esto lleva a reflexionar por un lado, sobre lo que están haciendo los entrenadores y si realmente cuentan con los conocimientos necesarios para preparar a una mujer ya que a veces les mandan medicamento en exceso o innecesario, por otro lado, las jóvenes mencionaron que en ocasiones son ellas las que se automedican o elevan las dosis de esteroides anabólicos por el miedo de no ser competitivas en la tarima, pero también se halló una falta de regulación de estas sustancias por parte de la Federación y entidades encargadas de realizar las competencias, aquí se encuentra fisura en la cual la profesión de trabajo social puede intervenir, en la prevención y atención de este tipo de problemas, que en primer instante se manifiestan en la salud, pero, que bien, tienen un origen social.

Por otro lado, relacionando la disminución de alimento durante el proceso competitivo con el atracón de comida que tuvo una joven después de su evento, es menester prestar atención a los trastornos alimenticios que pudieran surgir ya que como lo encontró Arbinaga y Caracuel (2006) en su estudio, algunos fisicoculturistas presentan alteraciones en su imagen corporal, lo cual los puede llevar a prácticas que pongan en riesgo su vida.

Respecto a los grupos de edad, se encontró que en el grupo de 17 a 19 años hay mayor conformidad respecto al fisicoculturismo expresando que para ellas todo está bien y no le

cambiarían nada, en contraste, el grupo de 20 a 26 años mencionaron sentirse vistas como un negocio para los encargados de organizar las competencias ya que los costos para poder competir son excesivos, aunado a que les gustaría que esos organizadores regularan el uso de esteroides anabólicos, pues la mayoría de jóvenes entrevistadas dijeron no consumir esteroides anabólicos lo cual les resta competitividad respecto a las que si los utilizan. Al respecto hay varios puntos de reflexión, por un lado, se observa cierta enajenación en el primer grupo de edad en donde para ellas todo está bien, no identifican ningún problema en el deporte, mientras que el otro grupo de edad pese a verse cosificadas en términos económicos desean seguir participando ¿por qué? Por el *habitus*, ya que un cuerpo atlético pero delgado se ha introyectado como el ideal de belleza a alcanzar y no importa lo que se deba realizar para obtenerlo, ello implica pagar el precio, en tiempo, dinero, esfuerzo, bienestar emocional, hasta su salud y vida.

Como se puede analizar, la capitalización del cuerpo incide en el *habitus* de las jóvenes por medio de su salud física, psicológica y social, en donde el capital económico favorece la transformación del cuerpo, el capital social alienta y motiva a seguir compitiendo ya que ninguna recibe ningún beneficio económico sino una medalla o en algunos casos un trofeo, el capital simbólico y cultural otorgan reconocimiento y estatus social que las jóvenes desean tener, el cual se ve reflejado dentro de sus redes sociales como *Facebook* y bajo la idea de belleza- salud- perfección y éxito, se legitima la explotación corporal.

A manera de conclusión, se encontró que la capitalización del cuerpo en el *habitus* de jóvenes fisicoculturistas mexicanas de 17 a 26 años, de la categoría *bikini*, incide por medio de las prácticas que realizan sobre su cuerpo, siendo principalmente la depletación (con todo lo que implica), el uso de esteroides anabólicos y las cirugías estéticas que devienen en su estado físico, psicológico y social, siendo así que el supuesto hipotético se cumplió, no obstante, en lo que respecta a su capital social y específicamente a su familia, en algunos casos el fisicoculturismo incidió para que dejaran su estilo de vida sedentario, lo cual resulta beneficioso para la salud. Por motivos como el anterior, es decir, asociarlo como una práctica saludable, el fisicoculturismo se ha convertido en una industria socialmente aceptable por poseer valores como salud y estética, sin embargo, se deja de lado las consecuencias a largo plazo o los beneficios que éste deja a otros (empresas alimentarias, de suplementos, de esteroides anabólicos, ropa deportiva e incluso la misma Federación).



A lo largo del trabajo se encontró que las jóvenes buscan un reconocimiento social sin importar el precio, debido a la inserción del mercado que existe en su *habitus*, en donde las redes sociales, los medios masivos de comunicación y las personas que las rodean juegan un papel importante.

Por todo lo expuesto, resulta importante resaltar la necesidad de que Trabajo Social intervenga en el área deportiva, ya que como se mencionó, la profesión no se puede limitar sólo a grupos vulnerables ya que trasciende, pues colabora en el desarrollo social y en problemas y necesidades sociales por lo que en este punto es que los deportistas también son sujetos atención.

Resulta muy ambicioso descapitalizar el cuerpo, sin embargo, en lo que se puede incidir es en disminuir los riesgos de lo que ello implica. Así como, regular los reglamentos, el uso y abuso de esteroides anabólicos. Desde Trabajo Social, se puede actuar en distintos niveles: tanto individual, grupal y comunitario. Al ser la familia y escuela un medio de inculcación como árbitro cultural, resulta necesario intervenir dentro de dichos ámbitos, sin dejar de lado trabajar con un equipo multidisciplinario, integrado por entrenador, nutriólogo, psicólogo deportivo y fisiatra. Continuar realizando investigaciones de este tipo para conocer su realidad y poder intervenir de manera eficaz ya que como lo plantean diversos autores como Alfredo Carballada (2018: 122) los escenarios actuales de intervención social requieren de una reflexión a la singularidad del encuentro entre lo macro y lo micro social, en este sentido, este trabajo permitió analizar una problemática macro, la capitalización del cuerpo inserta por el sistema económico en un escenario micro como lo fue el fisicoculturismo juvenil y femenino de la categoría bikini.

## **Consideraciones éticas**

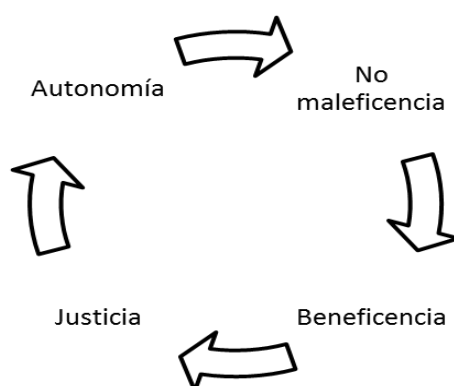
A partir del siguiente marco internacional es que se considera pertinente la ética en investigación con seres humanos, tomando en cuenta como elemento fundamental el consentimiento informado:

Código de Nüremberg, Declaración de Helsinki, Declaración Universal sobre el Genoma Humano y los Derechos Humanos, Declaración Universal de los Derechos Humanos de las Generaciones Futuras, Convención para la Protección de los Derechos Humanos y de la Dignidad del Ser Humano ante las Aplicaciones de la Biología y la Medicina (Convención de Oviedo), Declaración Internacional sobre los Datos Genéticos Humanos, Declaración Universal sobre Bioética y Derechos Humanos, Reglamento Sanitario Internacional, emitido por la Organización Mundial de la Salud, Código de Ética de la Asociación Médica Mundial.

Y a nivel nacional su pertinencia radica en el siguiente marco: Constitución Política de los Estados Unidos Mexicanos, Ley Orgánica de la Administración Pública Federal, Ley General de Salud, Ley Federal de Transparencia y Acceso a la Información Pública Gubernamental, Ley Federal de Protección de Datos Personales en Posesión de los Particulares, Reglamento de la Ley Federal de Transparencia y Acceso a la Información Pública Gubernamental, Reglamento de la Ley Federal de Protección de Datos Personales en Posesión de los Particulares, Reglamento de la Ley General de Salud en Materia de Prestación de Servicios de Atención Médica, Reglamento de la Ley General de Salud en Materia de Trasplantes, Decreto por el que se crea el órgano desconcentrado denominado Comisión Nacional de Bioética, Norma Oficial Mexicana NOM-011-SSA3-2014, Criterios para la atención de enfermos en situación terminal a través de cuidados paliativos, Norma Oficial Mexicana NOM-004-SSA3-2012, del expediente clínico, Norma Oficial Mexicana NOM-024-SSA3-2012, Código de Bioética para el Personal de Salud, Carta de los Derechos Generales de los Médicos, Carta de los Derechos Generales de las Pacientes y los Pacientes.

Por lo anterior, es necesario que las Ciencias Sociales y en concreto el Trabajo Social al realizar investigación tomen en cuenta la ética, no importando si es un trabajo documental o empírico, dado que lo que se estudia tiene relación directa con sujetos poseedores de derechos humanos y en donde uno de los papeles fundamentales de los investigadores debe ser respetar dichos derechos con el fin de guardar la dignidad humana.

Para este trabajo se retoman los principios de la bioética, debido a que es una rama de la ética aplicada que reflexiona, delibera y hace planteamientos normativos y de políticas públicas para regular y resolver conflictos en la vida social, especialmente en las ciencias de la vida (Comisión Nacional de Bioética, 2016: 9-10), en este sentido, la bioética al retomar controversias de índole social se puede ocupar para esta investigación. Sus principios son:



Elaboración propia con datos de la Guía nacional para la integración y el funcionamiento de los Comités de Ética en Investigación, 2016.

- La autonomía reconoce la capacidad de las personas para la toma de decisiones. Este principio se ve reflejado por medio del consentimiento informado (ver *Anexo: Carta de consentimiento informado*) en donde las jóvenes fisicoculturistas están enteradas sobre la naturaleza de la investigación y de manera libre aceptan su participación sin ningún medio coercitivo y ningún tipo de estímulo económico. Aunado a ello, aquí se priorizan los valores, criterios y preferencias de las participantes y en ningún momento se hacen juicios de valor. En este principio también se considera la decisión de las jóvenes para retirarse de la investigación en el momento que lo decidan.
- En el caso de la beneficencia y no maleficencia se trata de maximizar los posibles beneficios y minimizar los daños o riesgos potenciales. A propósito, los resultados que se desprendan del presente trabajo deberán aportar pautas para la descapitalización del cuerpo de las jóvenes. El principio de beneficencia obliga a asegurar la pertinencia científica y la protección de los participantes, en este sentido, al ser un estudio empírico que tiene relación directa con las jóvenes fisicoculturistas, de llegarse a detectar acciones que alteran la salud mental y/o física de las participantes, se canalizaran con profesionales especializados, sólo si es que así ellas lo desean.

- El principio de justicia integra la equidad e igualdad. Implica que la distribución de cargas y beneficios sea equilibrada. La justicia tiene implicaciones en la selección de los participantes, en donde por consideraciones éticas no se entrevista a jóvenes que guarden alguna relación con la investigadora.
- Ética de la difusión de resultados

Los resultados derivados de esta investigación respetarán los principios de confidencialidad y protección de datos, en el cual, los instrumentos generados como entrevistas, guías de observación y grabaciones permanecerán en resguardo de la investigadora sólo para fines de generación de conocimiento y no se intercambiarán con ningún sujeto, institución u organización que tenga interés de por medio con la población participante.

## Fuentes de Consulta

- Abeigón, Tomás (2010). El “Fisicoculturismo” y la “Escuela Francesa”: El camino a seguir para la autoperfección humana. Recuperado de: <http://www.diariodeunfisicoculturista.com/2010/03/el-fisicoesculturismo-y-la-escuela.html>
- Aisenstein, Ángela (2006). *Cuerpo y cultura, practicas corporales y diversidad*. Buenos Aire: Libros del Rojas.
- Alcántara Moreno, Hugo, “*Vigorexia: la cárcel en el gimnasio*”, tesis de maestría, México, ENAH-INAH, 2008
- AMED Educación Deportiva, (2017). *¿Qué es la depletación?*, Recuperado de: <https://amedweb.com/que-es-la-depletacion/>
- Arbinaga, F. (2011). *Fisicoculturistas consumidores de esteroides anabolizantes y sus relaciones con la autodescripción física y la ansiedad física social*. Universitas Psychologica, 10(1), 137-147.
- Ballanes Gallegos, C. (2003). *Aplicación adecuada de la Ley federal del trabajo al fisicoculturismo deportivo universitario*. (Tesis de licenciatura). Licenciatura en Derecho, Facultad de Derecho, Universidad Nacional Autónoma de México.
- Basañez Neri, C. (2003). *Desarrollo de una exposición en el ramo del fisicoculturismo como una opción más de enlace entre empresas relacionadas y consumidores potenciales*. (Tesis de licenciatura). Licenciatura en Administración, Facultad de Contaduría y Administración, UNAM.
- Boltansky. (1975). *Los usos sociales del cuerpo*. Buenos Aires. Periferia.
- Bompa, Tudor, O. (2003). *Periodización. Teoría y metodología del entrenamiento*. Cánada, Editorial Hispano Europea.
- Bourdieu, P. (1987). Espacio social y poder simbólico en: Bourdieu, Pierre. *Cosas Dichas*, Barcelona: Editorial Gedisa, págs. 127-142.
- Bourdieu, P. (2002). *La distinción: Criterio y bases sociales del gusto*. México: Taurus.
- Bourdieu, P. (2010). *El Sentido Social del Gusto: Elementos para una sociología de la cultura*. Buenos Aires: Siglo Veintiuno Editores.
- Brohm, Jean Marie., (1993). 20 Tesis sobre el deporte, en Barbero José Ignacio (coord.) *Materiales de Sociología del deporte*, La Piqueta, Barcelona.
- Buendía Martínez, I (2015). *Factores sociales que inciden en la práctica deportiva a nivel representativo de las y los alumnos de Ciudad Universitaria de la Universidad Nacional*

- Autónoma de México*. (Tesis de licenciatura). Licenciatura en Trabajo Social, Escuela Nacional de Trabajo Social, UNAM.
- Calvillo, J. (2013). Diario de campo. Recuperado de: <http://www.trabajo-social.es/2013/02/diario-de-campo.html>
- Calvo, Ana. (2017, agosto). *Historia del Fisicoculturismo*. Diario de Ibiza. Recuperado de: <http://www.diariodeibiza.es/pitiuses-balears/2017/08/20/historia-fisicoculturismo/935304.html>
- Carballeda, A. (2012). *La intervención del Trabajo Social en el campo de la Salud Mental. Algunos interrogantes y perspectivas*. Margen N° 65. pp. 1-12.
- Carballeda, A. (2018). *Apuntes de intervención en lo social. Lo histórico, lo teórico y lo metodológico*. Buenos Aires. Margen.
- Carrero, G., (2015). *¿Cuánta grasa tienes en el cuerpo?*, Recuperado de: <http://www.cuerpodeverano.com/blog/index.php/2015/07/07/calcula-tu-porcentaje-de-grasa-corporal/>
- Centro de Opinión Pública (COP), (2012). *Estudio sobre gestión deportiva*. Recuperado de: <https://www.expoknews.com/solo-el-30-de-la-poblacion-practica-deporte-de-manera-continua-estructurada-y-disciplinada-centro-de-opinion-publica-cop-uvvm/>
- Comisión Nacional de Bioética, (2016). Investigación y principios éticos. Secretaría de Salud, México.
- Comité Olímpico Mexicano, COM, (2016). *Efectos de la deshidratación en los deportistas*. Recuperado de: <http://www.com.org.mx/medicina-deportiva/efectos-de-la-deshidratacion-en-el-deportista/>
- Creswell, J. (2005). *Educational research: Planning, conducting, and evaluating quantitative and qualitative research*. Upper Saddle River: Pearson Education.
- Del Río, O. (2011). *El proceso de investigación: etapas y planificación de la investigación en comunicación*. Barcelona. Gedisa.
- Díaz-Bravo, L., & Torruco-García, U., & Martínez-Hernández, M., & Varela-Ruiz, M. (2013). La entrevista, recurso flexible y dinámico. *Investigación en Educación Médica*, 2 (7), 162-167.
- Diccionario de etimología, (2017). Culturismo. Recuperado de: <http://etimologias.dechile.net/?culturismo>
- Enciclopedia Cubana ECURED (2017). Fisicoculturismo. Recuperado de: <https://www.ecured.cu/Fisicoculturismo>

- Fiske, M., Kendall, P., & Merton, R. (2002). *Propósitos y criterios de la entrevista focalizada* (traducción de Consuelo del Val y Javier Callejo). *Empiria. Revista de metodología de ciencias sociales*, 0(1), 215-227.
- García Almudena, A. (2011). *Vigorexia la prisión corporal*. España. Pirámide.
- García Romero, F. (2005). *El cuerpo del atleta en la Antigua Grecia*. *Bitarte: Revista cuatrimestral de humanidades*, ISSN 1133-6110, Año 12, N.º. 37, 2005, págs. 45-58.
- Giménez, G. (enero- diciembre, 2002). Introducción a la sociología de Pierre Bourdieu. *Colección Pedagógica Universitaria*, (No.37-38), p.p. 1-9.
- Gónchez, A., (2014, mayo). *Mercado de gimnasios se diversifica*. La razón. Recuperado de: <http://www.razon.mx/spip.php?article241361>.
- González Cedillo, J. (2014). *El fisicoculturismo: una visión desde dentro*. (Tesis de licenciatura). Licenciatura en Psicología, Facultad de Estudios Superiores Iztacala, Universidad Nacional Autónoma de México.
- Guiddens, A. (1995). *Modernidad e identidad del yo. El yo y la sociedad en la época contemporánea*. Barcelona, Ed. Península.
- Guzmán Ruíz, A. (2015). *Factores personales que determinan que los jóvenes con discapacidad practiquen un deporte de alto rendimiento*. (Tesis de licenciatura). Licenciatura en Trabajo Social, Escuela Nacional de Trabajo Social, UNAM.
- Harris, Marvin. (1985). *El Materialismo Cultural*, Madrid, Alianza Editorial, 1985.
- Heinemann, K. (2003). *Introducción a la Metodología de la Investigación Empírica de las Ciencias del Deporte*. Barcelona, España. Editorial Paidotribo.
- Hernández, C. (2011). *Enciclopedia del Culturismo*, Barcelona, España, Editorial Hispano Europea S.A.
- Hernández, S., Fernández Collado & Baptista L. (2006). *Metodología de la investigación*. México, McGraw-Hill.
- Instituto Nacional de Estadística y Geografía, INEGI. (2016, agosto). “*Estadísticas a propósito del día internacional de la juventud (15 a 29 años) 12 de agosto*”. Recuperado de: [http://www.inegi.org.mx/saladeprensa/aproposito/2016/juventud2016\\_0.pdf](http://www.inegi.org.mx/saladeprensa/aproposito/2016/juventud2016_0.pdf)
- International Society of Aesthetic Plastic Surgery, ISAPS (2014). *La Sociedad Internacional de Cirugía Plástica Estética publicó estadísticas sobre los procedimientos estéticos en todo el mundo*. Recuperado de: <https://www.prnewswire.com/news-releases/la-sociedad->

internacional-de-cirugia-plastica-estetica-publico-estadisticas-sobre-los-procedimientos-  
esteticos-en-todo-el-mundo-268875091.html

Laudo, C., Puigdevall, V., Río, M. J. del, & Velasco, A. (2006). *Hormonas utilizadas como agentes ergogénicos: situación actual del problema*. Anales del Sistema Sanitario de Navarra, 29(2), 207-217. Recuperado de [http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1137-66272006000300005&lng=es&tlng=pt](http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1137-66272006000300005&lng=es&tlng=pt).

Le Breton (2015). *Belleza femenina al borde de la ficción*. México, Ed. La Cifra.

López, P., López, A., Orcero, R., & Gallego, M. (2010). *Etnografía del culturismo*. Recuperado de: <http://www.slideshare.net/patripatrilg91/etnografia-del-culturismo>

Martínez Guirao, J. E. (2014). *Construyendo los cuerpos "perfectos". Implicaciones culturales del culto al cuerpo y la alimentación en la vigorexia*. Univeristas XII (21), pp. 77-99. Quito: Editorial Abya Yala/Universidad Politécnica Salesiana.

Marshall, Catherine & Rossman, Gretchen B. (1989). *Designing qualitative research*. Newbury Park, CA: Sage.

Medina Cano, F. (1996). *El cuerpo en la posmodernidad: la salud, el ejercicio físico y el cuerpo perfecto*. Signo Y Pensamiento, 15(28), 99 - 120. Recuperado de <http://revistas.javeriana.edu.co/index.php/signoypensamiento/article/view/3083>

Merced Goire, A. (2013). *El arte de competir en el fisicoculturismo*. Revista Digital. Buenos Aires, Año 18, Nº 187, Recuperado de: <http://www.efdeportes.com>

Moreno Pestaña, J. (2016). *La cara oscura del capital erótico. Capitalización del cuerpo y trastornos alimentarios*. Madrid: Akal.

Muñiz Elsa (2015). *Un juego de ficciones: salud, belleza y perfección*. México, Ed. La Cifra.

Orellana Suárez, J. C. (2016). *Introducción a los estudios sociales y culturales sobre deporte y actividad física*. Cuernavaca: Centro Regional de Investigaciones Multidisciplinarias, UNAM.

Ortuno, William. (2013). La Edad de Oro del Culturismo. Recuperado de: <https://fuerzamaximawilliam.wordpress.com/2013/11/06/la-edad-de-oro-del-culturismo/>

Pérez Baleón, F. (2012). *Análisis de la salida de la escuela por cohorte, género y estrato socioeconómico*. Estudios demográficos y urbanos, vol. 27, núm 3, pp. 699-737.

Pérez Ramírez, Carmen. (1993). Evolución Histórica de la Educación Física. Apuntes: Educación Física, No. 33 p.p. 24-38.

Portal web: Consejo Nacional de Ciencia y Tecnología CONACYT (2017). Recuperado de: <http://www.conricyt.mx/acervo-editorial/revistas-arbitradas-del-conacyt>



Portal web: *Federación Mexicana de Fiscoconstructivismo y Fitness AC, FMFF*. (2017). Recuperado en: <https://fmff.com.mx/>

Portal web: Físicoculturismo México (2017). Recuperado de: <http://www.fisicoculturismomx.com>

Portal web: Federación Española de Físicoculturismo y Fitness FEFF (2008). *Eugen Sandow*. Recuperado de: <http://ifbbpain.com/page/230/?limitstart=187>

Portal web: Indexi de Tesis Digitales UAM (2017). Recuperado de: <http://www.remeri.org.mx/tesis/INDIXE-TESES.jsp?search=uam&step=25&order=4&asc=0>

Portal web: *International Federation of Bodybuilding and Fitness IFBB* (2017). Recuperado de: <https://www.ifbb.com/>

Portal web: *Secretaría de Gobernación* (2016). Recuperado de: <https://www.gob.mx/gobmx/articulos/cuantos-jovenes-hay-en-mexico>

Portal web: Senado de la República (2018). Recuperado de: <http://www.senado.gob.mx/index.php?watch=11&sm=3&id=69352>

Portal web: Tesis Institucionales IPN (2017). Recuperado de: <http://tesis.ipn.mx/>

Portal web: *Tesis UNAM* (2017). Recuperado de: <http://bibliotecacentral.unam.mx/tesis.html>

Robledo (2014). *Culturismo, luces y sombras*. Recuperado de: [http://www.intangiblesydeporte.com/wp-content/uploads/2014/10/culturismo\\_luces\\_y\\_sombras](http://www.intangiblesydeporte.com/wp-content/uploads/2014/10/culturismo_luces_y_sombras).

Rodríguez, Alejandro (2011). *¿Construyendo el cuerpo perfecto? El consumo de productos nutricionales como modalidad de distinción cultural encarnada en los cuerpos*. VI Jornadas de Jóvenes Investigadores. Instituto de Investigaciones Gino Germani, Facultad de Ciencias Sociales, Universidad de Buenos Aires, Buenos Aires.

Rodríguez Cortázar, F. (2009). *Reinas de belleza y Mr. Músculos. Sociología de la exhibición corporal en concursos de pasarela*. XXVII Congreso de la Asociación Latinoamericana de Sociología. VIII Jornadas de Sociología de la Universidad de Buenos Aires. Asociación Latinoamericana de Sociología, Buenos Aires.

Rodríguez I., (2017, septiembre). *La primer mexicana figure en el Olympia 2016, Sandra Grajales ya con motores encendidos*. *Muscular Development Latino Magazine*. Recuperado de: <http://www.mdlatino.mx/rutinas/la-primer-mexicana-figure-en-el-olympia-2016-sandra-grajales-ya-con-motores-encendidos/>

Romero Ocampo, M, et al. (2014). *Geografía*. México. Secretaría de Educación Pública.

- Salud y Medicinas, (2017). *Glosario de Salud*. Recuperado en: <http://www.saludymedicinas.com.mx/biblioteca/glosario-de-salud/deplecion.html>
- Sánchez, Manuel (2011). Fisicoculturismo. Un estilo de vida. Recuperado en: <http://es.calameo.com/read/001057041c4e5b>
- Sousa, A. (1996). *El constructivismo estructuralista: La teoría de las clases sociales de Pierre Bourdieu*. Reis, (75), 145-172.
- Strauss, A. & Corbin, J. (2012). *Bases de la investigación cualitativa. Técnicas y procedimientos para desarrollar la teoría fundamentada*. Medellín, Colombia. Universidad de Antioquia.
- Suárez, Conejero, E. (2017). *La Teoría Del Espacio Social y los Campos de Bourdieu*. Recuperado de: <https://trabajosocialunam.wordpress.com/materiales-de-clase-de-teoria-social-i/>
- Subcomité de ética de la Escuela Nacional de Enfermería y Obstetricia, (2013). *Principios éticos para la investigación en la ENEO*. Universidad Nacional Autónoma de México.
- Taylor, SJ & R. Bogdan. (1990) *Introducción a los métodos cualitativos de investigación*. Barcelona, Paidós.
- Tous, J. (1999). *Nuevas tendencias en fuerza y musculación*. Barcelona, Ergo.
- Vargas, R. (2007). *Diccionario de teoría del entrenamiento deportivo*. Universidad Nacional Autónoma de México.
- Zerón Ávila, M. (2016). *Inserción del trabajo social en el Centro Nacional de Desarrollo de Talentos Deportivos y Alto Rendimiento*. (Tesis de maestría). Maestría en Trabajo Social, Programa de Maestría en Trabajo Social, UNAM.

# Anexos

**ANEXO 1: INVESTIGACIONES SOBRE FISICOCULTURISMO Y CUERPO**

Título	Autor	Año	Lugar	Área de conocimiento	Objetivo General	Marco Teórico	Conclusiones
<p>Construyendo los cuerpos “perfectos”. Implicaciones culturales del culto al cuerpo y la alimentación en la vigorexia</p>	<p>Javier Eloy Martínez Guirao</p>	<p>2014</p>	<p>Universidad de Murcia</p>	<p>Antropología Social</p>	<p>Analizamos el fenómeno de la vigorexia, como el reflejo de la radicalización y distorsión de lo considerado como deseable, y de las contradicciones que la misma sociedad presenta, y vemos las repercusiones que conlleva en las pautas alimentarias.</p>	<p>Culto al cuerpo Secularización del cuerpo</p>	<p>Hasta no hace mucho, los trastornos alimentarios eran considerados como algo femenino, propio de las mujeres. El caso de la vigorexia ha matizado estos planteamientos incorporando plenamente a los hombres en este tipo de trastornos. Aunque desde la psiquiatría no es considerada principalmente como un desorden alimentario, sino como una percepción alterada del cuerpo, sigue los mismos patrones que la anorexia o la bulimia. Es decir, una obsesión por la imagen corporal, poner todos los medios al alcance para conseguirla, un alejamiento final de los cánones estéticos primariamente perseguidos y una alteración completa de la dieta alimentaria que</p>

							implica un deterioro paulatino de la salud.
El músculo negado. Placer artesano y relaciones socio-afectivas en el culturismo femenino	Mario Jordi Sánchez	2014	Universidad Pablo de Olavide, Sevilla	Antropología	Analizar las experiencias corporeizadas de mujeres en el ámbito del culturismo	Teoría subcultural -ascetismo -artesanía	<p>Pese a los recientes cambios en nuestra sociedad, una mujer en un gimnasio de musculación es, en muchas facetas, una rara avis.</p> <p>Existe una división generalizada del trabajo muscular, resumido en la sentencia: “los hombres entrenan de cintura para arriba y las mujeres de cintura para abajo”.</p> <p>Se presenta una dualidad dolor-placer, en parte con la necesidad de socializar el dolor como signo de distinción y en parte con la satisfacción por la certeza del objetivo cumplido, a partir de una constatación sensorial que guía el trabajo diario: para evitar sobrecargas y favorecer el crecimiento muscular cada día se trabaja un grupo muscular distinto, y aquél músculo que duele es el que realmente crece, y es el músculo al que le toca descansar uno o varios días hasta que deje de doler. Las mujeres</p>

							culturistas no suelen encontrar a su hombre-complemento en el culturismo, ni viceversa.
Interiorización de ideales estéticos y preocupación corporal en hombres y mujeres usuarios de gimnasio.	Barrientos Martínez	2014	Facultad de Estudios Superiores Iztacala, UNAM	Psicología	Explorar la interiorización del modelo estético corporal de delgadez y la preocupación por la musculatura y por la delgadez entre cuatro grupos: dos de hombres y dos de mujeres (usuarios y no usuarios de gimnasio)	Dismorfia muscular Imagen corporal Trastornos alimenticios	Los fisicoculturistas se caracterizan por presentar mayor insatisfacción corporal, motivación por incrementar la musculatura y síntomas de DM, lo que supone la adopción de conductas no saludables. En nuestro contexto, el estudio de la motivación por incrementar la musculatura (MM) se ha enfocado en varones que realizan ejercicio con pesas. Respecto a la interiorización de los modelos de belleza por los distintos grupos de participantes fue muy alta, ya que entre 52 y 78% rebasaron el punto de corte del CIMEC. Debido a que la interiorización de los modelos de belleza puede llevar a la práctica de conductas alimentarias no saludables (Rodgers et al., 2012), el dato aquí reportado resulta alarmante.

Fisicoculturismo: diferencias de sexo en el estado de ánimo y la ansiedad precompetitiva	Félix Arbinaga Ibarzábal	2013	Universitat de les Illes Balears Palma de Mallorca, España	Psicología del deporte	Conocer las diferencias de sexo en el estado de ánimo y la ansiedad precompetitiva en fisicoculturistas.	Psicología deportiva Ansiedad	<p>En cuanto al tiempo que dicen llevar entrenando, son las mujeres quienes presentaban una media de años de entrenamiento (M = 9.65, DE = 4.83) mayor que los hombres (M = 6.78, DE = 4.42) (<math>t = 2.96</math>, <math>p = .004</math>); así como entrenar más días a la semana donde reconocen entrenar <math>5.2 \pm .76</math> días frente a los <math>4.81 \pm .77</math> de los hombres (<math>t = 2.44</math>, <math>p = .017</math>). Sin embargo, han competido durante los dos últimos años en un número similar de pruebas (<math>t = 1.56</math>, <math>p = .123</math>) y le dedican el mismo tiempo a las sesiones de entrenamiento (<math>t = .82</math>, <math>p = .415</math>) con una media para todo el grupo de <math>94.67 \pm 1.53</math> minutos al día. Al considerar los datos obtenidos mediante el pase de la prueba CSAI-2 (ver Tabla 2) se comprueba que no se daban diferencias entre los sexos en la subescala de ansiedad-cognitiva (<math>t = .43</math>, <math>p = .668</math>) observándose una puntuación media en todo el grupo de <math>17.74 \pm</math></p>
--	--------------------------	------	--	------------------------	--	----------------------------------	---

							5.63. Sin embargo, sí se observaban en la subescala de ansiedad somática ( $t = 2.86$ , $p = .005$ ) donde los hombres son los que mayores valores obtenían, con una media para todo el grupo de $17.26 \pm 4.24$ . Por su parte, en autoconfianza ( $t = 3.57$ , $p = .001$ ) son las mujeres las que puntuaban por encima; comprobándose un valor medio para toda la muestra de $25.37 \pm 4.75$ .
¿Construyendo el cuerpo perfecto? El consumo de Productos nutricionales como modalidad de distinción cultural encarnada en los cuerpos.	Alejandro Rodríguez	2011	Facultad de Ciencias Sociales, Universidad de Buenos Aires	Ciencias Sociales	Analizar las posibilidades teóricas de relacionar unas imágenes del cuerpo entrenado hegemónicas en los gimnasios de musculación y unas pautas de consumo de productos denominados suplementos nutricionales	Clase social <i>Habitus</i>	A partir del análisis del uso de los suplementos nutricionales deportivos hemos descubierto que ese tipo de consumo alimenticio conforma una estrategia orientada a lograr materializar carnalmente esa percepción simbólica del cuerpo que han internalizado.
Físicoculturistas consumidores de esteroides anabolizantes y sus relaciones con la auto descripción	Félix Arbinaga Ibarzábal	2010	Universidad de Huelva, España	Psicología clínica, experimental y social	Determinar las características sobre ansiedad física social y la auto descripción física en 55 varones físicoculturistas	Ansiedad física y social	Los datos aportados podrían ir en línea y apoyar las afirmaciones de que la peor imagen corporal, valorada mediante la



física y la ansiedad física social					usuarios de esteroides anabolizantes y 95 no usuarios, valorado el consumo a través del Índice de Masa Corporal Libre de Grasa		autodescripción física que los mismos participantes realizan, el malestar sentido tras realizar comparaciones físicas, las conductas de evitación a mostrar el cuerpo y las muestras de ansiedad física social podrían sustentar, o al menos coadyuvar, el consumo de esteroides anabolizantes androgénicos, tal como ya lo habían sugerido con Cole et al. (2003). De todo ello podemos considerar que el consumo de esteroides anabolizantes parece relacionarse más con la variable imagen corporal que con los comportamientos de entrenamiento.
Reinas de belleza y Mr. Músculos. Sociología de la Exhibición corporal en concursos de pasarela.	Francisco Javier Cortázar Rodríguez	2009	Universidad de Guadalajara, México	Estudios Socio-Urbanos	Mostrar lo que tienen en común los concursos de belleza femeninos los concursos de musculatura masculinos	Historia de concursos de pasarela. Eugénesis social Cuerpo- mente	Los concursos de pasarela corporal son fenómenos complejos; mapa de las representaciones sociales,, imagen de la nación, de momentos históricos de construcción de la identidad nacional, etc. Los concursos de belleza, la publicidad y los medios de

							comunicación proyectan modelos físicos específicos como ejemplo para los demás, generando así una eugénesis social. Por otra parte, los concursos de pasarela física rompen con el paradigma de cuerpo-mente, privilegiando el cuerpo, poco importa la palabra de los concursantes, mientras menos hablen mejor, son cuerpos mudos hechos solamente para ser contemplados, sin discurso ni reivindicaciones, son cuerpos conformes, satisfechos de sí mismos.
Agentes de la salud. Percepciones sobre la salud y la alimentación entre instructores de gimnasios y fisicoculturistas en una ciudad michoacana	Gabriel Vázquez Dzul	2009	No disponible	Estudios Sociológicos	Describir las nociones que de sí tienen los instructores y fisicoculturistas en la constitución de agentes de la salud, poseedores de las condiciones físicas deseables, así como los modelos del bienestar y sobre la calidad de vida que dicen ostentar	Teoría de los campos -agente	Un punto importante en la búsqueda que el agente realiza (y la imagen que él quiere que los demás procuren) es el cuerpo "perfecto"; pero uno que sea reconocido por los demás, no sólo por él. De hecho, el reconocerse musculoso no es razón suficiente para creer que la búsqueda lleva un buen camino, es necesaria la afirmación del "otro".

Vigorexia: la cárcel en el gimnasio	Hugo Alcántara Moreno	2008	Escuela Nacional de Antropología e Historia	Maestría en Antropología Física	Problematizar la vigorexia como tema antropofísico.	-Masculinidades y deporte -Trastornos de la conducta alimentaria	Dadas las condiciones incipientes en la investigación de este fenómeno es necesaria la investigación desde el ámbito de las ciencias sociales que permita señalar sus determinantes culturales.
El perfil socio-deportivo de fisiculturistas competidores versus no competidores.	Félix Arbinaga Ibarzábal y José Caracuel Tubio	2006	Universidad de Huelva y Universidad de Sevilla	Psicología del Deporte	Caracterizar la personalidad de los fisiculturistas competidores frente a los que no participan en competiciones.	Psicología deportiva	El fisiculturismo ha venido a convertirse en una actividad física y deportiva de fuerte implantación social y que muestra cada día amplios y variados beneficios si se ejecuta bajo parámetros que van siendo mejor definidos.
El proyecto corporal culturista. Construyendo nuevas identidades a través de la supermuscularidad.	David Brown	2003	Universidad de Exeter	Antropología	Reflexionar y teorizar sobre el compromiso con un "proyecto corporal autorreflexivo" de cinco culturistas varones y sus experiencias en el proceso de llegar a ser y ser culturistas.	-Teoría del orden corporal de Turner -Identidad social Goffman -Cuerpos dóciles -Habitus y capital físico	Al someterse a un estilo de vida antropométrico, estos individuos han asumido un proyecto corporal muy reflexivo y, en la medida en que este proyecto es aceptado conscientemente, representa, un proyecto deliberativo. La irinía de la masculinidad es una dinámica siempre presente en este contexto deportivo y, aquí, la prueba de masculinidad remite a ser más grande y mejor que ningún otro y a

								cualquier coste. Lo que puede conllevar a prácticas dañinas para la salud por el uso y abuso de esteroides. Las preocupaciones sobre el futuro y el deterioro corporal por la edad, la enfermedad o la muerte son racionalizadas en el contexto de haber existido plenamente en el presente.
--	--	--	--	--	--	--	--	--

**ANEXO 2: INVESTIGACIONES SOBRE DEPORTE Y CUERPO EN LA UNAM**

<b>Título</b>	<b>Autor</b>	<b>Año</b>	<b>Lugar</b>	<b>Área de conocimiento</b>	<b>Objetivo General</b>	<b>Marco Teórico</b>	<b>Conclusiones</b>
Los procesos de construcción corporal en el deporte : un acercamiento desde el baloncesto	Corona Lira, Adrián	2015	Facultad de Estudios Superiores Iztacala, UNAM	Licenciatura en Psicología	Explicar los procesos de construcción corporal que se desarrollan en el deportista, específicamente en el que practica baloncesto.	Construcción Social de lo Individual de lo Corporal -Contexto histórico-social- cultural -Familia -Naturaleza -Relación órgano-emoción	La vida del sujeto empieza a construirse a partir de un deseo, el cual no responde a sus necesidades o intereses aunque después terminan agarrándole gusto, en este caso, el basquetbol, porque a través de el reciben reconocimiento o porque de esta manera satisfacen la demanda a la cual están sometidos.
Imagen corporal, dependencia al ejercicio y motivación por la musculatura en deportistas	García Nava, Alma Diana	2014	Facultad de Estudios Superiores Iztacala, UNAM	Licenciatura en Psicología	Evaluar la imagen corporal (prodelgadez/ pro- musculatura), la dependencia al ejercicio y la motivación por la musculatura, en varones con distintas disciplinas deportivas.	Imagen corporal -Insatisfacción corporal Ejercicio -Motivación y sacrificio	Existe una insatisfacción corporal, enfocada a la pro- musculatura principalmente en fisiculturistas y deportistas de alto rendimiento. La influencia publicitaria de los modelos estéticos y el ejercicio aparecen como variables para explicar la valoración de la imagen corporal en los varones. Existe un alto riesgo de conductas relacionadas a la dependencia al ejercicio.
Los mecanismos de cooperación internacional contra el dopaje en el deporte : la participación nacional e internacional de	Medel García, Ana Teresa	2012	Facultad de Ciencias Políticas y Sociales, UNAM	Licenciatura en Relaciones Internacionales	Presentar los mecanismos de cooperación internacional surgidos de la lucha contra el dopaje en el deporte competitivo, no desde el punto de vista del dopaje	Economía Política Cooperación internacional -Realismo -Idealismo -Neo institucionalismo -Constructivismo	La tradición institucional deportiva muestra que el sector privado ha sido pionero en organizar el sistema internacional del deporte sobre el cual se desarrollan, coordinan y regulan las máximas justas deportivas y se vigila el dopaje.

México de 1968 a 2011					como problema de salud pública, aunque ello no les desvincula mutuamente.		Es necesario crear una estructura piramidal que someta a las partes al cumplimiento de lo estipulado por la Agencia Mundial contra el Dopaje, si bien existe una convención internacional vinculante, el sistema deportivo privado queda liberado de cualquier obligatoriedad en términos de cumplimiento de la norma, pero sobre todo en la cuestión de sanciones.
Modelos estructurales : factores de riesgo en trastornos de la conducta alimentaria en muestras de deportistas adolescentes /	Salinas Polanco, José	2010	Facultad de Psicología, UNAM	Doctorado en Psicología	Aplicar instrumentos válidos y confiables que permitan detectar y medir rasgos de personalidad, y factores de riesgo en trastornos de la conducta alimentaria (TCA). Así como investigar las relaciones entre ellos.	Trastornos alimentarios -Modelos de continuidad y discontinuidad en TCA -Personalidad -Deporte	Todos los grupos sin importar si eran deportistas o no mostraron tener insatisfacción corporal y con preocupación por el peso y la comida, mostrando ser un rasgo de personalidad que actúa como factor de riesgo en TCA. El deporte mostro ser un factor protector ya que disminuye la depresión, hostilidad e insatisfacción corporal. Las mujeres sin importar que fueran deportistas o no, mostraron estar insatisfechas con su imagen corporal a diferencia de los hombres que se mostraron menos insatisfechos.
Efectos tóxicos producidos por el uso de hormonas peptídicas en el deporte	De Jesús Martínez, Haydee	2004	Facultad de Estudios Superiores Zaragoza, UNAM	Químico Farmacéutico o Biólogo	Investigar la participación de las hormonas péptidas, usadas para el mejoramiento del desempeño físico en los atletas, así como los efectos adversos que pueden provocar.	Naturaleza de las hormonas. Métodos de análisis y control antidopaje.	El dopaje con hormonas peptídicas es potencialmente peligroso para la salud porque expone al organismo al riesgo de sobrepasar fatalmente sus límites alterando la coordinación normal de las funciones orgánicas y causando un deterioro físico tal vez irreversible e incluso la muerte, lo cual se encuentra documentado en la literatura.

Trastornos de la alimentación : detección de factores de riesgo en mujeres que hacen deporte y que no lo hacen /	Aquino Pérez, Georgina Amina	1998	Facultad de Psicología, UNAM	Licenciatura en Psicología	Contribuir al mantenimiento de la salud y al mejoramiento de la calidad de vida en general, a través de la prevención de desórdenes del comer.	Trastornos de la alimentación Imagen corporal	Se encontró que el 68% de mujeres del grupo A (las que hacen ejercicio), ha tenido problemas con su peso corporal, aunque con una diferencia pequeña, las mujeres del grupo B (que no hacen ejercicio) también reportaron haber tenido problemas con su peso, en ambos grupos el problema ha sido por sobrepeso. Respecto a la satisfacción con la imagen corporal, se encontró que en el grupo A, el 58% se sentía insatisfecha con su cuerpo, mientras en el grupo que no hace ejercicio era de un 64%.
Abuso de esteroides anabólicos por deportistas /	Castro Valencia, Brenda Karina	1992	Universidad de Sonora (Hermosillo, Son.). Escuela de Ciencias Químicas, institución que otorga el título.	Químico-Biologo	NO DISPONIBLE	NO DISPONIBLE	NP DISPONIBLE
Mercadotecnia social para el deporte en México	Pérez Monter, Cecilia Elena	1991	Facultad de Contaduría y Administración, UNAM	Licenciatura en Administración	Aplicar la mercadotecnia social al deporte nacional para cumplir con su objetivo social aprovechando eficientemente sus recursos.	Mercadotecnia social	La mercadotecnia social es un término que comúnmente no se utiliza, aun cuando los organismos gubernamentales la aplican continuamente de forma parcial.

### ANEXO 3: INVESTIGACIONES SOBRE DEPORTE Y TRABAJO SOCIAL

Título	Autor	Año	Lugar	Área de conocimiento	Objetivo General	Marco Teórico	Conclusiones
Inserción del trabajo social en el Centro Nacional de Desarrollo de Talentos Deportivos y Alto Rendimiento	Zerón Ávila, Magaly	2016	Programa de Maestría en Trabajo Social, UNAM	Maestría en Trabajo Social	Demostrar que el trabajo social puede intervenir dentro del área deportiva.	Trabajo social Problemas sociales Política deportiva	Es necesario romper con las definiciones que asocian directamente a nuestro oficio con la atención de los sectores marginados, vulnerables y excluidos, pero es necesario ampliar el horizonte de acción a sectores que no cumplen con esa premisa, pero que sin embargo, se enfrentan a problemas sociales de menor o igual magnitud de necesidades.
Factores sociales que inciden en la práctica deportiva a nivel representativo de las y los alumnos de Ciudad Universitaria de la Universidad Nacional Autónoma de México	Buendía Martínez Ingrid Aleli	2015	Escuela Nacional de Trabajo Social, UNAM	Licenciatura en Trabajo Social	Analizar de qué manera los factores sociales como el género, la clase social y las redes sociales inciden en la práctica de los deportistas representativos de Ciudad Universitaria de la UNAM.	Economía Política -Género -Clase social -Redes sociales	Existe desigualdad de género en el apoyo que brinda la Dirección General de Actividades Deportivas a deportes estereotipados por el género. La mayoría de los deportistas provienen de una familia nuclear, en donde el sostén del hogar es el padre, la mitad se ubica laborando dentro del sector informal y ninguno de los entrevistados posee beca deportiva, lo cual les hace tener una deficiente alimentación y no poder continuar en ocasiones con la práctica deportiva. En tanto a la red social, el mayor apoyo que reciben es por parte



							de su familia, seguido por el entrenador y quedando en último lugar la institución educativa, en donde los profesores muchas veces no poseen sensibilidad y tolerancia cuando los jóvenes tienen que faltar por ir a competir para representar a su Universidad.
Factores personales que determinan que los jóvenes con discapacidad practiquen un deporte de alto rendimiento	Guzmán Ruiz, Araceli	2015	Escuela Nacional de Trabajo Social, UNAM	Licenciatura en Trabajo Social	Analizar los factores personales que motivan a los jóvenes con discapacidad a lograr trascender como deportistas de alto rendimiento.	Enfoques de Discapacidad -Deporte -Motivación -Necesidad	El deporte a las personas con discapacidad les ha permitido mirar no su discapacidad sino las capacidades que tienen. La familia juega un papel importante para motivarlos a la práctica deportiva.
Factores psicológicos que influyen en los jóvenes de la Escuela Nacional de Trabajo Social para la práctica de un deporte: una visión desde el Trabajo Social	Monterrosa Galindo, Lissete Claudia	2005	Escuela Nacional de Trabajo Social, UNAM	Licenciatura en Trabajo Social	Conocer y jerarquizar por nivel de frecuencia los factores psicológicos que influyen en la motivación de los jóvenes a la práctica del deporte desde la perspectiva del Trabajo Social, y con ello proponer el desarrollo de un programa de fomento deportivo dentro de la ENTS.	Teoría de la motivación Teoría de Murray	Se concluye que el número de alumnos que practican deporte al interior de la UNAM aún resulta con poca cobertura, quizá debido a la falta de promoción y motivación en los mismos. Sólo el 10% de la población estudiantil de la ENTS practica algún deporte dentro de CU. De los alumnos que lo practican 6% son hombres y 4% mujeres.
El deporte y el trabajo social como medida profiláctica de la familia	Fierro Adame, Eunice	1976	Escuela Nacional de Trabajo Social, UNAM	Licenciatura en Trabajo Social	NO DISPONIBLE	NO DISPONIBLE	NO DISPONIBLE

**ANEXO 4: INVESTIGACIONES SOBRE FISICOCULTURISMO EN LA UNAM**

<b>Título</b>	<b>Autor</b>	<b>Año</b>	<b>Lugar</b>	<b>Área de conocimiento</b>	<b>Objetivo General</b>	<b>Marco Teórico</b>	<b>Conclusiones</b>
El fisicoculturismo: una visión desde dentro	González Cedillo, Javier Agustín	2014	Facultad de Estudios Superiores Iztacala, UNAM	Licenciatura en Psicología	Dar cuenta de los significados y sentidos implicados en la perspectiva que personas fisicoculturistas, tienen de sí mismos.	Interaccionismo Simbólico -Fisicoculturismo -Motivaciones -Propósitos -Vida personal -Vida de deportista	El fisicoculturista 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.
Aplicación adecuada de la Ley federal del trabajo al fisicoculturismo deportivo universitario	Ballanes Gallegos, Clemente	2003	Facultad de Derecho, UNAM	Licenciatura en Derecho	Analizar el marco legal del trabajo para poder sentar las bases y proceder a realizar una propuesta que ayude a los trabajadores que desempeñan una actividad física, humana, intelectual y material.	Derecho del Trabajo -Trabajo -Salario -Seguridad Social -Deporte	Conforme a lo estipulado por nuestra Constitución Política de los Estados Unidos Mexicanos, el Ejecutivo Federal, a través del Congreso de la Unión, debe legislar, fomentar y mejorar el deporte en México, otorgando los estímulos y apoyo necesario para estos fines.
Desarrollo de una exposición en el ramo del fisicoculturismo como una opción más de enlace entre empresas	Basañez Neri, Carola	2003	Facultad de Contaduría y Administración, UNAM	Licenciatura en Administración	Fomentar el fisicoculturismo en la Ciudad de México y área Metropolitana mediante el desarrollo de una exposición como estrategia	Mercadotecnia -Producto -Precio -Plaza -Promoción -Publicidad	La exhibición como herramienta mercadológica es un proyecto rentable que contribuye a la generación de mayores oportunidades de venta.

relacionadas y consumidores potenciales					mercadológica para colaborar así con el desarrollo de empresas relacionadas con el ramo y ayudar al crecimiento económico del país.		
La responsabilidad penal de los instructores de fisicoculturismo	Salazar Bolaños, David Demetrio	1991	Escuela Nacional de Estudios Profesionales Aragón, UNAM	Licenciatura en Derecho	Analizar la responsabilidad de tipo penal por el delito de lesiones por parte de los instructores de fisicoculturismo.	Derecho Penal -Responsabilidad -Delito de lesiones -Grado de culpabilidad -Nexo de causalidad	La responsabilidad por parte de los instructores de fisicoculturismo, existe desde el momento en que se crea la obligación a través del contrato de prestación de servicios, de donde surge la obligación en general del instructor y por consiguiente respecto de todo los actos emanados y que se pudiesen realizar al enseñar o mostrar su disciplina.



## ANEXO 5 Carta de Consentimiento Informado para Participar en un Estudio de Investigación Social

**Título del protocolo:** Fisicoculturistas *bikini*: Hacia la Descapitalización Corporal.

**Investigadora:** Ingrid Aleli Buendía Martínez.

**Institución donde se realiza el estudio:** Posgrado en Trabajo Social de la Universidad Nacional Autónoma de México.

Nombre de la participante: \_\_\_\_\_

A usted se le está invitando a participar en este estudio de investigación en trabajo social. Antes de decidir si participa o no, debe conocer y comprender cada uno de los siguientes apartados. Este proceso se conoce como consentimiento informado. Siéntase con absoluta libertad para preguntar sobre cualquier aspecto que le ayude a aclarar sus dudas al respecto.

Una vez que haya comprendido el estudio y si usted desea participar, entonces se le pedirá que firme esta forma de consentimiento, de la cual se le entregará una copia firmada y fechada.

### **Objetivo del estudio**

El objetivo principal de esta investigación tiene que ver con analizar la forma en que incide la capitalización corporal en el *habitus* de mujeres jóvenes fisicoculturistas mexicanas de 16 a 23 años, de la categoría *bikini*.

### **Beneficios del estudio**

A partir de los resultados arrojados por este trabajo se podrán generar pautas para descapitalizar el cuerpo en el deporte, a su vez, esto traerá beneficios para la salud física, psicológica y social de las jóvenes.

### **Procedimiento del estudio**

Si reúne las condiciones para participar en este protocolo y de aceptar contribuir se le realizará de una a dos entrevistas, con una duración aproximada de una hora, la cual se aplicará en el lugar donde se sienta cómoda para expresarse. Para ello, se utilizará una grabadora de voz durante el transcurso de la entrevista. Las preguntas irán encaminadas a su práctica deportiva, antecedentes deportivos, incursión en el fisicoculturismo, estilo de vida, salud, familia y su entorno social.

### **Riesgos asociados con el estudio**

No se detecta ningún riesgo que pueda poner en peligro su vida, sin embargo, si durante la entrevista llega a aportar información que emocionalmente le cause algún daño, si es de su voluntad, se le canalizará con personal especializado.

### **Aclaraciones**

- Su decisión de participar en el estudio es completamente voluntaria.
- No habrá ninguna consecuencia desfavorable para usted, en caso de no aceptar la invitación.
- Si decide participar en el estudio puede retirarse en el momento que lo desee, aun cuando la investigadora no se lo solicite, pudiendo informar o no, las razones de su decisión, la cual será respetada en su integridad.
- No recibirá ningún tipo de pago por su participación.
- En el transcurso del estudio usted podrá solicitar información actualizada sobre el mismo, a la investigadora.
- La información obtenida durante las entrevistas, será mantenida con estricta confidencialidad por lo cual se cambiará el nombre de la participante.
- Los instrumentos generados como entrevistas, guías de observación y grabaciones permanecerán en resguardo de la investigadora, sólo para fines de generación de conocimiento y no se intercambiarán con ningún sujeto, institución u organización que tenga interés de por medio con la participante.



## ANEXO 6 Carta de Consentimiento Informado para Participar en un Estudio de Investigación Social

Yo \_\_\_\_\_ he leído y comprendido la información anterior y mis preguntas han sido respondidas de manera satisfactoria. He sido informada y entiendo que los datos obtenidos en el estudio pueden ser publicados o difundidos con fines científicos. Convengo en participar en este estudio de investigación. Recibiré una copia firmada y fechada de esta forma de consentimiento.

\_\_\_\_\_  
Firma de la participante

Fecha: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_  
Testigo 1

Fecha: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_  
Testigo 2

Fecha: \_\_\_\_\_

Esta parte debe ser completada por la investigadora:

He explicado a la joven: \_\_\_\_\_ la naturaleza y propósitos de la investigación; le he explicado acerca de los riesgos y beneficios que implica su participación. He contestado a las preguntas en la medida de lo posible y he preguntado si tiene alguna duda.

Una vez concluida la sesión de preguntas y respuestas, se procedió a firmar el presente documento.

\_\_\_\_\_  
Ingrid Aleli Buendía Martínez  
Investigadora

Fecha: \_\_\_\_\_

## ANEXO 7 GUÍA DE OBSERVACIÓN

Folio: \_\_\_\_\_

Fecha: \_\_\_\_\_

**Objetivo:** Observar aquellos efectos secundarios producidos por el uso de esteroides anabólicos, intervenciones de cirugía plástica/estética, aquellos elementos artificiales de belleza y finalmente, observar el número y parentesco de personas que las acompañan al evento 39 Mr. México Juvenil y Veteranos 2018.

Seudónimo de la entrevistada \_\_\_\_\_.

Efectos secundarios físicos del uso de esteroides anabólicos <sup>15</sup>	Si	No
Acné		
Voz ronca		
Exceso de vello facial y corporal		
Calvicie		

Intervenciones de Cirugía Plástica y Estética <sup>16</sup>	Si	No
Aumento mamario con implantes		
Rinoplastia		
Otras/ especificar:		

Elementos artificiales de belleza
1.-Pestañas postizas
2.-Uñas postizas
3.-Extensiones de cabello
4.- Otras/especificar:

Personas que la acompañan:	Cantidad Total:
Padre:	Madre:
Tío (a):	Amiga (o):
Hijos:	Pareja:
Otros (Especificar):	

<sup>15</sup> Laudo, C., Puigdevall, V., Río, M. J. del, & Velasco, A. (2006). *Hormonas utilizadas como agentes ergogénicos: situación actual del problema*. Anales del Sistema Sanitario de Navarra, 29(2), 207-217. Recuperado de [http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1137-66272006000300005&lng=es&tlng=pt](http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1137-66272006000300005&lng=es&tlng=pt).

<sup>16</sup> International Society of Aesthetic Plastic Surgery, ISAPS (2014). *La Sociedad Internacional de Cirugía Plástica Estética publicó estadísticas sobre los procedimientos estéticos en todo el mundo*. Recuperado de: <https://www.prnewswire.com/news-releases/la-sociedad-internacional-de-cirurgia-plastica-estetica-publico-estadisticas-sobre-los-procedimientos-esteticos-en-todo-el-mundo-268875091.html>

## ANEXO 8 GUÍA DE ENTREVISTA

Folio: \_\_\_\_\_

Fecha: \_\_\_\_\_

Nombre y seudónimo de la entrevistada: \_\_\_\_\_

Edad: \_\_\_\_\_ Peso: \_\_\_\_\_ Estatura: \_\_\_\_\_ % de Grasa: \_\_\_\_\_ Tiempo de competir: \_\_\_\_\_

Ocupación: \_\_\_\_\_ Lugar de residencia: \_\_\_\_\_

Estado civil: \_\_\_\_\_ Correo electrónico: \_\_\_\_\_

### 1. *Habitus*

- 1.1 ¿Qué actividad física realizaste antes del fisicoculturismo? ¿Por qué la habías elegido?
- 1.2 ¿Por qué la dejaste?
- 1.3 ¿Cómo era tu estilo de vida antes de conocer el fisicoculturismo?
- 1.4 ¿Cómo era tu cuerpo?
- 1.5 ¿Cómo fue que entraste al gimnasio?
- 1.6 ¿Qué actividades tuviste que modificar al cambiar de estilo de vida?
- 1.7 ¿Qué te llevó a competir?
- 1.8 ¿Por qué elegiste participar en la categoría bikini?
- 1.9 ¿Podrías describirme qué actividades realizas en un día cotidiano desde que despiertas hasta que te duermes?

### 2. *Capital económico*

- 2.1 ¿De dónde obtienes tus ingresos para competir?
  - 2.1.2 ¿De quién?
- 2.2 ¿A qué se dedican tus padres?
- 2.3. ¿Cuentas con algún patrocinio?
  - 2.3.1 ¿Cómo fue que lo obtuviste?
- 2.4 ¿Aproximadamente cuánto gastas al mes sólo para poder hacer este deporte?
- 2.5 ¿Qué necesitas comprar para poder competir?
- 2.6 ¿De qué forma tu cuerpo te ha ayudado en el ámbito laboral/escolar?

### 3. *Capital social*

- 3.1 Actualmente ¿Con quién vives?
  - 3.1.1 ¿De cuántos miembros se conforma tu familia?
  - 3.1.2 ¿Cómo ha influido tu práctica deportiva en tu familia?
  - 3.1.3 ¿De qué miembro familiar consideras que recibes más apoyo y por qué?
  - 3.1.4 ¿A la semana aproximadamente cuánto tiempo convives con tu familia?
- 3.2. ¿A partir del cambio de estilo de vida, cómo se ha modificado la relación con tus amistades?
  - 3.2.1 ¿De qué forma te han apoyado para que compitas?



- 3.2.2 ¿Aproximadamente cuánto tiempo convives con tus amistades a la semana?
- 3.3 ¿Cómo es la relación con tus compañeros de clase/compañeros de trabajo?
  - 3.3.1 ¿Qué te dicen de que compites?
  - 3.3.2 ¿Tus profesores de clases/ jefe sabe qué compites?
  - 3.3.3 ¿Te brindan apoyo sobre todo cuando estás a días de tus competencias? ¿De qué forma?
- 3.4 ¿A qué equipo deportivo perteneces?
  - 3.4.1 ¿Cuánto tiempo llevas en él?
  - 3.4.2 ¿Cómo fue que llegaste a ese equipo?
  - 3.4.3 ¿Cómo te llevas con tu entrenador (a)?
  - 3.4.4 ¿Tú entrenador te explica para que sirve cada suplemento, alimento y fármaco que te manda?
  - 3.4.5 ¿Cada cuándo te manda a hacer un chequeo médico y/o estudios clínicos?
  - 3.4.6 ¿El entrenador (a) te ha mencionado algo sobre los efectos secundarios de los fármacos? ¿Qué te ha dicho?
  - 3.4.7 ¿Para complementar la información tu investigas? ¿En dónde?
  - 3.4.8 ¿De qué forma te motiva para alcanzar el éxito deportivo?
  - 3.4.9 ¿Conoces a los demás miembros de tu equipo?
  - 3.4.0 ¿Cómo consideras que es la relación con ellos?
    - 3.4.0.1 ¿Realizan actividades fuera del ámbito deportivo? ¿Cuáles?
- 3.5 ¿Actualmente tienes pareja?
  - 3.5.1 ¿Qué conflictos han surgido entre ustedes por tu deporte?
  - 3.5.2 ¿De qué forma te ha apoyado para que puedas realizar tu actividad física?
  - 3.5.3 ¿Consideras que el fisicoculturismo ha sido un obstáculo para tener pareja? ¿Por qué?
- 3.6 ¿De las personas con las que convives quién/es son los que más te han motivado para competir? ¿De qué forma?

#### **4. Capital cultural**

- 4.1 ¿Qué estás estudiando? ¿En qué semestre vas?
  - 4.1.2 ¿Tuvo relación el fisicoculturismo para que decidieras estudiar esa carrera?
  - 4.1.3 ¿Cómo ha sido tu rendimiento académico durante el tiempo que llevas compitiendo?
  - 4.1.4 ¿Cuál es tu promedio general?
- 4.2 ¿En cuántas competencias has participado?
  - 4.2.1 ¿Cuántas has ganado?
  - 4.2.2 ¿Has recibido algún reconocimiento por tu trayectoria deportiva? ¿De qué tipo?

#### **5. Capital simbólico**

- 5.1 ¿Qué significa para ti tu cuerpo?
- 5.2 ¿Qué cambiarías de tu cuerpo y por qué?
- 5.3 ¿Qué competencia ha sido la más significativa y por qué?
- 5.4 ¿Podrías describirme detalladamente las actividades que realizaste en los últimos 3 días antes de venir a competir?
- 5.5 ¿Qué fue lo más representativo de esos días para ti y por qué?

## 6. Capital del cuerpo

- 5.1 ¿Me puedes contar detalladamente cuál es el proceso que llevas para poder competir?
  - 5.1.2 ¿Qué actividades realizas para depletarte?
  - 5.1.3 ¿Qué dificultades pasaste para cubrir el parámetro que marca la categoría bikini?
  - 5.1.4 ¿Durante tu preparación a qué obstáculos te tuviste que enfrentar?
  - 5.1.5 ¿Cómo cambia tu estilo de vida después de la competencia?
- 5.2 ¿Cuál es tu objetivo físico?
- 5.3 ¿Qué has obtenido del fisicoculturismo?
- 5.4 ¿Cómo ha repercutido el fisicoculturismo en tu salud?
- 5.5 ¿Qué es lo más difícil de ser competidora bikini?
- 5.6 ¿Qué le cambiarías al fisicoculturismo?
- 5.7 ¿Qué le recomendarías a las nuevas *bikinis* para prevenir daños en la salud?
- 5.8 Hay algo que te gustaría incluir que no te haya preguntado.