UNIVERSIDAD ANTONIO RUIZ DE MONTOYA

Facultad de Filosofía, Educación y Ciencias Humanas

LA IMAGEN CORPORAL EN USUARIOS DE GIMNASIOS QUE HAN ALCANZADO UNA META FÍSICA DESEADA, EN LIMA METROPOLITANA

Tesis para optar el Título Profesional de Licenciado en Psicología

Presenta el Bachiller

WALTER JOAQUIN HUPIU JARA

Presidenta: María Roxana Miranda Enrico

Asesora: Sonia Natalie Meza Villar

Lector: Diego Alonso Otero Oyague

Lima – Perú

Octubre de 2025

INFORME DE ORIGINALIDAD

Sres.
CONSEJEROS
Pte.

De nuestra consideración:

Por la presente nos dirigimos a Ustedes para saludarlos e informar al Consejo Universitario sobre el producto académico elaborado por HUPIU JARA, Walter Joaquin, quien solicita la obtención de título profesional en Licenciado en Psicología a través de la sustentación de la sustentación de una tesis.

El producto académico elaborado tiene como título "La Imagen Corporal en usuarios de gimnasios que han alcanzado una meta física deseada, en Lima Metropolitana

Por tanto, en nuestra condición de Asesor de producto académico y de integrante de la Comisión de Grados y Títulos de Facultad de Filosofía, Educación y Ciencias Humanas, respectivamente, declaramos que el producto académico HUPIU JARA, Walter Joaquin ha sido examinado con el programa antiplagio *Turnitin* para identificar su nivel de coincidencias.

El resultado que arroja el programa es de 2% de similitud, el cual proviene de fuentes de información que han sido debidamente citadas o reconocidas utilizando las normas del sistema APA.

Sin otro particular, quedo de ustedes.

Firmado en Lima, el 27 del mes de octubre de 2025

Atentamente,

Sonia Natalie Meza Villar
Asesor

Evelyn Flor Modesto Taipe
Secretaria técnica de la Comisión

*Conforme a lo establecido en el documento de identidad

EPÍGRAFE

“El cuerpo es un vehículo de expresión de la personalidad, por ello se busca alcanzar una imagen corporal representativa”

Celia Beltrán

DEDICATORIA

A ellas…

AGRADECIMIENTOS

A mi familia por apoyarme en este proceso tan caótico.

A mi mamá, que sé que no se lo he puesto fácil.

A mi papá, que nunca dejo de confiar.

A mis hermanas, que cuento con ustedes más que nunca.

A mi padrino, que me empujó a vencer mis miedos cuando más lo necesité.

A todas las personas que me acompañaron estos años y que se dieron un momento para brindar un aporte a esta tesis.

Y, por supuesto, a mi cuerpo. Que es el que me lleva día a día a donde necesito y soporta mis tempestades.

Gracias.

RESUMEN

La presente investigación tiene el objetivo de explorar la imagen corporal en usuarios de gimnasio que han alcanzado una meta física deseada. La metodología empleada fue de enfoque cualitativo, con diseño fenomenológico y con alcance exploratorio. La muestra estuvo conformada por 8 participantes, 6 mujeres y 2 hombres, de edades entre los 23 y 29 años de edad, las cuales realizan entrenamiento físico en el gimnasio y que, según su criterio, habían alcanzado una meta física deseada desde el inicio de su proceso de entrenamiento hasta la actualidad. El instrumento utilizado para la recolección de información fue la entrevista semi-estructurada. En los resultados más relevantes, se halló que los participantes reconocen la presión social existente por tener un cuerpo que encaje en los estereotipos de belleza, los cuales, además, están marcados por el género. Por otro lado, se halló que el cambio físico viene acompañado de sensaciones de comodidad, confianza y libertad, las cuales se reflejan en modificaciones en la conducta, actitud y el vínculo con su cuerpo, siendo éste ahora uno más consciente y positivo. Finalmente, se encontró que, durante la vivencia del proceso de transformación física, los participantes contaron con redes de soporte significativas, tales como los comentarios positivos del grupo de pares, así como el acompañamiento de profesionales como el nutricionista y el entrenador. Estas redes facilitaron el afrontamiento de retos propios del proceso, tales como la constancia, disciplina y las dificultades asociadas al contexto de la pandemia por COVID-19.

Palabras clave: Imagen corporal, gimnasios, fitness, cuerpo.

ABSTRACT

The aim of this research is to explore body image in gym users who have achieved a desired physical goal. The methodology used had a qualitative approach, with a phenomenological design and a and exploratory scope. The sample was made of 8 participants, 6 women and 2 men, between 23 and 29 years old, who engage in physical training at the gym and who, according to their own judgement, had achieved a desired physical goal from the beginning of their training process to the present. The instrument used for data collection was the semi-structured interview. Among the most relevant findings, it was observed that the participants acknowledged the social pressure to have a body that fits beauty standards, which are also influenced by gender norms. On the other hand, it was found that physical change is accompanied by feelings of comfort, confidence, and freedom, which are reflected in changes in behavior, attitude, and the relationship with their bodies, making it now more conscious an positive. Finally, it was found that throughout the experience of physical transformation, participants relied on significant support networks, such as positive comments from their peer group and guidance of professionals like nutritionists and trainers. These support systems helped them face the inherent challenges of the process, such as maintaining consistency, discipline, and overcoming difficulties related to the COVID-19 pandemic context.

Keywords: Body image, gyms, fitness, body.

TABLA DE CONTENIDOS

INTRODUCCIÓN 10
CAPÍTULO I: REVISIÓN Y FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA 14
1.1 Imagen corporal 14
1.2 Gimnasio y entrenamiento 19
1.3. Objetivos 25
CAPÍTULO II: MÉTODOLOGÍA 26
2.1. Participantes 27
2.2. Instrumento de recolección de información 28
2.3. Procedimiento 28
2.4. Aspectos éticos y criterios de calidad de información. 30
2.5. Análisis de la información 31
CAPÍTULO III: RESULTADOS 32
3.1. Influencias del medio social sobre el cuerpo 33
3.2. Resultados de alcanzar la meta física 39
3.3. Vivencias del proceso de transformación física 45
Conclusiones 55
Recomendaciones 59
Referencias bibliográficas 61
Anexos 67

IHS

INTRODUCCIÓN

Una de las características de las sociedades modernas es la preocupación por la imagen corporal (Baile et al., 2005; Raich, 2004; Raich et al., 1997; Salaberria, et al., 2007). En una sociedad donde se glorifican los cánones de belleza, no es de sorprender que cada vez sea mayor la preocupación por la apariencia física, siendo la industria dedicada a ella uno de los negocios más lucrativos (Raich, 2004; Moreno y Ortiz, 2009). En una revisión sistemática, Vaquero et al. (2013) encontraron que en la actualidad la atención que se le da a la apariencia y la figura ha llegado a proporciones sin precedentes, por lo que la preocupación por alcanzar los cánones de belleza vigentes va en aumento. Esto, a su vez, es retroalimentado con el uso de redes sociales, las cuales tienen efectos negativos en los usuarios tales como el impulso a la delgadez, la vigilancia corporal, la auto-objetivación, entre otros (Brea, 2019). En consecuencia, el deseo de conseguir la combinación perfecta, según los modelos preestablecidos de belleza, entre nuestro exterior, cuerpo, y nuestro interior, se ve casi siempre frustrado y el cuerpo se convierte así en un auténtico enemigo (Lundin y Akkeson, citados en Fernández de Labastida, 2005).

En este contexto, no es de sorprender que cada vez sea mayor el número de personas que entrenan su cuerpo. Le Breton (2002) menciona que la divinización del cuerpo atlético, estético y joven, es la respuesta de una sociedad narcisista que valora la presentación de sí. Andrade (2003, citado en Silva, 2013), menciona que la imagen de salud y belleza, un elemento fuerte en la construcción de la identidad, ha variado de enfoque con respecto a décadas pasadas y hoy en día conquistar un cuerpo hermoso y sano se volvió un objetivo. Siguiendo esta línea, se entiende que la imagen corporal y las nociones del cuerpo están ligadas a la identidad de la persona (Freud, 1905; Mahler, 1963, citados en Von Doellinger, 2011; Beltrán, 2012). A su vez, la identidad corporal está condicionada por las opiniones, interpretaciones y la mirada de los otros (Castañer y Camerino, 2012). Respecto a ello, Silva (2013, p.97) afirma que: “el cuerpo es

información porque es capaz de significar el conocimiento. De hecho, la imagen corporal afecta a la percepción de los individuos sobre el otro y permite construir impresiones".

El medio social y cultural influye en el cuerpo y lo convierte en un signo del contexto del que los individuos son parte (Fernández de Labastida, 2005). Es entonces que la imagen del cuerpo es fundamental al momento de valorar el "éxito" asociado a alguien, por lo que, en una época donde uno parece poder aspirar a metas y las posibilidades son múltiples, ir al gimnasio o seguir dietas para tener un cuerpo que encaje en los cánones de belleza, se convierten en actividades primordiales (Toro, 1996). Merleau- Ponty (1945, citado en Von Doellinger, 2011, p. 60), menciona que "el cuerpo es el vehículo en el mundo (…) por lo que cuerpo y mundo son indisociables". En la misma línea, (Beltrán, 2012, p. 12) destaca que "el cuerpo es un vehículo de expresión de la personalidad, por ello se busca alcanzar una imagen corporal representativa". Asimismo, Castañer y Camerino (2012) refieren que la representación del cuerpo es vital al momento de relacionarnos con los demás ya que, como individuos, tenemos ideas concretas de cómo queremos que las demás personas nos vean. Para Dolto (1936, p. 21) la imagen del cuerpo es "(…) la síntesis viva de nuestras experiencias emocionales: interhumanas, repetitivamente vividas a través de las sensaciones erógenas electivas, arcaicas o actuales (…) gracias a ella, podemos entrar en comunicación con el otro". De esta manera, la imagen del cuerpo es propia de cada uno ya que está ligada al sujeto y a su propia historia (Dolto, 1936).

En la actualidad, el movimiento fitness adquiere relevancia para comprender la relación entre el cuerpo y la expresión de la identidad. Este movimiento es descrito como un estilo de vida que tiene como base el entrenamiento, el cuidado y la obtención de logros físicos y estéticos (Cuero, 2021) y que destaca conductas como la disciplina, la autoaceptación, la fuerza de voluntad, la responsabilidad y la moderación (Alvarado y Santana, 2021). Tal es así que esta práctica es identificada hoy por hoy como un colectivo social y virtual en el que muchos de sus adeptos encuentran motivación y refugio, al crear una comunidad que se caracteriza por mantener un estilo de vida saludable (Alvarado y Santana, 2021). Por ende, el fitness se puede definir como un modo de vida en el que el culto al cuerpo y el entrenamiento personalizado se mezclan con una alimentación sana, lo que permite forjar una identidad social (Baque et al., 2020), en donde la representación del cuerpo se asocia a bienestar, calidad de vida y vida saludable (Goellners, 2008) y, a su vez, como una manera de entender la relación con el cuerpo (Sánches-Serradilla, 2016).

De esta manera, el entrenamiento con pesas, independientemente del lugar donde se realice, busca tener un impacto en el cuerpo, pues el ser humano busca superar la rigidez de la imagen corporal tratando de modificarla, entre otras formas, mediante la gimnasia (Schilder, 1983). Este impacto puede ir desde el realizar ejercicios para mejorar y mantener la salud (Franco et al. 2011), hasta intentar encajar en los cánones de belleza que la sociedad impone (Raich, 2004; Moreno y Ortiz, 2009; Baile, et al., 2005).

Siguiendo esta idea, en la actualidad cada vez es mayor el número de hombres que desean tener un cuerpo atlético y musculoso, en donde se destaque el tren superior, y una cintura delgada (Serpa et al., 2017; Barón et al., 2017; Fanjul, 2008). Esto parte de una mayor interiorización de los modelos de belleza enfocados en la delgadez y musculatura (Barrientos et al., 2014). Debido a ello, las personas que entrenan en gimnasios tienden a tener una mayor preocupación por su imagen corporal (Baile et al. 2005). Esto responde a la sensación de status que otorga el pertenecer y practicar la cultura fitness (Cuero, 2021). El autor destaca que esto es debido al culto a la belleza en donde un cuerpo atractivo, según el canon de belleza fitness, es digno de admirar y concede una autoridad para influenciar a otros. De igual forma, la belleza corporal es vista como un lujo logrado por el esfuerzo y disciplina (Cuero, 2021) y es asociada, desde la publicidad, a valores socialmente deseables como el éxito, el sexo y el poder (Fanjul, 2008). Debido a ello, en la actualidad se ha incrementado la apertura de gimnasios, por lo que cada vez es mayor el número de personas que asiste para poder alcanzar los cánones de belleza que están de moda y que son considerados como necesarios de adquirir (Martínez, 2004). En relación a esta idea, Moreno (2009), citado en Baque et al. (2020, p. 22), menciona “Es difícil tener una buena percepción de sí mismo si no se es feliz como se ve, lo que también lo nota el entorno”.

El cuerpo es el componente con el que entramos en relación con el otro, por lo que, en palabras de Fanjul (2008, p. 2): “hay que cuidarlo porque los demás lo necesitan y lo desean; forma parte de la identidad personal y social”. Se entiende que el cuerpo funciona como transmisor y receptor de significados e informa acerca del proyecto vital de la persona (Kogan, 2005), puesto que existe un discurso de cuerpo fitness como proyecto de vida, en donde se consigue un objetivo de forma voluntaria a través de la dedicación y constancia (Sánches-Serradilla, 2016).

Siendo el cuerpo el medio por el cual uno ingresa a la cultura fitness, cabe preguntarse cómo es la imagen corporal en usuarios de gimnasios. Si bien se ha investigado la imagen corporal y su relación con el entrenamiento de alto rendimiento,

estas investigaciones son principalmente de carácter cuantitativo (Sibila, 2019) por lo que en esta investigación se buscará responder a la siguiente pregunta desde la mirada subjetiva de los participantes, para conocer la vivencia que tienen de su imagen corporal en un contexto de entrenamiento en gimnasios en donde el cuerpo es modificado. Debido a ello, se plantea la siguiente pregunta:

¿Cómo es la imagen corporal en usuarios de gimnasio que han alcanzado una meta física deseada mediante el entrenamiento en gimnasios?

CAPÍTULO I: REVISIÓN Y FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA

A continuación, se desarrollaran los conceptos que abarca este trabajo de investigación, los cuales son: la imagen corporal y el fitness. Para cada concepto se ha hecho un recuento de investigaciones que analizaron dicho constructo y han sido de mucho aporte al desarrollo de esta investigación.

1.1 Imagen corporal

El concepto de Imagen Corporal fue formulado por primera vez, como fenómeno psicológico, por el psicoanalista y neurólogo austriaco Paul Schilder en 1935 (Slade, 1994). En palabras de Schilder (1983, p.15), la imagen corporal es entendida como: "aquella representación que nos formamos mentalmente de nuestro propio cuerpo, es decir, la forma en que éste se nos aparece.".

Benítez (2016), en referencia a Paul Schilder, menciona que la imagen corporal expresa la representación del cuerpo tal como se siente y como se vivencia internamente; es la experiencia del cuerpo como un todo unitario. Para Raich et al. (1996, p.604) la imagen corporal es: "(…) un constructo que implica lo que uno piensa, siente y cómo se percibe y actúa en relación a su propio cuerpo". Por ello mismo, la imagen corporal no guarda necesariamente relación con la imagen física, puesto que hay personas con una apariencia física que se aleja de los modelos de belleza y que se sienten muy a gusto con su imagen corporal y también de modo inverso (Salaberria et al., 2007). En base a ello, Raich (2004, p.16) refiere sobre la imagen corporal "(…) se contemplan aspectos perceptivos, aspectos subjetivos como: satisfacción o insatisfacción, preocupación, evaluación cognitiva, ansiedad y aspectos conductuales".

El concepto de imagen corporal, según Thompson (1990, citado en Raich, 2000), presenta tres componentes. El componente perceptual se refiere a los aspectos perceptivos como la precisión con que se percibe el tamaño corporal en diferentes segmentos corporales o en su totalidad, el peso y la forma del cuerpo, en su totalidad o sus partes,

dando lugar a que se puedan dar sobreestimaciones o subestimaciones. Por otro lado, el componente subjetivo abarca aspectos cognitivos y afectivos como actitudes, sentimientos, pensamientos y valoraciones que despierta el cuerpo, así como experiencias de placer, displacer, satisfacción, disgusto, rabia, impotencia, etc. En tercer lugar, el componente conductual comprende las conductas que se derivan de la percepción y de los sentimientos asociados con el cuerpo, como puede ser su exhibición, la evitación, la comprobación, los rituales, su camuflaje, etc.

Existen múltiples instrumentos para el recojo de información sobre la imagen corporal, Sibila (2019) destaca que los principales son los cuestionarios MBSRQ (*Multidimensional Body Self Relations Questionnaire*, Cash, 1mul990), el BIAQ (*Body Image Avoidance Questionnaire,* Rosen Salzberg Srenick y Went, 1990), el BSQ (*Body Shape Questionnaire,* Cooper Tylor, Cooper y Fairburn, 1987) la entrevista semiestructurada BDDE (*Body Dysmorphic Disorder Examination,* Rosen y Reiter, 1995), entre otros.

Con respecto a las investigaciones realizadas sobre el constructo de imagen corporal, en España, Ladera (2016) estudió la relación entre las redes sociales, la insatisfacción sobre la imagen corporal y los comportamientos dirigidos a la reducción de peso tomando en cuenta la autoestima. En una muestra de 123 mujeres, de entre 18 y 27 años, se encontró que había dos relaciones significativas. En primer lugar, se observó que un mayor uso de redes sociales se relacionaba con una mayor insatisfacción con la imagen corporal. En segundo lugar, niveles bajos de autoestima también se asociaron con una mayor percepción negativa del cuerpo. Asimismo, se encontró que el presentar insatisfacción corporal lleva a la adquisición de comportamientos dirigidos a la reducción de peso. Por ende, se puede concluir que la presencia de algún trastorno de la alimentación implica, con alta probabilidad, insatisfacción con la imagen corporal y que esta guarda relación con la autoestima y el uso de redes sociales.

Elipe et al. (2020) hicieron una investigación con la finalidad de conocer los hábitos alimenticios de 600 universitarios y evaluar cómo se relacionan con su bienestar corporal y emocional. Entre sus principales resultados se encontró que la satisfacción corporal influye en la alimentación y a la inversa, ya que aquellos universitarios que se sienten más satisfechos con su imagen corporal cuidan más su alimentación y viceversa. Además, se halló que aquellos universitarios que se consideran por encima de una imagen corporal normal, en términos de un cuerpo menos delgado, padecen más emocionalmente

que aquellos universitarios que consideran tener un cuerpo normal o delgado, por lo que los hábitos alimenticios de una persona contribuyen a una mejor salud mental.

En una investigación en México Pérez-Bustinzar et al. (2024) se plantearon el objetivo de analizar un modelo tripartito de influencia sociocultural que explique cómo las presiones sociales contribuyen a una mayor insatisfacción corporal. Su muestra fue 195 mujeres diagnosticadas con TCA (trastorno de conducta alimentaria). En los resultados se encontró que los factores socioculturales que más contribuyeron a explicar la insatisfacción corporal fueron la influencia de la publicidad, en donde se asocia la delgadez a un sinónimo de bienestar físico y cuidado personal; las situaciones sociales, en donde el grupo de pares también ejerce presión y comparación corporal; y, principalmente, la familia, siendo clave los comentarios de los progenitores sobre el cuerpo de las entrevistadas, las prácticas alimenticias y las dietas impuestas. Asimismo, dicha insatisfacción corporal, a su vez, genera baja autoestima, miedo a engordar y el deseo de perder peso.

Otra investigación realizada en México fue llevada a cabo por Cruzat-Mandich et al. (2019), quienes hallaron que, en la imagen corporal de 10 mujeres de 18 a 24 años que se habían realizado una cirugía bariátrica, se inicia un proceso de adaptación al nuevo esquema corporal en el cual hay mayor satisfacción, pero con dificultades relacionadas a la percepción corporal. Asimismo, la imagen corporal estaba ligada a la identidad de las participantes ya que el sentirse más a gusto con su imagen corporal se permitían usar prendas que querían, pero no lo hacían porque no se sentían a gusto con su cuerpo.

En Chile, Heras et al. (2017) hicieron una investigación en la que se estudió la insatisfacción de la imagen corporal en un grupo de jóvenes chilenas de 15 a 25 años. Los resultados indicaron que la muestra contempla la imagen corporal como una carta de presentación, donde se es tratado según como se es visto, y se reconoce la importancia de los contextos sociales para definir los estereotipos de belleza, tendientes a la delgadez y a la tonificación muscular, lo cual afecta la satisfacción o insatisfacción que se tiene con la imagen corporal. Asimismo, se encontró que existe una actitud de comparación y competencia con los cuerpos de personas del mismo sexo, en donde hay un anhelo de tener características corporales de otra persona, y una rivalidad hacia personas de su mismo sexo. Finalmente, encontraron que lo corporalmente rechazado es visto como un objeto que requiere ser modificado constantemente, ya que la satisfacción corporal es imposible de alcanzar debido a que siempre hay partes que se desearían modificar.

Cortez et al. (2016) realizaron una investigación para describir y analizar la percepción que tienen cinco mujeres adolescentes acerca de la influencia de los aspectos socioculturales en su imagen corporal. En los resultados se halló que se sobrevalora la apariencia física, especialmente la delgadez, siendo esta considerada signo de atractivo, éxito y perfección. Asimismo, los medios sociales, especialmente las redes sociales, fueron considerados los más influyentes, por encima de la familia y grupo de pares.

En Argentina, Sanday et al. (2020) realizaron una investigación con la finalidad de conocer el impacto que tuvo el aislamiento, debido a la pandemia por COVID-19, en los hábitos alimentarios y la imagen corporal de 1033 mujeres residentes de Argentina. En sus conclusiones se encontró que las participantes tuvieron un incremento en conductas alimentarias de riesgo, tales como atracones, dietas con la finalidad de adelgazar de forma agresiva y realizar ejercicios para disminuir el peso. Asimismo, las autoras consideran que los atracones son un intento de regulación emocional producto de la pandemia y el aislamiento. Asimismo, la mayoría de las participantes experimentó un cambio negativo hacia su imagen corporal, el cual se reforzó por el mayor uso de redes sociales.

En Ecuador, Castro (2022) realizó una investigación en donde analizó la correlación entre el uso de Instagram, la comparación social, imagen corporal y autorrepresentación en una muestra de 113 estudiantes de la carrera de psicología de la Universidad San Francisco de Quito de edades de entre 18 y 25 años. Entre los resultados se encontró que uno de los motivos para usar Instagram es el escapar de la realidad al compararse con otras personas y cuando suelen usar por mucho tiempo la aplicación. Asimismo, las personas que suelen comparar sus logros personales en Instagram se sienten menos satisfechos con su apariencia física. También se encontró que los usuarios que utilizan filtros en la apariencia consideran que tienen que verse bien y presentables antes de subir una foto de ellos en Instagram. Otra investigación a destacar en Ecuador fue la de Gaibor (2022), quien se propuso analizar las alteraciones en la imagen corporal a partir de la pandemia por COVID-19 en 29 estudiantes universitarios. Entre los principales hallazgos se encontró que hombres y mujeres, pese a que se enfocan en diferentes aspectos de su cuerpo, tienen pensamientos negativos sobre su cuerpo, por lo que pueden desarrollar baja autoestima y trastornos con la imagen corporal. Además, se encontró que, producto de la pandemia, comenzó a manifestarse inconformidad por su cuerpo, lo que en ocasiones conlleva a retomar aspectos de la salud que se encontraban

olvidados. Asimismo, se halló que la muestra no cuenta con espacios para dialogar sobre dichos temas.

En el contexto peruano, la investigación de Mitta (2020) estudió la relación entre la insatisfacción con la imagen corporal y la sintomatología depresiva. Para ello, se les aplicó el BSQ (Body Shape Questionnaire) a 129 mujeres entre los 18 y 25 años. Se encontró una relación directa y significativa entre la insatisfacción corporal y la sintomatología depresiva, así como también que ambos constructos afectan la calidad de vida generando un impacto negativo en la salud mental. Asimismo, Paja (2019) se propuso el objetivo de determinar la relación entre el nivel de autoestima e imagen corporal en estudiantes de quinto año de la Institución Educativa Secundaria Emblemática Glorioso San Carlos en Puno, contando con una muestra de 129 estudiantes. La autora halló que existe una relación inversa entre el nivel de autoestima y la imagen corporal en los estudiantes de la muestra, en donde los alumnos con mayor autoestima tienen una menor preocupación por su imagen corporal. Continuando en Perú, Prieto y Muñoz-Najar (2015) realizaron una investigación con una muestra de 155 mujeres estudiantes de una universidad de Arequipa para conocer la correlación que existe entre la imagen corporal y el bienestar subjetivo. En dicha investigación se determinó que existe una correlación negativa, dando como resultado un menor bienestar subjetivo a medida que los participantes tenían mayor distorsión de su imagen corporal.

Otra investigación que destacar es la de Argandoña y Fernández (2021), quienes tuvieron el objetivo de determinar el nivel de relación entre el estrés relacionado a la pandemia por Covid-19 y la satisfacción por la imagen corporal en 128 alumnos de cuarto y quinto de secundaria. Entre los principales hallazgos, se encuentra que existe una relación significativa entre el estrés producido por la pandemia, con la insatisfacción por la imagen corporal. Por otro lado, Sibila (2019) investigó la relación entre el uso de tatuajes y la imagen corporal en tatuadores de Lima Metropolitana. Para ello utilizó la dinámica conversacional como instrumento de recojo de información, entre los resultados halló que el tatuaje es utilizado como un modo de apropiarse del cuerpo haciendo a los participantes sentirse más libres y cómodos con sus cuerpos. Asimismo, el tatuaje tiene dos usos principales: el de atraer a los demás o el de alejarlos haciendo uso del estigma que aún se asocia a esta práctica.

1.2 Gimnasio y entrenamiento

En la antigua Atenas se utilizaba el término "Akademia" para referirse tanto a la escuela filosófica como al gimnasio aledaño ya que eran espacios para el ejercicio y educación de la mente y el cuerpo (Corrales, 2019; Cino y Vera, 2017). Los primeros gimnasios eran explanadas para saltos y lanzamientos, avenidas para las carreras y superficies para lucha; que, con el tiempo, fueron evolucionando a edificaciones más acordes al término actual (Corrales, 2019). Entre sus principales usuarios se encontraban los guardianes de la República, quienes tenían la educación de carácter gimnástico que no solo cultivaba en ellos la fuerza corporal, sino que también la voluntad y fortaleza (Corrales, 2019). La palabra "gymnos" representa la desnudez, por lo que los deportistas o atletas entrenaban y competían completamente desnudos para poder exhibir la belleza física del cuerpo humano (Cino y Vera, 2017).

En la cultura greco-romana la educación física con ejercicios corporales era obligatoria ya que se le entendía como parte del desarrollo humano (Vázquez, 2012). Los ejercicios corporales son también conocidos como "ejercicios calisténicos" ya que provienen de las palabras griegas Kallos "belleza" y Sthenos "fuerza" (Vázquez, 2012). Los ejercicios de calistenia tuvieron un avance con el desarrollo de los aparatos que hoy son conocidos para el entrenamiento de la gimnasia, el modelo de entrenamiento cambió cuando en los años 60 y 70 se popularizaron las máquinas de entrenamiento (Vázquez, 2012). En los años 60 's la industria de los gimnasios tuvo una transformación con el invento de las máquinas Nautilus (Vázquez, 2012). Esta fue una medida que automatizó los gimnasios ya que no era necesario enseñarles a las personas el ejercicio, ni el control de la fuerza ni el movimiento pues la máquina lo hacía (Vázquez, 2012).

Fue en los años 80 's que los gimnasios comenzaron a tener una mayor presencia pues se dedicaban a diferentes actividades como las artes marciales, los ejercicios aeróbicos y el culturismo (Martínez, 2004). En referencia al culturismo, el autor refiere que el carácter de estos gimnasios era la competencia que se le atribuía al deporte, pero con la ideología que implicaba el modelamiento del cuerpo a través del ejercicio físico (Martínez, 2004). En ese entonces se asociaba esta actividad con un estilo de vida pues, para quienes la practicaban, implicaba una modificación de diferentes hábitos y aspectos de su vida para poder lograr este fin (Martínez, 2004). En la actualidad los gimnasios dejaron de ser de uso exclusivo de atletas de alto rendimiento, sino que también se encuentran personas que desean alcanzar una meta corporal, así como también interactuar

con personas que compartan sus mismos intereses culturales, deportivos y físicos (Cuero, 2021).

Para Rodríguez (2014), el "fitness" se encuentra en el punto medio entre el cuerpo y las capacidades. Esta idea hace alusión a los modos en los que el cuerpo y la mente se adaptan mediante diversas prácticas, principalmente el ejercicio físico, a entornos sociales que requieren cuerpos en forma con cualidades como la belleza, delgadez, bienestar y saludabilidad (Rodriguez, 2014). Con ello, la industria fitness es reconocida como un fenómeno sociocultural el cual está basado en seguir regímenes que incluyen dietas saludables y el dominio de un entrenamiento estricto para llegar al objetivo de conseguir un cuerpo tonificado, simétrico y saludable (Nieto, 2018). De esta manera, la cultura fitness es una producción social que ha ganado visibilidad en la actualidad debido al crecimiento de la industria deportiva en la vida cotidiana de las personas (Cuero, 2021). Asimismo, el fitness también es concebido como un estilo de vida y una manera de entender la relación con el cuerpo (Sánchez-Serradilla, 2016). Dentro de los pilares de esta cultura está la fuerza de voluntad, la disciplina, responsabilidad y moderación, por lo que estas conductas psicológicas forman parte vital para mantener dicho estilo de vida (Alvarado y Santana, 2021). Para Sánchez-Serradilla (2016, p. 22): "La disciplina es la base de toda transformación «fitness»: la dedicación y el trabajo duro son clave para poder mantener el estilo de vida «fitness» a largo plazo". Según Cuero (2021, p.13): "Es posible acercarse a este campo de la cultura entendiendo que los sujetos están en un contexto donde los mensajes están atribuidos a la conservación y potencialización de la salud". No obstante, más allá de minimizar riesgos de salud, entre los beneficios de llevar una vida fitness también se incluye la autoconfianza (Moreno, citado en Baque et al., 2020). Para Suárez y Hernández (2019), el fitness se entiende como una combinación de cualidades que busca el propósito de brindar al sujeto su máximo potencial al momento de realizar cualquier actividad física mediante un cuerpo funcional que busca mejorar o mantener en buenas condiciones.

En España, Aguirre-Loaiza et al. (2017) hicieron una investigación con la finalidad de estudiar la relación entre la imagen corporal, dimensiones de composición corporal (IMC y porcentaje de grasa) y la práctica de ejercicio físico (frecuencia y duración) e identificar las posibles diferencias de la imagen corporal entre sexos; en 247 usuarios de gimnasio de la ciudad de Armenia, Colombia. Los resultados mostraron una relación significativa entre la imagen corporal y las dimensiones de composición corporal, sin embargo, la práctica de ejercicio físico no tiene una relación significativa

con la imagen corporal. Finalmente, el estudio demostró que el sexo femenino es quien tiene mayor insatisfacción con su imagen corporal.

Siguiendo en España, Serpa et al. (2017) investigaron la relación entre actividad física, composición corporal e imagen corporal en una muestra de 400 universitarios. Entre los resultados, se encontró una correlación significativa entre la actividad física de los participantes y la imagen corporal real y la preocupación con la imagen corporal, en donde a mayor entrenamiento físico hay una mayor satisfacción y menor preocupación con su imagen corporal. Además, se confirmó la idea de que el ideal de belleza en los hombres está asociado a un patrón cultural en donde buscan verse con un cuerpo musculado con un nivel alto de hipertrofia y un bajo porcentaje de grasa corporal. En el caso de las mujeres, el concepto de belleza está asociado a la juventud y un cuerpo delgado, en donde los medios de comunicación refuerzan dicha representación ideal del cuerpo, lo que conlleva a que las mujeres presenten una mayor preocupación con su imagen corporal que los hombres.

En una línea similar, Valles et al. (2020) compararon la imagen corporal, en términos de satisfacción y alteración, y riesgos de trastornos alimenticios en una muestra de adolescentes gimnastas, frente a un grupo control de adolescentes no gimnastas con un índice de masa corporal similar. Los resultados indicaron que la muestra conformada por los gimnastas presenta un mayor grado de insatisfacción corporal, ya que los varones desean una silueta más gruesa y musculosa, mientras que las mujeres desean ser más delgadas en comparación al grupo de control. Asimismo, el grupo de gimnastas reportó un mayor riesgo de anorexia en relación con el grupo de control.

Otra investigación es la de Reynaga-Estrada et al. (2016), quienes se propusieron describir los factores psicológicos en la práctica de la actividad física en el ámbito laboral y la percepción de estos, en una muestra de 37 trabajadores. Entre las principales conclusiones se destaca que, a nivel cognitivo-afectivo, los participantes perciben que, gracias al ejercicio físico, se sienten más saludables, con menor ansiedad, pueden alejarse de sus preocupaciones, menor depresión, menor agresividad, mejora de su cuerpo, mejora la estética corporal, valoran más su cuerpo, sienten que liberan el estrés de la vida diaria y lo toleran mejor. Asimismo, en el contexto personal, el ejercicio físico les permite esforzarse para superar metas y sentir un mayor control de su cuerpo y movimientos. Finalmente, en el aspecto psicosocial, el ejercicio físico ayuda a hacer más amistades y conocer más personas.

Cepeda et al. (2019) realizaron una investigación con 134 universitarios de la carrera de Ciencias de la Actividad Física y del Deporte con el objetivo de evaluar si algunos comportamientos, como beber y fumar, afectan la imagen corporal de sí mismos. Entre los resultados se encontró que, por su carrera, los estudiantes llevan un estilo de vida más activo y realizan más actividad física que estudiantes de otras carreras. Asimismo, sus hábitos en el consumo de alcohol y cigarro son significativamente más bajos que el promedio en poblaciones similares. Finalmente, los autores sugieren que la muestra tiene un estilo de vida activo y con hábitos que demuestran mayor conciencia de su salud debido a la carrera que cursan.

Barón et al. (2017) investigaron de qué forma los estereotipos estéticos influyen en la práctica deportiva en 70 usuarios del gimnasio Titán. Entre las conclusiones se halló que los estereotipos estéticos influyen en la práctica deportiva, ya que los participantes consideran que tener una buena imagen corporal es elemental para realizar diferentes acciones y roles sociales, asociando una buena imagen corporal con los estereotipos de belleza que impone la sociedad. Asimismo, se encontró que dichos estereotipos de belleza son poco realistas, por lo que su obtención puede conllevar a conductas de riesgo como el sobre entrenamiento y hábitos alimenticios nocivos para el cuerpo. Por otro lado, los estereotipos de belleza para a cada género fueron distintos, siendo en las mujeres un cuerpo delgado y con curvas pronunciadas, lo que conlleva a que la rutina de ejercicios y dietas estuvieran enfocadas en la pérdida de peso; y, en el caso de los hombres, el estereotipo de belleza se inclina a un cuerpo atlético y musculado, lo que conlleva a dietas y ejercicios que se enfocan en el aumento de peso. Por otro lado, se encontró que, pese a que los participantes consideraron que no le dan importancia a los estereotipos de belleza en la sociedad, sus objetivos corporales iban de acuerdo con ellos. De esta manera, se concluye que los estereotipos de belleza pueden ser aceptados de forma inconsciente de acuerdo con el entorno social.

Blasco (2017) investigó si las mujeres que hacen ejercicio periódicamente en gimnasios se sienten más presionadas socialmente con su cuerpo que las mujeres que no asisten al gimnasio. La investigadora encontró que las mujeres que acuden al gimnasio se sienten más presionadas en relación con su apariencia, principalmente por el medio social, con lo que tienen una fuerte internalización de los modelos de belleza basados en la delgadez y una complexión atlética. Asimismo, se halló una relación directa entre la presión social y las horas que les dedicaban a los ejercicios en el gimnasio ya que entrenaban fundamentalmente con fines estéticos. Finalmente, las personas más delgadas

están más presionadas ya que se eleva la expectativa por mantener el estándar que ha costado tanto esfuerzo conseguir.

Bisquert et al. (2020) realizaron una investigación con la finalidad de analizar las motivaciones para realizar ejercicio físico en función del género y la relación entre el ejercicio físico y la percepción de la salud física y mental. Se halló que las principales motivaciones eran aquellas relacionadas con la salud, relajación, disfrute y, especialmente, la apariencia física, sugiriendo la necesidad de poseer un cuerpo atractivo en base al ideal corporal de la sociedad. En cuanto al género, los resultados indican que los hombres asocian el ejercicio a la fuerza y agilidad, relacionándose con los estereotipos de género asociados a la masculinidad; mientras que en el caso de la mujer el tener un cuerpo bonito es el objetivo estético. Finalmente, la realización de ejercicio físico contribuye a la percepción de una mayor salud física y adherencia a hábitos que contribuyen a su régimen; además de contribuir a una mejor salud mental reduciendo la ansiedad y el estrés.

En Nicaragua, Aráuz et al. (2018) investigaron la influencia de la imagen corporal en la práctica excesiva de ejercicios físicos en 32 adolescentes que entrenan en 4 gimnasios de la localidad de Estelí. En los resultados se halló que la percepción de la imagen corporal de los adolescentes se basa en la preocupación por verse bien, ya que la apariencia física es importante en la obtención de logros diarios. Además, se encontró que existe una importancia por la opinión que tienen los demás de su apariencia y por la influencia de los medios de comunicación en reforzar la idea de un cuerpo estereotipado de acuerdo al género. Esto conlleva a la búsqueda de modificar su cuerpo en el gimnasio, buscando la aceptación de familiares y amigos. Asimismo, esto conlleva a que puedan incidir en conductas nocivas para sí mismos, como el tiempo que pasan entrenando llegando a más de dos horas diarias. Finalmente, el estudio concluye que los hombres tienen mayor preocupación por su imagen corporal, rompiendo el estereotipo de que son las mujeres quienes tienen mayor preocupación por su imagen corporal.

En Argentina, Villarrubia et al. (2023) realizaron una investigación con la finalidad de determinar la influencia de los niveles de actividad física sobre el bienestar psicológico y el estado emocional de 200 estudiantes universitarios. Se halló que el nivel alto de actividad física conlleva un incremento en el afecto positivo, con emociones como la alegría, entusiasmo, gratificación, entre otras. Además, con respecto al bienestar psicológico, relacionado a la autoaceptación, se halló que los participantes con niveles alto y moderado de actividad física presentan un mayor nivel en dicha variable. Por otro

lado, no se encontró una incidencia en el nivel de actividad física y los niveles de malestar psicológico.

En Ecuador, Cino y Vera (2017) analizaron los factores que intervienen en los mensajes que son transmitidos por la tendencia del mundo del fitness y cuál es la influencia que tienen sobre jóvenes de 20 a 27 años que asisten a un gimnasio ubicado al norte de la ciudad de Guayaquil. Entre los resultados, se encontró que el 50% de los entrevistados tienen como principal motivación para entrenar en un gimnasio el poder alcanzar un cuerpo tonificado y agradable a la vista. Asimismo, el 74% de los participantes menciona consumir alimentos que les permitan mantener el crecimiento muscular. Además, de todos los participantes el 75% de ellos respondió que entrena de 5 a 7 días por semana y un 74% de los participantes menciona que entrena de 2 horas a más diariamente. A su vez, se encontró que el 75% de los usuarios refieren tener algún modelo fitness, que son vistos como modelos a seguir, y que las principales emociones relacionadas al ver a estos modelos fitness en algún medio de comunicación son la motivación y la admiración.

En Colombia, Suárez y Hernández (2019) se propusieron analizar el significado del cuerpo psicológico que tienen los practicantes de fitness, del gimnasio Zona Fitness Wellness, de la ciudadela Robledo de la Universidad de Antioquia, en la ciudad de Medellín. Entre los resultados se encontró que, para los participantes, el fitness es un recurso de afrontamiento utilizado para poder alcanzar metas corporales individuales. Además, se encontró que las principales motivaciones de cambio físico son mejorar la estética corporal, alcanzar un sentimiento de agrado hacia sí mismos y ejercer cambios positivos de la salud. Asimismo, se encontró que los participantes hallan en el fitness un lugar para sentirse mejor y tramitar emociones y sentimientos de su cotidianeidad. De igual manera, el fitness representa un recurso de afrontamiento para la mejora del autoconcepto de los participantes. Finalmente, entre los resultados se encontró que, mediante la práctica fitness, los participantes mejoran en el "ser un cuerpo", entendiendo esto como una mejor salud física y salud mental, permitiendo la conformación del concepto de un cuerpo integral.

En el contexto peruano, Pacheco (2019) realizó una investigación en la que evaluó el nivel de imagen corporal en 35 personas, de ambos sexos, asistentes a un gimnasio de Lima metropolitana. Para ello utilizó el Cuestionario de Imagen Corporal B.S.Q. (Taylor, Cooper y Fairburn, 1987, adaptado por Zambrano, 2013). Entre los resultados se halló que el 71.43% de la muestra se encuentra en la categoría diagnóstica

“No hay insatisfacción por la imagen corporal”. Esto afirma que el 71.43% de los asistentes al gimnasio se encuentra en una categoría en donde usualmente la persona tiene mayor autoestima, se siente y ve con mayor objetividad, aprende a sentir una menor insatisfacción, pensar de manera más positiva y favorable de sí misma y se relaciona saludablemente.

A partir de lo mencionado, se plantean los siguientes objetivos para la investigación:

1.3. Objetivos

Objetivo Principal:

- Analizar la imagen corporal en usuarios de gimnasio que han alcanzado una meta física deseada mediante el entrenamiento.

Objetivos Secundarios:

- Conocer las principales motivaciones que impulsaron a los participantes a iniciar el proceso de entrenamiento en gimnasios.
- Conocer los componentes de la imagen corporal en usuarios de gimnasio que han alcanzado una meta física.
- Explorar la vivencia del proceso de transformación física.

CAPÍTULO II: METODOLOGÍA

Se utilizó el enfoque cualitativo ya que se pretende analizar la imagen corporal de los participantes acercándose a su perspectiva subjetiva (Flick, 2015). Como menciona el autor, el enfoque cualitativo permite: "desgranar cómo las personas construyen el mundo a su alrededor, lo que hacen o lo que les sucede en términos que sean significativos y ofrezcan una comprensión llena de riqueza" (Flick, 2015, p. 13). Se decidió utilizar esta metodología debido a que el concepto de la imagen corporal se ha abordado, en su mayoría, con una metodología cuantitativa y como un constructo que permite evaluar la presencia de sintomatología de TCA (Baile, 2003; Baile et al., 2011; Raich, 2004; Salaberria et al.; Vaquero et al., 2013). Por ese motivo, se desea acceder a la información recogida desde una perspectiva subjetiva, que permita abordar los componentes de la imagen corporal desde la propia narrativa de los participantes. Asimismo, se desea acceder a las experiencias en su entorno natural (Flick, 2015).

El estudio tendrá un alcance exploratorio debido a que se busca abordar el concepto de la imagen corporal desde una perspectiva cualitativa que, como se mencionó previamente, es un concepto estudiado principalmente desde el enfoque cuantitativo. El alcance exploratorio permitirá familiarizarse con el concepto de imagen corporal con la muestra de usuarios de gimnasio desde una óptica poco estudiada, lo cual permitirá brindar información a futuras investigaciones que pretendan profundizar en el tema (Hernández et al., 2010). Asimismo, ya que se tiene un alcance exploratorio con fines de dar luces sobre la imagen corporal en usuarios de gimnasio que han alcanzado una meta física, desde la metodología cualitativa, se utilizará el diseño fenomenológico. Se decidió usar este diseño para mantener el enfoque en las experiencias individuales subjetivas de los participantes y, de esta manera, reconocer sus percepciones y el significado que dan a un fenómeno o experiencia (Hernández et al., 2010).

2.1. Participantes

Los participantes de esta investigación son usuarios de gimnasios que han alcanzado una meta física en el tiempo que llevan entrenando. Se considera como criterios de inclusión que los participantes entrenen en un gimnasio y no en casa, ya que se desea que los participantes entrenen en un lugar donde el cuerpo sea expuesto ante otros. Esto debido a que la identidad corporal se construye también en base a la mirada y opinión de otro (Castañer y Camerino, 2012). Otro criterio de inclusión es que lleven un periodo de al menos 3 meses entrenando en gimnasios de forma regular (3-6 veces por semana), que no hayan consumido esteroides anabolizantes para mejorar sus resultados en el gimnasio y que ellos consideren que han tenido un cambio significativo en su físico desde que comenzaron a entrenar. Se escoge el último criterio debido a que la imagen corporal es un componente subjetivo (Schilder, 1983; Raich, 2000), por ello lo que interesa en la investigación es la percepción y pensamiento que tengan los participantes sobre su propio cuerpo. Asimismo, se delimitó así a la muestra teniendo en cuenta los dos últimos objetivos secundarios de la investigación, pues se busca conocer de esta población cómo es la imagen corporal en usuarios de gimnasio que reconocen haber tenido un cambio perceptual en su cuerpo a partir del entrenamiento en gimnasios y conocer la vivencia de dicho proceso de cambio.

Para poder acceder a la población de estudio se utilizó, en un primer momento, el método de muestreo por conveniencia planteado por Patton (2002, citado en Flick, 2015). Este método muestral permitió al investigador contactar con las primeras personas que participaron en la investigación, tanto en el piloto como en las primeras entrevistas de campo. A partir de estas primeras entrevistas es que se procedió a utilizar el método de bola de nieve (Flick, 2015), para que los conocidos de los primeros participantes que cumplan con los criterios de inclusión puedan ser contactados por el investigador.

En principio, se realizaron nueve entrevistas, pero se descartó una por no cumplir con un criterio de inclusión. Así, las participaciones que se consideraron para el estudio constan de seis mujeres y dos hombres, quienes oscilaban entre las edades de 23 y 29 años. El rango de días que entrenan a la semana es de 4 a 7 días y el tiempo que llevan entrenando oscila entre los 5 meses y más de un año de entrenamiento en gimnasios. Todos los participantes viven en Lima Metropolitana y son provenientes de los distritos de Barranco, Pueblo Libre, La Molina, Jesús María, Lince, Breña y Cercado de Lima. Además, cabe resaltar que las entrevistas realizadas tuvieron un promedio de 40 a 50 minutos de duración.

Con respecto al criterio ético de mantener el anonimato de los participantes, se le consignó a cada participante una abreviación para poder citarlos sin revelar sus datos. Se le colocó la letra "E" de la palabra "entrevistado" de forma inicial, seguido de "H" o "M" en caso su género se masculino o femenino, respectivamente. Finalmente se colocó el número del "1" al "8" a cada participante según su orden de participación.

2.2. Instrumento de recolección de información

Para recolectar la información de los participantes se utilizará una guía de entrevista semiestructurada ya que es uno de los métodos cualitativos más importantes para recoger y analizar los datos dentro del paradigma de la investigación fenomenológica (Flick, 2015). La guía de entrevista cuenta con 14 preguntas y cumple la siguiente estructura. Se comienza por una pregunta inicial que cumple la función de romper el hielo: "¿Cómo ha sido tu experiencia entrenando en el gimnasio?". Esta pregunta permite al participante adentrarse en la dinámica de entrevista a partir de una pregunta sobre una experiencia familiar. Luego de la pregunta inicial, se continúa con el resto de la guía de entrevista que está compuesta por 3 partes, las cuales corresponden a los 3 objetivos específicos de la investigación: conocer las principales motivaciones que impulsaron a los participantes a iniciar el proceso de entrenamiento en gimnasios, conocer los componentes de la imagen corporal, planteados por Thompson (1990, citado en Raich, 2000), y explorar la vivencia del proceso de transformación.

La guía de entrevista fue validada por dos expertos, especialistas en el estudio del concepto de imagen corporal, que evaluaron la calidad, pertinencia, claridad y orden de las preguntas.

2.3. Procedimiento

Una vez realizada la guía de entrevista, se procedió a buscar y contactar a los expertos. La primera persona contactada fue el psicólogo Manuel Sibila, por su conocimiento sobre el concepto de la imagen corporal, ya que realizó una investigación titulada "El tatuaje y la imagen corporal en tatuadores de Lima Metropolitana". La segunda experta contactada fue Karmele Salaberria por su experiencia en la investigación de la imagen corporal.

El primer experto indicó que algunos objetivos de las preguntas no correspondían con la pregunta, asimismo sugirió cambiar el orden de dos preguntas finales, ya que podrían ser respondidas de forma más fluida al inicio de la entrevista. Finalmente, sugirió omitir la pregunta "¿Crees que los modelos de belleza presentes en la sociedad pueden haberte motivado a iniciar el entrenamiento? De ser así, cuéntame un poco sobre esa experiencia" ya que puede sesgar la respuesta; y modificar la pregunta "¿Qué rol tiene la ganancia de masa muscular en la apreciación de tu cuerpo?", ya que no se comprendía bien en relación a la dimensión cognitiva. Se tomó en consideración todas sus apreciaciones y se modificó el orden de las preguntas y la formulación de aquellas que no se comprendían.

La segunda experta sugirió añadir escalas que permitan comprobar el cambio físico en los participantes. Asimismo, sugirió similares modificaciones en relación a las preguntas. Señaló que la pregunta "¿Qué rol tiene la ganancia de masa muscular en la apreciación de tu cuerpo?" no se terminaba de entender y que la pregunta "¿Consideras que el pasar por un cambio físico ha cambiado tu forma de comportarte? De ser así, ¿cómo?" era muy abierta. En relación a sus sugerencias, sólo se tomó en consideración el comentario sobre la pregunta del rol. Esto debido a que, como se precisó anteriormente, no se contempla utilizar instrumentos que cuantifiquen el concepto de la imagen corporal, ya que la metodología propuesta es cualitativa y se centra más en la subjetividad de los participantes y sus apreciaciones sobre su propio cuerpo.

Una vez realizadas las modificaciones a la guía de entrevista, se procedió a la aplicación de la entrevista piloto. El primer contacto se dio por medio de personas cercanas al entrevistador que le facilitaron los datos de posibles participantes. Una vez confirmada la participación de la entrevistada, y después de que el investigador le informara sobre la tesis y la entrevista como medio de recojo de información, se le mandó el consentimiento informado para que pudiese leerlo y firmarlo. Una vez obtenido el consentimiento firmado, se procedió a tener la entrevista en el horario pactado. La entrevista se dio en un horario propuesto por la participante, en la plataforma virtual de su preferencia (Zoom), en un momento que no comprometía sus horas de estudio universitario y con la privacidad y menor cantidad de estímulos distractores posibles.

La entrevistada fue una mujer de 25 años, estudiante universitaria y que entrena hace 6 años en el gimnasio. Al inicio de la entrevista se le recordó el aspecto ético del anonimato. La entrevista duró 25 minutos y se dio de manera fluida. La entrevistada se mostró colaborativa y abierta a contar la experiencia de su cuerpo en relación al

entrenamiento, por lo que sus respuestas fueron amplias. Las preguntas se comprendieron en su totalidad y ninguna fue motivo de rechazo. Las preguntas respondieron a los objetivos de forma correcta, sin embargo, se realizaron unas correcciones en base a repreguntas oportunas que pueden brindar mayor información.

Se decidió realizar una segunda entrevista ya que se pensó incorporar una pregunta a la guía: "¿Cómo ha sido la experiencia de entrenar en esta pandemia?". Con ello, se siguió el mismo procedimiento de la primera entrevista. Se entrevistó a un hombre de 22 años, estudiante universitario, que llevaba entrenando en el gimnasio hacía 15 meses. Una vez terminada la entrevista, se concluyó que el instrumento recoge la información de forma adecuada y estaba listo para el trabajo de campo.

La aplicación del instrumento se llevó a cabo durante los meses de septiembre y octubre de 2021. Durante el recojo de información para el trabajo de campo, se utilizó una metodología similar a la de la prueba piloto. Las primeras participantes fueron conocidas de personas cercanas al investigador y, posteriormente, se utilizó el muestreo de bola de nieve (Flick, 2015) en donde las primeras participantes facilitaron datos de posibles nuevos participantes para la investigación.

2.4. Aspectos éticos y criterios de calidad de información.

Entre los aspectos éticos que se considerarán se planteó que todos los participantes sean mayores de edad (+18), tener el consentimiento informado firmado antes de la entrevista, mantener el anonimato de los participantes en todo momento, tener las entrevistas en horarios que no comprometan sus horas de estudio universitario o laborales y tener las entrevistas por medio de una videollamada virtual para no arriesgar la salud de los participantes ante la pandemia de Covid 19. Asimismo, se pide el consentimiento para poder grabar el audio de la entrevista para poder transcribirla. Se recalca que el audio grabado será borrado una vez que se haya transcrito y que lo hablado en la entrevista es anónimo. Finalmente, se menciona que no hay una devolución de resultados, sin embargo, se preguntó a los participantes si desean que se les haga llegar la tesis una vez que haya sido finalizada.

Para asegurar la calidad de la información se utilizó los criterios de transparencia y validación comunicativa. La transparencia, en palabras de Flick (2015, p.94), es: "presentar el proyecto y los resultados de una manera que permita al lector comprender el modo en que se han tomado las decisiones" de manera que "permitirá al lector formarse una impresión de cómo avanzó el proceso, cómo se desarrollaron las ideas, qué ideas se

trabajaron y cuáles se dejaron de lado". Con respecto a la validación comunicativa, Flick (2015) menciona que la aplicación de este criterio puede dar información vital al momento de verificar la precisión e idoneidad de la investigación. Así mismo, menciona que en las entrevistas se usa esta técnica para verificar la calidad de la misma, esto mediante el retorno a las declaraciones del entrevistado para que este las compruebe.

2.5. Análisis de la información

Para el análisis de la información se utilizó la codificación y categorización mencionada por Flick (2015), ya que es la forma más destacada de analizar los datos si es que estos se derivan de entrevistas. Mediante este proceso se desarrolla una estructura en los datos como paso hacia una comprensión completa de la cuestión, campo y los datos mismos (Flick 2015). El autor menciona que el objetivo es generar una teoría, por lo que las categorías para codificar el material se desarrollan a partir del mismo material y no a partir de la teoría existente. Debido a ello, se realizó la transcripción de las entrevistas y se pasó a organizarla en base a la comparación de datos, ya que dentro de este análisis "las actividades principales son buscar partes relevantes de los datos y analizarlas comparándolas con otros datos, dándoles un nombre y clasificándolas" (Flick, 2015, p. 137). Esta forma de análisis es similar al análisis temático planteado por Braun y Clark (2006), citados en Mieles et al., (2012), el cual permite identificar, organizar, analizar en detalle y reportar patrones o temas a partir de una cuidadosa lectura y relectura de la información recogida, con lo cual se infieren resultados que permitan la correcta comprensión del fenómeno en estudio.

CAPÍTULO III: RESULTADOS

En relación con la imagen corporal en usuarios de gimnasio que han alcanzado una meta física deseada mediante el entrenamiento, se comprende que el medio social influye en las concepciones que se tiene acerca del cuerpo y la vivencia de éste. De esta manera, los participantes destacaron que la principal motivación para iniciar su proceso de cambio físico fue el mejorar su estética, producto de la presión que ejercen los estereotipos de belleza que la sociedad valora y promueve, enfatizando en el rol que juegan los *influencers* como medios de información de la cultura fitness. Asimismo, el medio social influye en la imagen del cuerpo entrenado de acuerdo con el género, en donde la imagen masculina está ligada al volumen muscular en la zona superior del torso y entrenamiento con pesas; mientras que a la imagen femenina se asocian características como la esbeltez, desarrollo muscular solo de la zona inferior del cuerpo y entrenamientos cardiovasculares.

Por otro lado, se encontró que los participantes sienten una mejor sensación con su cuerpo a partir de alcanzar una meta física deseada. Esta mejoría se manifestó en diversos ámbitos de la vida de los participantes, teniendo como unos de los ejes principales el aumento de un sentimiento de libertad, confianza y seguridad hacia su cuerpo y la relación con éste; lo que permitió sentirse más cómodos en contextos donde el cuerpo interviene. Asimismo, los participantes destacaron notar un cambio fisiológico manifestado en un aumento de la fuerza y resistencia corporal, lo que permitió una mejora en la percepción de su salud. Además, los participantes destacaron ver cambios en su estética corporal producto del entrenamiento, dando como resultado un cambio en la relación que tenían con su cuerpo, siendo ahora un vínculo más consciente y positivo.

Finalmente, los participantes destacaron que el proceso de vivencia del cambio físico se vio facilitado por las redes de soporte, siendo valoradas la imagen del nutricionista, el entrenador de gimnasio y los comentarios positivos del grupo de pares.

Asimismo, los participantes destacaron que durante el proceso de cambio físico fueron incorporando hábitos de la cultura fitness a su propia rutina de vida de forma orgánica, lo que permitió tener un proceso de cambio más llevadero y natural. Finalmente, destacaron que la vivencia del proceso tuvo retos que afrontar, siendo los principales la disciplina en la alimentación, la constancia en el proceso y la cuarentena provocada por la pandemia por el Covid-19.

Es así como, de las entrevistas realizadas, se desprendieron tres categorías las cuales responden a los tres objetivos específicos planteados en la investigación. La primera categoría se titula "Influencias del medio social sobre el cuerpo" y corresponde al objetivo específico "Conocer las principales motivaciones que impulsaron a los participantes a iniciar el proceso de entrenamiento en gimnasios". La segunda categoría se titula "Resultados de alcanzar la meta física" y corresponde al objetivo específico "Conocer los componentes de la imagen corporal en usuarios de gimnasio que han alcanzado una meta física". Finalmente, la tercera categoría se titula "Vivencias del proceso de cambio físico" y corresponde al objetivo específico "Explorar la vivencia del proceso de transformación física".

Es importante aclarar que la mayoría de los participantes de esta investigación fueron mujeres. Debido a ello, hay un mayor recojo de información acerca de la vivencia de participantes femeninas. Asimismo, el presente capítulo tiene por nombre "Resultados", sin embargo incluye los resultados y discusión de la investigación.

3.1. Influencias del medio social sobre el cuerpo

En el discurso de varios participantes, se halló que el medio social influye en la manera en que se concibe el cuerpo. De esta manera, el medio social refuerza creencias acerca de cómo se debe ver el cuerpo de una persona que entrena en relación al género asociado a la persona. Debido a ello, varios participantes mencionaron que, antes de comenzar a entrenar, tenían creencias de qué zonas del cuerpo debían entrenar y cuáles no, dependiendo de si eran hombres o mujeres. En segundo lugar, se encontró que el medio social, principalmente por medio de las redes sociales e *influencers*, tuvo un rol fundamental en la decisión de los participantes de iniciar un proceso de cambio físico, debido a la presión que existe por alcanzar los cánones de belleza.

En relación a las respuestas que indican que el medio social influye en la forma de concebir un cuerpo entrenado, algunos participantes mencionaron:

> Lo que pasa es que normalmente hay un cliché en que las mujeres este… no sé, todo el mundo ve a una chica y piensa que no… que no entrena mucho o que solo hace pesas así, que solamente le gusta hacer piernas (...) Pero yo iba, por ejemplo, en otro horario y veía que las chicas hacían todo el día piernas (...) Hay chicas que tú las veías y estaban chapadas, o sea, de piernas, y arriba todo suavecito. Y los trainers apoyaban eso. Entonces era como que, yo digo, siendo mujer yo sí aprendí a armar mis entrenamientos, pero fue porque comencé entrando con un hombre. Y me gustó entrenar como hombre, entonces va por ahí. (EM5)

> (…) creo que, como cualquier hombre en verdad que entrena generalmente, tiende a pensar que uno debe desarrollar más la parte del tren superior. Y, de hecho, tú te vas dando cuenta, con el tiempo, cuando hablan de las clásicas piernas de pollo y todo lo demás. (...) Este tema del tren superior es muy común en realidad en muchos hombres, así como las mujeres se enfocan en el tren inferior porque piensan que enfocándose también en el tren superior se van a ver más masculinas por así decirlo (EH4).

Se evidencia que varios participantes consideraban, antes de comenzar a entrenar, que el objetivo que se planteaban estaba influenciado por la imagen social de un cuerpo entrenado dependiendo del género. Los resultados coinciden con los aportes de Serpa et al. (2017), Valles et al. (2020) y Bisquert, et al. (2020), quienes destacan que existe un ideal de belleza cultural asociado al género, siendo la imagen masculina una asociada a atributos como la obtención de músculos grandes, agilidad, y fuerza; mientras que en la imagen femenina se asocian atributos como la juventud, delgadez y la estética.

Esto hace sentido con lo planteado por Auki, al mencionar que existe un riesgo a perder el género de la propia corporalidad si es que no se entrena con el objetivo de encajar en la imagen asociada al género (como se citó en Mora, 2014). Asimismo, ello da cuenta de los estereotipos de belleza ideales asociados a cada género (Serpa et al., 2017). De esta manera, en un inicio los participantes entrenaban con metas que no ponían en riesgo el género de su propia corporalidad, la cual está determinada por el medio social, en donde una mujer debería entrenar más la parte inferior del cuerpo y, el hombre, la parte superior. En la misma línea, Valles et al. (2020) mencionan que, en gimnastas, hay un deseo de ser más grandes y aumentar la masa muscular por parte de los hombres, y, en el caso de las mujeres, el deseo de tener una silueta más esbelta. Con ello, se comprende que la imagen asociada al género inculcó en los participantes la silueta a la que deseaban llegar, de acuerdo a su género. Arauz et al. (2018), destaca que los medios de

comunicación refuerzan la idea de los cuerpos estereotipados de acuerdo al género. Esto guarda relación con lo mencionado por Mora (2014) al referirse que pareciera que la producción de corporalidad responde más a un proyecto psicosocial, en donde los ejercicios que realizan los hombres y las mujeres corresponden a principios de género y no a decisiones personales.

No obstante, esta imagen social preconcebida es dejada de lado durante el proceso de cambio físico en el gimnasio, ya que los participantes señalan que adquieren más información sobre el cuerpo y su entrenamiento. Asimismo, recalcan que la imagen social del cuerpo entrenado es producto de la desinformación que abunda en los medios sociales. En relación con esta idea, dos participantes expresaron:

> Lo que pasa es que las mujeres piensan que tienen que entrenar piernas… o sea hay bastante, bastante desinformación. No que: *si entrenas el tren superior te vas a poner como hombre* y todas, o sea no todas, casi todas piensan que es así y por eso le tienen miedo o no quieren entrenar pesado porque incluso los trainers te dicen (...) Es difícil explicarles que genéticamente las mujeres no podemos ponernos como hombres y ellas piensan que entrenando la parte superior este… van a crecer y se van a ver mal y se la pasan 10 horas haciendo cintura (EM5).

> Yo sé de los estereotipos como: *ay, se te va a ver como los hombres.* No, no se te va a ver como los hombres. Genéticamente no llegamos. Un hombre tiene su genética y tiene su anatomía diferente a la mía. Por más que trabaje, qué sé yo, cargue 20 kilos por hora, jamás voy a tener tus brazos. Pero hay muchas personas que tienen esta idea de que: *ay no, si trabajo brazo se me va a ver como un hombre* ¿no? (risas). (EM3).

Los comentarios de los participantes destacan que, a medida que avanzaba su proceso de cambio físico también iban adquiriendo mayor información, por lo que la imagen social del cuerpo femenino y masculino es dejada de lado. En ese sentido, los resultados coinciden con los de Barón et al. (2017), quienes señalan que los estereotipos de belleza son poco realistas y que se sigue dividiendo el tipo de entrenamiento de acuerdo al género, en donde las mujeres entrenan para tener un cuerpo más delgado y con curvas pronunciadas, mientras que los hombres entrenan con la finalidad de tener un cuerpo musculado y enfocado en el aumento de peso. A su vez, esto refleja lo expuesto por Cortez et al. (2016), quienes señalan que existe una "falsa belleza" impuesta por la sociedad, encontrando una discrepancia entre el cuerpo real y el ideal. De esta manera, según Toro, en la contemporaneidad se ha exaltado el atractivo sociosexual a través de dimensiones corporales, las que detentan un trasfondo psicológico del individuo de ser "hombre" o

“mujer”, con las conductas sociales que son aceptadas como “masculinas” o “femeninas” (como se citó en Cortez et al., 2016).

En relación con el segundo punto, varios participantes recalcaron la influencia y presión que ejerce el medio social con los estereotipos de belleza como un factor fundamental para iniciar su proceso de cambio físico. Algunos participantes mencionaron a los estereotipos de belleza como motivador inicial:

> Más delgada, como te digo al principio era como que quería ser la chica súper, súper flaquita y toda tonificadita, recontra definida (...) Viene de los estándares que se da en la sociedad, ¿no? que te dicen que una mujer delgada es una mujer linda (EM2).

> Tienes el tema de que la gente te mira, te admira por así decirlo. te incluye, cosas así, como que hablan de ti. A eso me refiero con que tiene su impacto, por así decirlo, a nivel social (...) lo que expresan los programas, la televisión o la publicidad, en general expresa eso ¿no? expresa un tema de que socialmente una persona que luce bien este… merece estar o debería estar en los catálogos o en los comerciales entonces este… te, como que te genera ese bichito ¿No? de decirme “oye ¿yo estoy como que en ese estado o no?” ¿No? y si no pucha… ¿estoy mal? ¿Estoy bien? o sea como que te lleva a cuestionar un poco (EH4).

> Porque a veces uno va al gimnasio con la idea de: Ay, quiero bajar de peso ¿no? Tenemos esta idea, este constructo social de que, mientras más delgadita mejor (…) Solo puedo pensar que en ese momento estaba pensando en verme mejor. Es lo que estaba buscando en un primer momento (…) Quería verme mejor estéticamente… quería verme mucho más delgada. Quiero ir al gym y me quiero ver más delgada (EM3).

Los comentarios de los participantes enfatizan el rol que cumple la sociedad en la presión por adquirir un cuerpo que se ajuste a los estándares asociados con los estereotipos de belleza culturalmente aceptados. Esto refleja lo mencionado por Bisquert et al. (2020) y Cino y Vera (2017) quienes señalan que uno de los motivos principales por los que las personas van al gimnasio es la apariencia física, sugiriendo la necesidad de obtener un cuerpo que socialmente sea percibido como atractivo y agradable a la vista.

Esto hace referencia a la importancia de los contextos sociales en su rol por definir los estereotipos de belleza tendientes a la delgadez y a la tonificación muscular (Heras et al. 2017). En esta línea, los medios de comunicación refuerzan dicha representación del cuerpo ideal, generando una mayor preocupación por la imagen corporal (Serpa, 2017), ya que la delgadez está asociada a bienestar físico y cuidado personal (Pérez-Bustinzar et al., 2024). En consecuencia, aquellas personas que se sienten insatisfechas con su imagen corporal son más propensas a realizar prácticas, como

ejercicio y dietas, para corregir su imagen corporal percibida (Enríquez y Quintana, 2016). Debido a ello, no es extraño que el discurso de varios participantes destacan que su objetivo inicial en el gimnasio fue adquirir una imagen delgada, ya que se tiene la idea de que conseguir un cuerpo delgado y esbelto es un cuerpo atractivo, lo cual ofrece ganancias simbólicas como la admiración de otros (Hormiga et al., 2018) y es elemental para realizar diferentes acciones y roles sociales (Barón et al., 2017), siendo esta una sociedad donde el trato recibido se basa en la apariencia (Heras et al., 2017).

Continuando con esta idea, algunos participantes destacaron que las redes sociales e *influencers* tienen un rol clave como medios de información sobre la vida fitness, pero también como elementos de presión para iniciar su proceso de cambio físico. Esta idea se ejemplifica en las siguientes citas:

> Te ves influenciada por… no sé pues, del 2014, 15, 16… 16… 15, 16… si pues 16, los guerreros salen siempre, pero a lo que voy es que sí pues, definitivamente te dejas influenciar por eso. Yo creo que, si las personas van al gimnasio es porque dicen: "ay, tal persona se ve así, yo también quiero", se dejan influenciar por ese concepto. Y cuando no llegas a eso, de repente hasta te puedes sentir mal. Yo, como te digo, fui con la idea de verme más delgada y todo ello, pero en el proceso aprendí y, bueno, hoy estoy acá (risas). (EM3).

> Me di cuenta que cuando todo el mundo me decía que estaba delgada, efectivamente, estaba escuálida; ¡escuálida! O sea, yo veo mis fotos de antes y estaba asustada que no puedo creer que haya llegado a ese extremo, pero llega un extremo que llega que realmente no era saludable ¿por qué? porque yo estaba haciendo casi una dieta de una chica compite por demasiado tiempo y yo no me daba cuenta, y recién ahora que ha pasado tanto tiempo, porque ha pasado ya un año, recién me doy cuenta de lo delgada que estaba en ese momento y según yo estaba bien. (EM5)

> Desde que tengo 14 años, más o menos, empecé a hacer ejercicio en mi casa (…) veía a mi mamá hacer ejercicio y también porque… por cierta influencia de las redes sociales, como que, también veía modelos, como que eso también me hacía pensar y decir: ¡Ay, no quiero engordar!, entonces voy a hacer ejercicio (…) Quizá, en algún momento sí me acomplejé por el tema de que veía, como te comenté, modelos, entonces me… me comparaba y como que quería tratar de… no sé, qué hacer para tratar de verme igual o similar o algo así. (EM6).

De esta manera, queda claro que las redes sociales y los *influencers* pueden tener un rol de presión social, ya que transmiten un discurso que alaba los cuerpos estéticos y esbeltos. Estos resultados coinciden con los de Cino y Vera (2017), quien menciona que la mayoría de los usuarios de gimnasio tienen algún referente fitness y que estos son vistos como modelos a seguir, que despiertan motivación y admiración. Sin embargo, Diaz (2018) refiere que, si bien no toda la promoción de estilo de vida fitness es mala, existe

una corriente que apunta a cambios rápidos, por lo que se recurren a modelos de belleza idealizados y a la compra de suplementos que prometen resultados milagrosos. Según la autora, en este enfoque, existe una fuerte crítica social al rol que cumplen los *influencers* respecto a la creación de contenido y promoción de la compra de productos, ya que puede llevar a una mala concepción de la vida fitness. En esta misma línea, Brea (2019) destaca que uno de los efectos más negativos de la red social de Instagram, en la imagen corporal, es la tendencia a la comparación de la apariencia social y que, cuando esto sucede con celebridades, se correlaciona positivamente con la insatisfacción corporal y la internalización del ideal de delgadez. En ese sentido, el uso de redes sociales como Instagram, en donde se prioriza las imágenes, evocan en los usuarios una actitud de comparación con el otro (Ladera, 2016; Brea, 2019), lo que provoca que las personas sientan mayor insatisfacción con su apariencia física (Castro, 2022). La insatisfacción con la imagen corporal en las personas que usan mayormente las redes sociales conlleva a que adquieran comportamientos para la reducción de su peso (Ladera, 2016), ya que se anhela tener características de otras personas y lo corporalmente rechazado es visto como un objeto que requiere ser modificado (Heras, et al., 2017). Esto, en gran medida, sucede por la sensación de status que otorga el pertenecer y practicar el estilo de vida fitness, ya que el culto a la belleza promueve que un cuerpo atractivo es digno de admirar y concede la autoridad para influenciar a otros (Cuero, 2021). Este status otorgado mediante el esfuerzo y disciplina (Cuero, 2021) es asociado a valores como el éxito, la belleza y lo respetable (Cornejo, 2016). Por ello, como mencionan Aguirre-Loaiza et al. (2017): "Las ideas y emociones de las personas pueden desencadenar en conductas poco saludables que impliquen déficits o excesos, bien sea en la práctica del ejercicio físico o conductas alimentarias que serán evidenciadas en las dimensiones corporales" (p.154).

De esta manera, queda en claro que el cuerpo es definido desde un plano social en donde los usuarios de gimnasio se ven influenciados por los estereotipos físicos que se asumen para los cuerpos de los hombres y las mujeres, lo que condiciona su entrenamiento y meta física deseada. A su vez, el medio social, principalmente por medio de las redes sociales e *influencers*, cumple un rol de presión que lleva a los participantes a tomar la decisión de comenzar su proceso de entrenamiento al imponer cánones de belleza a los cuales se aspira llegar y alcanzar por el status que otorga.

3.2. Resultados de alcanzar la meta física

Varios participantes mencionaron que el haber alcanzado una meta física ha tenido diferentes impactos en su vida. En primer lugar, el alcanzar una meta física tuvo un impacto en la subjetividad de los participantes, lo cual se manifestó en sentimientos de confianza y libertad con su cuerpo, adquiriendo una mayor seguridad con ellos mismos y ante otros, lo cual se vio reflejado en cambios actitudinales y conductuales. En segundo lugar, el alcanzar la meta física tuvo un impacto en el fisiológico en los participantes, lo cual se manifestó en un aumento de la fuerza y la resistencia corporal, lo cual permitió una mejora en la percepción que tenían de su salud. Finalmente, el impacto fisiológico también se manifestó en un cambio en su estética corporal, lo cual les permitió tener una mejora en la relación que tenían con su cuerpo.

En relación con el impacto subjetivo, manifestado en sentimientos de confianza y libertad con su cuerpo; se destaca en primer lugar los cambios actitudinales que tuvieron los participantes a partir de alcanzar la meta física deseada. Con respecto a estos cambios, se destacan los siguientes comentarios:

> Te da seguridad o al menos yo siento eso. Siento un poco más de seguridad y confianza personal, porque me veo de tal manera y como que, de cierto modo, alimenta un poco tu ego de decir: "*ay, sí, me veo estéticamente bien*"; entonces como que es algo que vas a transmitir a las personas y creo que eso, eso, la seguridad. La confianza y autoestima por así decirlo. (EM1)

> Yo era… yo era una persona muy reprimida al principio. Yo no conversaba con nadie. Yo para agarrar confianza, al principio, como que me demoraba mucho tiempo. Ahora soy un poco más sociable (...) ganas mucha más confianza cuando te sientes bien (...) no soy extrovertido, pero sí es un punto medio de poder conversar con cualquier persona. Ya no siento temor. (EH7)

> Me siento bien la verdad, me siento segura, como te comenté, y al tener esa seguridad y cuando uno se siente seguro uno transmite esa seguridad, entonces las personas te ven segura de ti misma y todo entonces… sí siento que me siento bien y me veo bien (EM6)

Se comprende que las entrevistadas tienen una sensación de libertad y seguridad con su cuerpo a partir de haber alcanzado una meta física deseada y que esta sensación se manifiesta en un cambio de actitud en contextos en los cuales antes no se sentían tan seguras y en confianza consigo mismas. Los resultados de esta investigación no coinciden con los de Aguirre-Loaiza et al. (2017), quienes destacan que la práctica de ejercicio físico no guarda una relación significativa con la imagen corporal. Sin embargo, los resultados de la investigación sí coinciden con los de Serpa et al. (2017), quienes señalan que a mayor entrenamiento físico existe una mayor satisfacción y menor preocupación por la

imagen corporal. Asimismo, los resultados coinciden con los de Pacheco (2019) quien menciona que gran parte de las personas que entrenan en los gimnasios se encuentran en la categoría de "No hay insatisfacción con la imagen corporal", esto hace referencia a personas que tienen una mayor autoestima, se sienten y ven con mayor objetividad, piensan de manera favorable y positiva de sí mismos y se relacionan saludablemente. De esta manera, como mencionan, Mitta (2020) y Paja (2019) cuando hay una menor preocupación e insatisfacción por la imagen corporal, hay una mayor autoestima, menor sintomatología depresiva, lo que aporta una mejor calidad de vida. En la misma línea, (Villarrubia et al., 2023) señala que, debido a la práctica alta y moderada de ejercicio físico, se da un incremento en la autoaceptación. Debido a ello, los participantes, al sentir una mayor satisfacción con su imagen corporal tienen un cambio actitudinal debido al incremento en su autoestima y confianza, ya que se sienten cómodas y seguras con su cuerpo.

Continuando con el impacto subjetivo de alcanzar una meta física deseada, en segundo lugar, se destaca el cambio conductual de los participantes. En ese sentido, los participantes refirieron que, debido al aumento de confianza y libertad con su cuerpo, se permitían hacer actividades que en otras ocasiones no habrían hecho con la misma comodidad con la que lo hacen hoy en día. En relación con esta idea, algunos participantes comentaron:

> Ha elevado mi autoestima y mi seguridad… eso sí y por lo tanto mi confianza (…) cuando me toman alguna foto y digo "ay no, voy a salir mal", que antes pasaba, podía pasar, y ahora es como que digo "no, yo sé que me veo bien". Ni siquiera lo pienso. Hay cosas que antes me preocupaban, por decirlo así, y ahora ya es como que tengo más seguridad, más confianza entonces no lo pienso. Creo que me ha dado seguridad y más confianza… quizás autoestima ¿no? (EM6)

> Sí, antes era mucho más cohibida eso que "*ay no quiero hacer tal cosa, ay no quiero ir a tal reunión porque me tengo que poner tal cosa*". Hoy por hoy es "*vamos que solo me tengo que cambiar, me pongo esto y me va a quedar genial*" (...) de todas maneras te da un sentido de liberación (...) A mí me ha costado. A mí, para poder salir top y andar en top, me ha costado mis años de trabajo en el gimnasio. Mis años, mi rutina de alimentación, mi plan de alimentación, para yo sentirme cómoda, tranquila en mi propia piel. (EM3).

> Me acordé la primera vez que yo me pude poner un polo corto. Como te digo, yo era bien gordita, entonces no había forma de que yo pudiera usar un polo corto y decir: *así voy a salí a la calle o gimnasio*. Y me acuerdo la primera vez que me puse uno y dije: *mamá creo que sí me puedo ver*

> *así y puedo salir así*. Es increíble la verdad porque yo recién ahora me pongo a reflexionar; las cosas que yo estoy utilizando ahora, en la vida hubiera podido utilizarlas antes. (EM5)

Se comprende que los participantes han tenido un cambio conductual a partir de sentirse cómodas, libres y seguras con su cuerpo, lo cual les permite poder realizar actividades que antes se privaban por la falta de confianza y libertad corporal. Las respuestas coinciden con los resultados de Cruzat-Mandich et al. (2019), al destacar que la imagen corporal está ligada a la identidad, ya que, al sentirse más a gusto con su imagen corporal, pueden realizar actividades que no se permitían realizar con libertad antes de su cambio físico. Asimismo, Barón et al. (2017) comenta que el tener una buena imagen corporal es fundamental para realizar diferentes acciones o roles sociales. Sobre esta idea, Beltrán (2012) refiere que: "el cuerpo es un vehículo de expresión de la personalidad, por ello se busca alcanzar una imagen corporal representativa" (p.12). De igual manera, Moreno (2009), citado en Baque et al. (2020, p. 22), menciona "Es difícil tener una buena percepción de sí mismo si no se es feliz como se ve, lo que también lo nota el entorno". En ese sentido, Arauz et al. (2018) destaca que la apariencia física es importante en relación a la obtención de logros diarios. Esto guarda relación con lo expuesto por Heras et al. (2017) al referir que la imagen corporal es una carta de presentación ante los demás ya que se es tratado como se es visto. En síntesis, los participantes, al llegar a una meta física deseada, adquieren una mayor confianza y libertad, lo que les permite aumentar su seguridad para poder realizar aquellas actividades en contextos donde el cuerpo interviene que antes hubiesen deseado, pero evitaban o las hacían sin una plena comodidad.

Con respecto al impacto fisiológico en los participantes tras alcanzar una meta física deseada, en primer lugar, se destaca el aumento de la fuerza y resistencia corporal, lo que impactó en la percepción que las entrevistadas tenían de su salud corporal. Las siguientes citas ejemplifican la idea:

> Lo que me ha gustado es que cada vez me siento más fuerte. Cada vez cargo más peso, mejoro mi rendimiento, he visto que he mejorado mi rendimiento, tengo bastante resistencia y también he aumentado masa muscular y bajado el porcentaje de grasa corporal" (EM6).

> Te está hablando una persona que era absolutamente nada atlética, pero nada atlética, nada, nada atlética… a alguien que tiene un rendimiento físico bastante aceptable (…) ahora cargar otras pesas para brazos o para piernas es increíble, no solamente en resistencia, sino también en desempeño. Antes no aguantaba correr media cuadra y ahora, si se me ocurre correr una maratón mañana… lo voy a hacer (EM5).

> Me siento bien, me siento mucho mejor (…) además que, más que imagen corporal, también a nivel salud ya estaba… me estaba pasando factura (…) me costaba un poco más sólo subir las gradas al segundo piso y decía *no era así*. Caminar nada más llegaba cansada al paradero (…) tengo que tener un poco más de cuidado con mi salud (EM2).

De esta manera, los participantes destacan que, debido al ejercicio físico, no solo han tenido beneficios a nivel estético, sino que sienten un aumento en su rendimiento físico. Los resultados coinciden con los de Carrera (2015), quien destaca que las personas que realizan ejercicio, además de la disminución en el peso, ganan una mayor capacidad de recuperación y resistencia en el cuerpo. Sobre ello, el autor señala que la actividad física beneficia tanto a nivel corporal como a nivel mental. En ese sentido, se valida lo propuesto por Suárez y Hernández (2019), al destacar que mediante la práctica fitness las personas mejoran en la consciencia de "ser un cuerpo", entendiendo este concepto como una mejora en la salud física y salud mental, llevando así a la conformación de un cuerpo integral.

Reynaga-Estrada et al. (2016) mencionan que, debido al ejercicio físico, hay un incremento en la sensación de salud física, en la valoración hacia su cuerpo; asimismo les permite realizar con más esfuerzo el logro de sus metas y tener una mayor sensación del control de su cuerpo y movimiento. A su vez, Bisquert et al. (2020) enfatiza que el ejercicio físico, además de contribuir a la percepción de una mayor salud física, ayuda a mejorar la calidad de la salud mental reduciendo la ansiedad y el estrés y permite tener mayor adherencia a hábitos positivos para su régimen. En esta línea, Franco, Ayala y Ayala (2011) destacan que el realizar actividad física tiene un beneficio a nivel general del cuerpo en donde los principales efectos percibidos por las personas fueron la sensación de una mayor vitalidad, relajación, resistencia y fuerza, lo que lleva a las personas a querer mantener este estado de salud y mejorar las condiciones de su organismo. En resumen, se entiende que los participantes, en la búsqueda de alcanzar una meta estética por medio del entrenamiento en los gimnasios también lograron mejorar su rendimiento corporal lo que las llevó a tener una percepción de mejor calidad de salud y rendimiento corporal.

Continuando con los cambios fisiológicos, en segundo lugar, los participantes mencionaron que el alcanzar una meta física fue de la mano con modificar su estética corporal y que esto trajo cambios en la relación que tenían con su cuerpo. Con respecto al cambio estético, se destacan las siguientes citas:

> Si tú ves mi foto antes, es más, tengo un álbum sólo para recordarme porque a veces te olvidas, te frustras porque dices *no cambio, no cambio, no cambio*, pero tú ves fotos antiguas y realmente es un cambio abismal (EM5).

> Clarito aún me acuerdo cuando recién comenzaba y veía mi pierna y quería que se viera, así como durita ¿no? Tú sabes cómo se ve cuadradita, bonita formadita… quiero que se vea eso y no sé en qué tiempo lo habré dicho y lo logré. Logré que mis piernas se vean súper cuadraditas, bonitas y era maravilloso para mí. (EM3)

Estos comentarios coinciden con los resultados de Suárez y Hernández (2019) quienes encontraron que, tras la práctica fitness, los participantes de su investigación tenían una evaluación positiva sobre su cuerpo en relación con la evaluación previa al ejercicio, la cual era negativa. Aguirre-Loaiza et al., (2017) destacan que las dimensiones corporales, tales como la masa, la talla, el índice de masa corporal (IMC) y el porcentaje de grasa, se relacionan con la percepción y satisfacción con la imagen corporal, ya que, a mayor porcentaje en éstas dos últimas dimensiones, mayor es la insatisfacción. En la misma línea, Franco, Ayala y Ayala (2011) destacan que cuando se logran las metas estéticas se refleja una armonía corporal al haber disminuido el porcentaje de tejido graso y haber aumentado la masa muscular, con lo que se genera una mayor aprobación por parte de una población que valora lo estético en las personas. Sin embargo, frente al cambio estético, producto de alcanzar una meta física, varios participantes recalcaron que la aprobación principal fue la que ellos mismos se brindaron. En ese sentido, los participantes destacaron que tras alcanzar una meta física deseada hay un cambio en la relación que tienen con su cuerpo, en donde se desarrolla un vínculo diferente al que tenían previo al entrenamiento. Los siguientes comentarios manifiestan la naturaleza de ese vínculo:

> Antes no era tanto de verme al espejo. O sea, antes era como que me veía para arreglarme o sea para vestirme y ya cómo que no, no le daba más (...) Y bueno en ese proceso de entrenar y todo ya comencé como que a apreciar prácticamente cada parte de mi cuerpo ¿No? Era como que cada músculo lo veía y como que ahora sí lo veo y digo *ay ya me gusta* (...) Ahora sí lo aprecio totalmente. Antes no tenía esa relación con mi cuerpo (...) Creo que no tenía una valoración o sea no le daba tanta valoración como ahora… simplemente no le prestaba mucha atención. Era como que *hmm ya*. Simplemente era como un *me tengo que ver delgada* y ya. Era todo. No le daba... no le daba… No sé. No le daba tanto cariño ni atención a mi cuerpo, por así decirlo (...) Antes sentía disgusto y complejo con mi cuerpo (...) Si me veía en el espejo era para disgustarse más (EM1).

> Porque si bien, como te digo, veo las fotos y estaba muy delgada, yo sentía que estaba gordísima eh… y no me sentía bien. No estaba como que conforme, no estaba contenta, pero ahora sí o sea ahora me gusta ¿no? Ya estoy tranquila. (…) Después aprendí que no, cualquier cuerpo es lindo. Si tú estás cómoda, yo también aprendí eso, si yo estoy cómoda está bien o sea perfecto. Mi cuerpo está bien y a mí me gusta. Si no le gusta a los demás no puedo hacer nada (EM2).

> Pero hoy, actualmente, me siento cómoda, hoy puedo ir a entrenar, si deseo, en top y normal. Y no porque tenga el abdomen durísimo y seco, sin grasa; tengo grasa en el cuerpo, pero la diferencia es que ya lo acepté, pero no lo acepté y me quedé con eso, lo acepté y trabajo en ello para seguir mejorando (…) No necesito tener las medidas perfectas porque no existen como tal sino las que se acomodan a ti (EM3).

En las respuestas de varios participantes se destacó que, una vez que sus cuerpos han ido cambiando estéticamente con el entrenamiento, se desarrolla un vínculo con el propio cuerpo diferente a como era antes, lo que se manifestó en una mayor adquisición de conciencia y valoración de éste. Esto coincide con los resultados de Suárez y Hernández (2019), quienes mencionan que antes de la práctica fitness, las personas tenían una apreciación negativa de su cuerpo, la cual se transforma a partir del cambio de su imagen corporal a una más positiva. En la misma línea, Villarrubia et al. (2023) destaca que aquellas personas que realizan un alto nivel de actividad física presentan un mayor bienestar psicológico en relación a la autoaceptación. Asimismo, Suarez y Hernández (2019) enfatizan que, mediante la práctica fitness, los usuarios de gimnasio tienen una transformación en la idea de "tener un cuerpo", siendo entendido como un cuerpo biológico dado, para concebir la idea de "ser un cuerpo", siendo entendido como una idea de cuerpo acompañado con calificativos emocionales positivos. Es así que "asistir al gimnasio se despliega como una instancia en la que pueden conocerse y desarrollarse, aprenden a conocer sus cuerpos, sus capacidades y emociones" (Sossa, 2015, p.153). Por ello, las rutinas de ejercicio y alimentación saludable de las personas fitness les permiten alcanzar un equilibrio entre el cuerpo y la mente (Valencia y Enríquez, 2016).

Vaquero et al. (2013) destacan que existen dos tendencias en relación con el entrenamiento y la imagen corporal, la primera tendencia apunta a un impacto negativo del ejercicio sobre la imagen corporal, enfocado en el rendimiento deportivo, la percepción corporal de la persona y el riesgo a desarrollar un TCA. Sin embargo, las respuestas de los participantes apuntan a encajar en la segunda tendencia, en donde se afirma que aquellas personas que tienen actividad física, en relación con las personas sedentarias, presentan una actitud más positiva y placentera hacia su cuerpo producto de

los cambios físicos. Prieto y Muñoz-Najar (2015) mencionan que las personas que tienen menor distorsión corporal tienen un mayor bienestar subjetivo, siendo este entendido como la mayor experimentación de emociones agradables, un alto nivel de satisfacción con la vida y niveles bajos de emociones negativas. En síntesis, el ejercicio en el gimnasio permitió a los participantes alcanzar cambios estéticos que ayudaron a modificar y mejorar la calidad del vínculo que tenían con sus propios cuerpos; siendo éste ahora uno en donde se tiene mayor consciencia del cuerpo y comentarios e ideas positivas hacia éste.

3.3. Vivencias del proceso de transformación física

En esta categoría se encuentran los factores que fueron significativos en la vivencia del proceso de transformación física de los participantes. En primer lugar, en el discurso de los participantes, se encontró que existen redes de soporte que hicieron que el proceso pueda ser más satisfactorio y contribuyeron a alcanzar la meta física propuesta. En segundo lugar, se encontró que, en el transcurso del proceso, los participantes fueron incorporando hábitos de la cultura fitness como parte de su estilo de vida. Finalmente, en tercer lugar, se destacan los retos del proceso de haber alcanzado la meta física deseada.

En primer lugar, se destacarán las redes de soporte que ayudaron a los participantes en su proceso de transformación física, las cuales son: la figura del nutricionista; la figura del coach/trainer/entrenador de gimnasio, y los comentarios del grupo de pares. Se encontró que las figuras del entrenador y nutricionista cobran un papel importante al momento de guiar el proceso de transformación física, lo que permite tener una vivencia del proceso más amigable. En relación con esta idea se destacan los siguientes comentarios:

> Empecé a ir más a la nutricionista. Ella fue la que me guio totalmente, la que me explicó y me dijo bueno este... Me explicó mucho sobre mi cuerpo o sea sobre el tipo de metabolismo que tenía... bueno... La cuestión de la masa corporal, del IMC (índice de masa corporal), todo ¿no? yo dije “wau, es un mundo totalmente nuevo y complejo” y... Ahí comenzó más que todo ese compromiso de "ah ok, creo que sí voy a empezar a tomar objetivos más corporales (EM1)

> (...) por él (coach), yo le debo todos mis trenos, porque descubrí cómo armar rutinas para hombros, para espalda, para tríceps, para bíceps, para piernas; entendí cómo era dividir. Yo me acuerdo que antes me daban la cartilla y yo hacía toda la rutina en un día (risas) porque no sabía que había día de piernas, día de brazos. (EM5)

En los comentarios de los participantes se evidencia la importancia de la figura del nutricionista en la vivencia del proceso de transformación física, ya que les permitió tener la orientación necesaria para adherirse a un estilo de vida que les permita llegar a sus objetivos corporales. Estos resultados coinciden con los de Valdez y Unocc (2017) quienes señalan la importancia del trabajo realizado por el profesional de la nutrición al momento de orientar el proceso de entrenamiento de los usuarios de gimnasio, por lo que recomiendan que haya un nutricionista por cada gimnasio. Además, los resultados manifiestan lo expuesto por Velázquez-Comelli (2020) al señalar que los usuarios de gimnasio consideran necesaria la presencia de un nutricionista en sus procesos de entrenamiento para que pueda aportarles una guía en la obtención de sus objetivos con pautas saludables. Barón et al. (2017) destacan que, con el fin de conseguir aproximarse a los estereotipos de belleza se puede llegar a tomar medidas que deterioren la salud como la incorporación de hábitos nutricionales nocivos. En ese sentido, Gonzáles et al. (2020) mencionan que los usuarios de gimnasio que no se sienten a gusto con su imagen corporal suelen consumir suplementos nutricionales. No obstante, éstos pueden ser consumidos sin supervisión o con información inadecuada, con el fin de obtener ganancias musculares (Valdez y Unocc, 2017). De esta manera, lo mencionado por los participantes de la investigación destaca a la figura del nutricionista como una red de soporte vital en su proceso, pues les permite tener la orientación necesaria para alcanzar la meta física deseada sin caer en conductas ni hábitos alimentarios que puedan perjudicar su salud.

Continuando con las redes de soporte que ayudaron a los participantes en su proceso de transformación física, en sus comentarios se destacó también la importancia del coach/trainer o entrenador de gimnasio. En los comentarios de los participantes se destaca la importancia de la figura del entrenador, pues facilitó la obtención de sus objetivos con rutinas que minimizaron el riesgo de lesiones. Blasco (2017) señala que existe una relación directa entre la presión social por tener un cuerpo estético y las horas dedicadas al entrenamiento para alcanzar dichos objetivos y mantenerlos. Barón, et al. (2017) y Aráuz et al. (2018) enfatizan en que, con la finalidad de conseguir los objetivos estéticos de belleza que impulsa la sociedad, se puede llegar a conductas de riesgo como el sobre-entrenamiento y lesiones. En ese sentido, los comentarios reflejan la importancia del entrenador de gimnasio para ordenar y guiar a los participantes en sus objetivos.

En relación con la figura del entrenador, Rodriguez (2012, p.5) destaca: “Quien primero interpela al recién llegado es, casi siempre, el entrenador a cargo (…) lo cual lo

hace poseedor de un saber-poder legítimo exclusivo: es la única persona en el gimnasio con la facultad para dictar las actividades de los entrenados". De esta manera, los participantes de la investigación ven en la figura del entrenador a la persona en la cual pueden depositar la confianza para poder llegar a su meta física. En esta línea, Legaz (2020) destaca que los usuarios de gimnasio que cuenten con un entrenador tienen una mejora en la fuerza en el tren inferior, mayor masa muscular y una mayor adherencia a hábitos alimenticios saludables que aquellas personas que entrenan sin un entrenador. Debido a ello, para los participantes la figura del entrenador fue vital para poder alcanzar su meta física, ya que les permitió poder organizar sus entrenamientos y adecuar la carga de ejercicio de acuerdo con sus condiciones físicas. En síntesis, el entrenador del gimnasio aporta su saber para separar las prácticas que puedan dañar la salud de los participantes de las que les permitan aproximarse a una imagen corporal con la que se sientan cómodas sin comprometer su bienestar corporal.

Continuando con las redes de soporte, finalmente, se encontró que los comentarios recibidos por el grupo de pares fueron un soporte al momento de continuar con su proceso de transformación ya que éstos reforzaban la motivación de los participantes a adherirse al plan de entrenamientos y régimen alimenticio. En relación con esta idea, se encontraron los siguientes comentarios:

> También con mi círculo cercano ¿no? en el que prácticamente todo, como que he sentido ese apoyo de "te ves súper bien, sigue así." Entonces como que eso me motiva y de cierto modo como que digo "ah ok, creo que sí estoy haciendo las cosas bien (EM1)

> Y otra cosa es que mis amigas, como que cercanas, me decían "oye te ves mejor", "te ves diferente" y yo empecé a hacer un poco esto del entrenamiento ¿no? y me decían "oye hazme la rutina (...) Eso ya también me motivaba a que lo que yo estaba haciendo, entonces digo "¡sí se ve bien!". Te inspira. Porque, hace poco, incluso la mejor amiga de mi hermano me dijo "oye quiero ser como tú" me dijo y le digo "bueno vamos a entrenar juntas" ¿no? Entonces ya pues. Todo ese tipo de cosas también me hacen sentir bien con lo que estaba haciendo ¿no? (EM2)

> "Como he cambiado yo mismo y me siento fuerte pues ¿no? Y es una motivación que tú ves en el gimnasio, en el espejo, cuando por un lado te dicen "¡oye, mira cómo estás! ¡Estás fuerte!" O el profesor me dice"oye para grabarte un ratito". Normal pues ¿no? Como que tu dices "¡asu macho, sí he cambiado". He cambiado y cambiado para bien". (EH7)

Los participantes encuentran en los comentarios de su grupo de pares un refuerzo que las motiva en el proceso de transformación física que están llevando mediante el ejercicio y los cambios de hábitos. Investigaciones como las de Pérez et al. (2024) y Aráuz

et al. (2018), señalan el rol que tiene el grupo de pares y familia para ejercer una presión sobre el cuerpo de las personas mediante comentarios de comparación y calificación de su figura. Esto, a su vez, genera que las personas puedan caer en conductas nocivas para su salud y puedan desarrollar una mayor insatisfacción corporal. No obstante, los comentarios de los participantes reflejan otra mirada de los comentarios del grupo de pares, en donde estos sirven como reforzadores del proceso físico que llevan.

Cornejo (2016) destaca que la autoestima se forma en base a los comentarios y actitudes de las personas en relación hacia uno, comunicando un mensaje sobre sí mismo. siguiendo a la autora, dicho reconocimiento tendrá un rol clave en la construcción de una relación satisfactoria o insatisfactoria con el propio cuerpo. Además, como menciona Schilder (1977, citado en Silva, 2013), las sensaciones que surgen a partir de las relaciones sociales contribuyen a la estructuración de la imagen corporal de la persona. De esta manera, al recibir comentarios positivos sobre su cuerpo, los participantes ven reforzado su proceso de transformación física, lo cual las motiva a continuar. Esto coincide con lo mencionado por Sossa (2015, p.148) al referir que "la mirada de un otro produce un juicio que fija de entrada una categoría social o moral en relación con la apariencia". De esta manera, el cuerpo entrenado de los participantes despierta en el grupo de pares comentarios positivos ya que está transmitiendo información acerca de su estilo de vida y esto puede influenciar a otras personas a poder alcanzar sus metas corporales (Cuero, 2021). Esto da sentido a los comentarios de los participantes que destacan que a partir de los cambios que experimenta su cuerpo, otras personas las ven como modelos a seguir y como fuente de información sobre el mundo fitness, ya que, como menciona Sánchez-Serradilla (2016, p. 22): "Y es que el cuerpo se concibe como una muestra de disciplina, que ha de ser visible para servir de inspiración.". Con ello, se destaca la importancia de los comentarios del grupo de pares para la vivencia del proceso de transformación física. Los participantes de la investigación, al recibir comentarios positivos acerca de su cuerpo, se sintieron apoyadas en su proceso de transformación física, lo que las motivó a mantener la constancia que, a su vez, les permite colocarse como agentes de cambio inspirando a su grupo de pares para conseguir sus propias metas corporales.

Continuando con los factores que fueron significativos en la vivencia del proceso de transformación física, se encontró que los participantes van incorporando hábitos de la cultura fitness. En varios comentarios se destacó que, a medida que pasaba el tiempo,

aquellos cambios que habían adoptado para aproximarse a una meta física deseada se iban incorporando de forma orgánica a su rutina de vida, lo que les permitió aproximarse a sus objetivos de una manera más natural. De esta idea se destacan los siguientes comentarios:

> Hoy por hoy necesito del ejercicio para despertarme; no termino de despertarme hasta que voy y hago ejercicio. Es por eso que es algo que yo siempre hago temprano, porque si tengo clases desde las siete de la mañana, termina mi clase y tengo un hueco de dos horas… ¡Boom! El gimnasio está felizmente cerca de mi casa, y regreso porque lo necesito ¿no? el gimnasio, o el ejercicio es una necesidad, hoy por hoy es una necesidad en mi vida y que, cuando me pongo a pensar en ello, quiero seguir haciéndolo, no es algo que quiero dejar una vez que alcance. (EM3)

> Yo conozco gente ¿no? Van, entrenan y pucha… salen y ya están ahí, yéndose a tomar… o no sé, equis cosa. Yo… creo que en ese aspecto tengo que ir a comer, pero no lo veo como una obligación, ¿entiendes? Ya es parte de mi estilo de vida, porque ya lo estoy manejando así hace bastante tiempo. (EM8)

Con ello, se puede ver que los participantes realizaron cambios en sus hábitos con el fin de conseguir una meta física, pero que, a medida que se aproximaban a ella, los hábitos de la cultura fitness que incorporaron se iban instalando de forma orgánica en su estilo de vida. Los resultados coinciden con lo expuesto con Elipe et al. (2020), quienes argumentan que aquellas personas que se sienten más satisfechas con su cuerpo tienden a tener hábitos alimenticios más saludables, y viceversa. Además, coincide con lo mencionado por Cepeda et al. (2019) al destacar que aquellas personas con un estilo de vida más activo suelen incorporar hábitos más saludables como un menor consumo de alcohol y cigarro.

Sobre este punto, Alvarado y Santana (2021) destacan que usualmente las personas realizan cambios en su rutina con el fin de mejorar la salud y obtener un cuerpo esbelto. Sin embargo, ese concepto ha trascendido hacia un estilo de vida que permite a las personas conseguir, en base a la disciplina y motivación; mejorar su salud, estética y sentirse bien emocional y espiritualmente. Asimismo, el cambio de hábitos implica un proceso de aprendizaje y adaptación los cuales cuestan al principio, pero que con el tiempo son incorporados por el bien de la salud (Alvarado y Santana, 2021). Esto coincide con lo mencionado por Beltrán (2012, p.13) al referir de los hábitos fitness que: "Generalmente son repetitivos y se convierten en rutinas hasta finalmente constituir un estilo de vida. Los cuales pueden ser más o menos saludables, ya que dependiendo del contexto social y personal pueden facilitar, o no, el desarrollo biopsicosocial". Las personas que realizan ejercicios destacan que la flojera es el punto primordial por el cual

las personas no desean realizar o tener un estilo de vida fitness, sin embargo, en su caso, se sienten contentos de llevar un estilo de vida saludable que les permite, además de una mejora en la estética corporal, disminuir el estrés y sentirse cómodos (Baque et al., 2020). Con ello se entiende que los participantes, al momento de involucrarse en el estilo de vida fitness, tuvieron que incorporar hábitos que costaron esfuerzo en un primer momento, y con el tiempo dichos hábitos se convirtieron en su estilo de vida, en donde su cuerpo era muestra de la dedicación y esfuerzo que destinan a la obtención de una meta.

Continuando con la vivencia del proceso de transformación física, los participantes destacaron que no tuvo un trayecto lineal, sino que hubo retos que afrontar y que éstos se dividían en dos principalmente. En primer lugar, los retos relacionados a la incorporación de hábitos de la vida fitness: la alimentación (evitar alimentos que no contribuirían a alcanzar la meta física deseada y comer más alimentos de los que estaban acostumbrados) y mantener la constancia del proceso. En segundo lugar, un reto común en el discurso de los participantes, caracterizado por el tiempo en que la presente investigación fue realizada, fue la cuarentena provocada por el Covid-19.

En relación con los retos relacionados a la incorporación de hábitos de la cultura fitness, en primer lugar, se encuentra el reto de consumir más alimentos que les permitan llegar a su meta física y restringirse otros alimentos que no les permitirían llegar a dicha meta. Se destacan las siguientes citas:

> Lo más difícil ha sido como que aceptar... el hecho de que tenía que alimentarme más si quería lograr ese objetivo de volumen o de verme más eh… como que más saludable (...) esa ha sido la parte más complicada porque necesariamente para aumentar masa tienes que comer en mayores cantidades eh... más veces y para mí eso me cruzó al comienzo. (EM1)

> (...) yo decía "ay bueno, estoy entrenando fuerte. Como lo que sea. Me da igual", pero ahí también se veía que no pues. No había un avance, seguía en lo mismo, incluso había subido más de peso ¿no? No me veía bien, no me sentía bien, pero cuando empecé a comer bien y empecé a entrenar bien, empecé a ver esos cambios que yo quería. (EM2)

> Pero si hablamos de cómo estaba mentalmente vivía tensionada como que: tengo que comer esto, no puedo comer lo otro, no puedo hacer, y ese tipo de cosas… son horribles. Son sacrificios que muchos dicen que no… son sacrificios, son sacrificios que uno tiene que tomar para llegar a esto. (EM3)

Los participantes destacan que, además del entrenamiento, uno de los principales retos fue mantener la constancia en la alimentación en el aspecto de restringir alimentos

que no les permitirían aproximarse a su meta fitness y consumir más cantidad de alimentos que sí les permitían aproximarse. Investigaciones como las de Ladera (2024), Gaibor (2022) y Valles et al. (2020) enfatizan el consecuente riesgo de padecer algún trastorno de conducta alimentaria cuando no se tiene una sensación de satisfacción con la imagen corporal. Sin embargo, los participantes distan de este enfoque, siendo su relación con la comida una más saludable girando en torno a la disciplina y constancia con la finalidad de alcanzar sus objetivos corporales. En ese sentido, se comprende que el entrenamiento es solo una herramienta que permite alcanzar los objetivos físicos, y que existen diversos factores que determinan los resultados, como la alimentación (Sossa, 2015). En relación con el reto de mantener la constancia en la alimentación, Silva (2013) destaca que los cuerpos simbólicamente deseados se obtienen a través de mucho esfuerzo, ya que se incorporan hábitos alimenticios, los cuales en un primer momento serán difíciles de asimilar (Alvarado y Santana, 2021). En relación con los hábitos alimenticios fitness, Baque et al. (2020) señala que, entre los hábitos alimenticios de personas que entrenan se encuentra el comer 5 veces al día en ingestas que incluyan proteína, vegetales, frutas, grasas naturales e incluso suplementos que puedan ayudar a potenciar el rendimiento. El esfuerzo y sacrificio que implica la constancia en la alimentación se puede comprender, como menciona Beltrán (2012), debido a que la alimentación está vinculada a las relaciones personales ya que los eventos sociales giran en torno a las comidas, lo cual representa un tiempo de comunicación y distracción, por lo que las relaciones humanas se fortalecen y crecen en torno a la alimentación. Con ello, se entiende que la vivencia del proceso de transformación física de los participantes se vio retado por la incorporación de hábitos alimenticios más saludables y que éstos sean perdurables en el tiempo a base de dedicación, motivación y constancia.

Continuando con los retos relacionados a la incorporación de hábitos de la cultura fitness, en segundo lugar, se encuentra el reto de mantener la constancia en el proceso de transformación hacia su meta física. De esta idea algunos participantes mencionaron:

> Para el tema del aumento de masa muscular, los objetivos que yo quiero cumplir, hay que ser muy disciplinado e influye mucho la alimentación, las horas de sueño, el tipo de entrenamiento que llevas. Por lo que yo, la verdad, en relación a lo que es el cambio físico, no cumplo mucho con eso por el tema de la universidad, entonces duermo muy poco, por lo tanto, no he logrado como que aumentar masa como me gustaría. (EM6)

> La motivación es parte importante, claro que sí, pero también se volvió parte de mi disciplina que era lo que te mencioné también. Entonces, hoy por hoy digo: cuando no quieres es cuando más debes ir. Pero antes no tenía este pensamiento, pero aun así iba (EM3)

Los comentarios de los participantes reflejan que incorporar hábitos de vida que les permitan alcanzar su meta física deseada implica tener disciplina para mantenerlos en el tiempo. Esto coincide con lo mencionado por Sánchez-Serradilla (2016), quien destaca que el proceso de transformación física no ocurre de la noche a la mañana, sino que requiere de constancia y paciencia. En la misma línea, Sossa (2015) destaca que es necesario contar con prestigio, integridad, coraje y decisión, ya que estas variables ayudan a mantener la constancia en el proceso. Asimismo, el autor enfatiza que en el gimnasio existen códigos y significados asociados al entrenamiento como el esfuerzo y la dedicación, los cuales permiten mejorar y modificar el cuerpo, ya que la figura humana es perfectible.

Sobre esta idea, Beltrán (2012) señala que para ello es muy necesario tener una buena motivación, ya que si no se cuenta con ella difícilmente se puede iniciar la actividad física y aún menos mantenerla en el tiempo. De igual manera, el llevar un estilo de vida fitness implica cualidades psicológicas como la fuerza de voluntad, disciplina, responsabilidad, autoaceptación, aprendizaje y moderación (Alvarado y Santana, 2021). Por ello, se entiende que para poder alcanzar una meta física entra en juego la fuerza de voluntad, la cual es el primer paso para obtener la disciplina necesaria para ser constantes en el estilo de vida a largo plazo, ya que ésta actúa como facilitador o como oponente del proceso de transformación física, dependiendo de cada persona (Sánchez-Serradilla, 2016).

Finalmente, en el discurso de los participantes se halló que la crisis sanitaria, debido a la pandemia por el Covid-19, fue un reto al que tuvieron que sobreponerse en su proceso de transformación física. Este reto se caracterizó por el cierre de los gimnasios, debido a las medidas de seguridad, con lo cual siguieron entrenando en casa de formas creativas y, posterior a la apertura de los gimnasios, el reto fue entrenar en un contexto en el cual se exponían a contagiarse del virus Covid.19. En relación con este punto, se destacan los siguientes comentarios:

> Fue, al comienzo, un poco frustrante porque uno se acostumbra pues ¿no? a estar con las máquinas, a estar en un ambiente como que distinto y... Y... yo sentía que no podía hacer nada. O sea, como que decía “yo estoy acostumbrada a cargar ese peso, a usar esas máquinas” así que

> decía como que "hmm… no, no puedo" pero creo que fue… esa parte fue retadora porque uno se empieza a… a crear nuevas ideas de cómo entrenar ¿no? y como que me equipé. Compré un montón de mancuernas, barras, esas cosas este… y traté… de adaptarlo a lo que hacía antes y si bien no era lo mismo, lo vi más como un ejercicio para mantener mi ritmo y… y que cuando vuelva al gimnasio ya pueda retomarlo con todo (EM1).

> Bueno mi entrenador me pasaba rutinas para hacer en casa, pero no era lo mismo. Entonces seguí entrenando, entrenando y salió la modalidad que muchas personas del medio empezaron a hacer entrenamientos en vivo. Y era como que ¡Uy, voy a entrenar! y era como que uses lo que encuentres en casa ¿no? Y agarrabas tu botella para hacerlo como una especie de pesa. Y eso hice al inicio, empecé a buscar cosas básicas que tenía para hacer peso. Luego me compré el maletín, que salió en ese entonces de 30 kilos; un amigo también se fue a comprar no sé a dónde barras, y me trajo unas barras, discos, y ya iba teniendo cosas. O sea, me fui implementando, porque ya se había vuelto parte de mi día a día y fue muy bonito (EM3).

En los comentarios de los participantes, se destaca que la cuarentena fue un reto durante el proceso al cual se tuvieron que adaptar, sin embargo, ya que habían incorporado hábitos de la cultura fitness, no fue un reto que haya causado muchas complicaciones con lo que no se vio afectada su imagen corporal. Con respecto al entrenamiento durante la cuarentena, las personas se dividían en dos posturas respecto al entrenamiento en pandemia, siendo la primera postura aquellos que consideraban que su rutina varió poco con el aislamiento debido a que contaban con hábitos incorporados de la vida fitness y herramientas en casa con las cuales podían mantener el entrenamiento; y la segunda, aquellas personas que consideraban que la pandemia había causado cambios significativos en sus rutinas debido a que sus rutinas dependían totalmente de los gimnasios ya que no contaban con herramientas en casa para continuar (Alvarado & Santana, 2021). En este contexto, el uso de botellas y utensilios caseros fue vital para mantener los ejercicios en casa (Nyenhuis et al., 2020). Con ello, se destaca que para los participantes la pandemia fue un reto que pudieron atravesar satisfactoriamente debido a los hábitos incorporados previamente sin ver afectada negativamente su imagen corporal.

Sin embargo, es importante aclarar que en caso de los participantes difiere de aquellas personas a quienes la cuarentena provocó que tengan una mayor insatisfacción con su imagen corporal. Los siguientes comentarios dan luces de esta idea:

> Y creo que varias personas cuando empezó la pandemia y todos empezaron a bajar de peso, también sintieron eso. Como que, yo me acuerdo que no querían salir de sus casas, no querían que nadie los vea, porque estás acostumbrada a que te vean de una forma, y de la noche a la mañana ya no (EM5).

> Yo puedo decir que, en verdad, los mejores cambios que yo he podido notar, tanto a nivel emocional, tanto a nivel físico, estético, etcétera ha sido durante la pandemia. Porque, o sea, creo que es por lo que he estado un poco más disciplinada, por decirlo así (EM8).

Argandoña y Fernández (2021) destacan que, a mayor estrés por la pandemia mayor es la insatisfacción con la imagen corporal. Esto puede deberse a que, en cuarentena, en la mayoría de casos, se varió los hábitos alimenticios, siendo el picoteo entre comidas y los atracones algunos de los cambios (Sanday et al., 2020). Asimismo, pasar más tiempo en casa y pausar la cotidianidad induce a pensar en uno mismo y, en ocasiones, a retomar aspectos sobre su salud que se encontraban olvidados, con lo cual el confinamiento obligatorio llega a influir en la manera en cómo las personas se ven y sienten con su cuerpo (Gaibor, 2022). En esta línea, Sanday et al. (2020) destacan que entre las personas que experimentaron un cambio en su imagen corporal en la cuarentena, el 71% indicó que fue negativo y, con ello, tuvieron un aumento en la preocupación por su imagen corporal. Además, Calderón y León (2021) destacan que, en la cuarentena, las personas que tenían insatisfacción con su imagen corporal presentaban mayor riesgo de depresión y esto conllevó a que sea mayor el consumo de alimentos inadecuados. Con ello, se puede ver que para los participantes la cuarentena no fue un motivo para dejar los hábitos de la cultura fitness, por lo que no hubo un cambio en la satisfacción con su imagen corporal, sin embargo, esto es algo que se pudo lograr debido a los hábitos que tenían incorporados previamente.

CONCLUSIONES

La presente investigación tuvo el objetivo principal de analizar la imagen corporal en usuarios de gimnasio que han alcanzado una meta física deseada. Asimismo, se plantearon tres objetivos secundarios, los cuales fueron: Conocer las principales motivaciones que impulsaron a los participantes a iniciar su proceso de entrenamientos en gimnasios, conocer los componentes de la imagen corporal en usuarios de gimnasio que han alcanzado una meta física y, finalmente, explorar la vivencia del proceso de transformación física.

Tras la discusión de los resultados, se puede concluir que:

- Los participantes de la investigación consideran que la sociedad tuvo un rol fundamental en su proceso de transformación física. Se halló que la sociedad influye en las creencias previas de cómo debían entrenar para verse atléticas dependiendo del género, en donde las mujeres deben enfatizar el entrenamiento de las piernas, los glúteos (tren inferior) y ejercicios cardiovasculares que les permitan tener una figura esbelta; y los hombres deben entrenar la espalda, hombros, brazos (tren superior) y mantener una figura grande y musculosa. Esto influyó en el entrenamiento de los participantes en un primer momento; sin embargo, estos recalcan que los estereotipos de género asociados a la imagen del cuerpo fitness son producto de la desinformación, por lo que fueron dejados de lado.
- Además, se encontró en las respuestas de los participantes que el principal motivo para iniciar el proceso de cambio físico fue mejorar su estética corporal para poder sentirse más a gusto consigo mismas, en una sociedad donde la imagen del cuerpo es fundamental para las relaciones sociales. De esta manera, si bien los participantes, durante el proceso de cambio físico, obtuvieron beneficios en la relación con su cuerpo, así como, sentimientos de confianza y seguridad, en un primer momento ingresaron con la finalidad de cambiar su

estética corporal. Asimismo, se destacó el rol que cumplen las redes sociales e *influencers* en la transmisión de información de la vida fitness, pero también en la presión por alcanzar un cuerpo fitness, ya que estos son alabados.

- Por otro lado, la investigación da cuenta de los resultados obtenidos al alcanzar una meta física deseada. En primer lugar, se encontró que existe un cambio en la subjetividad de los participantes, reflejado en cambios actitudinales y conductuales. Con respecto a los cambios actitudinales, se destacó que los participantes experimentaron un aumento en la sensación de libertad y seguridad en su imagen corporal. Con ello, adquirieron mayor confianza para poder visualizar su cuerpo de forma positiva y sentirse más seguros al momento de exhibirlo ante los demás. Asimismo, para los participantes, los sentimientos de confianza y libertad son transmitidos a otras personas, por lo que en situaciones sociales experimentan una seguridad de que la mirada de los otros capta las emociones que ellos sienten por su propio cuerpo.
- Sobre los cambios conductuales, se encontró que los participantes de la investigación experimentaron un cambio en su comportamiento, pues se sentían más cómodas con su imagen corporal. Esto les permitió realizar actividades que antes no llevaban a cabo con comodidad o de las que se privaban debido a la inconformidad con su cuerpo, como tomarse fotos o asistir a reuniones usando ropa ceñida o más corta.
- Además, se encontró que los participantes, tras alcanzar una meta física deseada, tuvieron un cambio fisiológico reflejado en el aumento de la fuerza corporal y la resistencia cardiovascular, lo que les dio una nueva percepción de su salud física. Si bien este no fue el motivo por el cual los participantes iniciaron su proceso de cambio físico, destacaron que fue positivo lograr también un cambio en la percepción de su salud, ya que les brindó bienestar de una forma más holística, y no únicamente a nivel estético.
- Por otro lado, los participantes destacaron que alcanzar una meta física deseada fue de la mano con la modificación de su estética corporal, lo cual trajo cambios en la relación que tenían con su cuerpo. En los comentarios se encontró que, previo al entrenamiento, existía una valoración negativa o nula hacia el propio cuerpo; sin embargo, tras alcanzar la meta física deseada, pasaron a tener una mayor conciencia del cuerpo el cual ahora es visto como un medio para sentir

emociones positivas. Además, se encontró que la principal aprobación de su cuerpo fue la que se brindaron a sí mismas, si bien los comentarios aprobatorios del grupo de pares las motivaron a continuar en el proceso. Esta revalorización del vínculo corporal es algo que sucede durante el proceso y se fortalece a medida que se aproximan a los cambios físicos deseados.

- Asimismo, se encontró que el proceso de transformación física de los participantes no fue lineal, pues estuvo marcado por desafíos, soportes significativos y retos que debieron superar. Se encontró que las figuras del nutricionista y el trainer, coach o entrenador de gimnasio fueron de vital importancia para hacer la vivencia del proceso más llevadero y sin riesgo. La figura del nutricionista influyó en que los participantes pudieran mantener una buena relación con la comida con la finalidad de alcanzar sus objetivos corporales sin caer en conductas alimentarias que perjudicaran su salud. Por su parte, el trainer/coach/entrenador de gimnasio ayudó a que adaptaran su cuerpo a los entrenamientos y guió sus procesos indicando rutinas que les permitieran alcanzar sus objetivos reduciendo el riesgo de lesiones. Igualmente, los comentarios positivos del grupo de pares fueron un refuerzo significativo para mantener la motivación con su proceso de transformación física y, a su vez, colocarse como agentes de cambio.
- A su vez, se encontró que los participantes, a lo largo del proceso de transformación física, fueron incorporando hábitos de la cultura fitness como parte de su rutina de vida, lo que facilitó la disminución del esfuerzo para realizar dichos hábitos, pues se habían apropiado de ellos de forma orgánica. Esto les permitió alcanzar sus objetivos de manera más natural y, además, consolidar un estilo de vida sostenible que trasciende el logro de la meta física inicial.
- Además, se encontró que los participantes tuvieron retos que afrontar en el proceso de transformación física, ya que este no fue lineal. Un reto común estuvo relacionado con la alimentación, pues debían evitar alimentos que las alejaran de su meta corporal, y, a su vez, consumir una mayor cantidad de alimentos de lo que estaban acostumbradas para alcanzar la meta física deseada. Asimismo, se encontró que un reto fundamental en el proceso de transformación física fue la fuerza de voluntad de los participantes para poder mantener los hábitos que iban incorporando de la vida fitness. Se halló que dichos hábitos, si bien con el tiempo fueron incorporándose de forma orgánica a sus rutinas de vida, requerían

fuerza de voluntad para sostener la disciplina necesaria para mantenerlos en el tiempo.

- Finalmente, un reto en común en el discurso de los participantes fue la pandemia por el COVID-19. Sin embargo, no causó un desafío mayor en su meta de alcanzar sus objetivos estéticos. Esto se debió, en gran medida, a que los participantes ya habían incorporado hábitos de la cultura fitness que les permitieron adaptar su ritmo de vida para mantener las rutinas de ejercicio y nutrición aún en medio de la cuarentena. Sin embargo, destacaron que sus casos no eran lo habitual, ya que conocieron personas que durante la cuarentena, experimentaron un cambio en su imagen corporal orientado hacia una mayor insatisfacción debido a malos hábitos alimenticios asociados a las emociones generadas por la cuarentena.

RECOMENDACIONES

Esta investigación aporta a la comprensión de la imagen corporal desde una mirada enfocada en la subjetividad de la persona y alejada de la mirada cuantitativa desde la que ha sido estudiado usualmente (Sibila, 2019). De igual manera, permite aproximarse a una población que, en gran parte de la literatura, ha sido analizada desde una mirada patologizante, ofreciendo en cambio la posibilidad de explorar su experiencia desde narrativas personales. Al considerar como criterio de inclusión el haber alcanzado una meta física deseada, los resultados evidencian no solo los cambios percibidos en la imagen corporal, sino también en la forma en la que los participantes resignifican su relación con el cuerpo. Asimismo, se muestra que los beneficios del entrenamiento en gimnasios trasciende lo meramente lo estético y narcisista (Le Breton, 2002), pues fortalece la conexión entre cuerpo e identidad, generando una mayor satisfacción con este vínculo. En ese sentido, esta investigación invita a promover una relación más consciente y saludable con el cuerpo a través de la práctica del ejercicio físico en gimnasios.

En ese sentido, se plantean las siguientes recomendaciones:

- Se recomienda que futuras investigaciones contemplen un periodo de observación más prolongado, dado que este estudio se desarrolló en un contexto condicionado por la pandemia de COVID-19 y con un criterio de inclusión que abarcó únicamente tres meses de entrenamiento. Entender el tiempo permitiría analizar con mayor profundidad la consolidación de hábitos, los retos sostenidos en el proceso y la forma en que la fuerza de voluntad se articula con la transformación física.
- Resulta pertinente ampliar la muestra hacia una mayor diversidad de género, ya que en este estudio predominó la participación femenina. Incluir perspectivas masculina y de otras identidades de género enriquecería la comprensión de la experiencia subjetiva de la imagen corporal, ofreciendo un panorama más integral de los significados atribuidos al cuerpo.

- Es recomendable promover espacios de diálogo sobre el cuerpo y sus transformaciones, considerando que algunos participantes señalaron la falta de instancias para reflexionar y compartir estos cambios. Fomentar conversaciones libre de prejuicio, como en gimnasios o en entornos educativos, permitiría visibilizar que el entrenamiento no solo impacta en el estético, sino también en el bienestar integral, la autopercepción y la construcción de la identidad.
- Finalmente, se sugiere que futuras líneas de investigación cómo los hábitos propios de la cultura fitness, como la disciplina, la constancia y la organización en torno al cuidado del cuerpo; pueden convertirse en recursos de resiliencia frente a situaciones adversas. De este modo, se ampliaría la comprensión del fitness más allá de lo estético, situándolo también como una práctica que fortalece el desarrollo personal y contribuye al bienestar.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Aguirre Loaiza, H., Reyes, S., Ramos Bermúdez, S., Bedoya, D. y Franco, A. (2017). Relación entre imagen corporal, dimensiones corporales y ejercicio físico en usuarios de gimnasio. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte,* 12(1), 149-156.

Alvarado, S. y Santana, J. (2021). *Diseño del perfil del consumidor de la industria fitness en tiempos de COVID-19 año 2021 estudiantes* [Tesis para Bachiller, Universidad de Guayaquil, Facultad de Ciencias Administrativas].

Aráuz, G., Dávila, K., Acuña, Y. y Solís, F. (2018). Influencia de la imagen corporal en la práctica excesiva de ejercicios físicos en adolescentes de Estelí, *Nicaragua. Revista Científica de FAREM-Estelí,* 28, 33-44.

Argandoña, G. y Fernández, N. (2021). *El Estrés en Pandemia e Insatisfacción con la Imagen Corporal en Estudiantes de Nivel Secundario de la Institución Educativa Nuestros Héroes de la Guerra del Pacífico, Tacna, 2021* [Tesis desarrollada para optar el Título de Licenciada en Psicología, Universidad Autónoma de Ica].

Baile, J. (2003). ¿Qué es la imagen corporal? *Cuadernos del Marqués de San Adrián: Revista de Humanidades,* 2, 53-70.

Baile, J., Monroy, K. y Garay, F. (2005). Alteraciones de la Imagen Corporal en un Grupo de Usuarios de Gimnasios. *Enseñanza e Investigación en Psicología,* (10), 161-169.

Baile, J., González, A., Ramírez, C. y Suárez, P. (2011). Imagen corporal, hábitos alimentarios y hábitos de ejercicio físico en hombres usuarios de gimnasio y hombres universitarios no usuarios. *Revista de Psicología del deporte*, 20(2), 353-366.

Baque, E., Bricio, K. y Samaniego, I. (2020). *Diseño del perfil del consumidor fitness en la Ciudad de Guayaquil en el año 2020* [Tesis para Bachiller, Universidad de Guayaquil]. Red de Investigadores Ecuatorianos.

Barón Mateus, D. A., Cáceres Mendivelso, W. F., Calderón Hernández, K. A. y Fajardo Devia, C. C. (2017). *Influencia de los estereotipos estéticos en la práctica de actividad física en el gimnasio Titán en usuarios de 18 a 25 años* [Licenciatura en Educación Física]. Corporación Universitaria Minuto de Dios.

Barrientos, N., Escoto, C., Bosques, L., Enríquez, J. y Juárez, C. (2014). Interiorización de ideales estéticos y preocupación corporal en hombres y mujeres usuarios de gimnasio. *Revista mexicana de trastornos alimenticios,* 5, 29-38.

Benítez, H. (2016). El esquema corporal. *Revista de Filosofía*, (39-40), 117-125.

Beltrán Beltrán, C. (2012). La influencia de la cultura occidental en los cuidados del cuerpo relativos a la estética, a la actividad física y a la alimentación. *Cultura de*

Cuidados, (34), 11-19. https://doi.org/10.7184/cuid.2012.34.02

Bisquert Bover, M., Ballester Arnal, R., Gil Llario, M. D., Elipe Miravet, M., López-Fando Galdón, M. (2020). Motivaciones para el ejercicio físico y su relación con la salud mental y física: Un análisis desde el género. *International Journal of Developmental and Educational Psychology INFAD Revista de Psicología*, 1(1), 351-360.

Blasco, N. (2017). Evaluación de la presión social en mujeres en relación con los hábitos de ejercicio físico. Universidad de Jaén.

Brea, A. L. (2019). *Corporalidad online-offline. Revisión sistemática de la influencia de Instagram en la imagen corporal en los adolescentes*. Universidad Autónoma de Barcelona, Cataluña.

Calderón, B. y León, S. (2021). *Relación entre el consumo de alimentos, imagen corporal y depresión ante el aislamiento social por el COVID-19 en la población peruana* [Tesis para obtener el Título Profesional de Licenciada en Nutrición Humana, Universidad Peruana Unión].

Carrera, A. (2015). *Beneficios del deporte en la salud-Estudio centrado en el Running* [Trabajo de grado para obtener el Título Profesional en Enfermería, Universidad Pública de Navarra].

Castañer, M. y Camerino, L. (2012). Juventud e iconos deportivos, el poder de la imagen corporal. *Revista de Estudio de Juventud*, (96), 1-21.

Castro, K. (2022). La comparación social, imagen corporal y autopresentación de jóvenes universitarios que utilizan Instagram. *Profundidad Psicológica*, (2), 1-9.

Cepeda Quintanar, S., Sánchez Castillo, S., Díaz Suárez, A. y López Sánchez, G.F. (2019). Imagen corporal y estilo de vida (actividad física, dieta, alcohol y tabaco) de estudiantes de ciencias del deporte. *Sportis Sci J*, 5(3), 484-512. https://doi.org/10.17979/sportis.2019.5.3.5508

Cino Alvear, M. y Vera Ávila, A. I. (2017). *Análisis de mensajes que transmite la tendencia del mundo fitness y su influencia social en jóvenes de 20 a 27 años en el gimnasio Cuerpo Fit Gym, ubicado al norte de la ciudad de Guayaquil en el periodo 2017* [Tesis para optar por el Título de Licenciada en Comunicación Social, Universidad de Guayaquil].

Cornejo, S. (2016). Cuerpo, imagen e identidad. Una relación (im)perfecta. Cuadernos del Centro de Estudios en Diseño y Comunicación. *Ensayos*, (58), 1-10. https://www.scielo.org.ar/scielo.php?pid=S1853-35232016000300017&script=sci_arttext

Corrales, E. (2019). El gimnasio y la academia: Para una filosofía del deporte. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 19(1).

Cortez, D., Gallegos, M., Jiménez, T., Martínez, P., Saravia, S., Cruzat Mandich, C., Díaz Castrillón, F., Behar, R. y Arancibia, M. (2016). Influencia de factores socioculturales en la imagen corporal desde la perspectiva de mujeres adolescentes. *Revista mexicana de trastornos alimentarios*, 7(2), 116-124. https://doi.org/10.1016/j.rmta.2016.05.001

Cruzat Mandich, C., Díaz Castrillón, F., García, A. y Díaz, P. (2019). Imagen corporal antes y después de cirugía bariátrica: Percepciones de mujeres jóvenes-adultas. *Revista Mexicana de Trastornos Alimentarios*, 10(1), 95-108.

https://doi.org/10.22201/fesi.20071523e.2019.1.496

Cuero, L. (2021). *Caracterización de los procesos de interacción de la cultura fitness en pos de metas corporales. Caso: experiencia de un grupo de personas vinculadas a gimnasios de la ciudad de Cali* [Proyecto de grado para optar al título de Comunicador Social-Periodista, Universidad Autónoma de Occidente].

Díaz Hoyos, M. (2018). *Análisis de la influencia del uso de Instagram en la promoción de la cultura fitness en los usuarios de gimnasio en la ciudad de Cali – Colombia* [Pasantía de investigación para optar por el título de Publicista, Universidad Autónoma de Occidente].

Dolto, F. (1984). *La imagen inconsciente del cuerpo*. Paidós.

Elipe Miravet, M., Ballester Arnal, R., Castro Calvo, J., Cervigón Carrasco, V. y Bisquert Bover, M. (2020). Hábitos alimentarios, Imagen corporal y Bienestar emocional: Mens Sana in Corpore Sano. *International Journal of Developmental and Educational Psychology INFAD Revista de Psicología*, 1(1), 361-370.

Enríquez, R. y Quintana, M. (2016). Autopercepción de la imagen corporal y prácticas para corregirla en adolescentes de una institución educativa, Lima-Perú. *Anales de la Facultad de Medicina,* 77(2), 117-122.

Fanjul, C. (2008). *Estereotipos publicitarios: el modelo fitness como factor de influencia social en la vigorexia masculina.*

Fernández de Labastida, I. (2005). Imagen Corporal, salud y alimentación: confluencias en un estilo de vida "ecológico". *Zainak*, 27, 221-238.

Flick, U. (2015). *El diseño de investigación cualitativa*. Morata.

Franco Jiménez, A., Ayala Zuluaga, J. y Ayala Zuluaga, C. (2011). La salud en los gimnasios: una mirada desde la satisfacción personal. *Revista Hacia la promoción de la salud,* 16(1), 186-199.

Gaibor, C. (2022). *Estudio Descriptivo de las Alteraciones en la Imagen Corporal de los Estudiantes de la Universidad Politécnica Salesiana, a partir de la Pandemia por Covid-19* [Tesis de titulación previa a la obtención del título de Psicóloga, Universidad Politécnica Salesiana Sede Quito].

Goellner, S. (2008). Deporte y cultura fitness: la asignación de género en los cuerpos contemporáneos. *Revista Digital Universitaria*, 9(7), 3-11.

González, M., Negrete, S., y Muñoz-Pareja, M. (2022). Autopercepción y uso de suplementos nutricionales en usuarios de gimnasios. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte*, 22(88), 877-891.

Heras, D., Díaz, F., Cruzat, C., Lecaros, J. (2017). (In)Satisfacción con la imagen corporal en jóvenes chilenas de 15 a 25 años: en la línea de la prevención. *Revista Latinoamericana de Estudios sobre Cuerpos, Emociones y Sociedad,* 23, 69-80.

Hernández, R., Fernández, C. y Baptista, M. (2010*). Metodología de la investigación.* McGraw-Hill.

Hormiga Sánchez, C.M., Alzate Posada, M.L. y Cortés García, C.M. (2019). Significados de la actividad física en la cotidianidad. Los lugares de la belleza y el placer en una práctica de salud. *Rev Cienc Salud,* 17(especial), 12-31. http://dx.doi.org/10.12804/revistas.urosario.edu.co/revsalud/a.8110

Kogan, L. (2005). Performar para seguir performando: la cultura fitness. *Anthropologica*, 23(23), 151-164.

Ladera, I. (2016*). La satisfacción con la imagen corporal: Su relación con las redes sociales y la autoestima* [Trabajo de fin de máster, Universidad Pontificia Comillas]. Repositorio Universidad Pontificia Comillas.

Legaz Martí, G. (2020). *Importancia de la figura del entrenador personal en el mundo del fitness* [Trabajo de fin de grado, Universidad Zaragoza].

Le Breton, D. (2002). *Antropología del Cuerpo y Modernidad.* Ediciones Nueva Visión.

Martínez Guirao, J. E. (2004). *Los gimnasios "deportivos". Del ocio a la obligación. Turismo, ocio y deporte.* VIII Congreso de Sociología, 131-139. Repositorio Universidad de Coruña.

Mitta, A. (2020*). Insatisfacción Corporal y sintomatología depresiva en mujeres jóvenes* [Tesis para optar el título de licenciada en psicología con mención en psicología clínica, Pontificia Universidad Católica del Perú].

Mieles, B., Tonon, M. y Alvarado, V. (2012). Investigación cualitativa: el análisis temático para el tratamiento de la información desde el enfoque de la fenomenología social. *Universitas Humanística,* (74), 195-225.

Mora, E. (2014). La organización social y de género del grito. ¿Quién puede gritar en un gimnasio? *Prisma Social*, (13), 988-1012.

Moreno, M. y Ortiz, G. (2009). Trastorno Alimentario y su Relación con la Imagen Corporal y la Autoestima en Adolescentes. *Terapia psicológica, 27*(2), 181-190. http://dx.doi.org/10.4067/S0718-48082009000200004

Nieto Rodríguez, D. P. (2018). *Análisis de la incidencia fitness en la sociedad femenina actual* [Tesis de grado, Universidad Santo Tomás].

Nyenhuis, S., Greiwe, J., Zeiger, J., Nanda, A. y Cooke, A. (2020). Ejercicio y fitness en la era del distanciamiento social durante la pandemia de COVID-19. *Clínica de Alergia y Práctica Inmunológica, 8*(7), 2152–2155. doi:10.1016/j.jaip.2020.04.039

Pacheco, P. (2019). *Nivel de Imagen Corporal en asistentes a un Gimnasio en Lima Metropolitana* [Tesis para optar el Título Profesional de Licenciado en Psicología, Universidad Inca Garcilaso de la Vega].

Paja, M. (2019). *Autoestima e Imagen Corporal en estudiantes de quinto año de la institución educativa secundaria emblemática Glorioso San Carlos* [Tesis de Licenciatura, Universidad Nacional del Altiplano – Puno]. Repositorio Institucional UNA-PUNO.

Pérez Bustinzar, A. R., Valdez Aguilar, M., Rojo Moreno, L., Radilla Vázquez, C. C. y Barriguete Meléndez, J. A. (2023). Influencias socioculturales sobre la imagen corporal en pacientes mujeres con trastornos alimentarios: un modelo explicativo. *Psychology, Society & Education, 15*(2), 1-9. https://dx.doi.org/10.21071/psye.v15i2.15608

Prieto, A. y Muñoz Najar, A. (2015). Bienestar subjetivo e imagen corporal en estudiantes universitarias de Arequipa. *Liber*, *21*(2), 321-328.

Raich, R. M. (2000). *Imagen Corporal Conocer y valorar el propio cuerpo.* Pirámide.

Raich, R. M. (2004). Una Perspectiva desde la Psicología de la Salud de la Imagen

Corporal. *Avances en Psicología Latinoamericana, 22*, 15-27.

Raich, R. M., Mora, M., Marroquín, H., Pulido, S. A. y Soler, A. (1997). Tratamiento cognitivo conductual de la insatisfacción corporal. *Análisis y Modificación de la Conducta, 23*(89), 405-424.

Raich, R. M., Torras, J. y Figueras, M. (1996). Estudio de la Imagen Corporal y su Relación con el Deporte en una muestra de estudiantes Universitarios. *Análisis y Modificación de Conducta*, *22*(85), 603-626.

Reynaga Estrada, P., Arévalo, E., Verdesoto, A., Jiménes, I., Preciado, M. L. y Morales, J. J. (2016). Beneficios psicológicos de la actividad física en el trabajo de un centro educativo. *Retos*, *30*, 203-206.

Rodríguez, A. D. (2012). *El dispositivo, el gimnasio y el cuerpo entrenado. Reflexiones a la luz de algunos de los aportes de Michel Foucault.* VII Jornadas de Sociología de la UNLP. Departamento de Sociología de la Facultad de Humanidades y Ciencias de la Educación, La Plata.

Rodríguez, A. D. (2014). *El fitness es un estilo de vida. Gimnasios y sociabilidad en una perspectiva crítica. Actas.* Departamento de Sociología. UNLP. Repositorio institucional FAHCE- UNLP.

Salaberria, K., Rodríguez, S. y Cruz, S. (2007). Percepción de la imagen corporal. *Osasunaz*, *8*, 171-183.

Sánchez Serradilla, C. (2016). *Discursos de feminidad en el estilo de vida fitness Estudio de caso de@ vikikacosta en Instagram.* Universitat Pompeu Fabra.

Sanday, J., Scappatura, M. y Rutsztein, G. (2020). *Impacto de la pandemia por COVID-19 en los hábitos alimentarios y la Imagen Corporal.* XII Congreso Internacional de Investigación y Práctica Profesional en Psicología. XXVII Jornadas de Investigación.

Schilder, P. (1983). Imagen y apariencia del cuerpo humano. Paidós.

Serpa, J. C., Castillo, E., Gama, A. P. y Giménez, F. J. (2017). Relación entre actividad física, composición corporal e imagen corporal en estudiantes universitarios. *Revista Euroamericana de Ciencias del Deporte*, *6*(2), 39-48.

Sibila Briano, M. (2019). *El tatuaje y la Imagen Corporal en tatuadores de Lima Metropolitana* [Tesis para optar el Título Profesional de Licenciada en Psicología, Universidad Antonio Ruiz de Montoya]. Repositorio Institucional UARM.

Silva Dalbosco, C. (2013). Imagen Corporal y actitud: Un Enfoque Cualitativo. *Orbis. Revista Científica Ciencias Humanas, 8*(24), 84-101. Fundación Miguel Unamuno y Jugo.

Slade, P. D. (1994). What is body image? *Behaviour Research and Therapy, 32*(5), 497–502. https://doi.org/10.1016/0005-7967(94)90136-8

Sossa Rojas, A. (2015). Entrenar hasta que duela: Significaciones culturales asociadas al dolor y el cansancio en la ejercitación en gimnasios. *Desacatos*, (48), 140-155.

Suárez Huertas, A. X. y Hernández Cardeña, D. P. (2019). *Significado del cuerpo en practicantes del fitness* [Tesis para optar el Título de Psicología, Universidad de Antioquia].

Toro, J. (1996). *El Cuerpo como Delito: anorexia, bulimia, cultura, y sociedad.* Ariel.

Valdez, L. y Unocc, C. (2017). *Consumo de complementos proteicos y sus factores asociados entre usuarios de gimnasios en Lima Metropolitana, 2016* [Tesis de Licenciatura, Universidad Peruana de Ciencias Aplicadas]. Repositorio Académico UPC.

Valencia, C. y Enríquez, D. (2016). *Tendencias del estilo de vida fitness en Colombia* [Tesis de grado, Universidad Icesi].

Valles, G., Hernández Armas, E., Baños, R., Moncada Jiménez, J. y Rentería, I. (2020). Distorsión de la imagen corporal y trastornos alimentarios en adolescentes gimnastas respecto a un grupo control de adolescentes no gimnastas con un IMC similar. *Retos. Nuevas tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, (37), 297-302. 10.13140/RG.2.2.15068.13444

Vaquero, Cristobal R., Alacid, F., Muyor, J. M. y López Miñarro, P. A. (2013). Imagen corporal; revisión bibliográfica. *Nutrición Hospitalaria*, *28*(1). https://dx.doi.org/10.3305/nh.2013.28.1.6016

Vázquez, M. (2012). *Desencadenado, tu cuerpo es tu gimnasio.* Fitness Revolucionario.

Velázquez Comelli, P. (2020). Prácticas dietéticas y frecuencia de vigorexia en usuarios de gimnasios de la ciudad de Asunción. *Revista científica Ciencias de la salud*, *2*(2), 35-42.

Villarrubia, M. D., Natera, M. Z. y Milet, C. (2023). Bienestar psicológico, malestar psicológico y estado emocional en estudiantes universitarios según su nivel de actividad física. *Revista de Investigación en Psicología, 26*(1), 97-115. https://doi.org/10.15381/rinvp.v26i1.24733

Von Doellinger, O. (2011). *Cuerpo e Identidad estereotipos de género, estima corporal y sintomatología psiquiátrica en una población universitaria.* [Tesis doctoral, Universidad Ramón Llul].

ANEXOS

ANEXO N°1: CONSENTIMIENTO INFORMADO PARA PARTICIPANTES[1]

La presente actividad es conducida por Joaquín Hupiu Jara, alumno de la Universidad Antonio Ruiz de Montoya, en el marco del curso Seminario de Tesis 2. El objetivo de esta actividad es validar la calidad del instrumento de recolección de información.

Si usted accede a participar en esta actividad, se le pedirá ser parte de una entrevista virtual, lo que le tomará aproximadamente 30 minutos de su tiempo.

La información que se recoja será confidencial y no será utilizada para ningún otro propósito fuera de los del curso. Sus respuestas serán identificadas con un código y, por lo tanto, serán anónimas.

Su participación en esta actividad es voluntaria y puede dejar de participar en el momento que desee sin que esto lo perjudique de ninguna forma. Si tiene alguna duda, puede hacer preguntas en cualquier momento durante su participación en ella. Adicionalmente, si alguna de las preguntas le parece incómoda, tiene usted el derecho de hacérselo saber al estudiante o de no responderla.

Tratándose de una actividad formativa no será posible obtener resultados de esta actividad pues su único fin es la formación del estudiante.

Si tiene preguntas adicionales sobre su participación en esta actividad puede contactar a Natalie Meza Villar al correo sonia.meza@uarm.pe o al teléfono 7195990 anexo 117.

Desde ya le agradecemos su participación.

Acepto participar voluntariamente en esta actividad a cargo de estudiantes de la Universidad Antonio Ruiz de Montoya. He sido informado(a) del objetivo, duración y otras características de la actividad.

[1] Este es un formato de consentimiento informado propuesto por la Escuela de Psicología de la UARM, a fin de que sirva como referencia para actividades formativas de campo realizadas por estudiantes de psicología.

Reconozco que mi participación es voluntaria y que la información que yo provea en el curso de esta actividad es confidencial.

De tener preguntas sobre mi participación en esta actividad, puedo contactar a Natalie Meza Villar (Docente de prácticas del curso) al correo sonia.meza@uarm.pe o al teléfono 7195990 anexo 117

Entiendo que una copia de esta ficha de consentimiento me será entregada, y que el presente trabajo es un ejercicio para capacitación del alumno, por lo cual no se contempla la entrega de resultados.

Nombre del Participante [2] Firma del Participante Fecha

[2] Para cuidar el anonimato del participante es importante que la copia del consentimiento esté separada del instrumento y que no incluya el código que se le asigne al participante.

ANEXO N°2: GUÍA DE ENTREVISTA INICIAL

Cuéntame ¿Cómo ha sido tu experiencia entrenando en el gimnasio?

¿Hace cuánto tiempo entrenas en el gimnasio?

¿Cuáles fueron las motivaciones que te llevaron a comenzar a entrenar en el gimnasio?

¿En algún momento del proceso perdiste la motivación? Si es así ¿Cómo fue esa etapa?

¿Crees que los modelos de belleza presentes en la sociedad pueden haberte motivado a iniciar el entrenamiento? De ser así, cuéntame un poco sobre esa experiencia.

¿Cómo percibes los cambios que ha tenido tu cuerpo con el entrenamiento?

¿Qué rol tiene la ganancia de masa muscular en la apreciación de tu cuerpo?

¿Cómo te sientes con el físico actual que tienes?

¿Consideras que el pasar por un cambio físico ha cambiado tu forma de comportarte? De ser así, ¿cómo?

¿Cómo ha sido el proceso de cambio de tu físico desde el primer día hasta ahora?

¿Qué fue lo más difícil de ese proceso?

¿Cuál es tu siguiente meta en tu proceso de transformación?

ANEXO N°3: GUÍA DE ENTREVISTA CORREGIDA EN BASE A SUGERENCIAS DE EXPERTOS

Cuéntame ¿Cómo ha sido tu experiencia entrenando en el gimnasio?

¿Hace cuánto tiempo entrenas en el gimnasio?

¿Cómo ha sido el proceso de cambio de tu físico desde el primer día hasta ahora?

¿Qué fue lo más difícil de ese proceso?

¿Cuáles fueron las motivaciones que te llevaron a comenzar a entrenar en el gimnasio?

¿En algún momento del proceso perdiste la motivación? Si es así ¿Cómo fue esa etapa?

¿Crees que los modelos de belleza presentes en la sociedad pueden haberte motivado a iniciar el entrenamiento? De ser así, cuéntame un poco sobre esa experiencia.

(Sólo preguntar si se menciona en la respuesta a la pregunta 5).

¿Cómo percibes los cambios que ha tenido tu cuerpo con el entrenamiento?

¿Qué piensas cuando te ves al espejo y ves los cambios que ha tenido tu cuerpo desde que comenzaste a entrenar?

¿Cómo te sientes con el físico actual que tienes?

¿Consideras que, debido al cambio físico que has tenido, ha podido cambiar algo tu forma de comportarte? De ser así, ¿cómo?

¿Cuál es tu siguiente meta en tu proceso de transformación?

ANEXO N°4: GUÍA DE ENTREVISTA MODIFICADA TRAS LA APLICACIÓN DEL PILOTO

Cuéntame ¿Cómo ha sido tu experiencia entrenando en el gimnasio?

¿Hace cuánto tiempo entrenas en el gimnasio?

¿Cómo ha sido la experiencia de entrenar en esta pandemia?

¿Por qué optas por entrenar en un gimnasio?

¿Cómo ha sido el proceso de cambio de tu físico desde el primer día hasta ahora?

¿Cuáles fueron las motivaciones que te llevaron a comenzar a entrenar en el gimnasio?

¿Crees que los modelos de belleza presentes en la sociedad pueden haberte motivado a iniciar el entrenamiento? De ser así, cuéntame un poco sobre esa experiencia.

(Preguntar a partir de la respuesta en la pregunta anterior)

¿En algún momento del proceso perdiste la motivación de seguir entrenando?

Si es así ¿Cómo fue esa etapa?

¿Qué te motivó a seguir entrenando?

¿Qué fue lo más difícil de ese proceso?

¿Cómo percibes los cambios que ha tenido tu cuerpo con el entrenamiento?

¿Qué piensas cuando te ves al espejo y ves los cambios que ha tenido tu cuerpo desde que comenzaste a entrenar?

¿Consideras que, debido al cambio físico que has tenido, ha podido cambiar algo tu forma de comportarte? De ser así, ¿cómo?

¿Cómo te sientes con el físico actual que tienes?

¿Cuál es tu siguiente meta en tu proceso de transformación física?