



UNIVERSIDAD DE VALPARAÍSO

FACULTAD DE MEDICINA

ESCUELA DE PSICOLOGÍA

MAGISTER EN PSICOLOGÍA CLÍNICA

MENCION PSICOTERAPIA CONSTRUCTIVISTA Y CONSTRUCCIONISTA

**“Acercándonos a conocer la construcción de identidad de un grupo de varones jóvenes
viñamarinos que cuidan su cuerpo y la alimentación”**

SUPERVISORA:

SILVIA REYES SALAZAR

POR:

MARGARITA ALBERTI

VALPARAÍSO, JUNIO 2016

“Los seres humanos no nacen para siempre el día que sus madres los alumbran: la vida los obliga a parirse a sí mismos una y otra vez, a modelarse, a transformarse, a interrogarse (a veces sin respuesta) a preguntarse para qué diablos han llegado a la tierra y qué deben hacer en ella.”

Gabriel García Márquez

ÍNDICE

1.	Resumen.....	7
2.	Introducción.....	8
3.	Objetivos.....	10
	3.1 Objetivo general.....	10
	3.2 Objetivos específicos.....	10
4.	Pregunta de Investigación.....	10
5.	Marco Teórico.....	11
	5.1 Una concepción moderna.....	11
	5.2 Un cambio paradigmático y la crítica.....	16
	5.3 Una mirada nueva.....	17
	5.4 Un giro al lenguaje.....	19
	5.5 Identidad.....	20
	5.5.1 La identidad desde la influencia social.....	23

	5.5.2 Identidad desde las narraciones.....	25
	5.5.3 Características de la estructura narrativa.....	26
6.	Marco Metodológico.....	30
	6.1 Posición ética de la investigadora.....	30
	6.2 Diseño general de la investigación.....	31
	6.3 Justificación de la metodología.....	31
	6.4 Descripción de la metodología.....	32
	6.4.1 Participantes.....	32
	6.4.2 Procedimiento de recolección de datos y método utilizado.....	33
	6.4.3 Procedimiento general del plan de análisis.....	34
	6.4.4 Descripción de los pasos.....	35
	6.4.4.1 Selección del objeto de análisis dentro de un modelo de comunicación.....	36
	6.4.4.2 El desarrollo del pre- análisis.....	36
	6.4.4.3 La definición de las unidades de análisis.....	37
	6.4.4.4 Establecimiento de las reglas de análisis y códigos de	37

	clasificación.....	37
	6.4.4.5 Desarrollo de las categorías.....	38
	6.4.4.6 Integración de los hallazgos.....	39
7.	Análisis de los Resultados.....	40
	7.1 Produciendo categorías.....	40
	7.2 Produciendo subcategorías.....	114
8.	Resumen de los Resultados.....	123
	8.1 Presentación de los resultados.....	123
9.	Discusión.....	124
10.	Conclusiones.....	133
11.	Proyecciones.....	138
12.	Bibliografía.....	140
13.	Anexos.....	154
	13.1 Anexo I Consentimiento Informado.....	155

	13.2 Anexo II Guiones de Preguntas.....	158
	13.3 Anexo III Transcripción Conversación Grupal I.....	169
	13.4 Anexo IV Transcripción Conversación Grupal II.....	205

ÍNDICE DE TABLAS

TABLA I Producción de categorías.....	41
--	-----------

TABLA II Producción de subcategorías.....	114
--	------------

1. RESUMEN

En los últimos años se ha hecho visible un grupo de varones que se preocupa de manera importante respecto de su alimentación y la apariencia física, ésta es una temática que emerge dentro de una cultura de consumo, donde el cuerpo se encuentra sobrevalorado y la belleza física es un atributo socialmente deseado. En ese escenario es que surge un interés diferente, más ligado a conocer qué es lo que este grupo de hombres que realizan este tipo de prácticas quieren decir acerca de su experiencia y conocer, así acercarnos tal vez a los discursos sociales u otros elementos que pueden motivar en este grupo de jóvenes la elección de una vida que evidencia un interés marcado en regular su calidad de alimentación y su estado físico. Es, por tanto, una mirada más cercana a la posmodernidad la que guiará este interés por conocer a través de una conversación grupal, las historias de 8 jóvenes de entre 18 y 26 años de la ciudad de la ciudad de Viña del Mar que tienen estas características. Por tanto, es esta una investigación de tipo cualitativa, donde el análisis de la información recogida se realizará desde el análisis de contenido con el propósito de obtener un acercamiento hacia la comprensión de la construcción identitaria de estos varones a través de conocer en parte sus historias de vida.

La imagen corporal, la elección de qué y cuánto comer, la planificación de sus días en torno a las horas de ejercitación y el peso han sido las bases de la construcción de su identidad de éste grupo de jóvenes, la cual ha sido retroalimentada desde las relaciones sociales, los discursos dominantes, las instituciones, las familias, amigos y compañeros de universidad o trabajo.

2. INTRODUCCIÓN

En los últimos años se han realizado numerosas investigaciones acerca de los Trastornos de la Alimentación (TAL) en mujeres, (Behar, 1996, 1998, 2002, 2004; Beresin, 1998; Chinchilla, 2003; Calvo, 2002; Cordella, 2002; Pelaez M A , 2005; Taylor, 2006; Riveros, L. (2006)), sin embargo, desde hace ya un tiempo, ha surgido interés en un fenómeno que ha aparecido en varones jóvenes, quienes buscan modelar su cuerpo y para ello realizan cambios en la calidad y cantidad de su alimentación, además de invertir su tiempo en gimnasios realizando ejercicios para alcanzar este fin.

Esta entidad que no se encuentra establecida en los manuales de clasificación diagnóstica, se ha estimado equivalente a los TAL que mayoritariamente están más vinculados al género femenino. En este sentido en las últimas décadas, los TAL han adquirido una gran relevancia social y sanitaria por su gravedad y complejidad, ya que se trata de patologías de etiología multifactorial donde intervienen factores genéticos, biológicos, de personalidad, familiares y socioculturales.

Si bien lo anteriormente expuesto se enmarca dentro de una mirada moderna en psicología, esta investigación se centra en una crítica que surge a finales de los años 80, la cual invita a entender los denominados “problemas psicológicos” de una manera diferente, desde la posmodernidad. Esta nueva visión invita a conocer la subjetividad y la experiencia que cada persona relata acerca de los acontecimientos que ocurren en su vida.

Se establece que las ciencias sociales se alejan de su postura positivista, acercándose a una postura más interpretativa. El significado pasa a ser el elemento central, surgiendo algunos cuestionamientos acerca de cómo se interpreta la palabra y qué códigos regulan el

significado. (Bruner, 1991)

Es desde esta visión epistemológica que se realiza este trabajo. La teoría construccionista es una manera de generar nuevas formas de conocimiento que ayuden a repensar la sociedad y los individuos que la constituyen (Gerger, 2006). Para este fin se realizan dos entrevistas conversacionales con 8 varones jóvenes de la ciudad de Viña del Mar, que asisten con regularidad al gimnasio y cuidan la calidad y cantidad de su alimentación.

Existe un descubrimiento del cuerpo como objeto y blanco de poder, al cuerpo que se manipula, al que se da forma, que se educa, que obedece, que responde, que se vuelve hábil y cuyas fuerzas se multiplican. Es dócil un cuerpo que puede ser sometido, que puede ser utilizado, que puede ser transformado y perfeccionado. A través de la disciplina se logran cuerpos sometidos y ejercitados (Foucault, 1975).

Este trabajo de investigación, más que verificar los llamados “síntomas” que describiría la nosología psiquiátrica, pretende un acercamiento a conocer las historias y la *construcción de identidad* de varones jóvenes que presentan conductas de cuidado excesivo en torno al cuerpo y de la alimentación, su discurso específico y su construcción de sí mismo, a través de ellos y desde sus vivencias.

3. OBJETIVOS

3.1 Objetivo General

Explorar los discursos en torno a la construcción de identidad de un grupo de jóvenes entre 18 y 26 años con conductas de cuidado excesivo del cuerpo y la alimentación.

3.2 Objetivos Específicos

Conocer los discursos que los jóvenes poseen en relación al cuidado excesivo del cuerpo.

Conocer los discursos que los jóvenes en relación al cuidado de la alimentación.

Conocer la influencia de las prácticas asociadas al cuidado excesivo del cuerpo y la alimentación en sus construcciones de identidad.

4. PREGUNTA DE INVESTIGACIÓN

¿Cuál es la construcción de identidad que hace un grupo de jóvenes de entre 18 y 26 años que cuidan su cuerpo y la alimentación?

5. MARCO TEÓRICO

5.1 Una concepción moderna

Existe una historia construida desde concepciones patriarcales estereotipadas que dibujan al género masculino como un modelo de hombre fuerte, éstos los grandes guerreros que reflejaban valentía, fuerza, poder, respeto y seguridad. Se ve y se escucha esta historia no sólo desde la mitología griega y la literatura clásica, sino hoy en día en particular, ha proliferado en las artes visuales, en los spots publicitarios, incluso se observan en los espacios cotidianos como símbolo de triunfo social. Todo ello no exento de críticas claramente. Esta creciente preocupación por la apariencia física en la comunidad, unida a las creencias sobre los beneficios de tener un “cuerpo perfecto”, han provocado nuevas necesidades dirigidas a la consecución de ideales estéticos en la sociedad (Valdés, Lagos, Gedda, Cárcamo, Millapi, Webar, 2013), los cánones de belleza corporal son un hecho que quizás hoy donde el culto al cuerpo cobra una nueva dimensión con relevante implicación social, económica y sanitaria. Tanto así que, en este último aspecto, se llega a considerar sus consecuencias sobre el organismo como un grave problema de salud pública (Zepeda, Franco & Valdéz, 2011; Cadavid, 2007)

En concordancia con lo anterior, investigaciones reportan que la publicidad de determinados productos y los modelos allí presentados, por su influencia y repercusión social, parecen erigirse como uno de los factores del macroentorno social que influiría en el origen y desarrollo de estas conductas que evidencian una preocupación especial respecto del cuerpo (Fanyul, 2006). Por otra parte, la belleza es considerada como un verdadero valor social, es un atributo culturalmente deseado (Knapp, 1995), pues el atractivo físico está a la base de la

autoestima de las personas y su condicionamiento es tal que puede llegar a determinar la actitud ante la vida o poner en peligro la calidad de ésta. Sin embargo, la mayor parte de lo que se piensa en relación con el atractivo físico no es el resultado de una elaboración personal, sino que está mediatizado por los medios de comunicación, la publicidad y la moda (Mc Phail, 2002, Colón, 2000)

Existen hoy en día muchas miradas sobre el papel del cuerpo en la vida del ser humano, desde el punto de vista médico, psicológico, sociológico, lingüístico, psicomotriz, sin dejar aparte el lugar central que le entrega el arte. Pero el cuerpo está también directamente inmerso en un campo político. Las relaciones de poder operan sobre él con una fuerza inmediata, lo cercan, lo marcan, lo someten al suplicio, o fuerzan a ciertos trabajos y se exigen de él constantemente (Barbero, J.I. 1998).

Trastorno mental, desorden emocional, trastorno de la alimentación, vigorexia, son calificaciones que se le otorgan a la conducta de cuidados excesivos en torno al cuerpo musculoso y de la alimentación, a la hora de enfrentar una definición, se trataría de un conjunto de signos y síntomas que no están descritos en la clasificación de trastornos mentales del DSM.

En un principio se denominó Anorexia Reversa (Pope, 1993), más tarde se cambió el término por el de Dismorfía Muscular también conocida como Vigorexia, por considerarlo más relacionado con el trastorno dismórfico corporal, que es una entidad psiquiátrica definida como una preocupación excesiva por un defecto mínimo inexistente que consume tiempo en exceso e interfiere con la vida personal. En este sentido la dismorfía muscular puede considerarse, como lo refieren Pope, Gruber, Choi, Olivardia y Phillips (1997) como una

forma de trastorno en la cual el individuo desarrolla una preocupación patológica por su muscularidad, esto se observa, por ejemplo, en relación a la utilización de las pesas varias veces al día y la realización de comparaciones con otros compañeros de gimnasio. Este conjunto de síntomas va derivando en un cuadro obsesivo compulsivo, se sienten fracasados, abandonan sus actividades y se encierran en los gimnasios día y noche. Se utilizó, a modo de síntesis, la palabra “vigorexia”, para designar a los sujetos -mayoritariamente hombres jóvenes-, que se caracterizaban por tener una obsesión con la musculatura que les impedía verse como eran realmente, sintiéndose débiles y carentes de atractivo físico, es decir, una distorsión de la imagen corporal, acompañada de la obsesión por la dieta que los llevaría a conseguir masa muscular. (Pope, 1993; Baile, 2005).

Han surgido varios intentos de describir la “dependencia al ejercicio”, pero muchas cuestiones han quedado sin resolver (Davis, 2000) aun cuando se ha referido que podría ser análoga a la Anorexia Nerviosa nos encontramos con otros autores que se inclinan a describirlo como un trastorno mental distinto, o que ambos, la anorexia nerviosa y la “dependencia del ejercicio”, son variantes de un trastorno obsesivo-compulsivo. (Einar, et al, 2003). La dependencia del ejercicio físico, en la actualidad, se estudia como cualquier síndrome dependiente o adicción (Erguía R. 2000). Todo lo anterior sin olvidar la presión social que alimenta la idea de adquirir un cuerpo musculoso, y el sentimiento de satisfacción frente al cumplimiento del ideal dispuesto culturalmente, de manera similar a lo que ocurre en los trastornos alimentarios (Arbinaga, 2005).

Se sabe poco de la etiología de estas conductas, generalmente la explicación proviene desde modelos multicausales, en los cuales se suele hablar de factores predisponentes, desencadenantes y mantenedores, que se encuentran en constante interacción. Estos pueden

ser socioculturales, psicológicos y biológicos. (Adams y Kirby, 1998; Baile 2006)

En la actualidad, en la sociedad de consumo, los valores que predominan son el culto al cuerpo y la salud, en su objetivo de vender, ha llevado a través de la publicidad, a veces engañosa, al surgimiento de nuevas alteraciones relacionadas con la ilusoria búsqueda de la perfección física. Es en esta sociedad que la imagen corporal es concebida como un activo que condiciona el éxito o fracaso en la vida, por lo que su cuidado y control emerge como algo necesario y su papel es central.

Resulta difícil encontrar una explicación consensuada en torno a este concepto. Sin embargo, sí parece existir mayor unanimidad al momento de determinar sus manifestaciones y sintomatología. Aunque ésta entidad aún no está establecida en los manuales de clasificación diagnóstica, se ha estimado equivalente a los trastornos de la alimentación (TAL) más vinculados al género femenino. En este sentido en las últimas décadas, los TAL han adquirido una gran relevancia social y sanitaria por su gravedad y complejidad, ya que trata de patologías de etiología multifactorial donde intervienen factores genéticos, biológicos, de personalidad, familiares y socioculturales. (Baile & Alonso, 2006)

La práctica deportiva excesiva puede ocasionar numerosos problemas y lesiones. Las desproporciones entre las partes corporales son frecuentes. La sobrecarga de peso en el gimnasio repercute negativamente en los huesos, tendones, músculos y las articulaciones, sobre todo de los miembros inferiores, con desgarros y esguinces. La alimentación es otro problema frecuente e importante, ya que consumen proteínas e hidratos de carbono en exceso y poca cantidad de grasa en un intento de favorecer el aumento de la masa muscular, lo que les ocasiona trastornos metabólicos. El uso de anabólicos se asocia, en un intento de mejorar

el rendimiento físico e incrementar el volumen de los músculos. El uso de estas sustancias produce algunos trastornos en el organismo como masculinización e irregularidades del ciclo menstrual en las mujeres, acné, problemas cardíacos, atrofia testicular, disminución de la formación de espermatozoides y retención de líquidos, entre otros (Alonso, 2006). Se podría tener consecuencias psicológicas como, depresión, deterioro de las relaciones sociales y ver afectado el trabajo. Socialmente puede llevar al aislamiento, deterioro de las relaciones interpersonales y enajenación (Alonso, 2006).

Adams y Kirby en 1998 refieren que:

“La práctica de ejercicio continuado puede estar recompensado psicológicamente de diversas maneras: mejorando el estado de ánimo, proporcionando más ocasiones para relacionarse socialmente y estas recompensas pueden fomentar un comportamiento de ejercicio continuado, este proceso se ha descrito como una motivación intrínseca de la práctica del ejercicio” (pg. 30)

En la actualidad existen nuevas formas de vivir la vida, diversos estilos, más amplios, desde donde grupos de jóvenes se organizan en torno a características como éstas, el excesivo cuidado del cuerpo, pareciera ser una manera de ser jóvenes hoy, en las que los atributos externos, es decir, físicos, serían primordiales para desarrollarse en la vida exitosamente. Es así como los jóvenes se agrupan en torno a gimnasios y comienzan a vivir en sintonía a éstos, en sus formas y en sus fondos.

Pareciera que este concepto de sí mismo, indicado por la imagen del cuerpo, se forma a través de las experiencias y de las relaciones con el entorno, jugando un papel importante las personas significativas y es el resultado de un proceso de análisis, valoración e integración

de la propia experiencia de la persona, así como de la retroalimentación que dan los compañeros, padres y profesores al adolescente, por su comportamiento (Reyes, 2003; citado en et al., Hernández-Pozo, Coronado-Álvarez, Araújo-Contreras y Cerezo-Reséndiz, 2008).

5.2 Un cambio paradigmático y la crítica.

Los acercamientos que ha tenido el ser humano, a través de determinados paradigmas, para definir y resolver problemas han sido variados y muchas veces apuntan en sentidos, incluso ámbitos, bastante diferentes. Entre todos ellos, Bauman (2004) refiere a la imprudencia que sería menospreciar el tránsito que ha existido desde el mundo moderno hacia el mundo posmoderno, periodo el cual él lo denomina como: “modernidad fluida”.

Desde la tradición moderna, nos encontramos con la búsqueda de leyes inmutables, representada por las matemáticas y el mundo empírico (Gadamer, 1960). El positivismo es parte de ésta convicción, cuyos representantes proponen una tesis absolutista del conocimiento, validez universal de las verdades de la ciencia (Comte, 1844) que acepta la observación y la verificación como los únicos métodos cognoscitivos válidos. En estas propuestas modernas se pretende encontrar un lenguaje claro y unívoco que describa y explique los fenómenos del mundo, y se basa en la idea del conocimiento como “representación correcta” y supone una realidad independiente al investigador (Schwandt, 2000).

Estas ideas ingresan al mundo de las ciencias sociales, pretendiendo “capturar la realidad”, comprender al individuo en particular y su naturaleza humana en general bajo la intensa y agotadora búsqueda de leyes universales (Blackman, 1994; Buxton, 1985; Robeck, 1964).

5.3 Una mirada nueva

A diferencia de lo anterior, la posmodernidad ha sido acompañada de grandes cuestionamientos los cuales se han relacionado con la pérdida de fe, la incredulidad, ambivalencia, e increencia hacia el programa de la modernidad, donde el objeto de indagación -el ser humano- es abordado en forma ahistórica, como entidad inmutable a la que se puede observar y cuantificar. Su naturaleza, por lo tanto, es estudiada como un fenómeno universal y eterno (Danziger, 1994; Anderson, 1999). La crítica es por tanto metodológica, por la validez de los presupuestos acerca de la explicación (Dry, 1957; Salmon, 1990; Salmon et. Al., 1992) como filosófica, debido a que parte de una serie de presupuestos ontológicos y epistemológicos discutibles (Anderson, 1999; White & Epston, 2002, Zlachevsky, 2012).

No es que exista un rechazo de parte de esta postura al conocimiento científico, se hace importante la distinción, sino más bien, una crítica al realismo científico y un rechazo a la existencia de un método único y exclusivo, autorizado y privilegiado para contribuir en el conocimiento.

Este rechazo no refiere a que las metodologías tradicionales de investigación no aporten aspectos interesantes sobre los procesos psicológicos humanos; sino que, de mantenerse como las formas dominantes de investigación psicológica, pueden obstaculizar el desarrollo de metodologías más adecuadas y/o complementarias, dejando fuera con esto, una cantidad de información acerca del ser humano, sus relaciones y la sociedad que se hacen necesarias de conocer (Anderson, 1990; Freeman, 1993; Gergen, 1996).

Kenneth Gergen (2007) refiere, en relación a lo anterior, que:

“El objetivo de la crítica posmoderna, desde mi punto de vista, no es aniquilar la tradición sino darles a todas las tradiciones el derecho a participar dentro de los diálogos que se desarrollan” (Pág. 105).

Por tanto, el conocimiento, desde esta mirada, no se entiende como verdades o realidades objetivas precisamente, sino que, como un consenso de opiniones ampliamente compartidas, co-construidas y consensuadas en un colectivo cultural, entrega información de un cierto momento, en un contexto determinado y puede ser compartido y observado por los actores implicados, desde las pautas culturales dominantes que determinan qué es importante enfatizar (Maturana y Varela, 2003; López-Silva, 2013). Tal como afirma Gergen (1992) la verdad parece ser una cuestión de perspectivas finalmente, y éstas productos de intercambios y consensos sociales, es decir, construidas en los sistemas de comunicación social.

En resumen, desde ésta postura se cuestiona y critica lo que la modernidad defiende: la legitimación de las narrativas autoritarias, científico-universales, sociales y culturales. Se trata de una tradición epistemológica y filosófica de contenidos propios, que se diferencia y se aleja de la modernidad y que se posiciona desde un cuestionamiento y alejamiento de las narraciones fijas, los discursos privilegiados, las verdades universales, la realidad objetiva, el lenguaje de las representaciones y el criterio científico del conocimiento como algo objetivo y fijo (Anderson, 2012).

5.4 Un giro al lenguaje

Se invita, desde las tierras post-empiristas, post-estructuralistas o postmodernas, a una reconsideración completa de la naturaleza del lenguaje y cuál es su lugar en la vida social (Maturana y Varela, 1987; López-Silva, 2013). Gergen (1992) especialmente, critica y pone en tela de juicio, la capacidad de transmisión de la verdad que la modernidad supone del lenguaje mental posee, y lo nombra causante de consecuencias opresivas, operan como dispositivos evaluadores, ya que demarcan una posición cultural de lo bueno y lo malo, dejando la puerta abierta al lenguaje del déficit mental en la cultura.

La crítica en palabras de Polkinghorne (1992):

“El conocimiento humano no es un reflejo especular de la realidad: ni de la de un caos superficial ni de la de (en caso de existir) estructuras universales. El conocimiento humano es una construcción erigida a partir de procesos cognitivos (que operan principalmente fuera de la conciencia) y de las interacciones corporalizadas con el mundo de los objetos materiales, de los otros y del self” (Pág. 150)

El lenguaje para la mirada posmoderna, es concebido como el origen que, al establecer distinciones, da lugar a un mundo, es decir, las palabras obtienen su significado a través del sentido con que se las usa y en las formas de relación social de una cultura. Los seres humanos según lo anterior, pueden ser definidos como sistemas generadores de significados, los cuales se construyen en una continua actividad recursiva intersubjetiva. Por lo tanto, la construcción de sistemas humanos, se convierte en un constante proceso dinámico de creación, re-creación

y cambio (Maturana y Varela, 1987; Anderson y Goolishian, 2000). Y tal cambio es posible, al reconocer, como Gergen (1992) afirma, la característica más importante del lenguaje que es que consigue modificar de manera *tan radical* los dominios conductuales humanos haciendo posibles nuevos fenómenos como la reflexión y la conciencia. Esta característica permite, además describirse a sí mismo y a su circunstancia, es decir, toda acción humana toma lugar en y a través del lenguaje, y toda acción del lenguaje trae de la mano un mundo creado junto a otros. Y en esto último, se encuentra la propuesta de cambio desde esta perspectiva pues, en la medida que el problema y la solución residen en la descripción y en los significados asignados, las conversaciones pueden posibilitar un espacio para el cambio (Bruner, 1986; Gergen, 1992; Anderson, 1999; White y Epston, 2002).

En el siguiente punto se pasará a revisar el concepto de identidad desde una mirada histórico comprensiva de la misma como constructo teórico.

5.5 Identidad

El término identidad se incorporó al campo de las ciencias sociales a partir de las obras del psicoanalista austriaco Erick Erickson, quien a mediados del siglo XX empleó el término “*ego-identidad*” en sus estudios sobre los problemas que enfrentan los adolescentes y las formas en que pueden superar las crisis propias de su edad. Para Erickson la identidad es concebida como “*un sentimiento de mismidad*” y continuidad que experimenta una persona (Erickson, 1977, 586). Esto se traduce en la percepción de sí mismo que surge en la respuesta a la pregunta filosófica de: ¿quién soy?

Por otra parte, Erikson (1992) entiende la identidad como un proceso evolutivo, que está en constante desarrollo y cambio; un proceso de progresiva diferenciación del individuo, coherente del yo, formado por metas, valores y creencias.

George H. Mead (1909, 1913) plantea que los términos de referencia para el yo son resultado de las acciones de un agente biológico que, antes de tomar conciencia de sí mismo, ha de ser un actor en el mundo material. La conciencia de “*uno mismo*” solamente emerge cuando el individuo es capaz de usar las voces que los otros utilizan para dirigirse hacia él y volverlas a usar uno para referirse a sí mismo.

En la cultura occidental se comparte la idea de que tener un “yo” es vital para desenvolverse como seres humanos adultos (Harré, 1984). Sin embargo, históricamente se ha destacado la enorme dificultad para definir y caracterizar lo que entendemos por “yo” siendo uno de sus rasgos constitutivos su constante evasividad (Dante, 2006). Aún con las dificultades y desafíos que este tema presenta a los teóricos, existe un importante interés en el estudio de cómo se conforma la identidad de los seres humanos, por lo que se ha pensado, teorizado e investigado acerca de la personalidad, sus categorizaciones y mediciones (Freud, 1925, Erickson, 1962, Guidano, 1979).

Si bien estos esfuerzos han permitido una descripción de ciertas características que se pueden observar en algunas personas, en mayor o menor medida, con más o menos exactitud, otros autores posicionados desde la mirada crítica han planteado que las personas son “mucho más” que estas categorías o estructuras de personalidad que han sido descritas (White, 1980). Estas posiciones no pretenden menospreciar en ningún caso, el conocimiento que existe en la comunidad científica, sino más bien, buscan una ampliación de las formas de conocer que puedan responder a una visión más integral del ser humano (Anderson, 1997).

El auto concepto o identidad resulta de una influencia marcada por la cultura, la que da lugar a un sin número de creencias organizadas sobre uno mismo, las cuales, según Rentsch y Heffner (1994), resultan de la combinación de nuestra historia personal, las características descritas o roles impuestos, los intereses y actividades, los aspectos existenciales, la

autodeterminación, las creencias interiorizadas y la diferencia social. Sumando a la idea anterior existe también un reconocimiento del ser humano como miembro de una cultura que comparte tradiciones, una religión, valores como la democracia y la autonomía, formas particulares de relacionarnos, de hablar, de enfrentar los problemas; creencias que resultan de las reglas que crea la cultura y que reproduce a través del fomento de la auto-observación para formar el auto concepto en sus miembros (Larraín 2003). El auto concepto y la identidad, por tanto, son adquiridas a partir de las interacciones sociales, a través de la familia, el lenguaje y demás contingencias ambientales, a lo largo de toda la vida, pero con un mayor impacto en los primeros años de vida del individuo. El énfasis está puesto en las transacciones con el otro, a partir de las reglas que generan la auto-observación y que se siguen para formar el auto-concepto. Por lo anterior es que se puede afirmar que el *self* es una construcción psicosocial (Páramo, 2008)

Foucault (1990, 2001), Huijer, (1999), entre otros, han destacado la importancia del relato, refiriendo que el acto de pensarse a sí mismos como sujetos responsables provee un modo de estar insertos en el mundo y la ausencia o la falta un relato que dé cuenta de nuestras acciones desde un marco de intenciones y propósitos, hace imposible reconocerse como agentes. Un buen relato parece formar parte del ideal occidental de sujeto racional, a quien se supone capaz de hacerse cargo y de dar cuenta de sus acciones.

Tilving (1983, 1985) propone que al tratar al “yo” y al sentido de la “identidad personal” en términos narrativos, posibilita la capacidad para organizar en la memoria de modo narrativo y autobiográfico la experiencia, se hallaría estrechamente asociada con el sentimiento de identidad personal; el “yo” sería producto de las narraciones que desarrollamos sobre quienes somos. Con el relato se incorpora al yo la vivencia de prolongación en el tiempo, los hechos pasados y los proyectos futuros son ubicados dentro de una historia, que permite

solidificarnos en un todo unificado, coherente y significativo (Gallagher, 2000; Neisser y Fivush, 1994). La identidad se construye en la relación con otros, a partir del discurso y con las influencias sociales y familiares (Ricoeur, 1985, 1990; Dennett, 1991).

En resumen, la identidad es construida a partir de las interacciones sociales y sus influencias familiares, el lenguaje y el discurso y las características medioambientales en todo el ciclo vital, sin embargo, es en la adolescencia donde ocurre el mayor impacto y el proceso identitario se vive en lo personal y subjetivo como en lo social, es posible que la imagen corporal vinculada al ideal cultural masculino de vigor físico, pueda distorsionarse y sobrevalorarse y desde ahí iniciar una escalada de comportamientos que conduzcan a arraigar ciertos hábitos que lleven a conseguir el cuerpo deseado (Ricoeur, 1985, 1990; Dennett, 1991; Páramo, 2008). La construcción de identidad desde las influencias sociales se verá a continuación.

5.5.1 Identidad desde las influencias sociales.

La identidad social se construye desde el conocimiento de pertenencia a un grupo social y trae consigo significados emocionales y valorativos, es parte del autoconcepto del individuo. (Tajfel, 1989). Por tanto, es el resultado de procesos cognitivos y evaluativos, sus cambios y estabilidad dependen de diferentes procesos psicosociales y contribuye a la organización del ser humano en el mundo (Morales, 2007).

La teoría sugiere que las personas tienden a maximizar su autoestima mediante la identificación con todos aquellos grupos sociales específicos a los que pertenecen e intentando además que sean valorados de forma positiva, en comparación con los otros grupos. Es así como la categorización simplifica y ordena la realidad social, es así como los individuos construyen su identidad social y la comparación social implica ser diferente y ser

mejor (Gómez, 2006).

La identidad es un dilema entre lo singular y la similitud con los otros, entre la especificidad de la propia persona y la semejanza con los otros y la identidad social remite a la experiencia de lo grupal, de lo comunitario, del nosotros, remite a los procesos vinculares y a las redes (Iñiguez 2001)

Tajfel (1989) define la identidad social como la consciencia que tienen las personas de pertenecer a un grupo o categoría social, unido a la valoración de dicha pertenencia. La valoración positiva o negativa sustenta respectivamente una identidad social positiva o negativa. Tal polaridad está determinada por el mantenimiento con éxito o no, de una distintividad positiva.

Gergen (2000) propone un enfoque relacional que ve la autoconcepción como un discurso acerca del yo, como una narración que se hace visible en las relaciones. Un relato acerca de los relatos. Las relaciones con otros son posibles y se viven de una forma narrativa. Las personas otorgan significados a sus vidas y relaciones relatando su experiencia (White y Epston, 1990)

El enfoque construccionista no considera la identidad para uno como un logro de la mente, sino de la relación con otros. Por lo que las personas adquieren un potencial para comunicar y representar un yo.

Las narraciones del yo no son posesiones fundamentalmente del individuo sino de las relaciones, son producto del intercambio social, son recursos conversacionales, construcciones abiertas a la modificación continuada a medida que la interacción progresa. Son recursos culturales que cumplen con propósitos sociales como la autoidentificación, la autojustificación, la autocrítica y la solidificación social.

5.5. 2 La identidad desde las narraciones

Desde el marco epistemológico constructivista, surge la narrativa y ésta tiene por base que los relatos, los cuentos y las historias, han estado presentes durante todo el desarrollo de las culturas humanas. Su estructura y contenidos, nos han permitido transmitir de una generación a otras formas de actuación a lo largo de los siglos y, además, permite compartir experiencias con otras personas (Sluzki, 1996, citado en Corsi et al., 2003). Pero la narrativa es más que una metáfora de contar historias, es una forma de discurso que otorga una organización, da cuenta de los significados asociados, permite la comprensión en coherencia de las circunstancias, eventos y experiencias de la vida de las personas y también de quienes les rodean. Es decir, las narrativas son creadas, experimentadas y compartidas por individuos en conversación con otros y consigo mismo (Anderson, 2010).

Cuando una persona narra su vida, esta se cuenta en forma de episodios, escenas, capítulos de una historia. Es una historia hilada, con sentido y organizada en base a conectores lógicos y con secuencias temporales en donde el actor principal de ésta construcción de relato es la persona que narra los acontecimientos. Y es precisamente en este “narrar” en donde nos encontramos con el significado que esa persona particular le atribuye a esa experiencia (Alías, 2013; White y Epston, 1993; Zlachevsky, 2003). Las experiencias específicas del pasado y del presente, y aquellas que ocurrirán en el futuro, deben estar conectadas entre sí en una secuencia lineal, para que la narración pueda desarrollarse (White y Epston, 1993 en Zlachevsky, 2003).

Es de esta manera que el relato de cada persona es único y los significados que le atribuye a los acontecimientos dependen de la forma en que cada persona signifique los acontecimientos que relata. Para Zlachevsky (2003) esta forma particular de significar los acontecimientos

depende del sistema y organización de significados que ha sido adquirido a través de la vida en un convivir con otros, en espacios de encuentro y desencuentro que la persona tiene o ha tenido con otros. Para Bruner (1990) estos relatos sirven sólo si son posibles de ser compartidos con otros, si viven públicamente mediante significados públicos y mediante procedimientos de interpretación y negociación compartidos. Es decir, y en palabras de Gergen (1994) si éstos sirven como “*recursos comunales*” que las personas utilizan en relaciones con otros.

Michael White y David Epston (1993) destacan, en el contar estas historias o relatos que las personas realizan, los esfuerzos que existen –muchas veces menospreciados o invisibilizados- por dar sentido y significado a sus vidas, de manera que se enfrentan a la posibilidad de narrar una historia como una oportunidad de encontrar en esas historias, no sólo la tarea de organizar las experiencias en acontecimientos en secuencias temporales, a fin de obtener un relato coherente de sí mismas del mundo que las rodea, sino que de encontrar en esa mezcla de palabras aquello que es lo más importante para las personas. Ellos le llaman las historias preferidas. En el siguiente punto serán expuestas las características de la estructura narrativa.

5.5.3 Características de la Estructura Narrativa.

Como se ha referido anteriormente, los individuos, para dar sentido a sus vidas necesitan organizar su experiencia en acontecimientos. Es así que, para construir una realidad, las personas poseerían dos funcionamientos cognitivos distintos, el pensamiento lógico-científico y el pensamiento narrativo. Estos funcionamientos serían complementarios pero

irreducibles uno al otro y utilizarían procedimientos de verificación distintos (Veracidad paradigmática vs verosimilitud narrativa), tipos de causalidad implícitos (generalidad contra particularidad) e inclusión-exclusión de la temporalidad y la intencionalidad como elementos de la experiencia (Bruner, 1986 en White y Epston et al., 1993; en Elias, 2013)

El pensamiento paradigmático o lógico-científico intenta categorizar, conceptualizar y organizar el conocimiento en sistemas generales de explicaciones que permiten poder establecer relaciones causales. El lenguaje que utiliza, por tanto, está regulado por el principio de no contradicción. La modalidad paradigmática da como resultado teorías sólidas, pruebas lógicas, argumentos firmes y lleva a descubrimientos empíricos guiados por hipótesis razonadas. Trata de trascender lo particular, buscando niveles de abstracción cada vez más altos, rechazando todo aquello en lo que intervengan los sentimientos o las explicaciones particulares. La modalidad narrativa, por el contrario, se centra en las particularidades. Produce relatos, se ocupa de las acciones e intenciones humanas y de las vicisitudes que ocurren en el transcurso de una vida. Sitúan los acontecimientos y las experiencias en el tiempo y en el espacio. La narrativa se ocupa de la condición humana y de cómo las personas viven la vida. Los relatos no tienen, como el pensamiento paradigmático, el requisito de verificabilidad (Bruner, 1998 citado en Zlachevsky et al., 2003).

Bruner (1986) definió los mecanismos que subjetivizan la realidad a partir de la conversión del texto, involucrando al lector en la representación de significados, dándole un valor literario. El primer mecanismo correspondería a la presuposición, la creación de significados implícitos más que explícitos. El segundo sería el de la subjetivación, que describe la realidad a través de un filtro de la consciencia de los protagonistas de la historia y la perspectiva múltiple, que corresponde a contemplar el mundo simultáneamente a través de un conjunto de prismas, cada uno de los cuales capta una parte de él.

Para White y Epston (1998) el modo subjuntivo corresponde a la movilización en el campo abierto de las posibilidades humanas. De esta forma postulan que las personas adscriben significados a su existencia convirtiendo sus vivencias en relatos que dan forma a su vida y sus relaciones. Las interpretaciones realizadas se ajustan a requisitos elementales de un relato: planteamiento, nudo y desenlace, en conexión con las experiencias de los sucesos pasados, presentes y futuros.

Para ambos autores, los relatos coherentes de las personas y del mundo circundante tiene un precio, las narraciones no pueden abarcar toda la riqueza de la experiencia vivida, de manera que existiría una dimensión en donde los sucesos han sido vivenciados, pero no integrados a un relato construido por la misma persona. Aun así, estas experiencias se encontrarían en la memoria como forma de bagaje latente experiencial, a las cuales se podría acceder a través de procesos de re-lectura y re-autoría experimentados a lo largo de la vida (Elias, 2013).

Paul Ricoeur (1991) sostiene que “la narrativa se basa en la preocupación por la condición humana: los relatos tienen desenlaces tristes, cómicos o absurdos, mientras que los argumentos teóricos son sencillamente convincentes o no convincentes”. Para Bruner, la narrativa son las vicisitudes de las intenciones humanas. Puesto que hay millares de intenciones e infinitas maneras de que entren en conflicto, o así pareciera. Debería haber infinitas clases de relatos, pero extrañamente no es éste el caso. Según un punto de vista, las narraciones realistas comienzan con un estado calmo, canónico o “legítimo” que es interrumpido, con lo cual se produce una crisis que termina con la restitución de la calma, dejando abierta la posibilidad de que el ciclo se repita (Bruner, 2004)

Para Gergen y Taylor (1969), las narraciones autobiográficas tienen gran importancia sobre la constitución de la identidad personal y la forma de organizar la experiencia vital, pues los relatos que los demás hacen sobre las personas, son condicionante fundamental de la

experiencia de la mismidad, la construcción de cada relato, se halla influenciada por muchos factores como el rol social, la posición en una situación, etc. Como sean las historias, en sus narraciones, los demás poseen gran influencia sobre el individuo.

6. MARCO METODOLÓGICO

Esta investigación se sitúa desde una perspectiva construccionista, entendida como una aproximación a la comprensión de los fenómenos psicosociales que aborda la integración de la mutua influencia y reciprocidad de los aspectos individuales y los socioculturales, y que se basa en la relación que existe entre los individuos situados culturalmente y que desde su propia experiencia y subjetividad van construyendo realidades en el lenguaje social (Donoso, 2004).

En este marco la posición del investigador se sitúa en el “no conocimiento”, buscando los significados, valoraciones y descripciones que cada uno de los participantes realiza, desde su experiencia individual. No existe una verdad única y universal, existe un conocimiento local el cual nos permite acercarnos a la forma de vida de un grupo específico de personas (Mamani, 2012).

6.1. Posición ética, epistemológica y ontológica de la investigadora.

La posición de la investigadora en este trabajo, está basada en las bases epistemológicas del construccionismo, donde no se pretende encontrar datos universales, sino el conocimiento personal que posee este grupo participantes, intentando dentro de las posibilidades que permite un estudio sistematizado relevar las voces de sus propios relatos, centrado en la interpretación que principalmente ellos narran. Es un acercamiento a las historias más que la búsqueda de una verdad única, exclusiva y replicable. En esta investigación se reconoce que lo escrito es una interpretación de la investigadora, que intenta describir lo que los

participantes mencionan como importante, pero siempre bajo la imposibilidad de conocer la experiencia del otro en toda su plenitud. Es por esto que lo escrito intentará, sobretodo en el análisis ser una interpretación que ha sido co-construida entre los participantes y la investigadora.

6.2 Diseño general de la Investigación

Este trabajo tiene un diseño de carácter abierto, exploratorio-descriptivo, narrativo-biográfico ya que existe un déficit de conocimientos en el tema. Su fin es buscar información que acerque a la comprensión del fenómeno, tal como Hernández et al. (2007) señala: “este tipo de estudio se efectúa cuando el objetivo a examinar un tema o un problema de investigación poco estudiado o que no ha sido abordado antes”.

6. 3 Justificación de la metodología

En esta investigación se realiza bajo el paradigma cualitativo, ya que el propósito de este trabajo será la cercanía al fenómeno de manera comprensiva y la elección de este paradigma se encuentra en coherencia de su cualidad naturalista e interpretativa en la comprensión de la realidad. En los objetivos de esta investigación no se busca predecir ni cuantificar, sino comprender una parte de los marcos explicativos, interpretaciones y significaciones que los sujetos de estudio dan a sus experiencias.

En palabras de Salgado (2007) la metodología cualitativa “es un intento de obtener una comprensión profunda de los significados y definiciones de la situación tal como nos la

presentan las personas, más que la producción de una medida cuantitativa de sus características de conducta”

6. 4. Descripción de metodología

6.4.1 Participantes

Para la selección de los participantes se consideró lo que Glaser y Strauss (1967) refieren frente a lo significativo que es el potencial que posee cada caso por sí mismo. Ya que éste ayuda al investigador en el desarrollo de comprensiones teóricas sobre el área estudiada, específica y no generalizable de la vida social.

La muestra de esta investigación es de carácter intencionada y para encontrar informantes o entrevistados se utilizó la técnica de la “bola de nieve” que consiste en conocer a algunos informantes claves y lograr que ellos presenten a otros. (Taylor, S J y Bogdan R. 1987) Para esto se visitó los gimnasios de la ciudad de Viña del Mar, donde se explicó el proyecto al jefe de sala o administrador, se le informó del estudio, quien indicó los posibles sujetos que cumplían con los criterios en cuanto a asistencia al gimnasio de más de 4 veces a la semana y por un período mayor de un año y se reclutó a jóvenes que podrían reunir las características buscadas, ser varón, joven de entre 18 y 25 años de edad, de la ciudad de Viña del Mar, con conductas de cuidado y/o preocupación del cuerpo y de la alimentación. Se realizó una entrevista individual con cada uno de los seleccionados, para informarles los detalles de la investigación. Además de dilucidar sus dudas y posibles aprehensiones al respecto. Los jóvenes seleccionados acudían regularmente al gimnasio 6 veces a la semana, realizaban otro deporte y tenían actividades académicas y laborales.

6.4.2 Procedimiento de recolección de datos y método utilizado

El grupo focal es la técnica de producción de datos que mediante una conversación grupal semi-estructurada se gira alrededor de la temática propuesta por el investigador. Aun cuando la manera de acercarse al tema es a través de una pregunta amplia, sigue existiendo una intención de parte de la entrevistadora, el cual está centrado en esta experiencia que los participantes comparten.

Se ha definido de diferentes maneras el concepto de “*grupo focal*” y son muchos los autores que convergen en que es un grupo de discusión, guiado por un conjunto de preguntas diseñadas cuidadosamente con un objetivo particular (Aigner 2006; Beck, Bryman y Futing, 2004.)

El propósito principal del grupo focal es hacer que surjan actitudes, sentimientos, creencias, experiencias y reacciones en los participantes; esto no sería fácil de lograr con otros métodos. Además, comparados con la entrevista individual, los grupos focales permiten obtener una multiplicidad de miradas y procesos emocionales dentro del contexto del grupo (Gibb, 1997).

Algunas de las ventajas que nos entrega este tipo de técnica de producción de datos, se encuentra en un contexto dónde la temática a estudiar posee un amplio número de variables, entonces un grupo focal permite que el investigador se concentre en un tiempo y espacio frente a todas éstas. Además de lo anterior es considerada, en comparación a otras, como una técnica económica y flexible, la cual, posibilita sobre todo el acercamiento a la percepción, experiencias, historias de vida de las personas. (Beck et al., 2004; Rigler, 1987)

Las desventajas según Valle (1999), serían: lo artificial de la técnica en comparación con otras, los inconvenientes como la deseabilidad social que puede invisibilizar las opiniones

que sean contrarias a la que otorgan la mayoría de los participantes. El autor también advierte los inconvenientes de las interacciones propias de los grupos, tema que hace pertinente evaluar el uso o no de técnicas complementarias. El grupo focal se centra en el sentido común, o lo subrayado como realidad o tipificaciones sociales del saber (Canales, 2006).

En la realización de los grupos focales se construyó un guion de preguntas (ANEXO IV) que diera estructura al diálogo de los participantes, para que se pudiera acceder al lenguaje de los sujetos, se propició la argumentación de los mismos como también la construcción de significados.

El número de participantes de un grupo focal según varios autores señalan que debe ser limitado, donde la mayoría coincide que más de 10 personas puede entorpecer el funcionamiento del grupo (Matus y Molina, 2005; Young y Harmony, 1998; Kitzinger, 1995 y Diaz, 2005)

Myers (1998) propone que el tamaño del grupo focal depende del nivel de profundidad que se le va a dar a la entrevista y según la sensibilidad del tema a tratar se recomienda un grupo más pequeño, entre 5 y 8 participantes.

En el presente trabajo, luego del proceso de selección y de la entrevista preliminar, el número de los participantes, basado en los autores mencionados fue de 8 sujetos. Se realizan dos encuentros grupales.

6.4.3 Procedimiento general del plan de análisis

La idea original era procesar los datos recolectados a través del análisis narrativo y la propuesta de McLeod (2000), de recoger historias, lo que no se logró, no se pudo ya que no existía el interés por dialogar, lo primero que se quería era acceder a las historias de los

sujetos y así hacer el análisis lo más fiel posible a la metodología cualitativa desde el enfoque de la posmodernidad pero no fue posible. Esta es una de las limitantes de este trabajo. Esto lleva a buscar otro camino y adaptarse y realizar el procesamiento de los datos obtenidos en esta investigación, a través del análisis de contenido.

El análisis de contenido se fundamenta en los aportes generados por Bardin, Mayring y Pérez (en Cáceres 2003), quienes critican los argumentos cuantitativos del análisis de contenido clásico, que pone el foco en la descripción y lo disminuye en el contenido latente. Barding (1996, p.29) define el análisis de contenido como “un conjunto de técnicas de análisis de la comunicación, utilizando procedimientos sistemáticos y objetivos de descripción del contenido de los mensajes (...) el propósito del análisis de contenido es la inferencia de conocimientos relativos a las condiciones de producción (o eventualmente de recepción), con ayuda de indicadores (cuantitativos o no)” (Barding, 1996).

Krippendorff (1990) señala que el contenido debe ser considerado como una vía de tránsito para otro fin, un mensaje sobre los fenómenos inaccesible a la observación. Pérez, (1994) señala que “el cambio de perspectiva, mejor dicho la amplificación del enfoque, con que se comprende el análisis de contenido, favorece la obtención de resultados integrales, profundos e interpretativos más allá de los aspectos léxicos-gramaticales” Mayring (2000), en la misma dirección señala que “ el análisis cualitativo de contenido se define a sí mismo dentro de este marco de trabajo como una aproximación empírica, de análisis metodológicamente controlado de textos al interior de sus contextos de comunicación, siguiendo reglas analíticas de contenido y modelos paso a paso, sin cuantificación de por medio” (párrafo 4)

6.4.4 Descripción de los pasos.

Los pasos a seguir, según Cáceres (2003) y basado en los aportes de los autores mencionados

anteriormente y por tanto, los que guiaron este estudio son los siguientes:

6.4.4.1 Selección del objeto de análisis dentro de un modelo de comunicación:

Lo primero es la definición de la perspectiva teórica, disciplinar o profesional del investigador. Según Mayring (2000), se trata de la manifestación de las intenciones por parte del sujeto a cargo del estudio. Desde el paradigma cualitativo este se caracteriza por la explicitación de las presuposiciones sobre el cómo el investigador comprende el hacer ciencia, asumiendo, en el caso de este estudio no se pretende desarrollar un análisis libre de la influencia del investigadora, de los comunicadores y del contexto.

6.4.4.2 El desarrollo del pre-análisis:

Este paso “implica tres objetivos: coleccionar los documentos o corpus del contenido, formular guías de análisis y establecer indicadores que den cuenta de temas presentes en el material analizado”

Bardin (1996), explica que en el trabajo cualitativo, estos objetivos deben ser lo suficientemente flexibles para no obstruir los temas emergentes del cuerpo de información seleccionado, ya que es de suma importancia en este tipo de investigación. Contenido en este punto se encuentra: la delimitación del estudio, así como la definición del universo donde se aplicará la técnica y saldrán las unidades de análisis (Hernández. 1994). En este trabajo, este punto se alcanza por medio del tema a investigar, lo que delimita las cualidades de los participantes quienes fueron los que a través de sus relatos permitieron desarrollar las

unidades de análisis.

6.4.4.3 La definición de las unidades de análisis:

Las unidades de análisis, definidas por Hernández (1994) son: “segmentos de contenidos de los mensajes que son caracterizados e individualizados para categorizarlos, relacionarlos y establecer inferencias a partir de ellos” . Briones (1988) connota que las unidades de contenido significativo dentro del documento investigado servirán para extraer los resultados. Cáceres (2003) considera tres tipos de unidades de análisis, conceptualizándolas como ítem, no gramaticales y gramaticales. En este estudio se utilizó unidades de análisis gramaticales que emergieron desde los temas, es decir, una proposición relativa a un asunto, que en este caso surge del tema de la presente investigación. En este trabajo las unidades de análisis fueron delimitadas en función de los significados atribuidos a lo narrado por los participantes.

6.4.4.4 Establecimiento de reglas de análisis y códigos de clasificación:

El establecer las reglas de análisis fortalecen la validez y confiabilidad de los resultados. Las reglas indican al investigador y otros participantes, cuáles son las condiciones para codificar (Maring, 2000). Las reglas se generan desde el investigador que incluye y excluye los contenidos en los códigos reflejando de esta forma sus intenciones implícitas y explícitas. Las reglas permiten vincular los textos a los constructos de análisis utilizados. Las reglas tienen la cualidad de afinar los constructos utilizados por el analista, con el fin de alcanzar un mayor grado de coherencia entre estos y las unidades de análisis. EL código es el

indicador de cada grupo, reúne un conjunto de datos de una clase, etiquetando segmentos a fin de agregar información al texto por medio de la abstracción del contenido el cual es sintetizado en un concepto. El código orienta la agrupación en interpretación del material, evaluando su pertinencia en función de la coherencia de estas dos dimensiones. En este trabajo se utilizó un estilo de codificación explicativa, la que se basa en el uso de inferencias y abstracciones para así poder fundamentar su uso. En cuanto a la codificación que es calificada como abierta y que se caracteriza por tener cualidades inductivas que nacen desde los datos y son base para las reglas de clasificación y codificación. Se utilizó la propuesta de Maring (2000), quien explica la importancia de la revisión reiterada durante el proceso así como también al final de la codificación.

6.4.4.5 Desarrollo de las categorías:

Las categorías se definen como las casillas donde los contenidos son clasificados y codificados alcanzando el orden definitivo. El orden depende de la teoría utilizada, la que sirve de base para la generación de nuevos aportes interpretativos y relaciones teóricas. No existen reglas, se evalúa por más de un investigador para alcanzar un mínimo de criterio de regulación. Las categorías tienen que mostrar la relación que existe entre los códigos agrupados. Cáceres (2003) propone basado en la contribución hecha por Barney Glaser y Anselm Strauss (1999) y los objetivos inductivos del análisis de contenido por medio del método de comparación constante, cuestión que propicia una reestructuración de la conformación de los datos brutos, logrando nuevas configuraciones teóricas, lo que le otorga un componente generativo al análisis de contenido, antecedente que hace una diferencia importante con el análisis de contenido tradicional que se centra en la descripción. Lo anterior

implica la relación de códigos que se explican con conceptos de mayor nivel de abstracción. Las reglas de dichas categorías dependen tanto de la referencia teórica del investigador como del trabajo en conjunto con otros investigadores. En relación a la manera de codificar, en esta investigación se enfatizó en la agrupación de códigos a fin de generar una nueva categoría sustentada en la inferencia teórica que integran los códigos inicialmente inconexos (Bardin, 1996; Moqueen, McLellan, Kay & Milstein, 1998), cuestión que se alcanza con un mayor nivel de inferencia que da paso a interpretaciones de mayor riqueza teórica. Glaser y Strauss (1999) proponen estar atentos al apego de las inferencias con el contexto del estudio durante el análisis. Las categorías deben ser exhaustivas, es decir, representar a todos los códigos, exclusivas, que un código no esté en más de una categoría, pertinente con el objetivo de la investigación y objetiva para que otros investigadores puedan reclasificar el código en la misma categoría. Los códigos fueron revisados como se explica en el paso anterior.

6.4.4.6 Integración de los hallazgos:

Fase en la que el investigador explica la relación existente entre los códigos y las categorías. Es deseable un número reducido de categorías a fin de disminuir la complejidad del fenómeno estudiado. En este caso el número de categorías es cuatro.

7. ANÁLISIS

7.1 Produciendo Categorías

A continuación, se encuentra la producción de categorías organizadas en un cuadro, las cuales se realizan a partir de las conversaciones compartidas con los jóvenes deportistas. En el cuadro se observa, en la primera columna las citas textuales desde la voz de los participantes, luego en la segunda columna el concepto correspondiente a la cita y finalmente la categoría. Es así como se establecen 4 categorías:

La categoría Facilitador, refiere a las palabras, eventos, relaciones, factores medio ambientales y sociales, experiencias anteriores, entre otros, que promueven y ayudan el ingreso al mundo del deporte y al cuidado de la alimentación. Esta categoría está asociada a tres conceptos: contexto facilitador, imagen corporal insatisfactoria e influencia social.

La categoría Mantenedores, refiere a las palabras, acciones, relaciones, factores medio ambientales y sociales, entre otros, que conservan la relación permanente con el deporte y la alimentación. Esta categoría representada en quince conceptos: hitos, imagen corporal satisfactoria, sacrificios, significado asociado al deporte, explicación de las críticas, características de la alimentación, sensación gimnasio, valores, ganancias, la familia, parejas, aumento de capacidad física, planificación, autocuidado, y variaciones de peso.

La categoría Impedimentos, refiere a las palabras, acciones, relaciones, factores medio ambientales, sociales y económicos, entre otros que dificultan la relación con el deporte y el cuidado de la alimentación. Esta categoría está asociada a siete conceptos: postura de los amigos, oposición de otros, postura de parejas, auspicio social, dificultades económicas,

entrenadores y miedos.

La categoría Más allá del Deporte y la Alimentación, refiere a todo lo que se considera, a partir de los participantes, que está más allá de la relación con el deporte y la alimentación. Esta categoría se encuentra representada en cuatro conceptos que son: viajar ,trabajo, amor y la vida.

Tabla 1: Producción De Categorías

Citas de la Entrevista	Concepto	Categoría
“...el interés por el deporte y la actividad física empezó en el colegio, que estaba en un colegio donde se hace mucho deporte y teníamos 8 horas semanales de deporte, ahí empezó, jugábamos rugby en toda nuestra época escolar, y salimos del colegio y existía el club de ex alumnos de éste, entonces lo normal era seguir” (Párrafo 16, Valentín) “Bueno yo partí en el colegio, hacía mucho deporte y cuando empecé a jugar tenis a los 13 años, para	Contexto facilitador	Facilitador

complementar un poco la actividad física” (Párrafo 19, Patricio) “Bueno yo también <i>soy del mismo colegio que Valentín, en donde el deporte es casi una rutina para nosotros</i>, también yo cuando era chico era gordito por lo que fue un factor de que me preocupara más de la imagen entrenando un poco más” (Párrafo, 22, Ismael)		
“Independientemente de los objetivos, en el caso mío yo <i>empecé porque estaba delgado</i>, cuando volví uno se siente inferior físicamente, pero después <i>es la cosa con uno mismo</i>, se olvida lo que piensen al lado y sigue, en un principio <i>siempre afecta la apariencia personal</i>. (Párrafo, 151 Tomás) “Claro, <i>solamente imagen</i>, tengo amigos que compiten que me asesoran me <i>dicen que como mal, que estoy flaco y ahí empieza la motivación</i>, quiero progresar, pero no a nivel competitivo” (Párrafo,148 Ricardo)	Imagen corporal insatisfactoria	

<i>“pero creo que es importante como imagen, es distinto, con las minas sobre todo, si yo pudiese hacer un deporte haría kickboxing que me gusta, como trabajo y estoy en la Universidad solo me queda el gimnasio, por tema de imagen voy.</i> (Párrafo, 146 Ricardo) <i>“Tu objetivo es la imagen”</i> (Párrafo, 147 Patricio) <i>“O sea no es lo mismo para una mujer abrazar a alguno de ustedes que abrazar a otro que no haga los mismos ejercicios ¿o no?, como dice Ricardo es como “ahhh”. (Párrafo, 272 Daniel)</i> <i>“Es cosa de gustos también, por ejemplo, puede llegar una mina no muy agraciada y otra que no pero que con los mismos diálogos uno puede preferir a una que por otra, el mismo chiste va a ser mejor del mino que hace pesas de la que no”</i> (Párrafo, 274 Ricardo) <i>“...debido a que era gordito y chico me metí en paralelo al gimnasio para poder sacar mejor</i>		
--	--	--

rendimiento, y de ahí partí, esto hace 13 años atrás, de ahí pasé por varios deportes y ahora dedicado al fisicoculturismo 3 años” (Párrafo 19, Patricio) “Por otro lado, también <i>el tema de la imagen y siempre hacer algún deporte sino me siento que ando con depresión</i> tengo que hacer algún deporte lo que sea” (Párrafo, 451. Ricardo) “En mi caso no fue tanto por el tema del deporte, <i>fue por un tema más de imagen yo era muy delgado y flaco</i>, nada me quedaba bien, entonces decidí empezar con el gimnasio de a poco, de manera recreativa más que profesional, esto a los 20 años, y ya llevo 3 años, me apasionó el tema y me pase al otro lado al culturismo” (Párrafo, 20 Samuel) “Bueno yo también soy del mismo colegio que Valentín, en donde el deporte es casi una rutina para nosotros, también <i>yo cuando era chico era gordito</i> por lo que fue un factor de que me preocupara más de la imagen entrenando un poco más” (Párrafo, 22, Ismael)		
---	--	--

“uno de esos <i>era sólo físico</i>, de ahí me empecé <i>a meter al gimnasio para sacar cuerpo</i>” (Párrafo, 28 Daniel) “Bueno yo cuando comencé a dedicarme al fisicoculturismo fue porque vivía en Santiago y trabajaba en un emprendimiento, <i>pesaba 105 kg pero de gordo</i> y ahí dije esto tiene que parar (...) ese fue un cambio, ahora peso 105 kg pero en otra tonalidad muscular, es distinto, en ese momento fue mi cambio.” (Párrafo, 35, Patricio). “Antes me veía más flaco y <i>ahora me veo flaco</i>” (Párrafo, 144 Ricardo)		
• Sociedad “(…) <i>quizás la sociedad te presiona</i>, yo en Brasil fue cuando me pinché para estar más presentable, en Brasil están todos locos, el conserje se inyecta (...) y tenía grandes brazos” (Párrafo, 168, Ricardo)	Influencia Social	

• Mujeres “Si, pero yo creo que, en cuanto a eso, también se valora, como decías <i>haber escuchado que una mina borró a un flaco de facebook</i>, también eso dice algo de las mujeres” (Párrafo, 273, Valentín) • Gimnasio “es bueno en todo caso que una persona le diga o le abra los ojos a esa otra persona, no sé porque yo de repente en los gimnasios veía que entrenaba y porque <i>era un poco más grande del que llegaba decía mira levanta poco, hace esto (...)</i>” (Párrafo, 609, Ricardo) • Redes sociales “cosas que ni siquiera estai seguro, porque <i>hay mucha gente que dice y cree que está bien de suplementos, alimentación de rutinas</i>, tenis un foro de todo” (Párrafo, 649, Patricio) • Familia “Bueno en mi caso yo también hacia mucho deporte en el colegio, <i>y era un poco inevitable, mi papá era fisicoculturista</i> y yo no tenía por donde” (Párrafo, 21, Tomás)		
--	--	--

• Amigos “Bueno yo empecé a los 16 años cuando un amigo me invitó a kickboxing y la verdad es que me empezó a gustar mucho, cuidando las comidas para competir, y me apasionó, desde ahí no paro.” (Párrafo, 25, Camilo)		
“Bueno en mi caso no siempre fue pesas, (...) cuando al entrar a un club y la competencia es mucho mayor, tuve que hacer un switch y darme cuenta que las pesas son necesarias” (Párrafo, 37, Ismael)	Hitos	Mantenedores
“A mí me paso parecido, antes era flaco y al empezar se comenzó a reafirmar mi personalidad y dar más seguridad, al hablar o al relacionarme con los demás, te toman más en serio, soy yo mi mancuerna y mi compañero (Párrafo,152 Samuel). “(…) uno entrena y entrena por ganar masa y de repente le sale guata y uno dice tanto esfuerzo y verme así, otros en rugby se metían a pesas y seguían, (Párrafo, 168 Ricardo)	Imagen corporal satisfactoria	

“Me miro y pienso que estoy perdiendo lo trabajado, que estoy guatón o más flaco, extrañar la sensación de estar congestionado” (Párrafo,363 Ricardo) “(.) En mi caso me han visto pasar por todos los procesos cuando compito, cachai de que estoy gordo, que estoy con la cara, porque la cara se pone más flaca, más delgada, porque te vei distinto, te sacai la polera y ah y no estai más flaco” (Párrafo, 475. Patricio) “(...). Por ejemplo, en la vida uno, es mantener un cierto cuerpo permanente, para toda la vida a veces he visto en la playa a viejitos canosos y los viejitos así (muestra lo grande) Y me da vergüenza” (Párrafo, 516. Ricardo) “vai a tener que estar en forma jaja vai a tener que crecer” (Párrafo, 529. Patricio)		
• Carrete “Yo cuando chico me gustaba salir harto y cuando	Sacrificios	

empecé lo competitivo <i>empecé a ver las dietas, a llegar al peso, de ahí deje el carrete</i> y me siento una persona diferente, <i>mis compañeros me invitan a salir y yo les digo que no puedo y no quiero</i>, me regañan por ser fome, pero yo cambié”. (Párrafo, 43, Camilo) “<i>Para mi yo 0 alcohol 0 trasnoche, me cuido</i>, es más en las juntas de amigos nos juntamos a comer comidas sanas o de repente hacemos trampa y comemos algún derivado, pero son más cosas sanas y temprano.”(Párrafo, 49, Samuel). “<i>De ahí dejé el carrete</i>”(Párrafo, 43, Camilo) “Yo <i>para competir he dejado cosas</i> (...) repente me ofrecen salir a carretear, yo solo digo que no tomaré con mis amigos, no voy a ir a tomar una botella de whisky o cerveza” (Párrafo,190, Patricio) “la última vez fue el 3 de marzo <i>para el cumpleaños de mi polola un pisco sour para compartir</i>, destilado nunca tomo (...) (Párrafo, 192, Patricio)		
---	--	--

“Yo he dejado, o sea ***hace 4 o 5 meses deje relativamente el copete***, y yo soy muy cañero, siempre que tomo al otro día me siento mal me duelen los músculos y dije esto no puede ser bueno, así que salgo quizás me tomo una pisco pero no más (...)” (Párrafo, 201, Valentín)

- **Alimentación**

“***uno tiene que respetar las dietas***, los horarios de comida, ***uno no puede tomar por las calorías***, es totalmente distinto y muy estricto, uno si quiere estar en la competencia no lo puede lograr de esa manera, es así de simple (...) ***si uno sale el lunes el viernes o sábado ya puede jugar***, acá no uno tiene que estar día a día entrenando y cuidándose”. (Párrafo, 55, Samuel)

“Yo peso todo, ***si uno come un gramo de más ya no sirve para el día***, uno consume en base a la estatura, al peso y la cantidad necesaria de proteínas ***uno no debe comer ni más ni menos***, para los carbohidratos y grasas lo mismo, entonces uno pesa la comida, o

estás perdiendo plata o pierdes el camino para llegar a tus objetivos” (Párrafo, 67, Patricio) “No puedo comer carbohidratos complejos o simples, baja grasa, bajo sodio, no bebidas, no copetes, no fumar, pero eso, comer saludable”. (Párrafo, 281, Patricio) “O sea no ir al mc donald porque sí, tampoco es el caso que si como con mi familia rechace y diga no quiero porque estoy cuidándome, pero si los días de semana como poca comida chatarra, poco pan, platos naturales” (Párrafo, 285, Ismael) • Personas “Yo creo que lo mejor es rodearse de personas que hagan lo mismo que tú” (Párrafo. 86, Tomás) “(…) es mejor desenvolverse con gente que está en tu mismo ambiente porque nos podemos complementar, corregir o ayudar, saben lo que hablan y no hacen comentarios sin conocimientos” (Párrafo, 157, Samuel)		
--	--	--

• En general “Yo para competir he dejado cosas (...)” (Párrafo, 190, Patricio) “(...) uno tiene que entrenar siempre, después del trabajo y llega cansado al otro día, es sacrificado”. (Párrafo 67. Patricio) (..) lo principal es comida y personas, como también carrete, alcohol, cigarros desaparecen” (Párrafo, 189, Tomás) “Yo volví estaba pesando 64 kg, de aquí a tal fecha quiero pesar 84 y lo cumplí, después quise bajar y lo conseguí, depende de los objetivos, si mi objetivo es grande de aquí a fin de año, haré todo lo necesario para lograrlo. (Párrafo, 222, Tomás)		
• Pasión “Yo lo encuentro una pasión, (...) de ahí es una pasión y no lo puedo dejar y no quiero tampoco”.	Significado asociado al deporte	

(Párrafo 69 Camilo) “Para mí también es una pasión, (...) para mí lo que más me marcó es que me reconozcan que tenga las condiciones (...) y eso me motiva más, de llegar a competir”. (Párrafo, 70, Daniel) “Para mí es una pasión, mi sueño es vivir de esto, me gusta entrenar y me di cuenta cuando me puse a llorar por no clasificar y no fui por falta de plata, de los bajones más grandes de mi vida, mandaba todo a la cresta, es una pasión muy grande” (Párrafo, 334, Camilo) “A mí me apasiona y no me he dedicado a pensar que es lo que me deja” (Párrafo, 433, Patricio) “(.) Me mantiene la pasión que tengo por el deporte igual me he puesto caleta de metas creo que de a poco las voy cumpliendo, mi primera meta fue tener una pelea en el ring, la tuve y la gané” (Párrafo, 447, Daniel)		
---	--	--

“para mi es una pasión y un día que no entrene me siento mal, entreno de lunes a sábado, ahora competí en el campeonato nacional po y llegué a la semifinal y mucha gente me dice no a ti te robaron la pelea” (Párrafo, 450, Camilo) “(…) Es como una pasión es algo que me lo quita pero yo creo sería lo peor, sería lo peor que me pudiera pasar” (Párrafo,450, Camilo) “como dijeron todos en general hay una pasión detrás porque hay personas como tienen objetivos, objetivos claros (...) yo creo que la pasión supera todo, como que la pasión te puede mover a conseguir lo que uno quiera (Párrafo, 466, Tomás) • Sueño “En relación a eso mi sueño también, o sea ya no fue, pero si me dijeran que sea rugbista profesional yo lo sería, dónde fuera, ahora en mi contexto ya es una necesidad, hace 2 años estuve lesionado 6 meses afuera, y me cruzaba con mi polola y yo sentía una pata coja no me sentía completo, me faltaba algo y		
--	--	--

sabía que era el rugby, <i>si no juego me siento a medias, es una necesidad</i> (Párrafo, 345, Valentín) • Estilo de vida “Para mí <i>es un complemento, los deportes en sí son un estilo de vida</i>, si a alguien le gusta los deportes no para, (...) <i>hay gente que simplemente no le gusta y otras que buscan estas sensaciones</i>” (Párrafo, 353, Ricardo) “Claro, pasa a ser un <i>estilo de vida (...)</i> combinado con tu vida de trabajador” (Párrafo, 160, Patricio) “Para mí <i>es un estilo de vida</i>, uno dedica tanto tiempo y tan minucioso que ya se forma un estilo de vida, aunque quizás no vaya a competir el hecho de hacerlo y <i>tenerlo me llena (...)</i> es personal, es un estilo de vida” (Párrafo, 348, Tomás) “para mí esto en mi caso ya <i>se me hizo un estilo de vida</i>, la nutrición lo más constante posible el entrenamiento 4 veces a la semana, eso <i>ya es un estilo de vida porque va contigo y las personas que</i>		
--	--	--

<i>se adhieren a ti, las personas te aceptan así o se alejan</i> o uno sigue su rumbo. Si tenís que salir y estar incomodo con esa persona en mi caso no, si alguien se suma si, si no, no” (Párrafo, 442, Patricio) “(…)lo del gimnasio <i>yo creo lo agarré, pero lo agarre ya como estilo de vida</i>, a pesar que de repente me pego mis desinflás y voy una vez a la semana al gimnasio, pero y ahí me siento mal (…)” (Párrafo, 516, Ricardo) “si <i>lo mío es el gimnasio</i> (….) pero si me ha ayudado harto, creo que es un <i>buen estilo de vida</i> (….)Entiendo también que hay gente que ya es <i>como un hábito y un estilo de vida y que no pueda dejarlo</i> lo entiendo” (Párrafo, 515, Valentín) • Placer “Eso <i>genera placer en la persona</i>, igual tiene un algo, un efecto, hay otras personas que no hacen y preguntan <i>cómo les gusta sentir dolor</i>, pero claro y piensan eso, <i>pero a mí me gusta el gimnasio y el deporte</i>” (Párrafo, 365, Ricardo)		
--	--	--

- **Bola de nieve**

“Para mí en mi caso a lo mejor se van a reír es como una bola de nieve porque uno cambia de la noche a la mañana, *pero después mira para adelante y es como un caballo ciego (...)* Igual que *una bola de nieve que va creciendo en el desarrollo de todo lo que va aprendiendo* y a veces uno como que se ciega a quedarse con ciertas cosas por ejemplo conoce personas y las va dejando de lado porque como, como que te obstruyen tu camino en el caso mío (Párrafo, 419 y 424, Tomás)

- **Adicción**

“*la pasión y lo peor es como una adicción* pa mi es algo así” (Párrafo, 435, Camilo)

- **Me completa**

“(…) pero un año que estuve lesionado y estuve sin jugar toda la temporada afuera sin poder entrenar tampoco, o entrenando, pero sin jugar. Yo le decía a mi polola que, *si bien fue un año como bueno o para nuestra relación porque teníamos mucho tiempo*

<i>para estar juntos</i>, yo igual sentía que tenía una pata media coja cachai y yo le dije como al final que le dije en verdad tuvimos mucho tiempo, pero, <i>yo no me sentía (...)</i>” (Párrafo, 550, Valentín) • Hábito “Más que un hobby <i>ya es un hábito</i>” (Párrafo, 159, Valentín) “<i>pasa a ser como un hábito</i>, eso lo he manejado con el tiempo, si uno lo ve como salud se preocupa (...) <i>entonces ese es mi estilo</i>” (Párrafo, 162, Patricio) • Rectifica la vida “Es como <i>para rectificar tu vida</i>” (Párrafo, 161, Tomás) • Me llena “yo encuentro que <i>no podría encontrar otra cosa que podría llenar lo que hace el deporte</i>” (Párrafo, 540, Daniel)		
---	--	--

• Me llama la atención “yo encuentro que <i>no hay como cosas que me llamen mucho la atención a parte de entrenar</i>” (Párrafo, 541, Daniel) • Felicidad “yo dejaría de estudiar y me metería a entrenar, o sea, yo entrenaría todas las semanas todo lo quisiese entrenar que de verdad no tengo algo como... Soy feliz entrenando” (Párrafo, 541, Daniel) • Para toda la vida “A mí me gusta viajar De hecho tenemos planes para viajar y lo más posible <i>que si viajo entreno allá, no creo como que lo deje botado Yo creo que voy a tener 80 años y voy a seguir en la misma</i>” (...)” (Párrafo, 544, Tomás) “Y si es que llegara a pasar, alguna como una lesión o algo así que me tuviese que sacar definitivamente yo creo que <i>encontraría la manera de hacerlo igual y me metería en algo parecido</i> o algo muy similar o casi igual que me permita seguir haciendo deporte y		
--	--	--

de hecho si a lo mejor (...) <i>no veo la manera como de sacarlo ya de mi vida (...) Es algo que me llena, esta es una buena vida, lo necesito casi como una droga</i>” (Párrafo, 545, Tomás) • Droga <i>“si claro como que lo necesito como una droga”</i> (Párrafo, 547, Tomás) • La base <i>“el gimnasio reúne todo (...) bueno como le dije recién por tiempo no lo puedo hacer, pero para mí el gimnasio es como la base”</i> (Párrafo, 548, Ricardo)		
<i>“(...) Las personas siempre van a opinar sin saber,</i> tendría que estar a cada rato convenciendo a las personas para que no te juzguen” (Párrafo, 499, Tomás) <i>“(...) hay un tema de preocupaciones, miedo,</i> de las personas que desconocen los temas” (Párrafo, 475, Patricio)	Explicaciones de las críticas	

“(…) la gente opina y sin saber o como que estás comiendo, oye estás comiendo mucho” (Párrafo, 475., Patricio) “eso es lo que llama a esas críticas es preocupación y desinformación, la gente opina o prejuzga, y ahí está el error” (Párrafo, 482, Patricio)		
• Suplementos “a tomar suplementos, a alimentarse mucho mejor” (Párrafo, 37 Ismael) • Dietas “cuando empecé lo competitivo empecé a ver las dietas, a llegar al peso” (Párrafo, 43 Camilo) “nos juntamos a comer comidas sanas o de repente hacemos trampa y comemos algún derivado, pero son más cosas sanas y temprano” (Párrafo, 49 Samuel) “(…) porque yo corto todo suplemento para pura	Características de la alimentación	

<i>comida sana hacer vida sana como dos meses, como harto, pero sin azúcar</i>” (Párrafo, 475. Patricio) <i>“a mi vieja le carga que coma todo sin sal desabrido</i>, sin sodio le carga y dice “me carga” y esto te haría bien a ti, ella tiene hipertensión, así va aprendiendo por ejemplo con aceite de oliva en vez de aceite normal, las bebidas <i>a mí me cargan las bebidas</i> y mi vieja toma bebida, pucha <i>podrías tomar este jugo cachai que es más sano</i>” (Párrafo, 485. Patricio) • Horarios “entonces uno tiene <i>que respetar las dietas, los horarios de comida</i>, uno no puede tomar por las calorías, es totalmente distinto y <i>muy estricto</i>” (Párrafo, 55 Samuel) • Pesas “yo creo que mi cambio fue cuando agarré <i>mi primera pesa</i>” (Párrafo, 58 Tomás) <i>“cuando compré mi primera pesa para la comida”</i>		
---	--	--

(Párrafo, 59 Tomás) <i>“peso toda la comida”</i> (Párrafo, 62 Tomás) “yo <i>veo los pesos, pero del envase</i>, el gramaje del atún, pero <i>nunca he medido el plato de comida antes de comérmelo</i>” (Párrafo, 65 Valentín) <i>“yo peso casi todo”</i> (Párrafo, 66 Tomás) <i>“yo peso todo, si uno come un gramo de más ya no sirve el día</i>, uno consume en base a la estatura, al peso y la cantidad necesaria de proteínas, uno no debe comer ni más ni menos, para los carbohidratos y grasas lo mismo, <i>entonces uno pesa la comida o estás perdiendo plata o pierdes el camino para llegar a tus objetivos</i>, yo por lo menos peso todo y lo mantengo en frascos, me llevo como 6 frascos de mi casa al trabajo” (Párrafo, 67 Patricio) “Me acuerdo que <i>el cambió cuando compró la pesa para pesar la comida</i>” (Párrafo, 397 Ricardo)		
--	--	--

• asesoría de terceros “(…) tengo amigos que compiten, que me asesoran <i>me dicen que como mal, que estoy flaco</i> y ahí empieza la motivación, quiero progresar, pero no a nivel competitivo” (Párrafo, 148 Ricardo) “le <i>pedí una asesoría</i> para que me ayudara” (Párrafo, 404. Valentín) • Lo que se deja “(…) y obviamente <i>después uno deja comida</i>, hace 2 años que no como un completo y tampoco voy a comer uno (…)” (Párrafo, 187 Tomás) “Yo <i>no como ni pan ni vienesas, bueno y tampoco mayonesa</i>, entonces por lo menos a mí no me molesta <i>uno se termina acostumbrando</i> (…)” (Párrafo, 189 Tomás) “Yo lo único que <i>he perdido es la opción de comer pizza o hamburguesas</i>, yo la verdad no tomo todos los fines de semana quizás una vez al mes (…)” (Párrafo, 207 Camilo)		
---	--	--

“No puedo comer carbohidratos complejos o simples, baja grasa, bajo sodio, no bebidas, no copetes, no fumar, pero eso, comer saludable”

(Párrafo, 281 Patricio”

“O sea no ir al mc donald porque sí.....pero si los días de semana como poca comida chatarra, poco pan, platos naturales” (Párrafo, 285 Ismael)

“Por ejemplo, el tema de las bebidas es lo mismo en mi casa ya nunca se compran bebidas y cuando compran quedan ahí un par de meses se les va el gas no se las toma nadie” (Párrafo, 487. Tomás)

“Son cosas que todo el mundo sabe que te mejoran la salud y esas como que van quedando, voy a la casa de mi polola y ella me cocina algo, pero no le echa sal a nada y de hecho ella empezó a comer cosas sin sal (Párrafo, 487. Tomás)

“Y uno pierde como esa adicción de echarle sal a algo que tiene ni prueban la comida y le echa sal”

(Párrafo, 503. Ricardo)

- **Planificación**

“(…) *planifico mis comidas*” (Párrafo, 190 Patricio)

“Yo por lo menos *como 6 veces al día*, como les conté *peso todas mis comidas y tengo mis cálculos de rendimiento hechos dependiendo el objetivo* de la competencia, ponte ahora *estoy consumiendo 4000 calorías al día para subir de peso*, llegar todo con planificación, trabajando con un nutricionista y depende del tiempo de competencia de cuando uno puede subir y cuando bajar, ahora estoy en fase de mantenerme en 105 y en unas semanas empezar la definición, o sea *ordenar tus comidas definir qué comer y que no*” (Párrafo, 279 Patricio”

“pero de *pasar de 3 normal que es desayuno almuerzo y onces pasar a 5*, ya es generalmente la gente hace un progresivo, *una comida más y después a la semana otra comida más y así te vai ordenando*” (Párrafo, 415. Patricio)

“yo igual había tenido <i>periodos de entrenamiento que había comido 5, 6 veces al día no en esa cantidad, pero había tenido como la rutina (...)</i>” (Párrafo, 417. Valentín) “Si no tengo tiempo <i>me preparo la comida el día anterior</i>” (Párrafo, 544. Tomás). “uno si quiere estar en la competencia no lo puede lograr de esa manera, es así de simple... <i>uno tiene que estar día a día entrenando y cuidándose</i>” (Párrafo, 55, Samuel). “<i>Yo por lo menos como 6 veces al día</i>, como les conté peso todas mis comidas y tengo mis cálculos de rendimiento hechos dependiendo el objetivo de la competencia” (Párrafo, 279, Patricio). “<i>Ahora estoy consumiendo 4000 calorías al día para subir de peso</i>, llegar todo con planificación, trabajando con un nutricionista y depende del tiempo de competencia de cuando uno puede subir y cuando bajar, ahora estoy en fase de mantenerme en 105 y en		
--	--	--

unas semanas empezar la definición, o sea ordenar tus comidas definir qué comer y que no”. (Párrafo, 279, Patricio). “(…) se suman uno es el tema de lucas que <i>es muy caro y el otro es el tema de organizarse y mentalizarse</i> para la cuestión no es llegar y decir parto mañana” (Párrafo, 408, Patricio) “<i>No es fácil partir de un día para otro</i>, hay que ir al supermercado, tenís que comprarte los kilos para la semana todos temas” (Párrafo, 408, Patricio) • Escapadas “(…) una vez a la semana comemos algo como sushi, <i>hacemos alguna escapada de la dieta</i>, pero es depende de la <i>temporada en la que estas y en los objetivos</i>” (Párrafo, 195 Patricio) “(…) además ahora <i>con la comida me salgo un poco, con los chocolates</i> soy fanático de los chocolates y no tampoco voy a cortar de comer chocolates, <i>voy a cortar las cosas por otro lado</i>”		
--	--	--

(Párrafo, 520. Ricardo) • Como motivación “Lo que me motiva es que si salgo a comer, <i>al otro día tengo que entrenar mucho más que lo normal para bajar lo que he comido (...)</i>” (Párrafo, 210 Daniel) • información “Y ahora en la casa se mete en la tele y se mete a Internet se mete a YouTube, y <i>empieza a buscar cosas de semillas de esto y lo otro y me las transmite a mí, se dio vuelta (...)</i> y me dice esa comida aquí y los transgénicos y lo otro y de repente en la mañana me lleva un jugo de kiwi o de naranjas también cosas con chia (Párrafo, 503. Ricardo).		
“Yo me enfermé una vez, estuve con indigestión, <i>pero aguanté un día y al otro necesitaba ir y fui</i>” (Párrafo, 371, Tomás) “Débil, por ejemplo, ahora no estoy haciendo, hice práctica y no podía hacer, no tenía tiempo, no voy	Sensación gimnasio	

desde diciembre, lo otro son cosas que inventan en el camino, pero en realidad hacer un poco de ejercicio barras algo, <i>estoy esperando volver al gimnasio, faltó dos días y siento la falta de</i>” (Párrafo, 361 Ricardo) “Me miro y pienso que estoy perdiendo lo trabajado, <i>que estoy guatón o más flaco, extrañar la sensación de estar congestionado</i>” (Párrafo, 363 Ricardo)		
• Responsabilidad “(…) yo creo que cada uno dentro de la media, <i>practica su deporte de manera responsable</i> y yo creo que no somos, yo creo que el grueso de las personas no practica los deportes de la manera que lo hacemos las personas que estamos en esta sala, cachai eso, porque en la entrevista va a salir algo que yo creo porque yo a ustedes <i>los encuentro muy consecuentes</i>, enormemente consecuentes” (Párrafo, 592, Valentín) • Centrados	Valores	

“(…) destacar que las personas que tuviste en el grupo, que eran del rubro por decirlo así <i>son como bien centrados</i>” (Párrafo,593, Patricio) • Constancia “(…) cada uno de nosotros en las distintas actividades físicas que <i>hacemos, nos traen nos retribuyen valores y convicciones</i> ya sea como en el ámbito personal de <i>la constancia que tiene muchos de ir a gimnasio de lunes a sábado de tener la convicción de comer a tales horas, de los valores de los respectivos deportes</i> (...) siempre se ha destacado mucho por lo valores como que refleja entonces <i>yo creo que la adicción en si es como la adicción a los valores y a esas convicciones</i> a esos valores que te que va retribuyendo constantemente en eso en la actividad física que hacemos eso creo” (Párrafo, 469, Valentín) “eso es muy importante porque a mí me lo han hecho ver, por ejemplo, mi hermano, yo trabajo con mi hermano tenemos una empresa y mi hermano me lo ha hecho ver del tema de que <i>lo que yo hago lo</i>		
--	--	--

puedo llevar a otros puntos como el tema de la constancia que yo estoy súper constante por ejemplo en el gimnasio con el tema de tus comidas, el tema de tu entrenamiento en tus horarios y me dice tu soy súper estricto y también lo he podido llevar a lo que hago la pega, entonces también se puede llevar a temas de relación, es bien...” (Párrafo, 584. Patricio)

- **Enseñar a otros**

*“si porque igual es difícil eso es lo que pasa uno **de repente puede guiar a alguien, pero va a depender de muchos factores**”* (Párrafo, 408. Patricio)

*“si una persona (...) **me deja algo es el aprendizaje personal al menos en mi caso a lo mejor en un tiempo más cuando este viejo le voy a pasar todo este conocimiento a otra persona (...)** hay una gran cantidad gigante de personas a las que yo me he dedicado, como que las tomo casi de la mano como cabro chico y **le enseño todo y aprende todo lo que necesita (...)** el conocimiento como que se va uno se lo va dejando a otras personas y se va compartiendo*

uno lo quiera o no, como que al final yo creo que como más que a mí mismo como que les deja a <i>todas las personas que enseña</i>”(Párrafo, 424. Tomás) “claro que sí, porque la persona está contenta para todas las personas que lo quieran recibir en mi caso yo por eso no cobro, porque no es mi ánimo, <i>no soy profesional como que yo lo hago, yo lo hago por compartir</i>” (Párrafo, 426. Tomás) “(…) otro es preparador físico y él también sabe mucho y ve desde otra perspectiva profesional del mismo tema y al final yo o sea yo no voy a cobrar sé que es el profesional del área, <i>a lo mejor sabemos lo mismo o hemos aprendido lo mismo porque llevamos muchos años juntos</i>”(Párrafo, 431Tomás) “a mi si yo aprendí mucho, con (...) yo hace 4 años me especialicé mucho en lo que es fitness que fue con un profe (...) <i>un profesor muy muy bueno y él me enseñó todo el tema de la rutina entrenamiento, alimentación.</i> Con él partí y me motivé en el tema de las competencias (Párrafo, 616. Patricio)		
--	--	--

“una vez me respondieron en el energy un profe oye mira como está haciendo el ejercicio, <i>me dijo a mí no me pagan por eso</i>” (Párrafo, 633. Patricio) “Oye mira que <i>está flaco, que está gordo que está esto y que está lo otro</i>, y entonces eso no me gusta porque entonces eso no me gusta porque solamente porque la persona lleva menos tiempo y tiene menos experiencia o algo así <i>lo critican y generalmente cuando me preguntan cualquier cosa y los puedo ayudar, intento ayudar y, pero no envenenarlo</i>” (Párrafo, 610, Tomás) “(…) Yo creo que <i>a los más cercanos uno puede entregarles más información</i>, pero a la gente los del entorno es mucho más difícil” (Párrafo, 485, Patricio) “porque hay gente que mira eso y <i>eso si es gratificante porque uno está trabajando para y aparte que ayuda</i>, porque hay gente como nosotros yo por lo menos yo soy del área que por gusto no más y me contribuye en eso” (Párrafo, 430, Patricio)		
--	--	--

• Olvidarme de todo “(…) me gustó como que <i>me da la sensación de entrenar y olvidarme de todo Igual si he tenido una mala semana, me hace olvidar de todo</i>” (Párrafo, 447, Daniel) • Capacidad física “y a mí lo que me causa más gratificación es si bien lo que me da más satisfacción, <i>es sentirme más grande más fuerte, es sentirme como cuando estoy entrenando me siento como capaz</i>, de no ser y estoy en libertad para, si quiero puedo pegarme un pique de 8 cuerdas porque <i>estoy como físicamente acondicionado para hacerlo</i> cachai o si quiero puedo no se...mi mama me pide que baje las bolsas del supermercado y bajo todas las bolsas de una. Pero eso como <i>sentir la sensación de sentirse que puedo, capaz de si quiero puedo eso es lo más gratificante</i>” (Párrafo, 462, Valentín) “(…) por ejemplo, o en un minuto el año pasado subí mucho de peso y se me notaba, pero también como estaba rodeado de gentes como del mismo entorno	Ganancias	
---	------------------	--

como que pero *eran puras felicitaciones no más, nadie criticó y subí de peso*, pero no estaba grotescamente gigante como para que alguien se preocupara o me criticaba en el fondo entonces a eso me refiero” (Párrafo, 507, Valentín)

- **Pasarlo bien**

“Cada uno lo pasa bien a su modo” (Párrafo, 502 Tomás)

- **Dejar un legado**

“(…) oye sabís que mira necesito quiero bajar de peso y quiero esto esto y esto, y *que suplementos me podís recomendar* oye y esto y como, y yo ni siquiera he estudiado algo relacionado, pero igual, estoy en el tema anterior, *que uno va dejando un legado una huella* claro (Párrafo, 505. Ricardo)

- **Sensación después de hacer ejercicio**

“no se es como...” (Párrafo, 453, Ricardo)

“es exquisito” (Párrafo, 454, Valentín)

“es como cuando uno termina el gimnasio y se siente grrrrr” (Párrafo, 455, Ricardo)

“Congestionado” (Párrafo, 456, Patricio) “Congestionado y esa sensación me gusta, igual debe haber otro tema ahí sí” (Párrafo, 457, Ricardo) “Con las endorfinas” (Párrafo, 458, Valentín) “En este tema no me manejo mucho, pero eso <i>es un conjunto de cosas esa es la satisfacción que me da</i>” (Párrafo, 459. Ricardo) “en mi caso igual que Ricardo por un lado esta <i>esa sensación de después de entrenar</i> que en mi caso no es como a veces si pero no es (...) La mayor sensación sentirse como inflado, pero de <i>sentirse como cansado, así como agotado muscularmente a mí me gusta es como rico acostarse en la cama y sentir que tienes el cuerpo destrozado y cansado es muy rico</i>” (Párrafo, 460, Valentín) “llegar a comer y dormir es lo más rico” (Párrafo, 461, Patricio)		
---	--	--

- **Reconocimiento**

“para mí también es una pasión (...) *para mí lo que más me marcó es que me reconozcan que tenga las condiciones*” (Párrafo, 70 Daniel)

- **Seguridad**

“Yo creo que también *es un tema de seguridad, ante todo*, ante una pega, presencia o presentación *te da seguridad, yo antes era gordo y me faltaba seguridad, ahora haciendo deporte y una buena imagen ayuda en todo, las minas, pero también trabajo, universidad*” (Párrafo, 150 Ismael)

“(…) *y al empezar se comenzó a reafirmar mi personalidad y dar más seguridad, al hablar o al relacionarme con los demás, te toman más en serio*” (Párrafo, 152 Samuel)

“*Enfrentar el mundo con este cuerpo me da más seguridad*” (Párrafo, 275 Samuel)

(…) *yo antes era gordo y me faltaba seguridad,*

ahora haciendo deporte y una **buena imagen ayuda en todo, las minas, pero también trabajo, universidad**” (Párrafo,150, Ismael).

- **Autoestima**

“El tema de estar bien y tener cuidado, en nuestro deporte **hay un tema de confianza física, la imagen, se mezcla todo un poco**, cuando trabajo con personas esto da mucha presencia, **para subirme la autoestima**” (Párrafo, 158 Patricio)

“(…) Yo creo que es netamente eso la persona te ve y te dice: **estai mejor**” (Párrafo, 491. Tomás)

“(…) **¡Uno se gusta uno!**” (Párrafo, 498. Patricio)

“tú estabas bien tú te sentiai bien” (Párrafo, 510. Patricio)

“(…) **Soy feliz entrenando y por el lado así afectivo, las mujeres que he encontrado hasta ahora, siempre las mujeres como que me apoyan** Como que les gusta que entrene y eso” (Párrafo, 541. Daniel)

<i>“me gusta que me vean entrenando y controle mis comidas”</i> (Párrafo, 89 Valentín) <i>“No es lo mismo enfrentar el mundo, con el cuerpo que tenían antes de empezar que ahora, quizás llegan las minas o te sacas la polera y dicen “guau”, no es lo mismo, tampoco como dijeron en cuanto a la personalidad al enfrentarse al mundo, algo cambia.</i> (Párrafo,165, Ricardo) <i>“sipo hay de todo un poco una es la autoestima por uno sentirse bien cuando te mirai al espejo”</i> (Párrafo, 446. Patricio)		
<i>“A mí en mi caso es como lo contrario, mi mamá me apoya caleta en todo, de hecho, a diferencia de todos ustedes yo creo que soy el único que no sabe cocinar, mi mamá siempre me está preparando cosas saludables, sobretodo en la mañana me prepara avena con frutas cosas así</i> <i>Antes en el almuerzo se tomaba mucha bebida, mi mama e ahora empezó a comprar naranjas y</i>	La familia	

<i>hacemos jugo de naranjas</i>, ahora y ese tipo de cosas” (Párrafo, 495 Danilo)		
“(…) En el caso nosotros llevamos 7 años yo creo que el día tiene 24 horas, uno duerme entre 6 y 8 y uno entrena un par de horas, entonces como que me alcanza el tiempo pa todo, o sea, si nos vamos a ver después voy a entrenar la veo o la veo y después entreno o no se” (Párrafo, 544, Tomás) <i>“pero se pueden hacer las dos cosas”</i> (Párrafo, 560. Ricardo) “Si viene todos los meses es azafata de TAM y viene a cada rato. Ahora por ejemplo de repente, a veces vamos caminando paseando todo ya sea en Brasil o acá generalmente por las salinas y en Brasil en Copacabana <i>y están estas máquinas de para hacer barras y pa hacer fondo, de hecho, al lado de la playa y vamos pasando y veo esas máquinas: ah espérame un poco a, ¿pero queris entrenar?</i> ya de repente ella (...) ella se pone a entrenar allá y yo me pongo a hacer mi entrenamiento acá también y	Parejas	

después listo, pero como que hay que transmitirle un poco eso a ella, de repente me dice: Ah no te preocupis yo te espero, así <i>que me hago un par de barras un par de, y hago entrenamiento de espaldas full</i> rápido así igual se puede rápido y listo igual <i>se puede juntar las cosas</i>” (Párrafo, 562. Ricardo) <i>“Hay que ser un poco empático en este tema”</i> (Párrafo, 566. Patricio) “claro <i>hay que ser súper empático</i> y además como aprender a sobrellevarlo no puede ser que uno elija una cosa sobre otra porque en el futuro me va a pasar que aparezca otra cosa y también va a ser difícil como que al final <i>yo creo que uno mismo tiene que aceptar que las otras personas tienen cosas distintas y hay que sobrellevarla no bajarlas ni bloquearlas ni eliminarlas</i>” (Párrafo, 567. Tomás) <i>“Me conoció así y me acepto así</i> y ya no se puede quejar, yo me cambié ahí, yo creo que se generan más problemas y las cosas se ponen más complicadas		
--	--	--

porque la otra persona dice: <i>pero antes no eras así y que se yo</i>” (Párrafo, 581. Tomás).		
“y la <i>competencia es mucho mayor</i>, tuve que hacer un switch y darme cuenta que las pesas son necesarias, <i>volverse más fuerte y potente, en esos momentos comenzamos a entrenar más</i>” (Párrafo, 37 Ismael) <i>“uno tiene que entrenar siempre</i>, después del trabajo y llega cansado al otro día, es sacrificado” (Párrafo 67 Patricio) “y nosotros en tener un buen cardio, <i>buena potencia y llegar al peso para poder competir</i>” (Párrafo, 103 Daniel) “Si, yo creo que <i>si entrenas bien uno puede dar el 100%</i> de lo que puede dar, y el doping es para dar el 110 o 120, si es que uno llega al 100 y queda estancado no descarto usarlo algún día, para llegar al 100 tiene que haber <i>mucho trabajo y entrenamiento de por medio</i>” (Párrafo, 122 Valentín)	Aumento en la capacidad física	

“Claro, entonces este verano salí de la competencia y tuve que prepararme para mayo, mis amigos estaban en definición y yo comiendo como chanco para subir de peso, entonces me daba lo mismo tener en verano más guata como los demás, no es algo como cuando partí” (Párrafo, 162 Patricio) “(…) yo encuentro que hacer trabajos más aeróbicos pueden hacer que bajes kilos, el trance de estar bajando peso sin perder la fuerza, y bajar esa masa con aeróbico y después volver a subirla con pesas” (Párrafo, 163 Daniel) “(…) la verdad es que yo mismo me siento bien cuando toca competencia y tengo sobrepeso, o al revés cuando mantengo el peso y pienso que podría haber estado más grande” (Párrafo, 164 Camilo) “(…) Yo para competir he dejado cosas (…)” (Párrafo, 190 Patricio) “Entrena hartito y le gusta cuidarse, (….) depende de la temporada en la que estas y en los objetivos”.		
--	--	--

(Párrafo195, Patricio) “Si, pero tampoco era exacto, <i>prefería agrandar para arriba por que tenía que subir de peso,</i> de chico tratando de hacer cada día más profesional, que es mi manera de vivir, 2 días antes del partido cuidarme mucho, después de estos elongar bien, esos son mis cuidados, tratar y adaptarme de ser más profesional y vivir de mejor manera el deporte” (Párrafo, 215 Valentín) “Yo volví <i>estaba pesando 64kg, de aquí a tal fecha quiero pesar 84 y lo cumplí,</i> después quise bajar y lo conseguí, depende de los objetivos, si <i>mi objetivo es grande de aquí a fin de año, haré todo lo necesario para lograrlo</i>” (Párrafo,222 Tomás) “Los límites pasan por los objetivos, <i>yo el año pasado bajé kilos y definí, ahora mi objetivo es llegar a 100 kg natural, explotar mi potencial máximo</i> y después pasar a lo siguiente” (Párrafo, 224 Samuel)		
--	--	--

“Claro, en mi caso <i>llegar a lo más lejos posible pero al natural</i>” (Párrafo, 226 Samuel) “<i>Puede ser mucha la diferencia de peso</i>, y por eso se puede ver hartito knock out, la diferencia de peso afecta mucho, alguien que pesa 60, pelea muy rápido que alguien de 80, golpes más fuertes y más lentos, <i>tiene que adecuarse a su peso estándar</i> y a ese estilo” (Párrafo, 247 Daniel) “Sí, nosotros somos de viña y competimos en Santiago, nos pesamos el mismo día, deshidratados y después tenemos que reponernos y perdemos energías” (Párrafo, 250 Camilo) “Tení que pensar que deportistas <i>que pesan más o son más altos tienen más alcance que tú</i>” (Párrafo, 251 Tomás) “Hay gente que <i>son altos pero muy flacos y llegan al peso</i>, pero un compañero bajo que pelea en 57 le tocó con alguien alto pero súper flaco, pero depende del estilo de pelea de las categorías, uno se		
--	--	--

acostumbra al estilo de pelea de su peso” (Párrafo, 252 Daniel) “Yo entrené kickboxing y cuando iba a competir me paso lo mismo, yo pesaba 70 y el tipo que entrenaba peleaba nacionales en una categoría más alta y tenía más alcance, entonces me sacaba la cresta” (Párrafo, 253 Tomás) “(…) ponte ahora estoy consumiendo 4000 calorías al día para subir de peso, llegar todo con planificación, trabajando con un nutricionista y depende del tiempo de competencia de cuando uno puede subir y cuando bajar, ahora estoy en fase de mantenerme en 105 y en unas semanas empezar la definición, o sea ordenar tus comidas definir qué comer y que no” (Párrafo, 279 Patricio) “Proteínas, aminoácidos, glutamina, todo para el crecimiento muscular” (Párrafo, 290 Samuel) “Esa es la base, también creatina, pre entrenamientos” (Párrafo, 292 Tomás)		
---	--	--

<i>“El pre entreno es en base a creatina”</i> (Párrafo, 293 Ricardo) <i>“Te activa un poco eleva los movimientos de grasa y es para entrenar,</i> la creatina como hincha un poco, <i>solo tomo pre entreno”</i> (Párrafo, 294 Patricio) <i>“Pre entrenamiento, suplemento en base a creatina que ayuda a despertar un poco,</i> como trabajo todo el día me tomo un scoop de pre entreno y siento más energía, tiene creatina y son suplementos básicos” (Párrafo, 296 Patricio) <i>“Esos son los básicos, existen distintos tipos de aminoácidos, pero son los estándares para los que hacen pesas”</i> (Párrafo, 297 Tomás) <i>“En mi círculo además de eso yo he tomado pro hormonales”</i> (Párrafo, 298 Valentín) <i>“Es un estimulante de la hormona del crecimiento”</i> (Párrafo, 300 Patricio)		
---	--	--

“No son hormonas” (Párrafo, 301 Valentín) “Hormona natural, estimulante natural de la hormona del crecimiento” (Párrafo, 302 Patricio) “Existen los exógenos y los que no, o se inyecta de afuera o se toma un estimulante” (Párrafo, 303 Tomás) “estimulas que el cuerpo genere más” (Párrafo, 305 Tomás) “Uno se siente más débil, en verano uno no compite mucho, yo baje 4 kg y uno se siente más débil, no me angustio tanto, pero necesito la forma de volver rápido” (Párrafo, 375 Ismael) “Yo si faltó, relativamente casi no faltó, pero si me enfermo y puedo seguir sigo comiendo igual y entreno igual, pero si faltó me siento que falta algo, y ya estoy pensando como reestructurar la rutina siguiente para compensar. (Párrafo, 376 Samuel)		
---	--	--

“yo igual había tenido **periodos de entrenamiento que había comido 5 6 veces al día** no en esa cantidad, pero había tenido como la rutina, pero no llegué ni siquiera eso” (Párrafo, 417. Valentín)

“(..) Hay **otra satisfacción** que a mí me pasa a mí por lo menos me pasa cuando **levantai una mancuerna de 50 kilos que no la podía levantar hace una semana bacán lo logré porque entrenaste esa semana pa lograr llegar a un escalón más alto más alto en el entrenamiento.** Y hay otra satisfacción, la física claro, no está bien, la visual la otra es ponerte etapas y ir lograrla. Y por lo que te dicen, por lo que dejai en la otra persona” (Párrafo, 446. Patricio)

“lo que **más me hace seguir entrenando** porque uno también se me hizo como una algo como que **se adhirió a mi vida diaria, estoy acostumbrado el día sábado ir a entrenar en la mañana y no salir en la noche y me levanto solo pa ir a entrenar**” (Párrafo, 447. Danilo)

“La sensación y una es la fuerza como decía Patricio de levantar la mancuerna y no poder levantarla, no poderse el mismo peso y sigue entrenando hasta que uno en realidad se supera y agarra más fuerza, entonces es como todo eso junto y al mismo tiempo, la sensación que tiene después de haber entrenado yo creo que esa sensación yo creo” (Párrafo, 451. Ricardo) “y a mí lo que me causa más gratificación es si bien lo que me da más satisfacción, es sentirme más grande más fuerte, es sentirme como cuando estoy entrenando me siento como capaz (...) Pero eso como sentir la sensación de sentirse que puedo, capaz de si quiero puedo eso es lo más gratificante” (Párrafo, 462. Valentín)		
“uno si quiere estar en la competencia no lo puede lograr de esa manera, es así de simple.... uno tiene que estar día a día entrenando y cuidándose” (Párrafo,55 Samuel)	Planificación	

“Yo por lo menos como 6 veces al día, como les conté ***peso todas mis comidas y tengo mis cálculos de rendimiento hechos dependiendo el objetivo de la competencia***, ponte ahora estoy consumiendo 4000 calorías al día para subir de peso, llegar todo con planificación, trabajando con un nutricionista y depende del tiempo de competencia de cuando uno puede subir y cuando bajar, ahora estoy en fase de mantenerme en 105 y en unas semanas empezar la definición, o sea ordenar tus comidas definir qué comer y que no” (Párrafo,279 Patricio)

“(.) se suman uno es el tema de lucas que es muy caro y el ***otro es el tema de organizarse y mentalizarse para la cuestión no es llegar y decir parto mañana, no es fácil partir de un día para otro.*** Hay que ir al supermercado, tenís que comprarte los kilos para la semana todos temas . Como una semana de preparación (...)” (Párrafo, 408. Patricio)

(...) En el caso nosotros llevamos 7 años yo creo que el día tiene 24 horas uno duerme entre 6 y 8 y uno

entrena un par de horas entonces <i>como que me alcanza el tiempo pa todo</i>, o sea, si nos vamos a ver después voy a entrenar la veo o la veo y después entreno o no se” (Párrafo, 544. Tomás)		
• Lo que desaprueban hacer en su práctica deportiva: <i>“Yo la primera vez que usé fue para el campeonato nacional de fisicoculturismo</i> que fue el año pasado en diciembre, y use para poder definir las últimas tres semanas, el resultado obviamente es notorio si lo haces perfecto, si te preocupas por las comidas, si te inyectas algo para quemar grasas y después comes un mc donald, claramente te haces un daño al sistema, es contradictoria, esto tiene un fin y es precompetitivo, no lo uso en la vida diaria para mantenerme, ese es mi enfoque, cuando hay un objetivo, ahora me estoy preparando para una competencia en mayo entonces con ese objetivo y ahí nada más. (Párrafo, 106, Patricio) “Se da mucho el caso en el gimnasio de que gallos que recién están empezando, pero no a nivel cultural,	Autocuidado	

con mala alimentación y los cabros <i>llegan preguntando por suplementos para</i> crecer más rápido usando una droga externa” (Párrafo, 124, Samuel) “Se da por las temporadas, cuando estamos en temporada de verano, los playeros <i>buscan resultados rápidos</i>, pero que pasa, no tienen la cantidad de plata para comprar (sustancia) y lo mezclan con otros productos, y ahí <i>empiezan a inyectarse sin saber</i>, con la única esperanza de estar bien para el verano, sin preocuparse si su cuerpo lo soporta sin comida ni calidad de vida adecuada, hacen un ciclo para crecer y después lo olvidan y es peligroso” (Párrafo, 134, Samuel) “En el caso mío <i>yo vendo suplementos en el gimnasio y como dice él la gente viene mucho a preguntar por esteroides</i>, en el caso mío como yo no consumo no soy la persona adecuada pa vender, hay personas que no saben el tema y venden igual, así corren más riesgos, pueden entregarte cualquier cosa e ilegal o falso, la gente siempre viene a pedir algo		
---	--	--

que creen que funciona bien, como dijeron antes es para alcanzar el 110% y no tiene sentido alcanzar el 100 de esa manera, <i>la idea es superarte no perjudicarte</i>” (Párrafo, 142, Tomás) <i>“En el fisicoculturismo hay personas que lo hacen para complementar los músculos deficientes</i> que tienen, yo lo he visto y en pocas cantidades ayuda, a mí no me gusta porque se ve feo, parece un músculo no definido” (Párrafo, 175, Patricio) <i>“Eso tiene que ver con lo que la gente busca cosas rápidas</i>” (Párrafo, 181, Tomás) <i>“Yo creo que es importante las metas y los limites (...) el límite que más me importa es cuando el deporte perjudique fuerte mi área social, perder amigos o tener que cerrar ciclos, esos son los limites planteados</i>” (Párrafo, 223, Ismael) <i>“Los límites pasan por los objetivos, yo el año pasado bajé kilos y definí, ahora mi objetivo es llegar a 100 kg natural, explotar mi potencial máximo y</i>		
--	--	--

después pasar a lo siguiente” (Párrafo, 224, Samuel) “En vez de gastarla en suplementos, ya me da lo mismo quedar flaco con <i>que no sea humillante</i>” (Párrafo, 321, Ricardo) “si y no oye me decían oye <i>estai más grande</i>, pero no llegó así oye que te pasó. Entonces nunca llegué a tanto” (Párrafo, 509, Valentín) “(…) <i>piensan que por tomar suplementos van a quedar mejor, suplementos</i>, pichicata todo ese tema y no es chiste es así, porque en el mundo fierro es así” (Párrafo, 595, Patricio) “(…) De hecho <i>subí mucho de peso</i> y no fortalecí como la zona media y se me acalambraron las lumbares, entonces dure poco y ahí <i>tuve que bajar rápido</i>, pero eso como dije <i>nunca he llegado al extremo que se me note tanto o estar grotescamente grande</i>” (Párrafo, 511, Valentín) “(.) Que no saben y contaminan el resto y así como		
--	--	--

<i>hay personas que por ejemplo saben mucho y te ayudan</i> al resto también está el otro caso de <i>personas que está lleno de veneno</i> por decirlo así y envenena al resto” (Párrafo, 601, Tomás) “de hecho, hasta profesionales porque por ejemplo se ve en los gimnasios que hasta profesores o preparadores físicos <i>enseñan mal</i> y da rabia porque es profesional (Párrafo, 612, Patricio) “<i>Es profesional y no está haciendo su pega (...)</i> pero hay otras veces no me he aguantado y he tenido que decirle: oye y te vai a partir la espalda si seguis así de esa manera, de hecho me cuesta discutir con profesores” (Párrafo,614, Patricio) “(…) si ponis rutina, entrenamiento en google y lo primero que te va a salir es uno de esos foros cachai, pero <i>es mucha información que hay, de fácil de acceso y con información mala</i> y la gente piensa que está buena y así es como después llega como al Tomás, que llega al gimnasio con esa información” (Párrafo, 651, Patricio)		
--	--	--

“(…) ayer estabai haciendo lo mismo que estai haciendo ahora, lo que pasa es que el profe que está ahí yo le dije que quería crecer de hecho bíceps y me dijo que hiciera bíceps todos los días” (Párrafo, 652, Tomás) “ese tipo es un idiota y cosas como esas, y quizás a tantas personas contaminó, hay que tener cuidado” (Párrafo, 654, Tomás) “hay que conocer bien la fuente y haber cruzado palabra con ello y saber si está bien enfocado” (Párrafo, 657, Patricio) • Consumo de hormonas: “(…) cuando las personas se inyectan algo para crecer y uno tiene que hacer una activación o 2 ciclos para poder utilizarlo bien, pero si lo hace mal tendrá problemas, quizás con el concepto equivocado, si uno se inyecta hormonas que activan la sexualidad si tienes más estás más activo en vez de tener problemas” (Párrafo, 325, Tomás)		
--	--	--

<i>“Creo que el uso reiterado crea problemas de esterilidad”</i> (Párrafo, 326, Ricardo) <i>“Producen infertilidad pero no ahora”</i> (Párrafo, 327 Tomás) “He escuchado a muchas personas que vienen a buscar cosas y <i>que quieren esteroides, y preguntan si tendrán problemas en la cama</i>” (Párrafo, 329, Tomás) <i>“El mal uso es el problema”</i> (Párrafo, 331, Tomás) <i>“No es un mito, te puede pasar pero por el mal uso”</i> (Párrafo, 332, Valentín)		
<i>“Yo volví estaba pesando 64kg, de aquí a tal fecha quiero pesar 84 y lo cumplí (...)”</i> (Párrafo, 222 Tomás) “Pensando y llevándolo al peso, considero que estoy en el límite inferior, estoy flaco y a punto de tocar	Variaciones en el peso	

fondo, ahora peso 88kg y el año pasado pesaba 98kg, en verano estaba en 87kg, y al subirme a la pesa supe que estaba en la línea roja” (Párrafo, 228 Valentín) “El mío es no pasar 80kg, siempre adelgazar lo más posible, esos son mis límites” (Párrafo, 237 Camilo) “yo me sentía gigante estaba enorme o sea yo el año pasado pesaba 88, 89 y ahí estaba pesando 98 y me sentía lento eso si como...De hecho subí mucho de peso y no fortalecí como la zona media y se me acalambraron las lumbares, entonces dure poco y ahí tuve que bajar rápido, pero eso como dije nunca he llegado al extremo que se me note tanto o estar grotescamente grande, para que me critiquen, puras felicitaciones, pero duró poco eso si (Párrafo, 511. Valentín) “Yo el año pasado, que me suplementaba hartó, y me puse una meta, subí 8kg hacia mis tiempos, mis comidas, no pesaba la comida pero (...) (Párrafo, 213 Valentín)		
--	--	--

“mis amigos son igual, oye salgamos, estoy activo porque estoy compitiendo, <i>‘soy penca siempre nos dejai botados’</i>, pero entiéndanme, ellos dicen no no si tu estai mal oye, mírate tu tomai todos los fines de semana, pasai detenido porque te pillan curado, no soy tu el que está mal porque lo pasai mal, <i>yo lo paso súper bien</i>” (Párrafo, 501, Camilo) “mis compañeros me invitan a salir y yo les digo que no puedo y no quiero, <i>me regañan por ser fome</i>, pero yo cambié (Párrafo, 43, Camilo) <i>“¿Porque creces tanto? ¿Qué son esas pastillas? ¿Por qué tomas estos suplementos? ¿Para qué son esas cosas?”</i> (Párrafo, 85, Patricio)	Postura de los amigos	Impedimentos
“Mis compañeros me invitan a salir y yo les digo que no puedo y no quiero, <i>me regañan por ser fome, pero yo cambié</i>”. (Párrafo, 43, Camilo) “Un <i>bicho raro</i>” (Párrafo 79. Tomás)	Oposición de otros	

“En el gimnasio te reconocen que estás creciendo y mejorando, familia es como; <i>¿Por qué creces tanto? ¿Qué son estas pastillas? ¿Por qué tomas estos suplementos? ¿Para qué son esas cosas?</i>, (...) que estoy obsesivo por el tema, que estás irritable o que si no vas al gimnasio te sientes raro o que estás creciendo mucho”. (Párrafo. 85.Patricio) “Sí, porque quizás <i>no entiendan lo que uno hace</i>, quizás uno vaya a luchar con esas personas más que hablar.... <i>Todos luchan contra ti para tirarte para abajo</i>” (Párrafo, 88 Tomás) “exacto es más solo y <i>mucha gente dice que uno es egocéntrico y obsesivo, que vas al gimnasio que te miras el cuerpo</i>” (Párrafo, 92, Patricio) “(...) <i>no me interesan esos comentarios</i>, me tiran tallas de que debería estar con Mike Tyson, ellos ven otro sentido... (Párrafo 164 Camilo) “(...) estaba mal conmigo mismo porque antes estaba mucho mejor, y por dejarme estar estoy así,		
---	--	--

<i>para mis amigos soy el flaco</i>". (Párrafo, 166 Valentín) "(...) hay gente <i>que va en contra y uno tiene que alejarse, que solo estorba tu desarrollo</i>" (Párrafo, 187, Tomás) "(...) y ahí <i>me dicen que soy egocéntrico, obsesivo</i>" (Párrafo, 190 Patricio) "(...) la gente que está conmigo me conoce <i>sabe que no me voy a aislar</i>" (Párrafo, 192 Patricio) "(..) a mi familia <i>no le gusta que esté todo el día en el gimnasio</i>, pero así igual me apoya" (Párrafo, 205, Daniel) "(...) de repente te ven muy gordo y te dicen <i>oye porque estai tan gordo</i> no estás yendo a entrenar, después te ven y te dicen <i>porque estai tan flaco</i> (...) <i>se hacen muchas críticas</i> de personas que claro, ven a la persona y lo que está haciendo día a día y surgen muchas críticas" (Párrafo, 482, Patricio)		
---	--	--

“es verdad como que **a ratos te apoyan**, ganaste algo y todos están ahí y felicitaciones y con las personas que tu estai entrenando, estai entrenando mucho y **como te tiran pa abajo**” (Párrafo, 500, Daniel)

“(.) y estoy bien, amigos igual, **no gente que tiene otra volá**, pero si amigos de colegio que no juegan rugby y fueron compañeros de toda la vida, como entramos a distintas universidades, **de la u a entrenar y a dormir, los fin de semana juego y tampoco puedo salir**, entonces a muchos amigos nunca más los vi, no era algo que estuviera 100% dispuesto a hacerlo, lamentablemente fue así, pero es porque se dio, **los amigos con los que me veo todos los días son mis compañeros de equipo**” (Párrafo, 201, Valentín)

” (...)La gente opina y sin saber o como que estás comiendo, **oye estás comiendo mucho, ahora me hinchan por el exceso de proteínas, muchas proteínas dicen que comer exceso de proteínas es malo para el riñón** y bla, bla, bla, que ahora mi

hermano me dice <i>hácete un examen de sangre para cachar como vas</i>, porque yo corto todo suplemento para pura comida sana hacer vida sana como dos meses, como harto pero sin azúcar” (Párrafo, 475. Patricio)		
“...en cuanto a pololas <i>me dicen que soy obsesivo por el tema, que estás irritable o que si no vas al gimnasio te sientes raro o que estás creciendo mucho</i>” (Párrafo, 85, Patricio) “la verdad me siento yo creo que con el entrenamiento y los estudios la <i>como que la pesco poco y se hace como la difícil y eso de repente me molesta</i> (Párrafo, 559. Camilo) “por lo menos a mí me pasó que, quizás <i>yo no respetaba de la mejor manera los tiempos de ella, hasta que me di cuenta de que ella no estaba respetando los tiempos míos</i>, cachai y así se aprende yo creo que cuando te dai cuenta que <i>estai haciendo lo que a ti no te gustaría que te hicieran</i>” (Párrafo,	Postura parejas	

572. Valentín) “yo creo que además se sienten sobre todo más en las parejas <i>más si uno se añadió a esto después de estar con la persona</i>” (Párrafo, 579. Tomás) “(..) El 18 de septiembre fui pal campo pa Salamanca y la verdad <i>es que me enamoré un poco se puede decir y he andado mal he andado como tonto todo y ahora me salió una pelea</i> (...) La verdad es que <i>antes de estar hablando con ella por wasap prefiero ir a entrenar</i> y me digo porque hago esto, pero ya tengo que hacerlo” (Párrafo, 450, Camilo)		
“En tu caso <i>debe ser frustrante porque en Chile no hay mucho apoyo a los deportistas</i>” (Párrafo, 335, Tomás) “<i>No hay nada de apoyo</i>” (Párrafo, 336, Camilo) “<i>No aquí en Chile no hay nada en estos momentos,</i> debe haber, pero poco, no como el futbol ahí está	Auspicios – apoyo social	

todo” (Párrafo, 338, Camilo) “Un chileno en México que estaba corto de plata y competía el país lo apoyaba en eso, en Argentina ellos vivende eso, <i>acá en Chile no se da, si uno tiene una pelea no ayudan, va a costar mucho financiarse</i>” (Párrafo, 339, Daniel)		
“(…) pero hay hartas cosas que se suman uno es el tema de lucas que <i>es muy caro y el otro es el tema de organizarse y mentalizarse para la cuestión no es llegar y decir parto mañana</i>. No es fácil partir de un día para otro hay que ir al supermercado, tenís que comprarte los kilos para la semana todos temas. Como una semana de preparación voy a partir el lunes, pero eso de partir el lunes debiese ser el lunes cachai (Párrafo, 408. Patricio) “es poco yo creo que el tema es lucas hablé con mi mamá y le dije mamá me conseguí una dieta <i>quiero hacer una dieta para subir de peso</i> a ya dijo a ya bueno y en base a que es la dieta y le leí como la	Dificultades económicas	

mitad le di como la minuta del día y me dijo, pero eso es para una semana y yo no es diario y dijo, así como no <i>po pero no podemos, no no es imposible</i>” (Párrafo, 411. Valentín) “yo creo que cuando si lo hacis tan de repente de la noche a la mañana la persona va cambiar de un día para otro <i>es super complicado</i>, como dice él, la persona que es <i>demasiada lucas, demasiadas ganas demasiado todo porque, además, no solo depende de ti sino de las personas que te rodean dicen estai loco que estai haciendo, tu polola tu familia todo</i>” (Párrafo, 412. Tomás)		
“todos son profesores y ya pasaron, por algo están ahí y tienen su clase y se hacen responsables por su clase, <i>en el gimnasio nadie se hace responsables por nadie, cada uno tiene una vida</i> y en realidad si quiere tratar mal al otro lo trata mal y se va pa la casa exactamente igual y eso es lo malo” (Párrafo, 631. Ricardo)	Con entrenadores	

“yo creo que, si le digo una vez y por lo menos ya le dijo a la persona, a mí me ha pasado que de repente soy porfiado igual en el sentido que uno no sabe cuándo lo están contaminando también y cuando o no, bueno, a veces el profesor claro, cuando está haciendo un ejercicio, mira este ejercicio hace esto, esto y esto, y digo no lo pienso no y cuando yo estaba haciendo el ejercicio sentía que trabajaba bien tal cosa y después lo sigo haciendo en el tiempo, y después me doy cuenta de algo y ahí tomo la opinión de la persona antes pero siempre me acuerdo ah ya tenía razón o no, no tenía razón, pregunto en otro lado pero como que investigo me meto al internet también” (Párrafo, 638. Ricardo).		
• A la obsesión “respecto a lo otro, en cuanto al miedo por ejemplo una mama que la hija va al gimnasio y empieza a adelgazar mucho a adelgazar mucho a adelgazar mucho al principio la mama lo encuentra hermoso, pero después la mamá va a pensar que a lo mejor es	Miedos	

anorexia o una bulimia o es una enfermedad o es una obsesión y se vuelve complicado y quizás como termina” (Párrafo, 489. Tomás) • Vigorexia “lo contrario puede pasar en al caso del hombre, que le de vigorexia o le de alguna de las enfermedades que son trastornos psicológicos del tema y al final la mama cree que no va a poder entrar por la puerta porque se mira al espejo y se ve chico y en realidad es gigante” (Párrafo, 491. Tomás) • Pasar el límite “(…) a las personas más cercanas uno le da más información pa mantenerlos tranquilos también y que se den cuenta que uno tiene un límite y sabe lo que quiere y uno no está parado sobre el aire y en el caso de las personas extrañas, si uno va a la casa de la abuelita como te vai a poner explicar a la abuelita de 90 años lo que estai haciendo, y queda no, no me gusta eso o no, no quiero” (Párrafo, 491. Tomás).		
--	--	--

. A los suplementos “Y a mí por ejemplo a mí, lo que me pasa mucho con <i>el tema de los suplementos</i> de repente elijo uno por ejemplo sobre otro y a lo mejor por precio el otro me tengo que tomar más cantidad de pastillas, pero por precio me conviene igual, <i>entonces me ven, de repente me ven con tantas pastillas y piensan que quizás que cosas son entonces a veces explicar tantas cosas a una persona que no entiende mucho igual se vuelve como un caos</i>, porque aunque uno le explique mucho a la persona está pensando no si eso está bien o mal, <i>sino que será volverá extremo</i>, le hará daño entonces si dos personas conversan verán algo de distintas perspectivas, por eso queda el caos. Entonces yo creo que ahí es cuando...<i>La palabra es miedo las personas les da miedo de que lo tuyo sea extremo</i>” (Párrafo, 493. Tomás) • Que me noqueen “El único miedo que tiene y siempre ha tenido es que me noqueen peguen, igual lo ha ido perdiendo de a poco lo ha ido perdiendo porque igual han visto (...) (Párrafo, 495. Daniel)		
---	--	--

• Envenenar “(…) Ese era el concepto que yo tenía, que podía llegar alguien que me envenenara y no fue así porque tenía la experiencia” (Párrafo, 626. Tomás)		
“me gusta harto el tema de viajar y todo de hecho, yo creo que es una de las cosas que más me gusta, (...) pero me gusta eso de mezclar lo de viajar con lo del gimnasio para mí” (Párrafo, 516, Ricardo) “(.) también me gustaría en algún minuto irme a viajar por el mundo y desaparecer dos años y en esos años no tocaría una pelota de rugby y también podría vivir la vida muy bien y ser feliz y estar contento con lo que estoy haciendo alejado de este ritmo de entrenamiento para mí por lo menos no condiciona (...) pero en mi caso siempre he tenido como el bichito de querer viajar hay metas hay sueños en mi caso sí” (Párrafo, 515, Valentín)	Viajar	Más allá del deporte y la alimentación
“Sí, y eso te llena, en el trabajo me relaciono con gente de mi área de trabajo y también me llena,	Trabajo	

conozco gente importante y te deja vivir tranquilo, <i>no siempre es el gimnasio</i>” (Párrafo, 199, Patricio)		
“bueno yo de verdad fuera de esta actividad una vida saludable pucha <i>yo creo que lo que más me favorecería a mi será por ejemplo el amor</i>” (Párrafo, 534, Camilo) “Y de repente cuando yo hablo con ella y me siento tan bien y pienso <i>¿voy a entrenar o no voy a entrenar?</i> nunca me había sentido así y estoy como, ahora como que la pienso. Por ejemplo, el sábado pasado un amigo que vive en reñaca alto que siempre nos juntamos los sábados a entrenar y me decía: ya po huevón ¿Oye vai a venir o no, te veo conectado de la casa vai a venir o no? y yo estoy como oye espérate un rato y de repente oye compadre perdona, pero no voy a ir na. Y yo creo fuera de esto una vida saludable no se la verdad a veces pienso que, si después me tengo que retirar de este, del deporte yo creo voy <i>a ser una persona no muy saludable como se dice. Voy a disfrutar un poquito más la vida</i>” (Párrafo, 536, Camilo)	El amor	

“Voy a disfrutar un poquito más la vida” (Párrafo,538, Camilo)	La vida	
---	---------	--

7.2 Produciendo las Subcategorías

A continuación, se encuentra un cuadro que permite ver de manera organizada la producción de categorías. Se observa en la primera columna las categorías producidas en el apartado anterior, luego en la siguiente columna las subcategorías respectivas y finalmente la definición asociada a esta subcategoría.

Tabla 2: Producción de Subcategorías-

Categoría	Subcategoría	Definición
Facilitadores	Ámbito Individual	Refiere a los facilitadores relacionados tanto con la imagen corporal insatisfactoria como la imagen corporal deseable, además incluye los valores, metas e ideas personales que facilitan su permanencia en una vida asociada al deporte y al cuidado de la alimentación.

	Ámbito de las relaciones cercanas	Refiere a todo aquello que desde las relaciones cercanas o íntimas, como amigos, pareja, familia que anima y/o potencia la mantención de una vida asociada al deporte y al cuidado de la alimentación.
	Ámbito social	Refiere a todo aquello que, desde el ámbito social (publicidad, mundo virtual, entre otros) facilita y/o potencia la mantención de una vida asociada al deporte y al cuidado de la alimentación.
Impedimentos	Desde el estilo de vida	Refiere a aquellas formas, desde el estilo de vida, que impedirían o serían incoherentes con una vida asociada al deporte, como las comidas consideradas “no sanas”, “el carrete” y se incluye, además, las dificultades económicas que dificultan el acceso a determinadas dietas, suplementos, etc.
	Reclamos desde las relaciones cercanas	Refiere a todas las quejas, consejos y/o comentarios que realizan familiares, pareja y amigos que cuestionan y/o critican la forma de vida que han decidido los participantes.
	Desde lo social	Refiere principalmente a la ausencia que perciben los participantes desde lo económico,

		además las críticas de las personas que no pertenecen a sus círculos cercanos. Por último, se incluye la relación con los profesores cuando ellos ya sea por desconocimiento o por decisión no ayudan a los deportistas.
Mantenedores	Ámbito Imagen	Refiere a cómo las variaciones en el peso (no deseadas) y el acercarse a la imagen corporal deseada son elementos que mantienen a los participantes en una vida asociada al deporte y al cuidado de la alimentación.
	Ámbito cognitivo	Refiere, por una parte, a las ideas y/o creencias asociadas al significado del deporte y los valores que en ello se ve como persona (dejar un legado, por ejemplo) y, por otra parte, la explicación que ellos les dan a las críticas (el desconocimiento) lo cual les permite continuar con menos disonancias.
	Ámbito práctico	Refiere a los cambios en lo práctico que realizan los participantes que les permite mantenerse en una vida asociada al deporte y al cuidado de la alimentación. Por ejemplo: Hormonas, suplementos, comida sana y su determinado gramaje, incluye además la

		planificación y preparación que realizan los participantes.
Más allá del deporte y la alimentación	Lo concreto	Refiere a los espacios y/o acciones concretas que los participantes refieren que está más allá del deporte y que también disfrutan. Por ejemplo: el trabajo, viajar.
	Lo abstracto	Refiere a conceptos utilizados por los participantes que reportan un ámbito más abstracto. Que refieren a lo que disfrutan más allá del deporte. Por ejemplo: La vida, el amor.

En relación a la categoría de “Facilitadores”, se establecieron 3 subcategorías:

a) El “Ámbito individual” que refiere a los facilitadores relacionados tanto con la imagen corporal insatisfactoria como la imagen corporal deseable, además incluye los valores, metas e ideas personales que facilitan su permanencia en una vida asociada al deporte y al cuidado de la alimentación.

Un ejemplo de esto se encuentra en el párrafo 20, en la voz de Samuel (pseudónimo):

“En mi caso no fue tanto por el tema del deporte, **fue por un tema más de imagen yo era muy delgado y flaco**, nada me quedaba bien, entonces decidí empezar con el gimnasio de a poco, de manera recreativa más que profesional, esto a los 20 años, y ya llevo 3 años, me apasiono el tema y me pase al otro lado al culturismo”

b) Ámbito de las relaciones cercanas que refiere a todo aquello que, desde las relaciones

cercanas o íntimas, como amigos, pareja, familia que anima y/o potencia la mantención de una vida asociada al deporte y al cuidado de la alimentación.

Un ejemplo de esto se encuentra en el párrafo 148, en la voz de Ricardo (pseudónimo):

(...) tengo amigos que compiten, que me asesoran ***me dicen que como mal, que estoy flaco*** y ahí empieza la motivación, quiero progresar (...)”

c) **Ámbito Social** que refiere a todo aquello que, desde el ámbito social (publicidad, mundo virtual, entre otros) facilita y/o potenciarla mantención de una vida asociada al deporte y al cuidado de la alimentación.

Un ejemplo de esto se encuentra en el párrafo 168, en la voz de Ricardo (pseudónimo):

“(...) ***quizás la sociedad te presiona***, yo en Brasil fue cuando me pinché para estar más presentable, en Brasil están todos locos, el conserje se inyecta (...) y tenía grandes brazos”

En relación a la categoría de “Impedimentos”, se establecieron 3 subcategorías:

a) Desde el estilo de vida que refiere a aquellas formas, desde el estilo de vida, que impedirían o serían incoherentes con una vida asociada al deporte, como las comidas consideradas “no sanas”, “el carrete” y se incluye, además, las dificultades económicas que dificultan el acceso a determinadas dietas, suplementos, etc.

Un ejemplo de esto se encuentra en el párrafo 190, en la voz de Patricio (pseudónimo):

“Yo ***para competir he dejado cosas*** (...) repente me ofrecen salir a carretear, yo solo digo que ***no tomaré con mis amigos***, no voy a ir a tomar una botella de whisky o cerveza”

b) Reclamos desde las relaciones cercanas que refiere a todas las quejas, consejos y/o comentarios que realizan familiares, pareja y amigos que cuestionan y/o critican la forma de vida que han decidido los participantes.

Un ejemplo de esto se encuentra en el párrafo 85, en la voz de Patricio (pseudónimo):

“¿Por qué creces tanto? ¿Qué son esas pastillas? ¿Por qué tomas estos suplementos? ¿Para qué son esas cosas?”

c) Desde lo social que refiere principalmente a la ausencia que perciben los participantes desde lo económico, además las críticas de las personas que no pertenecen a sus círculos cercanos. Por último, se incluye la relación con los profesores cuando ellos ya sea por desconocimiento o por decisión no ayudan a los deportistas.

Un ejemplo de esto se encuentra en el párrafo 92, en la voz de Patricio (pseudónimo):

“exacto es más solo y mucha gente dice que uno es egocéntrico y obsesivo, que vas al gimnasio que te miras el cuerpo”

En relación a la categoría de “Mantenedores”, se establecieron 3 subcategorías:

a) Ámbito imagen que refiere a cómo las variaciones en el peso (no deseadas) y el acercarse a la imagen corporal deseada son elementos que mantienen a los participantes en una vida asociada al deporte y al cuidado de la alimentación.

Un ejemplo de esto se encuentra en el párrafo, 237 en la voz de Camilo (pseudónimo):

El mío es *no pasar 80kg, siempre adelgazar lo más posible, esos son mis límites*”

b) Ámbito cognitivo que refiere, por una parte, a las ideas y/o creencias asociadas al significado del deporte y los valores que en ello se ve como persona (dejar un legado, por ejemplo) y por otra parte, la explicación que ellos les dan a las críticas (el desconocimiento) lo cual les permite continuar con menos disonancias.

Un ejemplo de esto se encuentra en el párrafo 442, en la voz de Patricio (pseudónimo):

“para mí esto en mi caso ya ***se me hizo un estilo de vida***, la nutrición lo más constante posible el entrenamiento 4 veces a la semana, eso ***ya es un estilo de vida porque va contigo y las personas que se adhieren a ti, las personas te aceptan así o se alejan o uno sigue su rumbo***. Si tenís que salir y estar incomodo con esa persona en mi caso no, si alguien se suma si, si no, no”

c) Ámbito práctico que refiere a los cambios en lo práctico que realizan los participantes que les permite mantenerse en una vida asociada al deporte y al cuidado de la alimentación. Por ejemplo: Hormonas, suplementos, comida sana y su determinado gramaje, incluye además la planificación y preparación que realizan los participantes.

Un ejemplo de esto se encuentra en el párrafo 620, en la voz de Tomás (pseudónimo):

“si iba a decir que en mi caso fue, yo creo que soy como la excepción yo antes de entrar a un

gimnasio por primera vez me pasé como 6 meses leyendo un montón de libros ***aprendiendo un montón de entrenamiento, leí cosas hasta de biología celular ese fue mi ya entre sabiendo a lo que iba***”

En relación a la categoría de “Ganancias”, se establecieron 2 subcategorías:

a) Visión de sí mismo que refiere a todo lo que el deporte le entrega a la visión de sí mismos, como el sentimiento de capacidad, el reconocimiento, la seguridad, la autoestima, la evidencia de cumplir metas y las posibilidades de enseñar a otros lo que saben.

Un ejemplo de esto se encuentra en el párrafo 158, en la voz de Patricio (pseudónimo):

El tema de estar bien y tener cuidado, en nuestro deporte ***hay un tema de confianza física, la imagen, se mezcla todo un poco***, cuando trabajo con personas esto da mucha presencia, ***para subirme la autoestima***”

b) Sensaciones que refiere a las sensaciones físicas y psicológicas que les deja el deporte, por ejemplo, olvidarse de todo y la sensación de cansancio/relajo del cuerpo.

Un ejemplo de esto se encuentra en el párrafo 447, en la voz de Daniel (pseudónimo):

“me da la sensación de entrenar y olvidarme de todo igual si he tenido una mala semana, me hace olvidar de todo”

En relación a la categoría de “más allá del deporte y la alimentación”, se establecieron 2 subcategorías:

a) Lo Concreto que refiere a los espacios y/o acciones concretas que los participantes refieren

que está más allá del deporte y que también disfrutan. Por ejemplo: el trabajo, viajar.

Un ejemplo de esto se encuentra en el párrafo 515, en la voz de Valentín (pseudónimo):

“(..) también me gustaría en algún minuto irme a viajar por el mundo y desaparecer dos años y en esos años no tocaría una pelota de rugby y también podría vivir la vida muy bien y ser feliz y estar contento con lo que estoy haciendo alejado de este ritmo de entrenamiento para mí por lo menos no condiciona (...) pero en mi caso siempre he tenido como el bichito de querer viajar hay metas hay sueños en mi caso sí”

b) Lo abstracto que refiere a conceptos utilizados por los participantes que reportan un ámbito más abstracto. Que refieren a lo que disfrutan más allá del deporte. Por ejemplo: La vida, el amor.

Un ejemplo de esto se encuentra en el párrafo 534, en la voz de Camilo (pseudónimo):

“bueno yo de verdad fuera de esta actividad una vida saludable pucha yo creo que lo que más me favorecería a mi será por ejemplo el amor”

8. RESUMEN DE RESULTADOS

8.1. Presentación de los resultados

En este trabajo se llegó a obtener, a partir del análisis, 4 grandes categorías, las cuales han sido denominadas como: Facilitadores, Mantenedores, Impedimentos y Más allá del deporte y la alimentación.

En relación a las categorías anteriormente mencionadas surgieron 3 subcategorías por cada una de ellas, excepto en la categoría “Más allá del deporte y la alimentación” en la que surgieron dos subcategorías. A modo de resumen serán mencionadas a continuación:

Para la categoría de “Facilitadores” se han establecido 3 subcategorías: Ámbito individual de las Relaciones cercanas y Ámbito social.

En relación a los “Impedimentos” se han establecido 3 subcategorías: Estilo de vida, Reclamos desde las relaciones cercanas y Desde lo social.

Para los “Mantenedores” se han establecido 3 subcategorías: Ámbito de la Imagen, Ámbito cognitivo y Ámbito práctico.

Por último, en la categoría “Más allá del deporte y la alimentación” se han establecido 2 subcategorías: Lo concreto y Lo abstracto.

9. DISCUSIÓN

Tal como han referido diversas investigaciones (Behar y Molinari, 2010; Gómez y Acosta, 2000; Moreno, Hernández y González-Cutre, 2009; Saravia, 2012) la importancia de la apariencia física y de la imagen corporal es un aspecto que ha ido cobrando protagonismo. Esto, desde la explicación que se provee desde el socioconstruccionismo, fundamentalmente se debe a los mensajes que se entregan a diario en la sociedad actual, globalizada y manejada por los medios de comunicación masiva que muestran constantemente cuerpos esculturales y figuras impecables, lo cual ha invadido, de variadas maneras, los discursos sociales y las vidas de todos y cada uno de nosotros de una manera implícita e insidiosa.

La sociedad de finales del siglo XX y principios del XXI ha sido caracterizada y definida como una sociedad de consumo, que ha evidenciado su afán por vender recurriendo muchas veces a una publicidad engañosa que como refiere Muñoz y Martínez (2007): “nos ha llevado al surgimiento de nuevas alteraciones con la ilusoria búsqueda de la perfección física y la “salud total” (p. 459). Tal idea de perfección que ha surgido, integra valores e ideales relacionados con la imagen corporal, la cual se difunde a la sociedad fundamentalmente a través de los medios de comunicación; en la publicidad se presentan una serie de imágenes que pueden provocar insatisfacción corporal, frustración con el peso, miedo a no pertenecer al estándar social (Dosil, 2004; Gómez, Acosta, 2000).

Esta creciente penetración de los medios de comunicación ha llegado a influir a individuos de todas las edades y de ambos sexos con imágenes que enaltecen la juventud y que vinculan la autoestima a la delgadez o al aumento de musculatura (Maganto y Cruz 2000;

Jankauskiene, Kardelis y Pajaujiene 2005; Tiggemann y Lynch 2001; Olivardia, Pope y Hudson 2000; Varnado-Sullivan, Horton y Savoy, 2006). La presión que ejerce la representación del ideal corporal masculino, a través de los medios, contribuye a aumentar la insatisfacción corporal. Esta tendencia en la publicidad comercial, según Pope (2001, 2002) soportaría la hipótesis de que el cuerpo masculino está aumentando en importancia como una marca de masculinidad y -de ser esta hipótesis cierta- esta preocupación de los hombres por su físico iría en aumento, con posibles implicancias clínicas y culturales, como puede observarse en la proliferación de los gimnasios, la utilización de suplementos dietarios para mejorar la apariencia por adolescentes y adultos jóvenes, entre otros. Según Leit, el ideal cultural hipermesomórfico sería tan peligroso para los varones como lo es el ideal anoréxico para las mujeres (Pope, Olivardia y Borowiecki 2001; Brownell y Napolitano 1995; Leit, Gray y Pope, 2002).

Caracuel, Arbinaga y Montero (2003) comparten lo anterior argumentando que: “especialmente la publicidad, el cine, etc., presentan frecuentemente a personas con cuerpos “perfectos”, asociados a productos de calidad y al éxito en distintos órdenes de la vida” (p. 278). En coherencia de lo anterior Lipovetsky (1990) complementa refiriendo: “Dentro de las sociedades postmodernas, el proceso social de construcción de la identidad está vinculado directamente con los valores de la cultura de consumo que predominan en la actualidad” (p. 127).

De la conversación con los jóvenes participantes de esta investigación, y siguiendo con las ideas anteriormente planteadas por los teóricos, es posible verificar cómo ellos se refieren a los efectos de vivir en esta sociedad y su influencia a la hora de involucrarse en el mundo del

deporte y el cuidado de la alimentación. Un ejemplo de esto se encuentra en las palabras de Ricardo (pseudónimo), específicamente en el párrafo 168, (ANEXO II Transcripción) en dónde refiere:

“(…) **quizás la sociedad te presiona**, yo en Brasil fue cuando me pinché para estar más presentable, en Brasil están todos locos, el conserje se inyecta (...) y tenía grandes brazos”.

Es interesante pues no sólo refiere que la sociedad genera esta presión, sino que además él es capaz de compararse con otros países en dónde, al parecer él vivió la influencia y presión social de una manera más potente al observar a muchas personas en Brasil “inyectándose”. Lo que él menciona es que las acciones que otras personas realizan en su entorno tienen un efecto que influencia su propio accionar.

En palabras de Gergen (1996):

“los términos y las formas por medio de las que conseguimos la comprensión del mundo y de nosotros mismos son artefactos sociales, productos de intercambios situados histórica y culturalmente y que se dan entre personas”

Nuestra cultura, caracterizada por un desarrollo vertiginoso de las comunicaciones y del consumo, parece favorecer el bombardeo permanente de mensajes publicitarios dirigidos a crear, exhibir y perpetuar un arquetipo ideal de belleza que debe ser alcanzado (Koblenzer, 2003); se ha impuesto por tanto un modelo estético de excesiva delgadez que sueñan con alcanzar especialmente las mujeres y de una alta definición muscular en el caso de los hombres (Trejo, 2010).

Y ha sido justamente esta idea que toma como primordial la importancia de la definición muscular la que ha sido narrada por los jóvenes participantes en la conversación, idea que ha sido denominada para efectos de esta investigación “Imagen corporal satisfactoria”, cuya función ha sido la puerta de entrada al mundo del deporte y la meta que se establece como un imaginario de cómo desean verse en un espejo mañana. Este deseo está asociado con la teoría sociocultural, la cual explica la adquisición y el mantenimiento de aquella imagen corporal a raíz de la presión que ejercen los medios de comunicación, amigos, familia para acoplarse a las normas físicas ideales que requieren de conductas para su aproximación (Behar y Molinari, 2010; Saravia, 2012). Además de lo anterior los participantes dan cuenta de la influencia y los efectos que tiene sobre ellos la opinión de las mujeres, como un ejemplo de cómo la presión social aparece en sus comentarios y opiniones, tal como vemos en el Párrafo 273 (ANEXO II, transcripción), en la voz de Valentín (pseudónimo):

“Si, pero yo creo que, en cuanto a eso, también se valora, como decías ***haber escuchado que una mina borró a un flaco de facebook, también eso dice algo de las mujeres***”

Las teorías socioculturales establecen que el ideal estético corporal propuesto por la sociedad y masificado por los medios de comunicación, es internalizado por la mayoría debido a la elevada dependencia existente entre autoestima y atractivo físico (Behar y Molinari, 2010; Raich, 2001). Además, es importante destacar que la imagen percibida por el propio cuerpo está influenciada por factores emocionales en gran medida. Este autoconcepto está limitado por la forma en la cual el deportista se siente con su apariencia física, muy ligada a la autoestima (Behar y Molinari, 2010; Moreno y Ortiz 2009; Girman, 2014)

Homan, Tylka (2014) afirman incluso que se ha evidenciado en meta-análisis que la

realización de actividad física genera gran impacto sobre la imagen corporal, pues aquellos individuos que realizan actividades físico-deportivas tienen una imagen corporal más positiva que los individuos sedentarios, posiblemente porque los cuerpos de los deportistas se asemejan al ideal estético. Socioculturalmente las personas catalogadas como más atractivas son más populares, más deseables, equilibradas psicológicamente y más exitosas laboral y académicamente. Produce mayor atención y refuerzo social del entorno y los observadores externos le proporcionan reforzamiento, lo que a su vez afecta al desarrollo individual psicológico del sujeto (Behar, 2003; Behar y Molinari, 2010).

En coherencia a lo anterior en esta investigación cómo su apariencia les entrega tratos diferentes desde las relaciones laborales hasta las relaciones amorosas o de interacciones diarias con mujeres.

Un ejemplo de esto se encuentra en el párrafo 152, en la voz de Samuel (pseudónimo):

“A mí me paso parecido, *antes era flaco y al empezar se comenzó a reafirmar mi personalidad y dar más seguridad, al hablar o al relacionarme con los demás, te toman más en serio*, soy yo mi mancuerna y mi compañero”.

Párrafo 446, en la voz de Patricio (pseudónimo):

“sipo hay de todo un poco una es la *autoestima por uno sentirse bien cuando te mirai al espejo.*” (Párrafo, 446, Patricio)

Es interesante comentar, a partir de las citas anteriores, cómo es que los cambios que han tenido éstos jóvenes en su imagen corporal les ha otorgado una variación también en la

imagen que ellos poseen de sí mismos, pero desde un ámbito más bien identitario. Samuel (pseudónimo) menciona “comenzó a reafirmar mi personalidad y a dar más seguridad, al hablar o al relacionarme con los demás, te toman más en serio”. Patricio (pseudónimo) dice: “es la autoestima (...) sentirse bien cuando te mirai al espejo”, agrega, además: “porque te vei distinto, te sacai la polera y ahh... (expresión de asombro) y no estai más flaco” (Párrafo 475).

Para Samuel, luego de invertir tiempo en el cuidado de su cuerpo y en la alimentación, puede verse a sí mismo como alguien más seguro y que además es tomado en cuenta por otros. Patricio resume el cambio en una sensación de bienestar y de agrado al encontrarse con su imagen en el espejo, pero no se queda sólo con eso, sino que para él tiene una relación con su autoestima, con el afecto que tiene por sí mismo.

Featherstone (1991) para complementar lo anterior desde la teoría, refiere: “El cuerpo y nuestra propia imagen ocupan un lugar central en el proceso de mediación de la experiencia humana, convirtiéndose en un medio y un valor tan fuerte que se ha transformado en sujeto de culto, en un bien de uso y consumo sobre el que recaen expresiones simbólicas y figurativas de la perfección y la felicidad” (p. 127). El bienestar que ellos experimentan es uno de los elementos más importantes que ha sido considerado por los participantes como una de sus motivaciones para mantenerse en el mundo del deporte, como se observa en las palabras de Patricio mencionadas anteriormente.

Otros autores (Callinicos, 1993) puntualizan lo que denominan “obsesión narcisista por el cuerpo” orientada al esteticismo y consumo. Así, el cuerpo en sí mismo se ha convertido en “símbolo de estatus, juventud, salud, energía y movilidad, una vez que se ha disciplinado por

la dieta y los ejercicios convenientes". Como definen Valera y Álvarez-Uria (1989) nos encontramos ante el desarrollo de una cultura somática, una cultura de atención al cuerpo, que es objeto de inversión y esfuerzo, ya que su correcta presentación ante los demás es un activo para quien lo posee. El culto al cuerpo obliga al ejercicio de diversas técnicas para su mantenimiento y fortalecimiento (dietas bajas en calorías, disciplina deportiva, etc.); el cuerpo es hoy como el jardín del yo que demanda cuidados minuciosos y cotidianos (Fanyul, 2003).

Para Caracuel, Arbinaga y Montero (2003) el deporte practicado en profundidad y dedicación es una actividad que “engancha” y a la que se dedican muchas horas, ello hace que el sujeto carezca de tiempo para otras actividades personal y socialmente deseables. El individuo “roba” esas horas a la vida familiar, al contacto con los/as amigos/as, incluso al propio trabajo, sobre todo si en éste carece de horario rígido. Esto último ha sido categorizado como “Impedimentos” dentro del análisis. Los participantes comentan asimismo que dejan amigos, relaciones, comidas y espacios de diversión, entre otros, que puedan impedir o criticar el estilo de vida que han elegido. Patricio (pseudónimo), en el párrafo 442, dice lo siguiente:

“para mí esto en mi caso ya ***se me hizo un estilo de vida***, la nutrición lo más constante posible el entrenamiento 4 veces a la semana, eso ***ya es un estilo de vida porque va contigo y las personas que se adhieren a ti, las personas te aceptan así o se alejan o uno sigue su rumbo. Si tenis que salir y estar incómodo con esa persona en mi caso no, si alguien se suma si, si no, no***”

Para complementar en el párrafo 55 (ANEXO II) Samuel y luego Patricio en el párrafo 279

(ANEXO II) refieren:

“uno si quiere estar en la competencia no lo puede lograr de esa manera, es así de simple... **uno tiene que estar día a día entrenando y cuidándose**”

“Yo por lo menos como 6 veces al día, como les conté ***peso todas mis comidas y tengo mis cálculos de rendimiento hechos dependiendo el objetivo de la competencia***, ponte ahora estoy consumiendo 4000 calorías al día para subir de peso, llegar todo con planificación, trabajando con un nutricionista y depende del tiempo de competencia de cuando uno puede subir y cuando bajar, ahora estoy en fase de mantenerme en 105 y en unas semanas empezar la definición, o sea ordenar tus comidas definir qué comer y que no”.

En estos ejemplos se puede distinguir lo que han reportado otras investigaciones (Caracuel, Arbinaga y Montero, 2003) que han observado todo aquello que las personas dejan a un lado o sacrifican definitivamente de sus vidas para permanecer y/o profundizar en prácticas que les permitan “mejorar” dentro de las expectativas que poseen para ellos mismos en ese contexto.

Es importante complementar además que, desde modernidad y la psicopatología, estas descripciones podrían ser categorizadas y clasificadas con una mirada desde el déficit, mirada que busca, en síntesis, qué decisiones y/o acciones son “un problema” que “reparar”. Desde la posmodernidad en cambio, existe un posicionamiento que no considera a las personas como “enfermas”, que poseen elementos intrapsíquicos, de personalidad, incluso de genética que los determinan a ciertos comportamientos dañinos, los cuales ameritan la inclusión de

un profesional para corregir o reparar; sino más bien, observa las influencias que merodea a cada persona y sus formas de vida. La posmodernidad busca conocer las construcciones sociales que nos acompañan con mayor o menor fuerza y que pueden explicarnos por qué hemos decidido vivir de una determinada manera. En este caso, como la manera en que se valora la imagen corporal en nuestra cultura ha invitado a estos jóvenes a generar ciertas modificaciones en sus estilos de vida para conseguir tal propuesta social.

10. CONCLUSIONES

Es importante iniciar enfatizando que la finalidad de esta investigación en ningún caso ha pretendido generalizar sus resultados, lo que aquí se encuentra más bien, es un acercamiento a la experiencia de 8 jóvenes de la V región y lo que han referido en relación al cuidado del cuerpo y su alimentación en un par de conversaciones grupales.

Considerando lo anterior, uno de los temas que surgió espontáneamente entre los participantes tiene relación con la importancia que la imagen corporal ha tenido a lo largo de la relación que ellos han establecido con el deporte y con el cuidado alimentación. Inicialmente esta relación ha sido acompañada por una sensación de disconformidad y descontento, ellos refieren que lo que veían en sus espejos no les gustaba y esta experiencia los ha invitado a ingresar al mundo del deporte.

Posteriormente y al observar los cambios que les proporciona la ejercitación constante en su propia imagen, ya no les acompaña la misma sensación de disconformidad, ahora, refieren, sentir seguridad y reconocimiento desde ellos mismos y desde la retroalimentación de terceros. Esta variación en la manera de verse a sí mismos y el refuerzo que han experimentado en su identidad los hace no sólo continuar ejercitándose, sino que además iniciar una búsqueda de superación y/o mejoramiento.

En esta búsqueda de superación o la idea de continuar mejorando los participantes refieren haber tomado ciertas decisiones. Entre ellas encontramos la planificación de horarios de asistencia al gimnasio, el tipo y cantidades de comida que consumen, incluso algunos de ellos llegando a medir los gramajes de sus comidas para así conseguir las metas que se han propuesto; que en general tienen relación con el aumento en su musculatura. Además de ello, los participantes refieren haberse apartado de actividades tales como “el carrete”, “la comida

chatarra”, amistades y relaciones en general que cuestionan la adquisición de éstas nuevas prácticas, entre otras. Ellos deciden, por tanto, distanciarse de todo aquello que interfiera o impida las metas que se han propuesto en relación al deporte, al ejercicio o a su forma de alimentación. Es importante considerar en relación a lo anterior que el deporte y el cuidado de su alimentación no es percibido como un hobby o actividades pasajeras para estos jóvenes, sino que para ellos es un estilo de vida, una pasión en dónde han encontrado una satisfacción importante, incluso algunos de ellos han dicho que los hace felices.

Desde el ingreso al mundo del deporte, como se ha mencionado por la insatisfacción que los participantes poseían por su imagen corporal, continuando por pequeñas decisiones como las mencionadas anteriormente (planificaciones, cambios en la alimentación, pesar la comida, consumo de ciertas sustancias, etc) se puede observar algo similar a un proceso de escalada. Pues si bien se inicia buscando adquirir una imagen corporal que les sea agradable, la mantención y/o mejoramiento de ésta los lleva a incluir además de la asistencia al gimnasio, nuevos elementos como horarios cada vez más estrictos, iniciar rituales de preparación de 6 o más comidas diarias en diferentes recipientes y con sus pesos determinados, alejarse de “carrete” y “alimentación chatarra”, distanciarse de las “malas influencias”, para algunos, esto también significa el consumo de sustancias que posibiliten un aumento en su musculatura. Se puede observar por tanto un refinamiento de las prácticas a través de estudiar por internet, pedir consejos o por la experiencia de amigos, cuya finalidad es cumplir la nueva meta propuesta y este proceso podría ser entendido como una escalada.

Para complementar lo anterior, en los participantes se observa un deseo de aprender, no sólo de sus entrenadores, de sus propias indagaciones, sino además de las personas que van conociendo. En esta misma investigación los participantes quisieron contactarse entre ellos para pedir asesoría y compartir sus rutinas alimenticias. Ellos buscan no sólo aprender sino

también enseñar y/o transmitir a otros cómo planifican sus rutinas o su alimentación.

Si nos posicionáramos desde otro fenómeno que ha sido denominado desde la modernidad y la psicopatología como anorexia, se pueden observar similitudes con lo que describen los participantes de esta investigación. Dichas similitudes tienen relación con una insatisfacción con la insatisfacción por la imagen corporal, una preocupación y el cuidado del peso y la alimentación y por otra parte, podrían asemejarse en la decisión de distanciarse de amistades, alimentos, actividades, entre otros, que interfieran con sus metas: la imagen deseada. Si bien las metas que poseen son diferentes, pues toman direcciones contrarias, desde el fenómeno de la anorexia se desea un cuerpo delgado y desde lo que refieren los participantes un cuerpo musculoso, ambos están en la búsqueda de este cuerpo ideal, una imagen que ellos y ellas han dibujado en sus expectativas. Aquí sería interesante preguntarse y profundizar en cómo es que se crea el deseo de esta imagen, aun cuando el socio construccionismo da respuesta a ello desde la teoría, sería interesante explorar qué refieren las personas que tienen estas experiencias.

Siguiendo desde la teoría los relatos de estos jóvenes en torno a cómo estructuran su vida en pos de la importancia de la imagen y el peso, recuerdan a las propuestas de los modelos patriarcales, en los que se promueve la imagen de un hombre fuerte, bello, distinguido, que quiere estar sobre los demás. Podríamos entender sus acciones y decisiones como una respuesta a los estándares sociales, donde se ve la dominación de los cuerpos, lo que nos recuerda a Foucault cuando explica que el cuerpo constituye el gran objeto de intereses en la sociedad: un cuerpo dócil es aquel que es sometido, utilizado, transformado y perfeccionado a través de la disciplina que fabrica cuerpos sometidos, ejercitados y obedientes.

Aun inmersos en lo que Foucault caracterizaría como un sometimiento de manera

comprometida y permanente, este grupo de jóvenes refiere deseos que escaparían y de alguna manera se rebelarían a este discurso dominante. Ellos por una parte refieren estar en oposición a ciertas prácticas que ellos consideran dañinas para su salud, ellos no están dispuestos a traspasar estos límites, lo que podría ser entendido como una forma de autocuidado que privilegia la salud por sobre las metas. Es así como han decidido informarse, estudiar y asesorarse (no por cualquiera), para tomar decisiones que ellos determinan como la manera correcta de hacer las cosas. Un ejemplo de ello es el rechazo o el uso bajo ciertos contextos de suplementos, hormonas y esteroides. Otro ejemplo de autocuidado, comentan que existen grupos de jóvenes que sólo asisten al gimnasio en fechas cercanas al verano y que buscan “crecer” en musculatura de manera rápida y utilizando ayudas (sustancias), lo cual para ellos resulta reprochable, ya que no da cuenta de un proceso sostenido en el tiempo ni de una “real” preocupación por el cuerpo y sus formas.

Otros elementos que podría ser considerados como un escape a la moderna tentación de clasificar a estos jóvenes en su relación con el deporte, son los deseos que poseen por tener experiencias diferentes y distantes a este mundo deportivo. Ellos le otorgan importancia a viajar, al trabajo, al amor, entre otros. Incluso para algunos de ellos al hablar de esta otra parte de la vida refieren que han pensado en dejar esta forma de vida tan estricta en algún momento y otros, desean más bien complementar a su vida deportiva las relaciones amorosas, los viajes, entre otros.

Por último, es importante destacar la construcción que han realizado estos jóvenes de su identidad, la cual está basada y fundamentada en gran medida por cómo se ven a sí mismos, la finalidad y la cantidad de alimentos que consumen y por las metas que se proponen alcanzar. Esta imagen que comienza a construirse es constantemente retroalimentada por las relaciones sociales; desde los discursos dominantes, las instituciones, las familias, amigos y

compañeros de universidad o trabajo. Lo cual no sólo consolida la imagen satisfactoria, sino que además influencia hacia no sólo la permanencia en el mundo del deporte, sino que además un refinamiento de las prácticas.

En dicho mundo surgen valores, como la importancia de tener relaciones que comprendan y aporten en este estilo de vida que han decidido los jóvenes, pero además la importancia de aprender y enseñar a otros, uno de los participantes habló de dejar un legado en otros. Por tanto, no es sólo el hecho de comenzar a quererse a sí mismos por obtener la imagen deseada, sino que además obtenerla sin dañar su salud, y esta forma pueda ser conocida por otros para que consigan tal satisfacción.

Podría entenderse entonces que estos jóvenes se ven y ven el mundo a través de un lente, y ese lente ha sido dibujado a partir de sus propias experiencias que tal vez podría ser resumida como el tránsito desde una disconformidad a la sensación de bienestar, y ello ha sido otorgado por una imagen física diferente, más cariño por sí mismos y mejores tratos desde otros como consecuencia. Y con ello volvemos seguramente a la primera línea de esta investigación, lo que la sociedad propone como una forma de vida “adecuada” termina siendo caracterizado o no por cada sujeto de nuestra sociedad según el bosquejo que ha decidido, con los cambios y matices que desea, pero al fin y al cabo retratado por una sociedad y una cultura.

11. PROYECCIONES

Es relevante destacar que las conclusiones arribadas a través de esta investigación no son posibles de generalizar, ya que da cuenta de un grupo muy reducido de jóvenes que utilizan estas prácticas y aun cuando nunca fue el objetivo de este estudio, sería interesante poder reproducir grupos focales como este con otros grupos a fin de poder a partir de ello ampliar la mirada y considerar si los elementos que refieren estos jóvenes son, de cierta manera, representativos o si dan cuenta de lo que otros jóvenes también experimentan en su día a día.

Sería también interesante considerar replicar este estudio en otros contextos y verificar por ejemplo, qué hallazgos aparecerían si conversáramos con jóvenes colegios y liceos. Tal vez podríamos adentrarnos a conocer desde qué edades este estilo de vida y prácticas comienzan a ser parte de la vida de los jóvenes. También resultaría de interés poder replicar actividades como estas en universidades, centros de formación técnica e institutos, intentando verificar si existen similitudes o diferencias en las edades o en los espacios en que los jóvenes comparten.

Podría otorgarnos más información acerca de la experiencia de los jóvenes el realizar focus group mixtos, para observar similitudes y diferencias de género, y observar si este fenómeno también está involucrando a las mujeres y de qué forma.

Por último, e inspirada en las palabras de los participantes, investigar maneras efectivas con las que se pueda prevenir prácticas que dañan la salud de quienes están interesados en participar en el mundo del deporte de manera comprometida. No se trata de simplemente educar acerca lo que no se debe hacer, sino que, a través de la reflexión, se puede tomar consciencia de la importancia de cuidar el cuerpo y la alimentación sin riesgos. Esto último

puede abrir un camino desde la promoción, prevención e intervención en salud mental. Todo lo anterior, no se puede dejar de considerar que a la hora de encontrarnos, ya sea, es un espacio de psicoterapia, en una investigación, en una sala de clases, en un consultorio, entre otros a quién tenemos en frente es un ser humano, con historias, con sensibilidades, quién merece encontrarse con otro ser humano que le devuelva una mirada acompañada de profundo respeto y valoración genuinas. O al menos aspirar a eso.

Es relevante destacar que este estudio muestra un vacío existente y un campo abierto de la psicología deportiva

12. BIBLIOGRAFÍA

American Psychiatric Association. (2000) Diagnostic and statistical manual of mental disorders. Text Revision. 4th Edition. Washington (DC): American Psychiatric Association; 2000

Adams, Jeremy y Kirkby, Robert. El exceso de ejercicio como adicción. Colegio de Salud Pública, Facultad de Ciencias de la Salud, Universidad La Trobe. Bundoora. Victoria. Australia. 3083.

Aguado, J. Carlos y M. Portal, "Tiempo, Espacio e Identidad Social" en Alteridades, año 1, núm.2 pp. 31-41 México

Anderson, Harlene (1997). Conversation, Language, and Possibilities. A Postmodern Approach to Therapy. New York: Basic Books.

Anderson, H. (1999). Reimagining family therapy: reflections on Minuchin's invisible family. Journal of Marital and Family Therapy, 25, 1-8.

Alonso Martell, Carlos. (2006) Vigorexia: Enfermedad o Adaptación. Revista Digital Lecturas EF y Deportes. Buenos Aires. 2006, 11 (99).

Arbinaga Ibarzábal, Félix. Ansiedad física social en varones que se inician al entrenamiento de musculación: un estudio exploratorio. Revista Brasileira Ciencia y Movimiento. 2005. p. 51-60.

Baile, J.I. (2005). Vigorexia cómo Reconocerla y Evitarla. Madrid: Editorial Síntesis. L. Castellano ISBN:9788497562782

Baile Ayensa (2005) José. Alteraciones de la imagen corporal en un grupo de usuarios de gimnasios. Revista Enseñanza e Investigación en Psicología. Universidad Veracruzana Xalapa, México. Vol.10. No. 001 enero-junio 2005.

Barbero, J I. (1998) La cultura de consumo, el cuerpo y la educación física. Educación Física

y Deporte. 1998, 20 (1): 9-30.

Bardin, L. (1986) El Análisis de Contenido, Madrid: Akal

Bauman, Z. (2003). Comunidad: en busca de seguridad en un mundo hostil. Madrid: Siglo XXI

Bauman, Z (1993). Postmodernity, or living with ambivalence. In J. Natoli & L. Hutcheon (Eds.), A postmodern reader (págs. 9-24). Albany, NY: State University of New York Press.

Bauman, 2004. “Modernidad Líquida”.

Behar, R., Hernández, P. (2002). Deportes y trastornos de la conducta alimentaria. *Revista Médica Chile*, 130, 287-294

Behar, R. Figueroa, C.(2004) “Anorexia nerviosa y bulimia. Clínica y Terapéutica” 2004, Editorial Mediterráneo.

Behar, R. De La Barrera, M. Michelotti J. (2002) “Feminidad, masculinidad, androginidad Y trastornos del hábito del comer” Rev. Méd. Chile 2002; 130: 964-975

Behar, R., Hernández, P. (2002). Deportes y trastornos de la conducta alimentaria. *Revista Médica Chile*, 130, 287-294

Behar, R., Fernández, W., Rumie, K., Varela, C. (1996). Trastornos del hábito del comer en un grupo de estudiantes universitarios. Análisis exploratorio. *Revista de Psiquiatría*, 13(1), 12-16.

Behar, R., Cordero, M. A., Leiva, X. (1998). Trastornos del hábito del comer y alcoholismo: Un estudio comparativo. *Revista Chilena de Neuro-Psiquiatría*, 36, 21-27.

Behar, R., Hernández, P. (2002). Deportes y trastornos de la conducta alimentaria.

Revista Médica Chile, 130, 287-294

Behar, R., Invernizzi, M. (1999). Evolución a seis años plazo de un grupo de mujeres en riesgo para desarrollar un trastorno de la conducta alimentaria. *Revista Chilena de Neuro-Psiquiatría*, 37, 154–161.

Behar, R. et al. (2007) “Trastornos de la conducta alimentaria en estudiantes de la carrera Nutrición y Dietética” *Revista Chilena de Nutrición*

Behar A, Arriagada S, Casanova Z. (2005) “Trastornos de la conducta alimentaria y trastornos afectivos” Un estudio comparativo *Rev Méd Chile* 2005; 133: 1407-1414

Behar, R. De la Barrera M. Michelotti (2001) “Identidad de género y trastornos de la conducta alimentaria” *Rev.m. Chile* v.129 n 9 Santiago set. 2001

Behar Astudillo R. (1998) Trastornos del hábito del comer en adolescentes: Aspectos clínicos y epidemiológicos Artículo publicado en *Rev Méd Chile* 1998; 26: 1085-1092

Behar R. (2003) La construcción cultural del cuerpo: El paradigma de los trastornos de la conducta alimentaria. En: Montecino S, Castro R, de la Parra MA, editores. *Mujeres. Espejos y fragmentos. Antropología del género y salud en el Chile del siglo XXI*. Santiago de Chile: C & C Aconcagua, 2003. p. 132-50.

Behar A., Barahona M., Iglesias B, y Casanova D.(2007) Trastorno depresivo, ansiedad social y su prevalencia en trastornos de la conducta alimentaria *Rev. Chil.Neuro-Psiquiat* 2007; 45 (3): 211-220

Behar, R. (2008) Trastornos de la conducta alimentaria no especificados, síndromes parciales y cuadros subclínicos: Una alerta para la atención primaria *Rev. Méd. Chile* 2008; 136: 1589-1598

Behar, R. y Molinari, D. (2010) Dismorfia muscular, imagen corporal y conductas

alimentarias en dos poblaciones masculinas. Rev. Méd. Chile 2010; 138: 1386-1394

Beresin E. (1998) Treatment of eating disorders. Health Care System Members. Toronto: Massachusetts General Hospital. Meeting in APA.

Blackman, R. & Eastop, V. F., 1994. Aphids on the World's Trees. An Identification and Information Guide. CAB International. Wallingford. 8 + 987 pp. + 16 pl.

Brownell KD, Napolitano MA.(1995) Distorting reality for children: Body size proportions of Barbie and Ken dolls. IJED 1995; 18:295-298

Bruner, J (1986). Actual minds, posible worlds. Cambridge, MA: Harvard University Press (Trad. Cast: Realidad mental t mundos posibles, Barcelona, Gedisa, 1988)

Bruner, Jerome. (1991). Actos de significado. Más allá de la revolución cognitiva. Madrid: Alianza.

Bruner, J. (1997). *La educación, puerta de la cultura*. Madrid: Visor.

Bruner, J. (2001). Self-making and world-making. En J. Brockmeier y D. Carbaugh, *Narrative and Identity* (pp. 25-38). Amsterdam: John Benjamin.

Bruner, Jerome. (2002). La fábrica de historias. México: Fondo de Cultura Económica.

Bruner, J. S. (2006). Culture, Mind, and Narrative. En J. S. Bruner, *In Search of Pedagogy, volume II* (pp. 230-236). London, New York: Routledge.

Cabrera y, Fanyul C, (2003) Influencia de los Modelos Publicitarios en la Adolescencia: Anorexia y Vigorexia. Rase vol. 5, núm. 2: 122-137

Caceres (2003) Análisis cualitativo de contenido: una alternativa metodológica alcanzable. Psicoperspectiva, Revista de la Escuela de Psicología de UCV (pp, 53-82)

Callinicos A. Los hijos de Marx y de la coca-cola. Viento Sur 1993;11:77-85.

Calvo R. (2002) Anorexia nerviosa y bulimia. Guía para padres, educadores y terapeutas. Barcelona: Planeta, 2002.

Caracuel T, Arbinaga F y Montero J, (2003) Perfil socio-deportivo de dos tipos de usuarios de gimnasio: Un estudio piloto. Universidad de Sevilla e-mail: jccaracuel@us.es

Carretero M, Palacios J, Marchesi A, 1999, Adolescencia, Madurez y Senectud. Alianza Editorial, España

Chinchilla A.(2003) Trastornos de la conducta alimentaria. Anorexia y bulimia nerviosas, obesidad y atracones. Madrid: Masson.

Colón A. (2000), “La generación de la imagen televisual: un refugio organizado de una realidad” en Revista Latina de Comunicación Social, 29. En url:
www.ull.es/publicaciones/latina/aa2000rmy/105arama.html

Comte A (1844) Discurso sobre el espíritu positivo, como introducción a un “ Tratado filosófico de astronomía popular”.

Cordella, P (2002) Proposición de un modelo para comprender la configuración anoréctica Rev Chil de Pediatría 73 (6); 566-575.

Cordella, P (2010) Anorexia Bulimia Obesidad Experiencia y reflexión con pacientes y familias Textos universitarios Facultad de Medicina Pontificia Universidad Católica de Chile

Cortesi, S. (2005). Obesidad: Una enfermedad de ricos y pobres. Accedido el 22 de febrero de 2005 en Davini, M. (1995) La formación docente en cuestión política y pedagogía, Bs. As., Paidós.

Cruz, Jorge Iván. (2006) Discusiones Filosóficas Revista Año 7 Número 10, Enero-Diciembre 2006 “El Pensamiento de Michel Foucault Como Caja de Herramientas”

Dante G. Duero 2006 Relato autobiográfico e interpretación: una concepción narrativa de la identidad personal Universidad Nacional de Córdoba dduero@ffyh Athenea Digital - num.

9: 131-151 (2006) ISSN: 1578-8946

Danziger, K (1994). Does the history of psychology have a future? *Theory and Psychology*, 4, págs. 467-84

DAVIS, C., KATZRNAN, D.K., KIRSH, C.(1999) Compulsive physical activity in adolescents with anorexia nervosa: A psychobehavioral spiral of pathology. *J Nerv Ment Dis*, 187, 336-342, 1999.

Davis, C. (2000). Exercise abuse. *International Journal Sport of Psychology*, 31 (2), 278-289

Dosil, J. (2004). *Psicología de la actividad física y del deporte*. Madrid. McGraw-Hill Interamericana

Einar, Kjelsås; Liv Berit Augestad; K. Gunnar Götestam. La dependencia del ejercicio físico en la mujer físicamente activa. *Eur. J. Psychiat.* 2003, 17 (3): 135-145.

Erguía, Roberto. Médico psiquiatra integrante del equipo de profesionales de ALUBA (Asociación de Lucha contra la Anorexia y Bulimia). (Erguía R.)

Erickson, E. (1950) *Childhood and Society* New York: Norton

Erickson, Erick (1977), “La identidad psicosocial”, en *Enciclopedia Internacional de las Ciencias Sociales*, tomo V, España: Aguilar.

Erikson, E. (1992). *Identidad. Juventud y crisis*. Madrid: Taurus

Foucault, M. (1975) *Vigilar y castigar: nacimiento de la prisión*.- 1a, ed.-Buenos Aires : Siglo XXI Editores Argentina, 2002.

Foucault, Michael. (1990). *Tecnologías del yo*. Barcelona: Editorial Paidós-U.A.B.

Foucault, M. (1980). *Power/knowledge: Selected interviews and other writings*. Nueva York: Pantheon Books.

Fanjul, C. (2006): *Vigorexia: una mirada desde la publicidad*. Madrid: Fragua

Featherstone, M. (1991): *Cultura de consumo y postmodernismo*. Buenos Aires: Amorrortu

Gadamer, Hans. G. (1960). Verdad y método. Salamanca: Editorial Sígueme, 1998.

Gadamer, G (1991). La actualidad de lo bello. Barcelona. Editorial: Paidós.

Gadamer, G (1975). "Truth and method" (Ediciones Sígueme - Salamanca, Trads.) Publicado en 1993. No 4

Gallagher, Shaun (2000): "Philosophical conception of the self: implications for cognitive science". Trends in Cognitive Sciences, Vol. 4, No 1.

Gallego, C, Patiño, C, Arias, F. Cano, V. "Consumo de éxtasis y búsqueda de armonía: referenxtes de una identidad juvenil" Psicología desde el Caribe, núm. 21, junio, 2008, pp. 32-63, Universidad del Norte Colombia.

Gergen, K. (1996) Realidades y relaciones: aproximación a la construcción social. Barcelona: Paidós.

Gergen, Kenneth y Taylor, M. G. (1969). Social Expectancy and Self Presentation in a Status Hierarchy. Journal of Experimental Social Psychology, 5, 79-92.l

Gergen, Kenneth. (1982). Toward transformation in Social Knowledge. New York: Springer-Verlag.

Gergen, K (1992). Toward a postmodern psychology. In S. Kvale (Ed.), Psychology and postmodernism (págs. 17-30). London: Sage.

Gergen, k (1994). Free will and psychotherapy: complaints of the draughtman's daughters. Journal of Theoretical and Philosophical Psychology, 14, págs. 87-85.

Gergen, K. (1997). Toward a cultural constructionist psychology. Theory and Psychology 7: 31-36.

Gergen, K (2006). Construccinismo Social: Aportes para el debate y la práctica. Universidad de Los Andes. Bogotá.

Girman CD, Lukins JE, Swinbourne AL, Leicht AS. Effect of clothing colour on body image perception. *Perform Enhanc Health*. 2014;3(1):15-9.

Gómez Peresmitré G, Acosta MV.(2000) Imagen corporal como factor de riesgo en los trastornos de la alimentación: una comparación transcultural entre México y España. *Clínica y Salud* 2000; 11 (1): 35-58.

Goolishian, Harold y Anderson, Harlene (1973). Narrativa y self. Algunos dilemas posmodernos de la psicoterapia. En Dora F. Schnittman (Comp.). *Nuevos paradigmas, cultura y subjetividad* (pp. 293-311). Barcelona: Paidós.

Hernández, R. (1994) Metodología de la investigación. México: McGraw-Hill

Hernández, Oscar (2008). La subjetividad desde la perspectiva histórico-cultural: un tránsito desde el pensamiento dialéctico al pensamiento complejo. *Revista Colombiana de Psicología*, 17, 147-160.

Homan KJ, Tylka TL. (2014). Appearance-based exercise motivation moderates the relationship between exercise frequency and positive body image. *Body Image*. 2014;11(2):101-8.

Iñiguez, L. (2001). Identidad: de lo personal a lo social. Un recorrido conceptual. En: Crespo, E. La constitución social de la identidad. Madrid: Catarata, 209- 225.

Jankauskiene R, Kardelis K, Pajaujiene S. (2005) Body weight satisfaction and weight loss attempts in fitness activity involved women. *J Sports Med Phys Fitness* 2005; 45 (4): 537-45.

Knapp,M.L.:1995 La comunicación no verbal. Barcelona. Paidós

Koblenzer C. (2003) Psychosocial aspects of beauty: How and why to look good. Clin Dermatol 2003; 21 (6): 473-5.

Krippendorff K. (1980) Metodología de Análisis de Contenido: Teoría y Práctica. Barcelona Paidós

Larraín, Jorge (2003) “ El concepto de identidad” Revista FAMECOS • Porto Alegre • nº 21
• agosto 2003 • quadrimestral

Latorre-Román P, Garrido-Ruiz A, y Garcia-Pinillos F (2015) Versión española del cuestionario del complejo de Adonis; un cuestionario para el análisis del dimorfismo muscular o vigorexia. Nutr Hosp. 2015; F31(3):1246-1253 ISSN 0212-1611 • CODEN NUHOEQ S.V.R. 318 Original/Deporte y ejercicio

Leit RA, Gray JJ, Pope HG Jr.(2002) The media 's representation of the ideal male body: a cause for muscle dysmorphia? Int J Eat Disord 2002; 31:334-338.

Lipovetsky, G. (1990): El imperio de lo efímero. Barcelona: Anagrama.

López-Silva (2013). Realidades, Construcciones y Dilemas. Una revisión filosófica al construccionismo social . Santiago, Chile. Págs. 9-25.

Maganto C, Cruz S.(2000) La imagen corporal y los trastornos alimenticios: Una cuestión de género. Cuadernos de Psiquiatría y Psicoterapia del niño y del adolescente 2000; 30: 45-48.

Mc Phail, E. (2002) Culturas del cuerpo y de la imagen. Pub. Anuario de investigación 2001 Vol. 1 México DF UAM-X, CSH, Depto de Educación y Comunicación ISBN: 9703100333

Maganto, C.(2002) Programa preventivo sobre imagen corporal y trastornos de la alimentación : manual Olga Roiz Mur, Asier del Río Cano TEA Ediciones, 2002. ISBN 84-7174-726-x

Maturana, H y Varela, F (1972). Autopoiesis and Cognition: The realization of the Living.

Reidel, Boston.

Maturana, Humberto y Varela, Francisco (1984). El árbol del conocimiento. Bases biológicas del entendimiento humano. Edición revisada (1992) The tree of knowledge: biological roots of human understanding.

Maturana, H y Varela, F (1987). The tree of Knowledge, Shambhala, Boston.

Maturana H y Varela F (2003) El árbol del conocimiento: Las Bases biológicas del entendimiento humano. Pág. 12 Buenos Aires. Editorial: Lumen.

Maughan, R. J., Greenhaff, P. L. y Hespel, P. (2011). Dietary supplements for athletes: emerging trends and recurring themes. *Journal of Sports Sciences*, 29, 57-66(suppl)

McCabe M, Ricciardelli L. (2004) Weight and shape concerns of boys and men. In Thompson J, editor. Handbook of eating disorder and obesity. 2004. pp 606-34..

Mead, G.H. (1909). Social Psychology as Counterpart to Physiological Psychology. *Psychological Bulletin*, 6 (1), 401-411.

Mead, G.H. (1913). The Social Self. *Journal of Philosophy*, 10. 374-380.

Mead, George H. (1972). Espíritu, persona y sociedad. Barcelona: Paidós Estudio.

Moreno-González MA, Ortiz-Viveros GR. (2009) Trastorno Alimentario y su Relación con la Imagen Corporal y la Autoestima en Adolescentes. *Ter Psicológica* [Internet]. 2009 [citado 25 de marzo de 2015];27(2). Recuperado a partir de: <http://www.scielo.cl/scielo>.

Moreno, J. A., Hernández, A. y González-Cutre, D. (2009). Completando la teoría de la autodeterminación con las metas sociales: un estudio sobre la diversión en Educación Física. *Revista Mexicana de Psicología*, 26(2), 213-222.

Muñoz, R y Martinez, A. “Ortorexia y Vigorexia ¿Nuevos trastornos de la conducta

alimentaria?

Trastornos de la conducta alimentaria 2007 457_482

Olivardia R, Pope H, Borowiecki J, Cohane G.(2004) Biceps and body image: the relationship between muscularity and self-esteem, depression, and eating disorder symptoms. *Psychology of Men & Masc* 2004; 5 (2): 112-20.

Olivardia R.(2001) Mirror, mirror on the wall, who's the largest of them all? The features and phenomenology of muscle dysmorphia. *Harvard Rev Psychiat* 2001; 9:254-9

Páramo, P. (2008). La construcción psicosocial de la Identidad y del Self. *Revista Latinoamericana de Psicología* 2008, volumen 40, No 3, 539-550

Peláez MA, Labrador FJ y Raich RM. (2005) Prevalencia de los trastornos de la conducta alimentaria: consideraciones metodológicas. *International Journal of Psychology and Psychological Therapy*. 2005; 5(2): 135 – 148.

Pinto MVM (2007) Araújo AS. Analysis of dietary habits and use of ergogenic resources used by bodybuilders in order to muscle hypertrophy. *Educación Física y Deportes* 2007; 115:137-42.

Polkinghorne, D. (1995). Narrative configuration in qualitative analysis. En J. Hatch y R. Wisniewski(Eds), *Life history and narrative*. Londres: Falmer

Pope H, Gruber A, Mangweth B, Bureau B, de Col C, Jouvent R, et al.(2000) Body image perception among men in three countries. *Am J Psychiatry* 2000; 157 (8): 1297-301

Pope, H.G., Katz, D.L. y Hudson, J.I. (1993). Anorexia nervosa and "reverse anorexia" among 108 male bodybuilders. *Compr Psychiatry*, 34(6),406-409.

Pope, Gruber, Choi, Olivardia y Phillips (1997). "Muscle dysmorphic an unrecognised forms of body dysmorphic disorder". *Psychosomatics*, 38, 548-557.

Raich RM. Una perspectiva desde la psicología de la salud de la imagen corporal. 2004; Avances en Psicología latinoamericana(1):15-27.

Rentsch, J.R. & Heffner, T.S. (1994). Assessing self-concept: Analysis of Gordon's coding scheme using "Who am I?" responses. *Journal of Social Behavior and Personality*.

Ricoeur, P. (1991). Narrative identity. En D. Wood (Ed.). On Paul Ricoeur: Narrative and interpretation. London, Routledge.

Rivero L, Vivas E.(2006) Conducta y actitudes sugestivas de riesgos de padecer trastornos alimentarios en estudiantes universitarios venezolanos. Revista de la facultad de medicina. 2006; Volumen 29. n.2. Caracas.

Ruiz Martín del Campo, Emma (1998) Subjetividad Femenina. Espiral, Septiembre-Diciembre, año/vol V, número 013 Universidad de Guadalajara, México, pp. 143-160

Sarabia-Cobo CM.(2012). La imagen corporal en los ancianos: Estudio descriptivo. Gerokomos. 2012;23(1): 15-8.

Schwandt, T.A (2000). Three epistemological stances for qualitative inquiry: Interpretivism, hermeneutics and social constructivism. In N. K. Denzin & Y. S. Lincoln (Eds.), Handbook of qualitative research (2nd ed., pp. 189-214).Thousand Oaks, CA: Sage.

Taylor, SJ y Bogdan R.(1987) "Introducción a los Métodos Cualitativos de Investigación: La Búsqueda de Significados". Editorial Paidós Básica. 1987 de todas las ediciones en castellano. Pp.100-132.

Taylor C, Bryson S, Luce K, Cunninig D, Doyle A, Abascal l et al. Prevention of eating disorders in atrisk college-age women. Arch Gen Psychiatry 2006; 63: 881-8.

Tajfel, H. (1981). Human Groups and Social Categories.Cambridge UniversityPress, Cambridge.

Tajfel, H (1984). Grupos humanos y categorías sociales. Barcelona: Heider.

Tajfel, H & Turner L (1989). La Teoría de la identidad social de la conducta intergrupar. En J.F. Morales y C. Huici. Lecturas de Psicología Social. Madrid.

Taylor, SJ y Bogdan R.(2001) “Introducción a los Métodos Cualitativos de Investigación: La Búsqueda de Significados”. Editorial Paidós Básica. 1987 de todas las ediciones en castellano. Pp.100-132.

Thorén P, Floras JS, Hoffmann P y Seals DR.:Endorphins and exercise dependence: A sympathetic arousal hypothesis. Medicine and Science in Sports and Exercise. 1990; 22, 4: 417-428

Tiggemann M, Lynch EJ. Body image across the life span in adult women: The role of self-objectification. Dev Psychol 2001; 37(2): 243-253.

Trejo PM, Castro D, Facio A, Mollinedo FE, Valdez G. Insatisfacción con la imagen corporal asociada al Índice de Masa Corporal en adolescentes. Rev Cubana Enfermer 2010; 26(3): 150-60.

Valdés, P; Lagos, R; Gedda, R.; Cárcamo, E; Millapy, C. & Webar, M (2013). Prevalencia de Vigorexia en estudiantes universitarios de Temuco. Revista Ciencias de la Actividad Física UCM, N° 14 (2), 7-13.

Valera, J. y Álvarez-Uria, F. (1989): Sujetos frágiles. Madrid: F.C.E.

Valles M, (1999) “técnicas cualitativas de investigación social. Reflexiones metodológicas y prácticas profesionales” . Editorial: Síntesis S.A.

Varnado-Sullivan PJ, Horton R, Savoy S.(2006) Differences for gender, weight and exercise in body image disturbance and eating disorder symptoms. Eat Weight Disord 2006; 11 (3): 118-125.

Wagemaker H y Goldstein L.: The runner's high. Journal of Sports Medicine.1980; 20: 227-229.

White, M & Epston, D (1989). Liberate Means to Therapeutic Ends. Dulwich Centre Publications. Adelaida.

White, M; Epston, D. (1993) Medios narrativos para fines terapéuticos. Barcelona: Paidós.

White, M. (2002) El enfoque narrativo en la experiencia de los terapeutas. Barcelona: Gedisa.

Zepeda, E; Franco, K; Valdés, E (2011). Artículos originales estado nutricional y sintomatología de dismorfia muscular en varones usuarios de gimnasio. Centro de Investigaciones en Comportamiento Alimentario y Nutrición (CICAN), CUSur-Universidad de Guadalajara. Jalisco, México. Revista chilena de nutrición vol. 38, N°3.

Zlachevsky, A. M. (2011). Psicoterapia Conversacional: Una mirada desde Heidegger y Ortega: Aportes a la fundamentación filosófica de la praxis psicoterapéutica. Saarbrücken: Editorial Académica Española.

Zlachevsky A. (2012) Constructividad y Razón narrativa: bases para un operar en terapia narrativa. Revista de Psicología, Vol. 21, N° 2, diciembre 2012

13. ANEXOS

13.1 ANEXO I: CONSENTIMIENTO INFORMADO



CONSENTIMIENTO INFORMADO PARA PARTICIPANTES

El propósito del presente documento es invitarlo a participar en la Conversación Grupal II. A cargo de la investigadora, Ps. Margarita Alberti Villalobos, en el marco de su tesis para optar al grado de Magíster en la Universidad Valparaíso, bajo la supervisión de la Ps. Silvia Reyes Salazar.

Para que usted sea capaz de tomar una decisión informada, le explicaremos a continuación cuáles serán los procedimientos involucrados en la ejecución de la investigación, así como en qué consistiría su colaboración:

1. Entiendo que mi asistencia consistirá en participar de un Grupo de Discusión en que los asistentes serán jóvenes de entre 18 y 26 años, debatiremos sobre temas relacionados con la preocupación y el cuidado del cuerpo y la alimentación.
2. La investigación mencionada se realizará en el salón de eventos del edificio Valparaíso Park, ubicado en la calle General Cruz 156, ciudad de Valparaíso, en un horario que se acordará con los participantes
3. El encuentro considera una sesión con una duración de máximo 2 horas, cualquier variación será acordada en esto será previamente coordinada y consensuada con los participantes.
4. Los participantes y la investigadora no recibirán retribución monetaria por ser parte de

esta investigación; siendo por tanto, su participación de tipo voluntaria.

5. El participante se encuentra en la libertad de retirarse de la conversación en el momento que lo desee sin tener que entregar ningún tipo de explicación al respecto.

6. Estoy de acuerdo con la toma de fotografías, filmar y grabar durante las intervenciones, con el fin de mantener un registro gráfico y auditivo de la actividad realizada.

7. Si alguien no desea que su imagen quede registrada directamente (ya sea en fotografía o video), se le otorgará una posición en un lugar donde el encuadre de la cámara no lo capte directamente. O definitivamente, no se filmará.

8. Los datos obtenidos serán confidenciales, es decir, mi nombre no será dado a conocer; en su lugar, se utilizará un nombre ficticio. Por otra parte, la información obtenida sólo podrá ser usada en alguna otra investigación cuyo objetivo no se aleje de los propósitos de este estudio.

9. Luego de la defensa de tesis, las fotografías, video y audio serán borradas de computador de la investigadora. Lo único que quedará como registro será la transcripción de la conversación en uno de los anexos de la tesis, en la cual, como se mencionó antes, no se utilizarán nombres reales.

10. Los resultados podrán ser divulgados en publicaciones de tipo académico-científicas, resguardando mi identidad. Además, entiendo que tendré acceso a los resultados si es que así lo requiero.

11. Estoy de acuerdo en que mis fotografías y grabaciones pudieran (en caso de ser

necesario) ser utilizados como parte de la defensa de título.

12. Estoy de acuerdo con que se pueda tener acceso a la transcripción del audio a terceras personas que puedan colaborar en el análisis y revisión de los datos, sólo y exclusivamente con fines académicos.

13. En caso de necesitar algún tipo de atención psicológica debido al encuentro se encuentra a disposición de manera gratuita en el Centro de Atención Psicológica (CAPSI) ubicado en la Escuela de Psicología de la Universidad de Valparaíso (Avda. Brasil 2140) cuyo coordinador es Javier Morán Kneer.

14. Si me surgiera alguna duda, podré consultarla a la investigadora principal en cualquier momento de la investigación, a quienes podré contactar en el fono +56 (9) 98889153 y al correo margaritalberti@gmail.com

Margarita Alberti

Nombre Participante

+56 (9) 98889153

margaritalberti@gmail.com

Firma

Firma

13.2. ANEXO II Guiones de Preguntas

13.2.1 Guion de Preguntas Conversación Grupal I

Martes 10 de marzo 2015

1. ¿Desde cuándo que realizas ejercicios en el gimnasio? ¿Cómo comenzó?
2. ¿Qué los motivó a comenzar a cuidar su cuerpo? ¿Qué sentido tiene para ti hacer deporte?
3. En este sentido se relaciona con otras cosas, con ¿cómo los demás te ven?
4. ¿Con que otras cosas tú lo relacionas? ¿Cómo se veían antes de hacerlos?
5. ¿Cómo se ven ahora? ¿Qué ha cambiado en ti?
6. ¿Qué ha cambiado en los demás, cómo te ven los otros más cercanos y qué opinan de tus cambios? ¿Qué te han dicho otras personas cuando hablas de esto?
7. ¿Qué has dejado de hacer por esto?
8. ¿Cuáles son los cuidados que tienen? ¿Cuáles son los límites?
9. ¿En cuanto a sus hábitos de comida, podrían referirse un poco a ello? ¿Qué comen, cuál es la calidad de su alimentación?
10. ¿Cómo llamarías tú a esto del ejercicio y lo que significa para ti? ¿Esto es una moda, es una manera de ser jóvenes hoy?

1 E: Primero, darles las gracias por venir, que es importante que estén aquí para mí y que hablemos cosas que a ustedes les interesa mucho, apaguen sus celulares o pónganlos en silencio. Bueno yo soy psicóloga ya saben un poco de mi historia y porque estoy haciendo esto, se los puedo pasar cuando lo termine, este es el principio. Cada uno de ustedes tiene experiencia en el tema y por eso están acá, los busqué con ayuda porque esto es súper direccionado. Yo haré una pregunta que será abierta, y la idea no es que conversen conmigo, sino que conversen entre ustedes, no hay nada que sea correcto o incorrecto, la opinión de cada uno es personal y no es mejor ni peor que la otra, es más las respuestas contradictoria enriquecen más esta situación en vez de empeorarlas, así que siéntanse con la libertad de dar sus puntos de vista, lo otro como estamos grabando y esto se va a transcribir les pido que hablen más fuerte y claro, esto solo tendrá acceso entre nosotros y en otro caso con sus iniciales o algún número, así que comencemos.

2 E: La primera pregunta es ¿Cómo? Y ¿Desde cuándo?, han tenido este cuidado por ustedes, por hacer ejercicio, por ir al gimnasio, ¿Cómo comenzó?

4 E: la idea es que se dé una conversación entre ustedes, si quieren me dicen sus nombres y que hace cada uno fuera de ir al gimnasio, ¿qué haces tú?

15 E: Yo sé que no es solo ir al gimnasio también tienen otras actividades, que tienen otros intereses y que están inmersos en otro mundo sino estudiantil también laboral. La idea es que me cuenten cada uno esta pregunta ¿Cómo empezó? ¿Desde cuándo?

32 E: Así como tú lo tienes identificado, que fue un punto el que marcó tu interés, ¿Existe algún punto en ustedes que puedan identificarlo como un antes y un después?

34 E: un punto que marco un antes y un después en que se inicia el cambio, tú me dijiste que eras gordito.

36 E: ¿Alguien más tiene visualizado un antes y un después?

44 E: ¿Eso les pasa a algunos de ustedes?

48 E: No compartes esa actitud en tu caso, ¿Alguien más?

61 E: ¿Pesas la comida?

68 E: ¿Qué sentido tiene para ustedes hacer deporte?

78 E: Y en este sentido, ¿Cómo lo ven el resto de ustedes?, ¿Cómo perciben que los demás los ven?

80 E: Como dijo D, lo que más lo motivó es que las otras personas reconocieran su esfuerzo, que le digan que lo ha hecho bien y lo ha motivado. ¿Cómo creen ustedes que los demás los ven?

82 E: En tu entorno, quizás el gimnasio, el trabajo en tus estudios, en tu familia, en tu pareja, en tus amigas

98 E: ¿Alguno de ustedes se ha inyectado esteroides, anabólicos?

101 E: ¿Y cuál es la experiencia?

125 E: Si, tienen bastante mala fama?. ¿Son ilegales?

143 E: R habló de imagen a lograr, ¿cómo se veían antes y como se ven ahora ustedes?

149 E: ¿Y cómo se ven los otros?

186 E: ¿que han dejado de hacer por esto? ¿Qué han dejado fuera? ¿Qué han perdido?

200 E: ¿Y ustedes que han dejado o perdido por esto?

202 E: ¿Ustedes establecen relaciones sociales con gente del mismo ambiente?

208 E: ¿Y cuáles son los cuidados que tienen?

217 E: ¿Y cuáles son los límites?

221 E: Entonces cuales son las metas

227 E: En el caso de V que no descartas el pinchazo pero entonces ese no es tu límite.

278 E: Cuéntenme de los hábitos de alimentación que tienen.

280 E: ¿Y qué puedes comer y que no?

284 E: Pero ¿qué significa cuidarse con las comidas?

287 E: ¿Y suplementos o cosas externas?

308 E: ¿Cuéntame sobre eso, que pasa con el pololeo? ¿Y los suplementos y estimulantes?

313 E: ¿Hay una relación de esto con la sexualidad?, tú dijiste que ahora no consumías porque estás pololeando.

315 E: ¿Pero tiene una relación?

322 E: ¿Es humillante estar flaco?

324 E: Entonces no estoy tan equivocada, si existe una relación con la sexualidad por ejemplo con los anabólicos.

330 E: ¿Es un mito?

333 E: Oye y ustedes como llamarían, esta pregunta la hice antes, ¿esto es una moda? ¿o esto es lo que es ser joven? ¿es una pasión? ¿una adicción?, porque también conversábamos en persona que el hecho de hacer ejercicio aumenta las endorfinas en el cerebro y se vuelve adictivo, o es adictivo, ¿pero cómo lo llamarían ustedes?

356 E: ¿Hay vuelta atrás en esto?

360 E: ¿Qué pasa cuando no van al gimnasio? ¿Cómo se sienten?

387 E: Quiero darles las gracias a todos

Antes que todo quisiera agradecerles por acompañarme hoy.

1. ¿Para comenzar quisiera preguntarles ... cómo es que se fueron de la conversación anterior? **¿cómo se sintieron en este grupo? ¿Si se fueron reflexionando respecto de algo en particular?** ¿Lo que les parezca comentarme respecto de esa conversación... no sé si habían tenido una conversación como esta, respecto de este tema, antes?

¿Qué de la conversación anterior te hizo sentir bien... reflexionar en esto que me comentas...? ¿Sentir incomodo...? ¿Cómo te sentiste al hablar de este tema, dado que no lo habías hablado antes?

¿Alguien se sintió incomodo quizá... o en algunos momentos de la conversación se sintió incomodo o algo similar... no sé qué palabra usarían?

Sé, por sus mensajes, que algunos de ustedes se contactaron... me llamó la atención y quisiera preguntarles ¿qué los movió o motivó a conectarse entre ustedes?

2. La primera pregunta en la que me gustaría profundizar ustedes me contarán... que cuando las personas hacemos una actividad que es constante, así como ustedes es porque nos entrega algo...

Yo pensaba en cuánto han hecho y cuánto han dejado... me mencionaron que dejaron comida, que invierten tiempo en ejercitar su cuerpo, dejaron OH... incluso, amigos que los criticaban o que les decían cosas difíciles de escuchar... no sé cómo lo dirían ustedes...

Han hecho, como dijo uno de ustedes en la conversación anterior “varios sacrificios”... entonces pensé que hay algo importante para ustedes en este espacio que involucra el deporte y el cuidado de su alimentación...

¿Es esta esa **imagen o identidad nueva** de la que hablaban la vez anterior? No sé si recuerdan, yo lo recuerdo porque la he revisado muchas veces... jajajaj... ustedes me comentaban... no sé si de esta forma... pero que había ocurrido como un cambio... en la forma sin duda en que se ven físicamente, pero también pareciera que hay otros elementos que no son físicos... como la seguridad.....

¿sería esto parte de esa imagen nueva?

3. Ustedes mencionaron que cuando inician estas actividades la mayoría de las personas te dicen... algo así... como te ves bien... es como si los apoyaran... ¿no? Pero pareciera que luego... en el transcurso... algunas personas comienzan hacerse muchas preguntas... yo me imaginaba que tiene que ver con el desconocimiento tal vez.... No sé... bueno... y que algunos de ellos... que son familiares y amigos de ustedes comienzan a ser más críticos respecto de las decisiones y cambios que ustedes tienen...

Uno de ustedes en especial comentó que era mejor rodearse de personas que hagan lo mismo que tu... que tengan ideas parecidas... y otro dijo... no sé si lo piensan así hoy... quisiera consultárselos... que esperaban que las otras personas se acomodaran

o aceptaran los nuevos hábitos sino se distancian...

¿Los interpreté bien? ¿Qué piensan de eso?

4. Para finalizar... algunos de ustedes mencionaron que... algo así como que vivir bien la vida... es similar a tener una vida saludable, una vida deportista... ¿lo interpreté bien?

¿Hay algo más que crean que les permite tener una buena vida, fuera de éstas prácticas?

5. **¿Les gustaría agregar algo más?** ¿quizá corregir algo de lo que yo pueda haber entendido mal? ¿profundizarlo?
6. Si ustedes tuvieran que escribir acerca de ustedes mismos... **¿cómo les gustaría que eso fuera escrito? ¿Que esta conversación fuera escrita?** ¿Qué les gustaría que yo dijera de esta parte de sus vidas... porque no pude conocer las otras partes... pero al menos de ésta parte?

387. E: Lo primero es darles las gracias a todos por venir, por esta esta segunda vez, por el tiempo de espera, por estar dispuestos, esta reunión es para profundizar en algunas cosas ya que al ver la transcripción hubo cosas que pensamos que no abordamos del todo que quedaron inconclusas y queríamos ahondar un poquito más en eso

Les voy a contar un poco. Esta tesis es desde los modelos cualitativos y su enfoque es desde el socioconstructivismo, le hablo a Vicente que es el que está en lo mismo que yo. Entonces es obviamente de una mirada distinta donde no se trata de generalizar nada, sino que solamente ahondar en ustedes y conocerlos y saber de sus experiencias en cuanto al cuidado de su cuerpo y obviamente de la alimentación

La primera pregunta es, claro que está un poco desfasada un poco ya que me demoré creo fue en abril, Es preguntarles cómo se fueron esa vez que les paso si es que se acuerdan, como se sintieron, que se llevaron esa vez

391. E: Y alguna vez se habían juntado habían tenido una conversación parecida algo similar, habían vivido esa experiencia de escuchar a otros que entre comillas están en lo mismo que yo o parecido Están en lo mismo que yo, en lo mismo que ustedes

395. E: Y qué les paso después de la sesión anterior

402. E: Se por algunos de ustedes por ahí que algunos se contactaron

418. E: la pregunta que les voy a hacer ahora es, mira cuando uno tiene una actividad, por ejemplo, a mí me gusta leer, por lo general compro y gozo los libros, esa actividad a mí me llena, me enriquece me pasan cosas, bueno es lo mismo y eso a mí me deja mucho y me pasan cosas y es por eso que sigo comprando

Yo pensaba en ustedes, a mí me deja un bienestar y luego a sufrir cuando termino.....

420. E: ¿una bola de nieve cómo?

425. E: lo que yo entiendo, lo que tú me quieres decir es que tú al entregar y al guiar a otras personas, al guiar a otras personas tu recibes

434. E: cuando realiza una actividad que es constante en el tiempo...Que los hace a ustedes que sea constante, lo que decían ustedes que el que va al gimnasio en y se va a preparar septiembre octubre y noviembre o él que de repente va.... que los hace diferentes, que hace que ustedes sean constantes que sea permanente

443. E: como dijiste tu Patricio que la vez anterior, de esta imagen nueva que era, con el sexo opuesto que era más admirado, más alabado, que había un cambio

445. E: para allá voy yo. Ese cambio es esta imagen, pero también es otra parte o sólo la imagen. Hay algunos cambios que no son físicos, que daba seguridad, que había mayor confianza en mí, que las minas los miraban de una mirada distinta. Eso esas ganancias existían

448. E: ¿Te hace olvidar de lo malo? ¿A todos les pasa lo mismo?

452. E: ¿qué sensación te da a ti?

463. E: ¿En lo personal en ti? ¿Qué te ha dado a ti?

470. E: ¿A todos les pasa lo mismo, están todos de acuerdo? ¿Hay alguno que piensa diferente?

471. E: la pregunta que sigue se las voy a leer...ustedes mencionaron que cuando iniciaron esto La mayoría de las personas les dice “que te ves bien” en mayor o menor medida, según el caso te dice es como si te apoyaran, pareciera luego que en el transcurso algunas personas empiezan a hacerse muchas preguntas, que tiene que ver con el desconocimiento

Me pongo en el caso de una mamá o familiares y amigos que empiezan a ser mucho más críticos, que tengan ideas parecidas

Otro dijo que esperaban que las otras personas concordaran con ustedes los aceptaran todos sus nuevos hábitos y si no nos distanciábamos No sé si los interpreté bien

474. E: me imagino una mamá, mi hijo empieza a ir al gimnasio, que rico es súper sano y bueno, está alejado de las drogas y empiezo a fortalecerlo que vaya al gimnasio

Pero en la medida que empieza, en ese transcurso en ese continuo la cuestión empieza a ser más, fuerte, más constante, más, más de todo esto, más pareciera que esa idea, de que es bueno, comienza a ser criticable, qué pasa con eso quiero que me cuenten

481. E: entonces tu dejas de tomar esos suplementos para así limpiar tu organismo

483. E: ¿pero en las relaciones más cercanas cual es la actitud de ustedes?

490. E: y ese mismo ejemplo que me estás dando tú, ¿en ustedes como lo ven?

494. E: ¿A todos les pasa lo mismo?

497. E: les ha pasado por ejemplo con algunos amigos que los haya criticado

504. E: O sea las conductas de ustedes las han instaurado en la familia

506. E: A alguien le pasa algo distinto?

512. E: ¿la vez pasada algunos dijeron que vivir bien la vida es similar a tener una vida saludable una vida deportista, como es vivir bien la vida? Qué permite vivir bien la vida

514. E: hay alguien que lo pueda ver fuera de estas prácticas?

546. E: ¿sin esto no pensarías que es una buena vida?

553. E: ustedes pensaban que esta vida era perfecta y cómo podríamos extrapolar esto sin esta actividad

555. E: O sea a todos les pasa lo mismo, menos Cesar que dijo que si le iba mal...

563. E: les gustaría agregar algo más a la conversación, corregir algo de lo que hemos hablado. Que podría yo haber entendido mal o alguien quisiera profundizar alguno de los temas que hemos hablado

575. E: a alguien le gustaría agregar algo más

577. E: No algo que ustedes quieran decirme, que quieran contarme

580. E: Si te conoció así y te acepto así

585. E: déjame entender ¿lo que me estás diciendo es que los valores que has adquiridos en este camino tú los has llevado a otras áreas como la laboral?

587. E: la última pregunta ¿cómo les gustaría que esta conversación fuera escrita?

589. E: yo conocí una parte obviamente de sus vidas verdad, que les gustaría que dijera de esa parte de sus vidas, porque no pude conocer todo

591. E: ¡conocí lo mejor de ustedes! ¿Cómo les gustaría que fuera escrito?

615. E: eso que están conversando me hace pensar que pasó con ustedes, algo así cuando empezaron los guiaron personas correctas o incorrectas

656. E: Por lo que dicen, hay que buscar una opinión docta en todo, el gimnasio y la alimentación,

658. E: ¿Hay algo que quieran decir ya lo último para redondear, algo que quieran que saliera en esto? Algo que crean que es importante y yo no pregunté

13. 3 ANEXO III: TRANSCRIPCIÓN CONVERSACIÓN GRUPAL I

Fecha: martes 10 de marzo de 2015

1 E: Primero, darles las gracias por venir, que es importante que estén aquí para mí y que hablemos cosas que a ustedes les interesa mucho, apaguen sus celulares o pónganlos en silencio. Bueno yo soy psicóloga ya saben un poco de mi historia y porque estoy haciendo esto, se los puedo pasar cuando lo termine, este es el principio. Cada uno de ustedes tiene experiencia en el tema y por eso están acá, los busqué con ayuda porque esto es súper direccionado. Yo haré una pregunta que será abierta, y la idea no es que conversen conmigo, sino que conversen entre ustedes, no hay nada que sea correcto o incorrecto, la opinión de cada uno es personal y no es mejor ni peor que la otra, es más las respuestas contradictoria enriquecen más esta situación en vez de empeorarlas, así que siéntanse con la libertad de dar sus puntos de vista, lo otro como estamos grabando y esto se va a transcribir les pido que hablen más fuerte y claro, esto solo tendrá acceso entre nosotros y en otro caso con sus iniciales o algún número, así que comencemos.

2 E: La primera pregunta es ¿Cómo? Y ¿Desde cuándo?, han tenido este cuidado por ustedes, por hacer ejercicio, por ir al gimnasio, ¿Cómo comenzó?

3 V: ¿Es necesario que todos respondamos las preguntas?

4 E: la idea es que se dé una conversación entre ustedes, si quieren me dicen sus nombres y que hace cada uno fuera de ir al gimnasio, ¿qué haces tú?

5 I: ¿Respecto al gimnasio?

6 E: No, fuera del deporte.

7 I: Yo estudio Ingeniería civil industrial.

8 T: Yo estudio Ingeniería civil informática.

9 S: Kinesiólogo y Empresario.

10 P: Ingeniero mecánico.

11 R: Ingeniería comercial.

12 V: Yo estudio Psicología.

13 D: Yo Química y farmacia.

14 C: Ingeniero en prevención de riesgos.

15 E: Yo sé que no es solo ir al gimnasio también tienen otras actividades, que tienen otros intereses y que están inmersos en otro mundo sino estudiantil también laboral. La idea es que me cuenten cada uno esta pregunta ¿Cómo empezó? ¿Desde cuándo?

16 Valentin: En mi caso no sé si el cuidado del cuerpo fue, sino el interés por el deporte y la actividad física empezó en el colegio, que estaba en un colegio donde se hace mucho deporte y teníamos 8 horas semanales de deporte, ahí empezó, jugábamos rugby en toda nuestra época escolar, y salimos del colegio y existía el club de ex alumnos de éste, entonces lo normal era seguir, en eso estoy ahora jugando rugby por mi club y haciendo la actividad física que se necesita o se exige en el fondo para jugar rugby a un nivel competitivo, gimnasio durante toda la semana, entrenamientos físico-técnicos, así que eso fue.

17 E: ¿Esto hace 8 años atrás?

18 V: Yo creo que hace 12 años atrás.

19 Patricio: Bueno yo partí en el colegio, hacía mucho deporte y cuando empecé a jugar tenis a los 13 años, para complementar un poco la actividad física, debido a que era gordito y chico me metí en paralelo al gimnasio para poder sacar mejor rendimiento, y de ahí partí, esto hace 13 años atrás, de ahí pase por varios deportes y ahora dedicado al fisicoculturismo 3 años, y de ahí partió en un principio por mejorar el rendimiento en mis deportes.

20 Samuel: En mi caso no fue tanto por el tema del deporte, fue por un tema más de imagen yo era muy delgado y flaco, nada me quedaba bien, entonces decidí empezar con el gimnasio de a poco, de manera recreativa más que profesional, esto a los 20 años, y ya llevo 3 años, me apasiono el tema y me pase al otro lado al culturismo-

21 Tomás: Bueno en mi caso yo también hacia mucho deporte en el colegio, y era un poco inevitable, mi papá era fisicoculturista y yo no tenía por donde, bueno cuando salí del colegio y entre a la Santa María estaba ligado al deporte como al fútbol, después cuando sufrí una lesión de rodilla y tobillo me separe de esto y estuve 2 años sin hacer deporte, y después netamente por un tema de entrenar solo me metí al gimnasio y empecé a entrenar y ahí llevo 2 años de lleno.

22 I: Bueno yo también soy del mismo colegio que Valentin, en donde el deporte es casi una rutina para nosotros, también yo cuando era chico era gordito por lo que fue un factor de que me preocupara más de la imagen entrenando un poco más, bueno en el rugby la exigencia es alta y el gimnasio es bien importante y nos liga al deporte más para complementar.

23 E: ¿Hace cuantos años?

24 Ismael: Hace unos 12 años jugando rugby y hace unos 6 años en el gimnasio.

25 Camilo: Bueno yo empecé a los 16 años cuando un amigo me invito a kickboxing y la

verdad es que me empezó a gustar mucho, cuidando las comidas para competir, y me apasionó, desde ahí no paro.

26 E: ¿Cuántos años?

27 C: Competitiva yo creo que 4 años y empecé hace 5.

28 D: Yo comencé en el deporte de chico con el fútbol, y siempre me gustaron los entrenamientos pesados, entrenando 2 días a la semana uno de esos era solo físico, de ahí me empecé a meter al gimnasio para sacar cuerpo, y yo me metí al kickboxing, como hace 7 meses y el gimnasio es algo como para complementar el kickboxing.

29 E: O sea llevas 8 meses

30 Y: Si.

31 Roberto: Bueno yo a diferencia de algunos, mi colegio no fomentaba mucho el deporte entonces yo esperaba ansioso la educación física, a mí me gustaba correr y estuve en atletismo, mi momento peak fue cuando comencé a hacer sumisión que es como jiujitsu, ahí lo complementaba con ejercicios, también postule a la escuela militar, entonces en la hora de almuerzo íbamos al gimnasio a hacer pesas, en la escuela militar entré y como no me gusto me salí, ahí me quedo gustando más el deporte que la formación militar, ahí seguí las pesas y ahí partió principalmente como el deporte con sentido.

32 E: Así como tú lo tienes identificado, que fue un punto el que marcó tu interés, ¿Existe algún punto en ustedes que puedan identificarlo como un antes y un después?

33 P: ¿En qué sentido?

34 E: un punto que marco un antes y un después en que se inicia el cambio, tú me dijiste que

eras gordito.

35 Patricio: Bueno yo cuando comencé a dedicarme al fisicoculturismo fue porque vivía en Santiago y trabajaba en un emprendimiento, pesaba 105 kg pero de gordo y ahí dije esto tiene que parar, me estaba dejando estar vivía mal y me puse a entrenar al gimnasio, hice amigos, uno que entrenaba el equipo de argentina y me entrenaron y me quedo gustando, ese fue un cambio, ahora peso 105 kg pero en otra tonalidad muscular, es distinto, en ese momento fue mi cambio.

36 E: ¿Alguien más tiene visualizado un antes y un después?

37 Ismael: Bueno en mi caso no siempre fue pesas, en el colegio hacíamos rugby, cuando al entrar a un club y la competencia es mucho mayor, tuve que hacer un switch y darme cuenta que las pesas son necesarias, volverse más fuerte y potente, en esos momentos comenzamos a entrenar más, a tomar suplementos, a alimentarse mucho mejor y estar en un nivel competitivo.

38 P: ¿Eso fue cuando saliste del colegio y entraste al club?

39 I: Claro, el club era mucho más competitivo que el colegio.

40 E: Ahí hay un cambio, ¿Y ustedes chicos?

41 C: ¿Puede repetir la pregunta?

42 E: Si tú te das cuenta del momento en que cambió tu vida, de empezar a ir al gimnasio, de preocuparse de la alimentación haciendo dieta.

43 C: Por parte de la dieta sí, yo cuando chico me gustaba salir harto y cuando empecé lo

competitivo empecé a ver las dietas, a llegar al peso, de ahí deje el carrete y me siento una persona diferente, mis compañeros me invitan a salir y yo les digo que no puedo y no quiero, me regañan por ser fome pero yo cambié.

44 E: ¿Eso les pasa a algunos de ustedes?

45 (todos): Si (risas).

46 E: Cuéntenme sobre eso.

47 I: Bueno no en mí caso, yo soy bueno para el carrete, no lo dejo de lado salgo 1 vez a la semana.

48 E: No compartes esa actitud en tu caso, ¿Alguien más?

49 Samuel: Para mi yo 0 alcohol 0 trasnoche, me cuido, es más en las juntas de amigos nos juntamos a comer comidas sanas o de repente hacemos trampa y comemos algún derivado, pero son más cosas sanas y temprano.

50 V: ¿Qué es lo que son comidas trampas?

51 S: Comidas que tengan grasa por ejemplo una hamburguesa.

52 T: Relativamente controlado.

53 S: El enfoque en el fisicoculturismo es muy distinto al enfoque que se le hace en el rugby.

54 V: ¿Ustedes hacen fisicoculturismo?

55 Samuel: Yo sí, entonces uno tiene que respetar las dietas, los horarios de comida, uno no puede tomar por las calorías, es totalmente distinto y muy estricto, uno si quiere estar en la competencia no lo puede lograr de esa manera, es así de simple, digo distinto al rugby que tienen una semana para recuperarse y jugar un partido, si uno sale el lunes el viernes o sábado ya puede jugar, acá no uno tiene que estar día a día entrenando y cuidándose.

56 T: Bueno usted decía sobre el cambio, yo creo que mi cambio fue cuando agarre mi primera pesa.

57 E: ¿Cuándo qué?

58 T: Cuando compré mi primera pesa para medir la comida.

59 E: Ah ya.

60 T: Al principio siempre no me fijaba.

61 E: ¿Pesas la comida?

62 T: Si, toda.

63 E: ¿Tú pesas la comida?

64 R: No, yo no.

65 V: yo veo los pesos, pero del envase, el gramaje del atún, pero nunca medido el plato de comida antes de comérmelo.

66 T: Yo peso casi todo.

67 Patricio: Yo peso todo, si uno come un gramo de más ya no sirve para el día, uno consume en base a la estatura, al peso y la cantidad necesaria de proteínas uno no debe comer ni más ni menos, para los carbohidratos y grasas lo mismo, entonces uno pesa la comida, o estás perdiendo plata o pierdes el camino para llegar a tus objetivos, yo por lo menos peso todo y lo mantengo en frascos, me llevo como 6 frascos de mi casa al trabajo, uno tiene que entrenar siempre, después del trabajo y llega cansado al otro día, es sacrificado.

68 E: ¿Qué sentido tiene para ustedes hacer deporte?

69 C: Yo lo encuentro una pasión, cuando empecé a competir mi primera experiencia perdí, me knockearon y yo dije que puedo seguir y mejorar, de ahí es una pasión y no lo puedo dejar y no quiero tampoco.

70 D: Para mí también es una pasión, nosotros entrenamos juntos, en el tema de cómo me ha marcado, para mí lo que más me marcó es que me reconozcan que tenga las condiciones para ir a pelear, yo sé que no llevo tanto tiempo y eso me motiva más, de llegar a competir.

71 E: O sea que te han reafirmado lo que estás haciendo

72 T: ¿En qué gimnasio están?

73 C: En el Iron Fitness.

74 T: ¿Dónde queda?

75 C: Al final de la calle Arlegui.

76 R: Uno de 2 pisos verdad.

77 C: Si.

78 E: Y en este sentido, ¿Cómo lo ven el resto de ustedes?, ¿Cómo perciben que los demás los ven?

79 T: Un bicho raro (ríe).

80 E: Como dijo D, lo que más lo motivó es que las otras personas reconocieran su esfuerzo, que le digan que lo ha hecho bien y lo ha motivado. ¿Cómo creen ustedes que los demás los ven?

81 V: ¿Nuestros compañeros quizás?

82 E: En tu entorno, quizás el gimnasio, el trabajo en tus estudios, en tu familia, en tu pareja, en tus amigas.

83 C: Como en la Universidad.

84 E: Conversemos de eso.

85 P: En el gimnasio te reconocen que estás creciendo y mejorando, familia es como ¿Por qué creces tanto? ¿Qué son estas pastillas? ¿Por qué tomas estos suplementos? ¿Para qué son esas cosas?, en cuanto pololas me dicen que estoy obsesivo por el tema, que estas irritable o que si no vas al gimnasio te sientes raro o que estas creciendo mucho.

86 T: Yo creo que lo mejor es rodearse de personas que hagan lo mismo que tú

87 E: Que hagan lo mismo

88 T: Si, porque quizás no entiendan lo que uno hace, quizás uno vaya a luchar con esas personas más que hablar, si tus compañeros de colegio o que se juntan contigo entrenan, eso hace que todos te motiven y te apoyen, pero en el caso que no, todos luchan contra ti para tirarte para abajo.

89 V: En mi caso yo creo que como generalizando, a mi me gusta y acomoda como me ve el resto, también va con un equilibrio como soy yo, mis compañeros de equipo me gusta que me vean entrenando y controle mis comidas, va acorde con los entrenamientos y la rutina, en mi casa nadie hace deporte y también me gusta que me vean, que pregunten porque como un plato al desayuno, porque va en un equilibrio como soy yo y vivo, en el caso del fisicoculturismo yo no lo hago y no lo comparto pero si ustedes son así y les gusta y les hace llegar a sus objetivos, la raja, lograr su propio equilibrio.

90 P: Para mí el fisicoculturismo es personal como uno se prepara y entrena es de uno, en el

rugby es un equipo y tienes mucha gente.

91 E: Lo tuyo es más solitario.

92 P: Exacto es más solo y mucha gente dice que uno es muy egocéntrico y obsesivo, que vas al gimnasio que te miras el cuerpo.

93 V: Solo dependes de ti.

94 P: Claro de mí, si te va mal te van a juzgar, en el equipo o en el rugby es diferente son 16 personas, quizás otras personas tengan la culpa de una derrota no sé, son varias cosas, en mi caso es fácil apuntar con el dedo y decir si estás bien o estas mal, por las fotos.

95 R: A mí nunca me han gustado los deportes colectivos, generalmente en el futbol los errores de otros los paga uno, por eso siempre hice atletismo o deportes individuales y al final en el gimnasio tengo amigos que van a hacer fisicoculturismo y no me llama la atención el fisicoculturismo en sí pero si me llama la atención hacer pesas, más por un tema de imagen, porque en una disco no le vas a decir a una mina, “oye yo corro 400 mts. posta” y que te respondan ah dale, al hacer pesas uno no tiene ni que abrir la boca, eso es mucho más fácil, el tema de imagen es bien importante pa eso, imagen polola, eso si cuando uno se pone a pololear baja harto la imagen porque pierdes masa muscular pero yo creo que es importante por eso, siempre he estado ahí, en mi tiempo que estuve mejor nunca fui más allá, hace dos años que intente esta cosa de inyectarme (anabólico) con pastillas, ese fue el peak que tuve pero dije no, solo me quede con suplementos y decidí que no.

96 V: ¿No te gustó?

97 R: No se es que.., igual crecí y mi mama me decía que tenía buen cuerpo y que ahora estaba grande me decía, después me salí y seguí con el gimnasio normal, pero eso como súper

mal, chocolates, entrenaba y salía a carretear era como lo contrario, nunca he tomado no he probado alcohol ni cigarro ni otras drogas, lo único que he hecho fue esto.

98 E: ¿Alguno de ustedes se ha inyectado esteroides, anabólicos?

99 P: Yo sí.

100 C: Yo igual.

101 E: ¿Y cuál es la experiencia?

102 C: No es lo mío, porque la verdad algunos quieren crecer pero yo creo que con una buena dieta no creceré tanto pero no era así me daba mucha hambre y bueno no es lo mío.

103 D: Yo creo que depende de los objetivos que uno tiene, quizás ellos tres tienen distintos objetivos que nosotros, ellos se centrarán más en la imagen y nosotros en tener buen cardio, buena potencia y llegar al peso para poder competir, yo creo que esa es una buena diferencia del porque a ellos les sirve y a nosotros no.

104 T: En general los atletas, futbolistas, tenistas, rugbistas, todos se han inyectado quizás para llegar a un nivel superior, si algún día tendrás un campeonato mundial quizás tengas que hacerlo.

105 C: Si.

106 P: Yo la primera vez que usé fue para el campeonato nacional de fisicoculturismo que fue el año pasado en diciembre, y use para poder definir las últimas tres semanas, el resultado obviamente es notorio si lo haces perfecto, si te preocupas por las comidas, si te inyectas algo para quemar grasas y después comes un mc donald, claramente te haces un daño al sistema, es contradictoria, esto tiene un fin y es precompetitivo, no lo uso en la vida diaria para

mantenerme, ese es mi enfoque, cuando hay un objetivo, ahora me estoy preparando para una competencia en mayo entonces con ese objetivo y ahí nada más.

106 V: ¿No está prohibido para las competencias en el fisicoculturismo?

107 C: No está prohibido.

108 T: En todo caso hay un montón de sustancias que no las detecta el doping.

109 V: ¿Pero a ustedes no les hacen doping?

110 T: No, pero me refiero al deportista en general hay sustancias y uno investiga.

111 V: Pero no por eso uno lo hace.

112 T: Cada vez el doping es más específico y salen sustancias nuevas.

113 I: Bueno el año pasado nos hicieron, casi todos los años lo hacen, en campeonatos sudamericanos o para la selección siempre hacen.

114 V: En Chile se hace doping para las finales y este año se hizo y solo a dos jugadores al azar, en el sudamericano se hace doping pero lo paga la gente de afuera, o en los sevens

115 I: Pero cuando hay doping las sanciones son graves, quizás dos años o más.

116 V: Existen varios casos, Chile tiene de los mayores índices de doping en el mundo.

117 I: En el rugby se da hartito.

118 S: Se da hartito por el tema de potencia muscular.

119 V: Yo nunca he usado, pero no descarto el usar tampoco.

120 E: ¿No?

121 S: Probablemente.

122 V: Si, yo creo que si entrenas bien uno puede dar el 100% de lo que puede dar, y el

doping es para dar el 110 o 120, si es que uno llega al 100 y queda estancado no descarto usarlo algún día, para llegar al 100 tiene que haber mucho trabajo y entrenamiento de por medio.

123 T: Uno no se va a inyectar y desaprovechar la oportunidad, hay un montón de gente que hace eso.

124 S: Se da mucho el caso en el gimnasio de que gallos que recién están empezando pero no a nivel cultural, con mala alimentación y los cabros llegan preguntando por suplementos para crecer más rápido usando una droga externa, bueno yo en ese sentido llevo entrenando mucho tiempo y no es llegar y hacerlo, si uno se pone esta no podrá crecer de lo que lo haría él que lleva más tiempo, y aparte el acceso es súper fácil y hay mucha variedad, la gente no sabe utilizarlo y por eso tienen mala fama.

125 E: Si, tienen bastante mala fama?. ¿Son ilegales?

126 V: No, hay algunos que sí.

127 S: Es antideportivo.

128 T: No son ilegales y los venden hasta en las farmacias.

129 E: Pero se venden con otros fines.

130 P: Es para gente enferma, si tienes las recetas los consigues, pero se le da un funcionamiento para el crecimiento muscular, hay gente con problemas al corazón y se inyectan estas cosas para mejorar.

131 V: Con pacientes terminales y ancianos también se usa.

132 E: Claro.

133 T: El tema en Chile por lo sucio que es va por ese lado, el que lo mal utiliza le da un mal prestigio, es investigado por afuera la ilegalidad de cómo entra.

134 S: Se da por las temporadas, cuando estamos en temporada de verano, los playeros buscan resultados rápidos, pero que pasa, no tienen la cantidad de plata para comprar (sustancia) y lo mezclan con otros productos, y ahí empiezan a inyectarse sin saber, con la única esperanza de estar bien para el verano, sin preocuparse si su cuerpo lo soporta sin comida ni calidad de vida adecuada, hacen un ciclo para crecer y después lo olvidan y es peligroso.

135 E: No tienen conocimiento.

136 P: Claro y después sale en las noticias un compadre que se murió de un infarto, o sale un gallo que está con problemas al hígado y riñones.

137 V: ¿Cuándo ustedes tomaron estas cuestiones, se tomaron exámenes antes?

138 P: Yo después, yo me había hecho exámenes hace un tiempo y estaba bien, en la pega tengo que tener los exámenes al día, por una cosa de faenas.

139 V: ¿En que trabajas?

140 P: Ingeniero mecánico, entonces yo sabía que estaba bien y en los pesos, hay que hacerse exámenes post estos medicamentos y para saber si puedes seguir.

141 E: Con cuidado.

142 T: En el caso mío yo vendo suplementos en el gimnasio y como dice él la gente viene mucho a preguntar por esteroides, en el caso mío como yo no consumo no soy la persona adecuada pa vender, hay personas que no saben el tema y venden igual, así corren más

riesgos, pueden entregarte cualquier cosa e ilegal o falso, la gente siempre viene a pedir algo que creen que funciona bien, como dijeron antes es para alcanzar el 110% y no tiene sentido alcanzar el 100 de esa manera, la idea es superarte no perjudicarte.

143 E: R habló de imagen a lograr, ¿cómo se veían antes y como se ven ahora ustedes?

144 R: Antes me veía más flaco y ahora me veo flaco.

145 E: Te ves flaco y antes eras más flaco.

146 R: Pero como existe memoria muscular, cuando uno vuelve puede agarrar más rápido el ritmo, pero creo que es importante como imagen, es distinto, con las minas sobre todo, si yo pudiese hacer un deporte haría kickboxing que me gusta, como trabajo y estoy en la Universidad solo me queda el gimnasio, por tema de imagen voy.

147 P: Tu objetivo es la imagen.

148 R: Claro, solamente imagen, tengo amigos que compiten que me asesoran me dicen que como mal, que estoy flaco y ahí empieza la motivación, quiero progresar pero no a nivel competitivo.

149 E: ¿Y cómo se ven los otros?

150 I: Yo creo que también es un tema de seguridad ante todo, ante una pega, presencia o presentación te da seguridad, yo antes era gordo y me faltaba seguridad, ahora haciendo deporte y una buena imagen ayuda en todo, las minas, pero también trabajo, universidad.

151 T: Independientemente de los objetivos, en el caso mío yo empecé porque estaba delgado, cuando volví uno se siente inferior físicamente, pero después es la cosa con uno

mismo, se olvida lo que piensen al lado y sigue, en un principio siempre afecta la apariencia personal.

152 S: A mí me paso parecido, antes era flaco y al empezar se comenzó a reafirmar mi personalidad y dar más seguridad, al hablar o al relacionarme con los demás, te toman más en serio, soy yo mi mancuerna y mi compañero.

153 E: ¿Yo mi mancuerna y qué más?

154 S: Y mis compañeros.

155 S: Al final estoy enfocado en mí, me da lo mismo los demás y comentarios.

156 T: Al final la persona que está al lado no es mi objetivo.

157 S: Puede que no sepa, que te digan raro, es mejor desenvolverse con gente que está en tu mismo ambiente porque nos podemos complementar, corregir o ayudar, saben lo que hablen y no hacen comentarios sin conocimientos.

158 P: El tema de estar bien y tener cuidado, en nuestro deporte hay un tema de confianza física, la imagen, se mezcla todo un poco, cuando trabajo con personas esto da mucha presencia, para subirme la autoestima, antes me preocupaba de llegar bien al verano, bueno ahora lo tengo como un hobby ya que como tengo trabajo, de repente me dicen que me meta a alguna competencia, hay profesores de ed. Física que le dan los créditos.

159 V: Más que un hobby ya es un hábito.

160 P: Claro, pasa a ser un estilo de vida combinado con tu vida de trabajador.

161 T: Es como para rectificar tu vida.

162 P: Claro, entonces este verano salí de la competencia y tuve que prepararme para mayo, mis amigos estaban en definición y yo comiendo como chanco para subir de peso, entonces

me daba lo mismo tener en verano más guata como los demás, no es algo como cuando partí, como dice él pasa a ser como un hábito, eso lo he manejado con el tiempo, si uno lo ve como salud se preocupa, pero si no pasa como los chicos dicen, te pegas unos pinchazos, tomas anabólicos y no te cuidas, entonces ese es mi estilo.

163 D: Yo encuentro que la imagen no es, o sea, yo lo veo más por mí que lo que digan los demás, me da lo mismo que alguien me diga que estoy flaco o gordo, cuando yo hice pesas estuve como 2 o 3 meses y yo soy flaco pero antes era más flaco, y encuentro que me sirvió mucho, subí 4 kg de masa muscular y fue mucho porque necesitaba mantenerme en mi peso, por eso lo deje, y yo encuentro que hacer trabajos mas aeróbicos pueden hacer que bajes kilos, el trance de estar bajando peso sin perder la fuerza, y bajar esa masa con aeróbico y después volver a subirla con pesas.

164 C: Yo soy más o menos raro, no me interesan esos comentarios, me tiran tallas de que debería estar con Mike Tyson, ellos ven otro sentido, la verdad es que yo mismo me siento bien cuando toca competencia y tengo sobrepeso, o al revés cuando mantengo el peso y pienso que podría haber estado más grande.

165 R: No es lo mismo enfrentar el mundo, con el cuerpo que tenían antes de empezar que ahora, quizás llegan las minas o te sacas la polera y dicen “guau”, no es lo mismo, tampoco como dijeron en cuanto a la personalidad al enfrentarse al mundo, algo cambia.

166 V: Antes de empezar a como me veía el resto y el cómo me ve ahora, me pasó el verano que estaba 4 meses parado y mi polola me decía lo guatón que estaba, no sé si estaba igual, pero este verano sabia que pesaba 8kg mas que el año pasado y estaba mucho mejor, estaba mal conmigo mismo porque antes estaba mucho mejor, y por dejarme estar estoy así, para mis amigos soy el flaco.

167 E: ¿y los demás?

168 R: Una cosa es como me veo a mi mismo independiente del resto, pero siempre algo queda, he escuchado minas que dicen, he hablado meses con un tipo de facebook y lo vi en persona y era flaco y lo elimine por flaco, y he escuchado eso y en las discos es distinto, en las previas nos mandábamos tallarines con aún unas barras y a carretear, de verdad cambia, se cambian las perspectivas, uno se enfoca en sus objetivos pero en el caso del rugby quizás uno entrena y entrena por ganar masa y de repente le sale guata y uno dice tanto esfuerzo y verme así, otros en rugby se metían a pesas y seguían, quizás la sociedad te presiona, yo en Brasil fue cuando me pinché para estar más presentable, en Brasil están todos locos, el conserje se inyecta (...) y tenía grandes brazos.

169 (todos): (risas)

170 E: ¿Qué es lo que es eso?

171 P: Un aceite que es asqueroso.

172 E: ¿Para qué se vea más grande?

173 T: Es silicona con aceite.

174 E: ¿Y se absorbe?

175 P: En el fisicoculturismo hay personas que lo hacen para complementar los músculos deficientes que tienen, yo lo he visto y en pocas cantidades ayuda, a mí no me gusta porque se ve feo, parece un musculo no definido.

176 V: Yo he visto argentinos que están con eso y se ve asqueroso.

177 P: En Facebook hay un video y el compadre tiene una cabeza de un bebe como brazo y

trabajando con nada de peso, entonces uno ya sabe.

178 E: Que es mentira.

179 P: Que son de aire.

180 R: Parecía arrugado y el brazo le quedo así, uno lo ve de lejos y solo se ve la cabeza y los brazos y eso que era el conserje del edificio.

181 T: Eso tiene que ver con lo que la gente busca cosas rápidas.

182 P: Eso es para los bíceps, uno ve un bíceps grande y un pecho chico y hombros chicos.

183 V: No es uniforme.

184 P: Claro si es una inyección y claro queda así.

185 R: El hombro se le desapareció con el brazo.

186 E: Oye y ¿que han dejado de hacer por esto? ¿Qué han dejado fuera? ¿Qué han perdido?

187 T: Lo primero que todo es gente, hay gente que va en contra y uno tiene que alejarse, que solo estorba tu desarrollo, que vive para carretear y claramente uno se tiene que alejar de ellos, que alguien te invite a carretear todos los días y que su fin sea destruirse, uno termina alejándose de esas personas y obviamente después uno deja comida, hace 2 años que no como un completo y tampoco voy a comer uno, hay otras personas que quizás...

188 V: ¿Es tan terrible el completo en sí?, es sano entre las comidas “chatarras”.

189 T: Yo no como ni pan ni vienesas, bueno y tampoco mayonesa, entonces por lo menos a mí no me molesta uno se termina acostumbrando, lo principal es comida y personas, como también carrete, alcohol, cigarros desaparecen.

190 P: Yo para competir he dejado cosas pero también tengo una hija, polola, trabajo, entreno y tengo familia, es cosa de priorizarse, trabajo de 8 a 6, planifico mis comidas y mis tiempos con mi hija, y es cosa de organizarme, en cuanto a vida social es más limitado, yo por lo menos entreno con mi polola, para compartir más, de repente entrenar de mañana para tener libre la noche, no es la idea apartarte, no es como un bicho raro que te aíslas cuando haces esto, y ahí me dicen que soy egocéntrico, obsesivo, hay que complementar con tu vida o sino uno se vuelve loco, mi mamá me pregunta cómo no me aburro, cuando uno no sale de esa rutina se vuelve loco, de repente me ofrecen salir a carretear, yo solo digo que no tomaré con mis amigos, no voy a ir a tomar una botella de whisky o cerveza.

191 V: ¿Tú tomas a veces?

192 P: No, la última vez fue el 3 de marzo para el cumpleaños de mi polola un pisco sour para compartir, destilado nunca tomo, por eso había llegado a 105kg antes era asados con amigos, cerveza, en rugby el tercer tiempo es inevitable, ahora no me hace falta, la gente que está conmigo me conoce sabe que no me voy a aislar.

193 T: en tu caso tu pareja entrena y ayuda hartito.

194 D: Tienen ese tiempo.

195 P: Entrena hartito y le gusta cuidarse, una vez a la semana comemos algo como sushi, hacemos alguna escapada de la dieta, pero es depende de la temporada en la que estas y en los objetivos.

196 T: En el caso que no tengas polola, tienes que dedicarle el tiempo a lo otro, yo llevo 6 años con mi polola y yo empecé hace poco, ella se ha ido adaptando al sistema, hay otras personas y no podi encerrarte, del trabajo entrenar dormir, y así igual he conocido personas,

ahí se complica el tema de conocer a otras personas de conocer a alguien en tu ambiente.

197 P: Yo sociabilizo bastante en el gimnasio, mucha gente me pregunta, hasta los mismos profesores, entonces tú estás siendo buena onda.

198 T: Estas con gente del mismo ambiente.

199 P: Si, y eso te llena, en el trabajo me relaciono con gente de mi área de trabajo y también me llena, conozco gente importante y te deja vivir tranquilo, no siempre es el gimnasio.

200 E: ¿Y ustedes que han dejado o perdido por esto?

201 V: Yo he dejado, o sea hace 4 o 5 meses deje relativamente el copete, y yo soy muy cañero, siempre que tomo al otro día me siento mal me duelen los músculos y dije esto no puede ser bueno, así que salgo quizás me tomo una piscola pero no más, y estoy bien, amigos igual, no gente que tiene otra volá, pero si amigos de colegio que no juegan rugby y fueron compañeros de toda la vida, como entramos a distintas universidades, de la u a entrenar y a dormir, los fin de semana juego y tampoco puedo salir, entonces a muchos amigos nunca más los vi, no era algo que estuviera 100% dispuesto a hacerlo, lamentablemente fue así, pero es porque se dio, los amigos con los que me veo todos los días son mis compañeros de equipo.

202 E: ¿Ustedes establecen relaciones sociales con gente del mismo ambiente?

203 I: En mi caso mi grupo más cercano de amigos sólo uno juega rugby, los demás son buenos para el carrete, pero al final cuando uno tiene un partido y llega a la previa y te ofrecen unas piscolas, y tienen que entenderlo que no puedo, otros intentan convencerme, y ahí se ven cuáles amigos de verdad se acomodan a tus hábitos y hay otros que no lo hacen, nosotros jugamos casi todos los fines de semana, quizás dejar de lado a la familia, y si uno está pololeando es menor el tiempo, a medida que está con gente que te apañe y entienda lo que

uno hace esta bien.

204 E: ¿Y ustedes que han dejado de lado?

205 D: O sea yo comparto lo que dice P que uno ordenando los tiempos puede hacer todo, en cuanto a amigos no creo que haya perdido, mis amigos hacen el tiempo para juntarse conmigo, en vacaciones estaba en clases y terminaba a las 10:30 y cuando querían que saliera, acomodaban los tiempos y alternativas para integrarme, entonces no encuentro que haya perdido amigos, lo que si he perdido quizás es que deje de jugar más futbol, a mi familia no le gusta que este todo el día en el gimnasio pero así igual me apoya.

206 ¿Y tú?

207 C: Yo lo único que he perdido es la opción de comer pizza o hamburguesas, yo la verdad no tomo todo los fines de semana quizás una vez al mes, de repente uno se debe alejar también para relajarme, temporalmente no puedo pero si me doy el tiempo.

208 E: ¿Y cuáles son los cuidados que tienen?

209 C: La alimentación yo creo.

210 D: Lo que me motiva es que si salgo a comer, al otro día tengo que entrenar mucho más que lo normal para bajar lo que he comido y lo que debería.

211 E: O sea no restringes la alimentación, pero al otro día aumentas tu ejercicio.

212 D: Encuentro que eso me motiva más a entrenar, pero no me cuido.

213 V: Yo el año pasado, que me suplementaba hartito, y me puse una meta, subí 8kg hacia mis tiempos, mis comidas, no pesaba la comida pero...

214 S: Más o menos cachabas que comer.

215 V: Si pero tampoco era exacto, prefería agrandar para arriba por que tenía que subir de peso, de chico tratando de hacer cada día más profesional, que es mi manera de vivir, 2 días antes del partido cuidarme mucho, después de estos elongar bien, esos son mis cuidados, tratar y adaptarme de ser más profesional y vivir de mejor manera el deporte.

216 T: Ese es el cuidado.

217 E: ¿Y cuáles son los límites?

218 V: ¿Para arriba o para abajo?

219 E: Para donde sea.

220 T: Yo creo que depende de la meta.

221 E: Entonces cuales son las metas.

222 T: Yo volví estaba pesando 64kg, de aquí a tal fecha quiero pesar 84 y lo cumplí, después quise bajar y lo conseguí, depende de los objetivos, si mi objetivo es grande de aquí a fin de año, hare todo lo necesario para lograrlo.

223 I: Yo creo que es importante las metas y los limites, mi meta era ser campeón de chile y el año pasado lo logramos, otra meta era entrar a la selección y también estoy cumpliéndolo, en cuanto a límites, el limite que más me importa es cuando el deporte perjudique fuerte mi área social, perder amigos o tener que cerrar ciclos, esos son los limites planteados.

224 S: Los límites pasan por los objetivos, yo el año pasado baje kilos y definí, ahora mi objetivo es llegar a 100 kg natural, explotar mi potencial máximo y después pasar a lo siguiente.

225 V: Al 110 (risas).

226 S: Claro, en mi caso llegar a lo más lejos posible pero al natural.

227 E: En el caso de V que no descartas el pinchazo pero entonces ese no es tu límite.

228 V: De los límites pensando y llevándolo al peso, considero que estoy en el límite inferior, estoy flaco y a punto de tocar fondo, ahora peso 88kg y el año pasado pesaba 98kg, en verano estaba en 87kg, y al subirme a la pesa supe que estaba en la línea roja.

229 T: O sea que estás en tu límite inferior.

230: V: Claro y el de arriba no se cual podría ser.

231 P: ¿Estas en segunda línea?

232 V: En tercera, y si con 120kg es mi mejor peso lo haré, la cosa es rendir en la cancha.

233 T: Al final puedes pesar 100kg y ser el mejor de la cancha.

234 V: Si claro.

235 P: Igual con 120kg no habría como pararte. (Risas)

236 E: ¿Y ustedes chicos tienen algún límite?

237 C: El mío es no pasar 80kg, siempre adelgazar lo más posible, esos son mis límites.

238 V: ¿Y por qué eso?

239 C: Es por peso.

240 V: Si pesas 70 solo compites 70, o es un rango.

241 C: Tienes la posibilidad de pasarte por 200 o 300 gramos.

242 D: El está pesando 72kg, tienen una lista de competidores, y el peso con el que iría a

pelear serían 69 que es una categoría más abajo que C.

243 V: Existe entonces la categoría de 69-72

244 C: Aquí igual es diferente los pesos de 72 kg uno te va buscando la categoría si te pasas 2 o 3 kg ya no puedes competir.

245 D: Existe casos que cuenta el profe en que el contrincante pesa más de 3 kg de lo que debería, pero si se acepta que peleen se hace.

246 C: O también se puede alegar.

247 D: Puede ser mucha la diferencia de peso, y por eso se puede ver harto knock out, la diferencia de peso afecta mucho, alguien que pesa 60, pelea muy rápido que alguien de 80, golpes más fuertes y más lentos, tiene que adecuarse a su peso estándar y a ese estilo.

248 C: Cuando uno está pasado si pesa 78 y tiene que llegar a 75, hay casos que se deshidratan los deportistas el día anterior.

249 E: Es el caso contrario de ustedes.

250 C: Si, nosotros somos de viña y competimos en Santiago, nos pesamos el mismo día, deshidratados y después tenemos que reponernos y perdemos energías.

251 T: Tení que pensar que deportistas que pesas más o son más altos tienen más alcance que tú.

252 D: Hay gente que son altos pero muy flacos y llegan al peso, pero un compañero bajo que pelea en 57 le tocó con alguien alto pero súper flaco, pero depende del estilo de pelea de las categorías, uno se acostumbra al estilo de pelea de su peso.

253 T: Yo entrene kickboxing y cuando iba a competir me paso lo mismo, yo pesaba 70 y el

tipo que entrenaba peleaba nacionales en una categoría más alta y tenía más alcance, entonces me sacaba la cresta.

254 C: ¿En donde entrenaste tu?

255 T: En (...) belloto.

256 C: Ah.

257 T: Por eso también te preguntaba.

258 C: Nosotros pertenecíamos al team de Soto y ahí íbamos a competir allá, después me separé y entre a otro, y ahora entreno en Santiago.

259 T: Eso es importante si tiene más alcance y la misma velocidad te va a alcanzar.

260 E: ¿R cuáles son tus límites?

270 R: Ninguno (se ríe), o sea subir.

271 V: Estar así (extiende sus brazos) (risas).

272 D: O sea no es lo mismo para una mujer abrazar a alguno de ustedes que abrazar a otro que no haga los mismos ejercicios ¿o no?, como dice R es como “ahhh”.

273 V: Si pero yo creo que en cuanto a eso, también se valora, como decías haber escuchado que una mina borro a un flaco de facebook, también eso dice algo de las mujeres.

274 R: Es cosa de gustos también, por ejemplo puede llegar una mina no muy agraciada y otra que no pero que con los mismos diálogos uno puede preferir a una que por otra, el mismo chiste va a ser mejor del mino que hace pesas de la que no. (Risas).

275 S: Enfrentar el mundo con este cuerpo me da más seguridad.

276 T: Si, hay de todo.

277 P: Yo tengo muchas amigas que no les gusta, prefiere un gordito con tetas y lo comparto, no tiene porque gustarle a todos, que entrenes todo el día que regules tus comidas y es cosa de ellas, uno quiere que compartan tus gustos y lo mismo del otro lado, por suerte tengo una polola que comparte mis gustos.

278 E: Cuéntenme de los hábitos de alimentación que tienen.

279 P: Yo por lo menos como 6 veces al día, como les conté peso todas mis comidas y tengo mis cálculos de rendimiento hechos dependiendo el objetivo de la competencia, ponte ahora estoy consumiendo 4000 calorías al día para subir de peso, llegar todo con planificación, trabajando con un nutricionista y depende del tiempo de competencia de cuando uno puede subir y cuando bajar, ahora estoy en fase de mantenerme en 105 y en unas semanas empezar la definición, o sea ordenar tus comidas definir qué comer y que no.

280 E: ¿Y qué puedes comer y que no?

281 P: No puedo comer carbohidratos complejos o simples, baja grasa, bajo sodio, no bebidas, no copetes, no fumar pero eso, comer saludable.

282 E: ¿Y ustedes?

283 I: Yo en general cuido mis comidas pero no tengo una rutina.

284 E: Pero ¿qué significa cuidarse con las comidas?

285 I: O sea no ir al mc donald porque sí, tampoco es el caso que si como con mi familia rechace y diga no quiero porque estoy cuidándome, pero si los días de semana como poca comida chatarra, poco pan, platos naturales.

286 V: Yo como soy flaco como de todo, lo que haya hecho y si como alguna cosa chatarra

es porque con amigos la compramos algún día pero jamás he dicho que no a algo porque he entrenado.

287 E: ¿Y suplementos o cosas externas?

288 D: No.

289 C: No.

290 S: Proteínas, aminoácidos, glutamina, todo para el crecimiento muscular.

291 E: ¿Algo más?

292 T: Esa es la base, también creatina, pre entrenamientos.

293 R: El pre entreno es en base a creatina.

294 P: Te activa un poco eleva los movimientos de grasa y es para entrenar, la creatina como hincha un poco, solo tomo pre entreno.

295 E: ¿Qué cosa?

296 P: Pre entrenamiento, suplemento en base a creatina que ayuda a despertar un poco, como trabajo todo el día me tomo un scoop de pre entreno y siento más energía, tiene creatina y son suplementos básicos.

297 T: Esos son los básicos, existen distintos tipos de aminoácidos pero son los estándar para los que hacen pesas.

298 V: En mi círculo además de eso yo he tomado pro hormonales

299 E: ¿Qué es eso?

300 P: Es un estimulante de la hormona del crecimiento.

301 V: No son hormonas.

302 P: Hormona natural, estimulante natural de la hormona del crecimiento.

303 T: Existen los exógenos y los que no, o se inyecta de afuera o se toma un estimulante.

304 E: Un empujoncito.

305 T: estimulas que el cuerpo genere más.

306 E: ¿Y tu R?

307 R: Antes tomaba más, es que estoy pololeando (risas).

308 E: ¿Cuéntame sobre eso, que pasa con el pololeo? ¿Y los suplementos y estimulantes?

309 R: Antes era solo proteínas, nunca he tomado creatina o glutamina, un amigo me dio un pre entreno pero quede como que me hizo mal quedé agitado.

310 E: Ese es el que dices tú.

311 V: No, ese es el pre entreno y el otro es el pro hormonal.

312 S: Pre entrenamiento es el que te activa, que es en base a cafeína y cosas así.

313 E: ¿Hay una relación de esto con la sexualidad?, tú dijiste que ahora no consumías porque estás pololeando.

314 V: Si te pasaste el rollo pero no está demás.

315 E: ¿Pero tiene una relación?

316 I: Que ahora no busca minas. (Risas)

317 P: Está más tranquilo, ya entiendo.

318 V: Que ya no entrenas porque ya estás pololeando.

319 R: No, que ahora ya no estoy entrenando hartito porque en la u junto plata para ir a Brasil, y ella viene todos los meses a Chile, y entonces ahora la plata va para eso.

320 E: Estaba bien equivocada yo (risas).

321 R: En vez de gastarla en suplementos, ya me da lo mismo quedar flaco con que no sea humillante.

322 E: ¿Es humillante estar flaco?

323 R: Sinceramente, no creo que la gente vaya al gimnasio por ser saludable, no creo mucho, pero en el caso del culturismo es que ya se dedican y les gusta, antes por ejemplo uno soltero entra en un ambiente competitivo, de jugársela con minas y no quedar con la de al lado, entonces es todo un tema.

¿Entonces qué crees que buscan las personas cuando asisten a un gimnasio? ¿Algo más?

324 E: Entonces no estoy tan equivocada, si existe una relación con la sexualidad por ejemplo con los anabólicos.

325 T: Yo lo que si se es que tiene que ver con un tema de cuidado, como dijo S, cuando las personas se inyectan algo para crecer y uno tiene que hacer una activación o 2 ciclos para poder utilizarlo bien, pero si lo hace mal tendrá problemas, quizás con el concepto equivocado, si uno se inyecta hormonas que activan la sexualidad si tienes más estás más activo en vez de tener problemas.

326 R: Creo que el uso reiterado crea problemas de esterilidad

327 T: Producen infertilidad, pero no ahora.

328 E: Posterior, no en el minuto, lo relacioné con eso y me fui por otro lado.

329 T: He escuchado a muchas personas que vienen a buscar cosas y que quieren esteroides, y preguntan si tendrán problemas en la cama.

330 E: ¿Es un mito?

331 T: El mal uso es el problema.

332 V: No es un mito te puede pasar pero por el mal uso.

333 E: Oye y ustedes como llamarían, esta pregunta la hice antes, ¿esto es una moda? ¿o esto es lo que es ser joven? ¿es una pasión? ¿una adicción?, porque también conversábamos en persona que el hecho de hacer ejercicio aumenta las endorfinas en el cerebro y se vuelve adictivo, o es adictivo, ¿pero cómo lo llamarían ustedes?

334 C: Para mí es una pasión, mi sueño es vivir de esto, me gusta entrenar y me di cuenta cuando me puse a llorar por no clasificar y no fui por falta de plata, de los bajones más grandes de mi vida, mandaba todo a la cresta, es una pasión muy grande.

335 T: En tu caso debe ser frustrante porque en Chile no hay mucho apoyo a los deportistas.

336 C: No hay nada de apoyo.

337 T: Yo cuando hacía y agarraron un cabro unos españoles a entrenar, quizás en la eliminación te saquen y te lleven.

338 C: No aquí en Chile no hay nada en estos momentos, debe haber pero poco no como el futbol ahí está todo.

339 D: Un chileno en México que estaba corto de plata y competía el país lo apoyaba en eso,

en Argentina ellos viven de eso, acá en Chile no se da, si uno tiene una pelea no ayudan, va a costar mucho financiarse.

340 E: ¿Qué era eso?

341 C: Se dividen en 3 grupos, en el que se utiliza cascos y canilleras, el de solo canilleras y el de nada, solo vendas.

342 E: ¿y qué sería de ustedes?

343 V: En relación a lo que te pusiste a llorar por eso.

344 C: Que me bajonea.

345 V: En relación a eso mi sueño también, o sea ya no fue, pero si me digieran que sea rugbista profesional yo lo sería, donde fuera, ahora en mi contexto ya es una necesidad, hace 2 años estuve lesionado 6 meses afuera, y me cruzaba con mi polola y yo sentía una pata coja no me sentía completo, me faltaba algo y sabía que era el rugby, si no juego me siento a medias, es una necesidad.

346 E: ¿Y ustedes chicos?

347 S: Para mí es una pasión y una forma de vida, darse cuenta cual es la carrera que quiero ejercer, terminé mi carrera y no me gustó, estuve estudiando y entrenando, y al hacer eso supe que de verdad me gustaba el enfoque y quería ser personal trainer, esto me hizo dar cuenta que era lo que quería para mi vida, tengo la suerte de ser empresario y puedo manejar mis tiempos y entrenar, en cualquier hora de lunes a sábado, me hizo darme cuenta lo que quería.

348 T: Para mí es un estilo de vida, uno dedica tanto tiempo y tan minucioso que ya se forma

un estilo de vida, aunque quizás no vaya a competir el hecho de hacerlo y tenerlo me llena, de hecho yo soy informático, la gente todo el día me ve raro, eso hace que de repente me cuestione pero simplemente son cosas diferentes, entonces no es como el caso de S que me gustaría dedicarme a hacer eso si no que es personal, es un estilo de vida.

349 E: ¿y ustedes?

350 P: Bueno yo soy deportista, no hay mucho apoyo y es muy difícil ya que mis papás no tienen los medios para los deportes, por eso me dedico a la ingeniería mecánica, como siempre hice deporte lo mantuve ahí, como se me dio la oportunidad de competir lo hice, hablábamos de los límites, y mi límite yo creo sería llegar a competir afuera y sacar podio afuera y eso sería un premio para uno, como decía I el de salir campeón nacional, es lo que te llena ir metas más arriba, hay límites para mí porque tengo mi trabajo, no voy a dejar eso.

351 E: Si tuvieras la oportunidad ¿lo habrías hecho?

352 P: Si lo habría hecho, pero tengo una hija e igual ella no vivirá de mis competencias entonces tengo que pensar en ella y darle una vida más tranquila, mi límite de mi carrera para complementar mi deporte.

353 E: ¿Y tu R?

353 R: Para mí es un complemento, los deportes en si son un estilo de vida, si a alguien le gusta los deportes no para, yo antes hacía taekwondo hice skateboarding, sumisión, atletismo en la escuela militar, siempre me gustaron los deportes, el gimnasio ahora es mi espacio, lo he mantenido más que en otros deportes me he lesionado menos, en atletismo por mala suerte tenía periostitis, en sumisión tendinitis, me he roto el brazo, el deporte es parte de cada uno, hay gente que simplemente no le gusta y otras que buscan estas sensaciones.

356 E: ¿Hay vuelta atrás en esto?

357 T: Difícil.

358 C: Imposible, no se puede dejar así, solo con los años y que el cuerpo nos impida hacer deporte.

359 T: Es que tú vas a competir.

360 E: ¿Qué pasa cuando no van al gimnasio? ¿Cómo se sienten?

361 R: Débil, por ejemplo ahora no estoy haciendo, hice práctica y no podía hacer, no tenía tiempo, no voy desde diciembre, lo otro son cosas que inventan en el camino pero en realidad hacer un poco de ejercicio barras algo, estoy esperando volver al gimnasio, faltó dos días y siento la falta de.

362 T: se siente la falta

363 R: Me miro y pienso que estoy perdiendo lo trabajado, que estoy guatón o más flaco, extrañar la sensación de estar congestionado.

364 E: Congestionado de físico

365 R: Eso genera placer en la persona, igual tiene un algo, un efecto, hay otras personas que no hacen y preguntan cómo les gusta sentir dolor, pero claro y piensan eso, pero a mí me gusta el gimnasio y el deporte.

366 E: ¿Y que sienten los otros? ¿Que pasa T si no vas al gimnasio?

367 T: Generalmente siempre voy, por ejemplo el año pasado estudiaba trabajaba y entrenaba.

368 E: ¿Y si te enfermas?

369 T: No me enfermo porque me cuido.

370 E: Pero ¿qué pasaría si te enfermas?

371 T: Yo me enfermé una vez, estuve con indigestión, pero aguante un día y al otro necesitaba ir y fui.

372 P: Dejo de tomar el suplemento que le hacía mal y siguió. (Risas).

373 T: De hecho me lo pegaron fue algo viral me lo pego mi mamá y fue inevitable escapar, pero es súper aislado, generalmente uno siempre se cuida así que es difícil enfermarse.

374 E: ¿Y a ti I que pasa cuando no vas?

375 I: Uno se siente más débil, en verano uno no compite mucho, yo baje 4 kg y uno se siente más débil, no me angustio tanto pero necesito la forma de volver rápido.

376 S: Yo si faltó relativamente casi no faltó, pero si me enfermo y puedo seguir sigo comiendo igual y entreno igual, pero si faltó me siento que falta algo, y ya estoy pensando como reestructurar la rutina siguiente para compensar.

377 E: Para compensar lo que faltó.

378 S: Y si tengo que entrenar hasta el día domingo lo hago, pero no puedo estar sin entrenar la semana.

379 E: ¿una sensación de angustia?

380 V: Más culpa que angustia, porque lo que pasa a mí como el rugby es un deporte colectivo, si yo no estoy bien preparado, no me presto al equipo para obtener un mejor resultado, a mi me gustan los deportes colectivos donde apporto a mis compañeros, quiero hacer lo mejor y aportar a los 14, es más culpa ante el resto que una culpa ante mí mismo.

381 D: Yo igual me siento raro al faltar, ahora mismo estaba mirando la hora si alcanzaba a

ir, y no alcanzo, por lo que decía él, hace poco yo estaba en un carrete y me pegaron con un yeso, y estaba hinchado y tenía que hacer reposo, aunque seguí entrenando, no pude dejar de entrenar, rara vez faltó, intento estructurarme para compensar faltas.

382 C: Yo también me siento mal y hoy no pude ir porque amanecí con fiebre.

383 D: Estás muy congestionado, resfriado.

384 C: Y la verdad es que yo entreno toda la semana y descanso domingo o 2 días, dije que está bien si me resfrié puedo descansar, intento ver el lado positivo aunque siento esa culpa y me digo “¿Por qué no fui?”. Como estoy ahora pienso positivo.

385 E: Pero mañana irás al gimnasio.

386 C: Mañana me recupero y estaré si o si allá.

387 E: Quiero darles las gracias a todos

13.4 ANEXO IV: TRANSCRIPCION CONVERSACION GRUPAL II

Fecha: martes 6 de octubre 2015

387. E: Lo primero es darles las gracias a todos por venir, por esta esta segunda vez, por el tiempo de espera, por estar dispuestos, esta reunión es para profundizar en algunas cosas ya que al ver la transcripción hubo cosas que pensamos que no abordamos del todo que quedaron inconclusas y queríamos ahondar un poquito más en eso

Les voy a contar un poco. Esta tesis es desde los modelos cualitativos y su enfoque es desde el socioconstructivismo, le hablo a Vicente que es el que está en lo mismo que yo. Entonces es obviamente de una mirada distinta donde no se trata de generalizar nada, sino que solamente ahondar en ustedes y conocerlos y saber de sus experiencias en cuanto al cuidado de su cuerpo y obviamente de la alimentación

La primera pregunta es, claro que está un poco desfasada un poco ya que me demoré creo fue en abril, Es preguntarles cómo se fueron esa vez que les paso si es que se acuerdan, como se sintieron, que se llevaron esa vez

388. P: ¿en orden?

389. E: No es Totalmente libre

390. P: Bueno Yo primero tomé la opinión de todos, uno tiende de repente a veces a prejuzgar a las personas de como las ve, pero Cuando uno le explica porque hace las cosas es totalmente distinta la apreciación de esa persona y creo que eso valoré en la reunión

391. E: Y alguna vez se habían juntado habían tenido una conversación parecida algo similar, habían vivido esa experiencia de escuchar a otros que entre comillas están en lo mismo que yo o parecido Están en lo mismo que yo, en lo mismo que ustedes

392. T: así como psicóloga ...

393. E: no no no hablemos de la conversación que tuvimos la vez pasada con otras personas

394. T: como tantos temas generalmente uno habla de lo que a la persona le interesa el entrenamiento cosas directas, pero así Ahondar en tantos temas

395. E: Y qué les paso después de la sesión anterior

396. V: a mí en lo personal me gustó, me pareció entretenido y lo que dice pablo también no lo había pensado, pero ahora que lo dijo me hace mucho sentido eso de Cómo cambia el prejuicio de uno después de escuchar a los otros, como de el porque llevan ese estilo de vida y ese tipo de cosas y en lo personal como te dije lo encontré entretenido Y situaciones similares con gente totalmente desconocida yo no había tenido nunca, si con amigos en contextos como que nos juntan en entrenamiento o en carrete, pero así así no

397. R: yo también lo encontré entretenido tome las opiniones de todos también como decía Pablo y en realidad al ver que distintas, yo no conocía a nadie por lo menos, entonces compartir como la experiencia con todos es bueno igual ver Como distintas personas que se dedican a distintas cosas tienen las mismas, tienen respuestas similares por ejemplo yo me acuerdo que ellos

Ustedes hacían rugby Me acuerdo que el cambió cuando compró la pesa para pesar la comida

Ustedes hacen kickboxing, Pablo compite fisiculturismo entonces en realidad

Uno va tomando toda lo que dijo cada uno y en el fondo se acuerda de ciertas cosas y de repente digo oye

Y estoy comiendo súper mal la alimentación la tengo re mal y hay personas que pesan la comida Tengo que cambiar eso, entonces en realidad uno toma todo junto

398. D: yo igual también pienso o sea una conversación como la que tuvimos nunca la había tenido En el gimnasio Uno habla como solamente de lo único que le a uno interesa nosotros

de lo único que hablamos es de kick y ahora abarcamos hartos temas el hacía rugby como decía unos hacían rugby y el fisicoculturismo Todos como que vinimos de distintos lados, pero llegamos como al mismo punto

399. C: yo lo encontré entretenido la verdad porque pude conocer diferentes tipos de personas con distintos tipos de entrenamiento también la parte nutritiva la verdad es que lo encontré bien entretenido también conocí y aprendí acá y si me gustó

400. E: Se sintieron bien, todos se sintieron bien, ninguno se sintió un poco incómodo en alguna parte de la conversación se sintió incomodo

401. V: no porque todos estamos en lo mismo todo el tiempo

402. E: Se por algunos de ustedes por ahí que algunos se contactaron

403. P: nosotros con Vicente nos contactamos estuvimos hablando un tiempo por el tema de nutrición y fue eso no más

404. V: le pedí una asesoría para que me ayudara

405. P: no sé si la estará usando jaja

406. V: me parece

407. E: no?

408. P: si porque igual es difícil eso es lo que pasa uno de repente puede guiar a alguien pero va a depender de muchos factores quizás ni siquiera por Vicente no más, pero hay hartas cosas que se suman uno es el tema de lucas que es muy caro y el otro es el tema de organizarse y mentalizarse para la cuestión no es llegar y decir parto mañana

No es fácil partir de un día para otro

Hay que ir al supermercado, tenís que comprarte los kilos para la semana todos temas

Como una semana de preparación voy a partir el lunes, pero eso de partir el lunes debiese ser el lunes cachai

409. V: yo creo que una semana es poco

410. T: si yo creo que meses

411. V: es poco yo creo que el tema es lucas hablé con mi mamá y le dije mamá me conseguí una dieta quiero hacer una dieta para subir de peso a ya dijo a ya bueno y en base a que es la dieta y le leí como la mitad

Risas

Le di como la minuta del día y me dijo, pero eso es para una semana y yo no es diario y dijo, así como no po pero no podemos, no no es imposible

412. T: yo creo que cuando si lo hacis tan de repente de la noche a la mañana la persona va cambiar de un día para otro es super complicado, como dice él

La persona que es demasiada lucas, demasiadas ganas demasiado todo porque, además, no solo depende de ti sino de las personas que te rodean dicen estai loco que estai haciendo, tu polola tu familia todo

413. P: si y a Vicente le di como 6 a 7 comidas la dieta que le di

414. V: me diste hay como 2 opciones 5 y 6

415. P: pero de pasar de 3 normal que es desayuno almuerzo y onces pasar a 5 ya es generalmente la gente hace un progresivo, una comida más y después a la semana otra comida más y asi te vai ordenando

416. T: es mucho más fácil y mucho más práctico

417. V: yo igual había tenido periodos de entrenamiento que había comido 5 6 veces al día no en esa cantidad, pero había tenido como la rutina, pero no llegué ni siquiera eso

418. E: la pregunta que les voy a hacer ahora es, mira cuando uno tiene una actividad, por ejemplo, a mí me gusta leer, por lo general compro y gozo los libros, esa actividad a mí me llena, me enriquece me pasan cosas, bueno es lo mismo y eso a mí me deja mucho y me pasan

cosas y es por eso que sigo comprando

Yo pensaba en ustedes, a mí me deja un bienestar y luego a sufrir cuando termino.....

419. T: Para mí en mi caso a lo mejor se van a reír es como una bola de nieve porque uno cambia de la noche a la mañana, pero después mira para adelante y es como un caballo ciego

420. E: ¿una bola de nieve cómo?

421. T: porque no se detiene entonces, porque no para

422. E. a perfecto no entendía tu metáfora

423. P: es verdad

424. T: Igual que una bola de nieve que va creciendo en el desarrollo de todo lo que va aprendiendo y a veces uno como que se ciega a quedarse con ciertas cosas por ejemplo conoce personas y las va dejando de lado porque como, como que te obstruyen tu camino en el caso mío, en el caso mío lo más importante es mi familia y después de mi familia viene el resto entonces, si una persona no me contribuye me voy a alejar a esa persona

Entonces más que dejarlo, si me deja algo es el aprendizaje personal al menos en mi caso a lo mejor en un tiempo más cuando este viejo le voy a pasar todo este conocimiento a otra persona y esa persona va a seguir porque en el recorrido al menos me ha pasado, hay una gran cantidad gigante de personas a las que yo me he dedicado, como que las tomo casi de la mano como cabro chico y le enseño todo y aprende todo lo que necesita, y la persona en la semana o no pudo o no le interesó y así se dio cuenta de cómo era y no le interesó y así hay otras personas que uno se junta con ellos y se quedan contigo y siguen tu camino y pueden estar años de hecho, Sebastián el que no vino el entrena conmigo y llevamos como dos años y el ahí los dos años pegado y a lo mejor ahora se cambió de gimnasio lo más seguro es que

siga con otra persona y siga el mismo camino, al final a lo mejor no va a ser como algo para toda la vida pero el conocimiento como que se va uno se lo va dejando a otras personas y se va compartiendo uno lo quiera o no, como que al final yo creo que como más que a mí mismo como que les deja a todas las personas que enseña

425. E: lo que yo entiendo, lo que tú me quieres decir es que tú al entregar y al guiar a otras personas, al guiar a otras personas tu recibes

426. T: claro que sí, porque la persona está contenta Para todas las personas que lo quieran recibir en mi caso yo por eso no, porque no es mi ánimo, no soy profesional como que yo lo hago, yo lo hago por compartir

427. E: Y en lo personal esa es tu ganancia

428. P: Eso te iba a preguntar si estabas en el área de preparación física

429. T: no estoy en el área de informática estoy todo el día sentado completamente. distinto

430. P: porque hay gente que mira eso y eso si es gratificante porque uno está trabajando para Y aparte que ayuda Porque hay gente como nosotros yo por lo menos Yo soy del área que por gusto no más y me contribuye en eso

431. T: De hecho, la otra persona que entrena conmigo somos 4 Sebastián que estaba acá y el otro es preparador físico y él también sabe mucho y ve desde otra perspectiva profesional del mismo tema y al final yo o sea yo no voy a cobrar sé que es el profesional del área, a lo mejor sabemos lo mismo o hemos aprendido lo mismo porque llevamos muchos años juntos Pero pa mí es mucho mejor en lo personal yo quiero que la persona que esté al lado mío esté más contenta, que porque es lo mismo no es mi área, yo disfruto que la persona que está conmigo, aunque no es mi área que la persona que está al lado conmigo esté feliz y después de un año me encuentro con ella y está feliz

432. E: Te preguntaba en lo personal

433. P: A mí me apasiona y no me he dedicado a pensar que es lo que me deja

434. E: cuando realiza una actividad que es constante en el tiempo...Que los hace a ustedes que sea constante, lo que decían ustedes que el que va al gimnasio en y se va a preparar septiembre octubre y noviembre o él que de repente va.... que los hace diferentes, que hace que ustedes sean constantes que sea permanente

435. C: la pasión y o peor es como una adicción pa mi es algo así

436. P: yo ni siquiera lo pienso

437. E: ¿Es una adicción?

438. C: para mí si

439. P: lo hablamos la otra vez, cada uno en su deporte porque todos estamos metidos en el gimnasio, ese es nuestra unión nuestro punto en común

440. V: nuestro común denominador

441. T: Todos les dan una parte distinta ellos pal kick, el pa sentirse y verse bien, el pal rugby y Vicente para el rugby, él pa estar compitiendo (se refiere a Patricio)

442. P: para mí esto en mi caso ya se me hizo un estilo de vida, la nutrición lo más constante posible el entrenamiento 4 veces a la semana, eso ya es un estilo de vida porque va contigo y las personas que se adhieren a ti, las personas te aceptan así o se alejan o uno sigue su rumbo. Si tenís que salir y estar incomodo con esa persona en mi caso no, si alguien se suma si, si no, no

443. E: como dijiste tu Patricio que la vez anterior, de esta imagen nueva que era, con el sexo opuesto que era más admirado, más alabado, que había un cambio

444. T: ¿físico?

445. E: para allá voy yo. Ese cambio es esta imagen, pero también es otra parte o sólo la imagen. Hay algunos cambios que no son físicos, que daba seguridad, que había mayor

confianza en mí, que las minas los miraban de una mirada distinta. Eso esas ganancias existían

446. P: sipo hay de todo un poco una es la autoestima por uno sentirse bien cuando te mirai al espejo. Hay mujeres que no le gustan tan musculados o les gustan más definidos o más flaquitos, cuando uno era pendejo esa satisfacción es emocional netamente ¡ya me veo bien! Hay otra satisfacción que a mí me pasa a mí por lo menos me pasa cuando levantai una mancuerna de 50 kilos que no la podía levantar hace una semana bacán lo logré porque entrenaste esa semana pa lograr llegar a un escalón más alto más alto en el entrenamiento. Y hay otra satisfacción, la física claro, no está bien, la visual la otra es ponerte etapas y ir lograrla. Y por lo que te dicen, por lo que dejai en la otra persona.

Que Vicente se haya contactado conmigo igual es bacán porque confía en ti y apuesta, claro que va a depender de él, es por que dejai algo es porque confía en ti

447. D: lo que más me hace seguir entrenando porque uno también se me hizo como una algo como que se adhirió a mi vida diaria puso

Estoy acostumbrado El día sábado ir a entrenar en la mañana y no salir en la noche y me levanto solo pa ir a entrenar

Me mantiene la pasión que tengo por el deporte igual me he puesto caleta de metas creo que de a poco las voy cumpliendo, mi primera meta fue tener una pelea en el ring, la tuve y la gané.

Espero no tener límites, pero, pero lo que más me daría satisfacción seria llegar a tener una pelea... froid y ser profesor encuentro que el deporte es lo que más me apasiona, el King es lo que más me apasiona, entre todas las cosas que he hecho, o sea

De chico jugaba mucho a la pelota y típico que querí ser futbolista ya me desligué de eso y busque otro rumbo y me gustó como que me da la sensación de entrenar y olvidarme de todo

Igual si he tenido una mala semana, me hace olvidar de todo

448. E: ¿Te hace olvidar de lo malo? ¿A todos les pasa lo mismo?

449. D: si eso si

450. C: para mi es una pasión y un día que no entrene me siento mal, entreno de lunes a sábado, ahora competí en el campeonato nacional por l y llegué a la semifinal y mucha gente me dice no a ti te robaron la pelea.

El 18 de septiembre fui al campo de Salamanca y la verdad es que me enamoré un poco se puede decir y he andado mal he andado como tonto todo y ahora me salió una pelea:

pucha profe la verdad profe es que ando mal,
de repente veo a mi peleador y parece que voy a pelear semiprofesional y digo no ya no más voy igual esta oportunidad no me la puedo perder ya profe ya voy no más voy igual

La verdad es que antes de estar hablando con ella por wasap prefiero ir a entrenar y me digo porque hago esto, pero ya tengo que hacerlo

Es como una pasión es algo que me lo quita pero yo creo sería lo peor, sería lo peor que me pudiera pasar

451. R: en realidad reúne muchas cosas, para, para mí es un deporte poco lesional, porque hacia eso de sumisión y andaba con las articulaciones como... y después en el gimnasio me mantuve y que raro, generalmente tengo alguna una lesión y seguía y seguía, pero no me lesionaba. Pero no había tanta presión de ir a una escuela 3 veces a la semana, cuando me lesionaba paraba un poco y seguía y después volvía, pero no había tanta presión

No era una obligación para mí era libre de ir todas las semanas, era libre, esa libertad es la que me empezó a gustar, llevo tanto tiempo, no hay un profesor, llevo tanto tiempo en el gimnasio y soy constante y es por mi cuenta no hay un profesor que me diga: Renzo, ven al gimnasio tal día y tal día hace esto

Por otro lado, también el tema de la imagen y siempre hacer algún deporte sino me siento que ando con depresión tengo que hacer algún deporte lo que sea no me alcanza el tiempo por ejemplo para ir a l gimnasio y hacer algún deporte como hacer jui jitzu o meterme a algo más, no me alcanza el tiempo con la universidad.

Sagrado llevo al gimnasio al lado siempre. Se me olvidan las ideas

La sensación y una es la fuerza como decía Pablo de levantar la mancuerna y no poder levantarla, no poderse el mismo peso y sigue entrenando hasta que uno en realidad se supera y agarra más fuerza, entonces es como todo eso junto y al mismo tiempo, la sensación que tiene después de haber entrenado yo creo que esa sensación yo creo

452. E: ¿qué sensación te da a ti?

453. R. no se es como...

454. V: es exquisito

455. R: es como cuando uno termina el gimnasio y se siente grrrrr

456. P: Congestionado

457. R: congestionado y esa sensación me gusta, igual debe haber otro tema ahí si...

458.V: con las endorfinas

459. R: En este tema no me manejo mucho, pero eso es un conjunto de cosas esa es la satisfacción que me da

460. V: en mi caso igual que Renzo por un lado esta esa sensación de después de entrenar que en mi caso no es como a veces si pero no es ...

La mayor sensación sentirse como inflado, pero de sentirse como cansado, así como agotado muscularmente a mí me gusta es como rico acostarse en la cama y sentir que tienes el cuerpo destrozado y cansado es muy rico

461. P: llegar a comer y dormir es lo más rico

462. V: y a mí lo que me causa más gratificación es si bien lo que me da más satisfacción, es sentirme más grande más fuerte, es sentirme como cuando estoy entrenando me siento como capaz, de no ser y estoy en libertad para, si quiero puedo pegarme un pique de 8 cuadras porque estoy como físicamente acondicionado para hacerlo cachai o si quiero puedo no se... Mi mama me pide que baje las bolsas del supermercado y bajo todas las bolsas de una Risas....

Pero eso como sentir la sensación de sentirse que puedo, capaz de si quiero puedo eso es lo más gratificante Risas....

463. E: ¿En lo personal en ti? ¿Qué te ha dado a ti?

464. T: yo creo que todas esas cosas son importantes porque a todo el mundo les pasó, todos pasamos por ese cambio que se sienten mejor, que es lo físico que relacionado con lo físico, como te ven las personas, esos sienten mejor, pero yo creo que eso no es suficiente para seguir haciendo

En mi caso es como eso como que las ganas de seguir no van por cambiar eso porque en teoría como que ya cambió y uno después sigue no más

465. E: ¿eso que cambió ya lo tienes?

466. T: claro y como no fue el punto de partida y no partió ahí yo creo que al final como dijeron todos en general hay una pasión detrás porque hay personas como tienen objetivos, objetivos claros, por ejemplo

Llegar a tal competencia o participar y ganar tal campeonato o en el caso de los que son rudos, en el caso del rugby con mi equipo ganar tal copa, pero cuando se gana esa copa la pasión sigue ahí, pero cuando se gana esa copa la pasión sigue ahí, pero uno siempre va a encontrar la forma de llegar a algo mas

Yo creo que la pasión supera todo, como que la pasión te puede mover a conseguir lo que uno quiera

467. V: yo si pudiera, si yo tratara como de desglosar la pasión como le dicen, quizás sería como el resultado entre valores y convicciones yo creo

468. E: ¿cómo así?

469. V: y yo creo que finalmente yo me imagino o creo, que cada uno de nosotros en las distintas actividades físicas que hacemos las actividades físicas que hacemos, nos traen nos retribuyen valores y convicciones ya sea como

En el ámbito personal de la constancia que tiene muchos de ir a gimnasio de lunes a sábado de tener la convicción de comer a tales horas, de los valores de los respectivos deportes también en mi caso el rugby es un deporte como que siempre se ha destacado mucho por lo valores como que refleja entonces yo creo que la adicción en si es como la adicción a los valores y a esas convicciones a esos valores que te que va retribuyendo constantemente en eso en la actividad física que hacemos eso creo

470. E: ¿A todos les pasa lo mismo, están todos de acuerdo? ¿Hay alguno que piensa diferente?

Todos: Sii

471. E: la pregunta que sigue se las voy a leer...ustedes mencionaron que cuando iniciaron esto La mayoría de las personas les dice “que te ves bien” en mayor o menor medida, según el caso te dice es como si te apoyaran, pareciera luego que en el transcurso algunas personas empiezan a hacerse muchas preguntas, que tiene que ver con el desconocimiento

Me pongo en el caso de una mamá o familiares y amigos que empiezan a ser mucho más críticos, que tengan ideas parecidas

Otro dijo que esperaban que las otras personas concordaran con ustedes los aceptaran todos

sus nuevos hábitos y si no nos distanciábamos No sé si los interpreté bien

Todos: Sii

472. No sé si será así tal cual

473. T: ¿de las críticas?

474. E: me imagino una mamá, mi hijo empieza a ir al gimnasio, que rico es súper sano y bueno, está alejado de las drogas y empiezo a fortalecerlo que vaya al gimnasio

Pero en la medida que empieza, en ese transcurso en ese continuo la cuestión empieza a ser más, fuerte, más constante, más, más de todo esto, más pareciera que esa idea, de que es bueno, comienza a ser criticable, qué pasa con eso quiero que me cuenten

475. P: hay un tema de preocupaciones, miedo, de las personas que desconocen los temas, en el caso que pusiste de la mamá En mi caso me han visto pasar por todos los procesos cuando compito, cachai de que estoy gordo, que estoy con la cara, porque la cara se pone más flaca, más delgada, porque te vei distinto, te sacai la polera y ah y no estai mas flaco

Son cambios que aparentemente la gente que desconoce el tema La gente opina y sin saber o como que estás comiendo, oye estás comiendo mucho, ahora me hinchán por el exceso de proteínas, muchas proteínas dicen que comer exceso de proteínas es malo para el riñón y bla, bla, bla, que ahora mi hermano me dice hacerte un examen de sangre para cachar cono vas, porque yo corto todo suplemento para pura comida sana hacer vida sana como dos meses, como hartó pero sin azúcar

476. V: ¿Es por la competencia o para limpiarte?

477. E: ¿para qué?

478. P: para limpiarme

479. V: para limpiar los desechos

480. P: para limpiarme, porque los suplementos al final que uno toma tienen algunos

químicos residuos

481. E: entonces tu dejas de tomar esos suplementos para así limpiar tu organismo

482. P: de repente te ven muy gordo y te dicen oye porque estai tan gordo no estás yendo a entrenar, después te ven y te dicen porque estai tan flaco

De repente la abuelita que te ve en un almuerzo y que no querís comer algo, oye porque no comís si estai, se hacen muchas críticas estai de personas que claro, ven a la persona y lo que está haciendo día a día y surgen muchas críticas

Y es lo que decía yo de las preocupaciones porque no saben en qué proceso estás, gente que hace las cosas sin saber y en mi caso algunas que no, y te critican sin saber y yo te puedo explicar por qué estoy en ese proceso cachai

Y mucha gente va a entender huevo de lo que le digan, pero otras no, entonces va a depender de la persona, pero eso es lo que llama a esas críticas es preocupación y desinformación

La gente opina o prejuzga, y ahí está el error quizás lo que dijimos al comienzo si te dieras el tiempo de conocerme y de saber porque estas así o en el proceso en que está creo que estaría bien y después opinar, pero no sin saber si yo lo veo de pasada no más si yo lo veo no voy a opinar, no voy a prejuzgar

483. E: ¿pero en las relaciones más cercanas cual es la actitud de ustedes?

484. T: mientras más cercana más información a uno le da

485. P: estas en el día a día y de repente estas en la cocina y te ayuda a cocinar y a mi vieja le carga que coma todo sin sal desabrido, sin sodio le carga y dice

“me carga”

y esto te haría bien a ti, ella tiene hipertensión

Así va aprendiendo por ejemplo con aceite de oliva en vez de aceite normal, las bebidas a mí me cargan las bebidas y mi vieja toma bebida, pucha podrías tomar este jugo cachai que es

más sano, ah ya y de repente se dan las conversaciones para poder explicarles y de repente para ir contándole los procesos que uno está haciendo

Yo creo que a los más cercanos uno puede entregarles más información, pero a la gente los del entorno es mucho más difícil

486. V: Y va a opinar

487. T: yo creo lo mismo, en mi casa con respecto a eso como que salvo mi mamá es que es más preocupada por el tema, ha tratado de agarrar cosas más e inculcarlas en la familia y quedan y quedan, por ejemplo, en mi casa nadie come azúcar y mi mamá hace la comida y le echa muy poca sal y cada día se ha ido reduciendo más la cantidad de sal y cuando cocino yo no le hecho sal a nada

Ellos salen el fin de semana el sábado salió mi mamá con mi papá y estoy con mi hermano chico, y yo cocino sin sal y él se lo come igual, en un principio reclamaban, pero después como que se acostumbró, entonces al final hay ciertas cosas que van quedando. Por ejemplo, el tema de las bebidas es lo mismo en mi casa ya nunca se compran bebidas y cuando compran quedan ahí un par de meses se les va el gas no se las toma nadie y varias cosas así

Son cosas que todo el mundo sabe que te mejoran la salud y esas como que van quedando

Voy a la casa de mi polola y ella me cocina algo, pero no le echa sal a nada y de hecho ella empezó a comer cosas sin sal

Al final eso uno se lo va dejando a otras personas y al final se van acostumbrando a eso y lo toman normal se dan cuenta de que es bueno y lo meten en su vida lo toman normal al final Y uno no es el bicho raro para decirlo de alguna manera no es que uno esté mal y así te siguen y se dan cuenta de que no es que uno esté mal

488. C: Es que Todas las personas están mal y uno bien jaja risas

489. T: respecto a lo otro, en cuanto al miedo por ejemplo una mamá que la hija va al

gimnasio y empieza a adelgazar mucho a adelgazar mucho a adelgazar mucho al principio la mama lo encuentra hermoso, pero después la mama va a pensar que a lo mejor es anorexia o una bulimia o es una enfermedad o es una obsesión y se vuelve complicado y quizás como termina

490. E: y ese mismo ejemplo que me estás dando tú, ¿en ustedes como lo ven?

491. T: lo contrario puede pasar en el caso del hombre, que le de vigorexia o le de alguna de las enfermedades que son trastornos psicológicos del tema y al final la mama cree que no va a poder entrar por la puerta porque se mira al espejo y se ve chico y en realidad es gigante Yo creo que es netamente eso la persona te ve y te dice: estai mejor

Cuando ve que uno se preocupa demasiado empieza a pensar no será extremo, no llegará a un límite que dañe su salud y de hecho también pasa con lo que él dice con los suplementos yo al al menos los últimos dos años yo me hago un chequeo completo de todo me reviso todo y estoy bien y siempre estoy bien, pero como él dice el conocimiento te dice como que te da las herramientas para estar bien yo no voy a tomar más porque no es mejor voy a tomar lo que sé que me va a hacer bien y me corresponde a mi

Las personas creen que en caso de los suplementos que tomando más están mejor y toman más no se y si quieren quemar grasa uno le dice tomate una pastilla y se toman 8 (risas) porque piensan que más es mejor, ahí también va hartito el desconocimiento y uno también hace lo mismo a las personas más cercanas uno le da más información pa mantenerlos tranquilos también y que se den cuenta que uno tiene un límite y sabe lo que quiere y uno no está parado sobre el aire y en el caso de las personas extrañas

Si uno va a la casa de la abuelita como te vai a poner explicar a la abuelita de 90 años lo que estai haciendo, y queda no, no me gusta eso o no, no quiero

492. P: si tiene harta razón

493. T: Y a mí por ejemplo a mí, lo que me pasa mucho con el tema de los suplementos de repente elijo uno por ejemplo sobre otro y a lo mejor por precio el otro me tengo que tomar más cantidad de pastillas, pero por precio me conviene igual, entonces me ven, de repente me ven con tantas pastillas y piensan que quizás que cosas son entonces a veces explicar tantas cosas a una persona que no entiende mucho igual se vuelve como un caos, porque aunque uno le explique mucho a la persona está pensando no si eso está bien o mal, sino que será volverá extremo, le hará daño entonces si dos personas conversan verán algo de distintas perspectivas, por eso queda el caos. Entonces yo creo que ahí es cuando...

La palabra es miedo las personas les da miedo de que lo tuyo sea extremo

494. E: ¿A todos les pasa lo mismo?

495. D: A mí en mi caso es como lo contrario, mi mamá me apoya caleta en todo, de hecho, a diferencia de todos ustedes Yo creo que soy el único que no sabe cocinar, mi mamá siempre me está preparando cosas saludables, sobretodo en la mañana me prepara avena con frutas cosas así

Antes en el almuerzo se tomaba mucha bebida, mi mama e ahora empezó a comprar naranjas y hacemos jugo de naranjas, ahora y ese tipo de cosas

El único miedo que tiene y siempre ha tenido es que me noqueen peguen, igual lo ha ido perdiendo de a poco lo ha ido perdiendo porque igual han visto....

496. P: es un tema de confianza en ti, porque por lo menos la familia como dice Thenison se tiene que dar cuenta de que, si uno tiene límites y tiene el conocimiento para poder manejar las cosas

Si es un caballo loco y lo único que quiere es pincharse los ojos, ahí ya tengo que creer que Intenten que tengo que tener cuidado

497. E: les ha pasado por ejemplo con algunos amigos que los haya criticado

498. P: si obvio siempre hay gente externa que se mete que cree que a su pinta o a su forma de ver las cosas es que está bien o está mal ¡Uno se gusta uno!

499. T: yo creo que pasa con hartas cosas las personas que no se, manejan a alta velocidad puede chocar y morir de un día para otro

Los que hacen alpinismo también se puede caer y las personas que lo rodean le dicen ganaste alguna competencia se ponen felices por ti y después dicen, pero te podis caer y podis chocar y te vai a morir igual. Las personas siempre van a opinar sin saber, tendría que estar a cada rato convenciendo a las personas para que no te juzguen

500. D: es verdad como que a ratos te apoyan, ganaste algo y todos están ahí y felicitaciones y con las personas que tu estai entrenando, estai entrenando mucho y como te tiran pa abajo

501. C: mis amigos son igual,

oye salgamos,

estoy activo porque estoy compitiendo,

soy penca siempre nos dejai botados, pero entiéndame, ellos dicen no no si tu estai mal

Oye, mírate tu tomái todos los fines de semana, pasai detenido porque te pillan curado,

no soy tu el que está mal porque lo pasai mal,

yo lo paso super bien

502. T: Cada uno lo pasa bien a su modo

503. R: a mí a ratos también eso que decían de la obsesión por ejemplo en la universidad igual al principio yo decía voy al gimnasio y mis compañeros ya vamos al gimnasio también y duraban dos días una semana y después yo seguía yendo al gimnasio me iba quedando sin compañeros de entrenamiento porque entrenaba y como que se paraban, después yo seguía yendo al gimnasio y me iba quedando sin compañeros de entrenamiento porque entrenaban y después paraban

Tengo poco tiempo,

ah estai obsesionado, tai obsesionado, pero quédate acá comparte un rato,

no porque es que tengo que ir a l gimnasio

¿Cómo? **que tengo que ir** al gimnasio, como una obligación ir al gimnasio,

pero igual y al final rescatando lo otro que habían dicho que habías dicho de las mamas de las comidas de todo

Mi mama también al principio

a ya anda al gimnasio y después como que decía y ¿pa que tanto?

Y de repente me iba a las 8 de la mañana y me iba con ella en el auto a las 8 de la mañana que iba a dejar a mi hermana chica al colegio y

¿tenis clases?

No si voy al gimnasio y entro más tarde

Pero ¿cómo te levantai a esta hora y pa ir al gimnasio ni siquiera tenis clases?

Pa aprovechar altiro que está más vacío y porque que después ocupan las máquinas

Porque el gimnasio de la universidad se llena entonces y al final y eso

En cuanto a la comida yo creo viene más de mi parte que de al lado el gimnasio, por ejemplo,

el alcohol nunca he tomado ni probado el alcohol en mi vida nunca ni por religión ni deporte

ni nada, me hago un huevo revuelto por ejemplo lo hago con agua y ni siquiera le echo sal

Y uno pierde como esa adicción de echarle sal a algo que tiene ni prueban la comida y le echa

sal. Al final mi mamá empezó a ver eso, empezó a ver que hacía esas cosas y porque no le

echai sal y todo

Y ahora en la casa se mete en la tele y se mete a internet se mete a youtube, y empieza a

buscar cosas de semillas de esto y lo otro y me las transmite a mí, se dio vuelta

Oye, y me dice esa comida aquí y los transgénicos y lo otro y de repente en la mañana me

lleva un jugo de kiwi o de naranjas también cosas con chia

504. E: O sea las conductas de ustedes las han instaurado en la familia

505. R: Claro a ahora ella está así, de repente me habla un amigo por wasap pero que hace tiempo que no hablaba y me dice

oye sabis que mira necesito quiero bajar de peso y quiero esto esto y esto, y que suplementos me podis recomendar oye y esto y como,

y yo ni siquiera he estudiado algo relacionado pero igual,,, estoy en el tema anterior Que uno va dejando un legado una huella claro

506. E: A alguien le pasa algo distinto?

507. V: a mí sí pero no sé qué tratar de asemejar a lo que conversaban a mi situación y podría ser como que yo creo tampoco me consta, pero quizás las cantidades de comida que se hacen en mi casa han aumentado porque yo también he aumentado las cantidades

Y me pregunto si quizás mis viejos o mis hermanos se han puesto a comer más también porque ven mis platos, claro que no me consta, pero y a mí no me ha pasado que me hayan dicho o como que hayan dado el paso a ese **miedo**, porque no creo que no creo que haya llegado a un extremo tan notorio, por ejemplo, o en un minuto el año pasado subí mucho de peso y Se me notaba, pero también como estaba rodeado de gentes como del mismo entorno como que pero eran puras felicitaciones no más, nadie criticó y subi de peso, pero No estaba grotescamente gigante como para que alguien se preocupara o me criticaba en el fondo entonces a eso me refiero

508. P: pasaba piola

509. V: si y no oye me decían oye estai más grande, pero no llegó así oye que te pasó

Entonces nunca llegué a tanto

510. P: tu estabas bien tú te sentiai bien o te sentías....

511. V: yo me sentía gigante estaba enorme o sea yo el año pasado pesaba 88 89 y ahí estaba pesando 98 y me sentía lento eso si como...De hecho subí mucho de peso y no fortalecí como la zona media y se me acalambraron las lumbares, entonces dure poco y ahí tuve que bajar rápido, pero eso como dije nunca he llegado al extremo que se me note tanto o estar grotescamente grande, para que me critiquen, puras felicitaciones, pero duro poco eso si risas

512. E: ¿la vez pasada algunos dijeron que vivir bien la vida es similar a tener una vida saludable una vida deportista, como es vivir bien la vida? Qué permite vivir bien la vida

513. C: como uno quiera vivirla no más

514. E: hay alguien que lo pueda ver fuera de estas prácticas?

515. V: totalmente, por lo menos yo sí, yo siempre he tenido como la divergencia de ideas de que me habría encantado ser rugbista profesional y dedicarme al rugby y vivir del rugby 7 por7 cachai pero no lo fui, y no lo voy a hacer tampoco y por ejemplo el contexto como ahora en que estoy terminando mis estudios me gustaría seguir jugando rugby material aquí en chile y también me gustaría en algún minuto irme a viajar por el mundo y desaparecer dos años y en esos años no tocaría una pelota de rugby y también podría vivir la vida muy bien Y ser feliz y estar contento con lo que estoy haciendo alejado de este ritmo de entrenamiento para mí por lo menos no condiciona pero Entiendo también que hay gente que ya es como un hábito y un estilo de vida y que no pueda dejarlo lo entiendo, pero en mi caso Siempre he tenido como el bichito de querer viajar hay metas hay sueños en mi caso si

516. R: me gusta harto el tema de viajar y todo de hecho, yo creo que es una de las cosas que más me gusta, pero salirme, lo del gimnasio yo creo lo agarré pero lo agarre ya como estilo de vida, a pesar que de repente me pego mis desinflas y voy una vez a la semana al gimnasio pero y ahí me siento mal pero me gusta eso de mezclar lo de viajar con lo del gimnasio para

mi

Por ejemplo, en la vida uno, es mantener un cierto cuerpo permanente, para toda la vida a veces he visto en la playa a viejitos canosos y los viejitos así (muestra lo grande) Y me da vergüenza

517. V: a lo mejor te da envidia

Risas

518. R: me da más vergüenza que envidia, que bueno por el viejito pero que mala por mi porque (lo interrumpen las risas)

519. V: te da vergüenza por ti jajajaja

Risas

520. V: me da vergüenza por mi yo quiero ser así y yo joven y todo y los viejitos mejor y yo digo quiero ser así yo quiero llevar ese estilo de vida y además ahora con la comida me salgo un poco, con los chocolates soy fanático de los chocolates y no tampoco voy a cortar de comer chocolates Voy a cortar las cosas por otro lado Y con los viajes también

521. V: ¿sigues pololeando?

522. R: sigo pololeando con ella me voy a casar en diciembre

523. Todos: te vas a casar,

524. E: ¿te vas a casar ahora? ¿En dos meses más?

525. P: malteo

526. V: ¿se viene o te vai?

527. R: se viene vamos a estar en Brasil y todo ahora y después viene a nos vamos a ir a Santiago y quiero yo me voy a a la Andrés bello a Santiago y claro y después quiero sacar la carrear todo el cuento rápidamente y obvio con el gimnasio al lado

Y después a salir y irme a otro país, o sea estamos pensando es que mi hermana 528. está en

Australia y si es que llegara a mejorar Brasil por el clima

529. P: vai a tener que estar en forma jaja vai a tener que crecer

530. R: De hecho, los viejitos

531. P: No es por ponerte la máquina risas todos

532. R: es verdad allá de hecho casi todos hacen pesas si y de hecho los viejitos la mayor cantidad uno lo vi en viña, pero allá, allá generalmente claro y con el pelo blanco y son así (muestra lo grande)

Entonces, lo agarré como estilo de vida así que con eso tendría que tener una lesión muy grande ´para que lo dejara, así que eso

533. E: y ustedes hay algo que les permitiría tener que una vida saludable fuera de estas actividades

534. C: bueno yo de verdad fuera de esta actividad una vida saludable pucha yo creo que lo que más me favorecería a mi será por ejemplo el amor, ya que en estos momentos ya que en estos momentos

Risas

535. V: está muy enamorado jaja

536. C: Y de repente cuando yo hablo con ella y me siento tan bien y pienso voy a entrenar o no voy a entrenar nunca me había sentido así y estoy como, ahora como que la pienso Por ejemplo, el sábado pasado un amigo que vive en reñaca alto que siempre nos juntamos los sábados a entrenar y me decía:

ya po huevón ¿Oye vai a venir o no, te veo conectado de la casa vai a venir o no?
y yo estoy como oye espérate un rato y de repente oye compadre perdona, pero no voy a ir na.

y yo creo fuera de esto una vida saludable no se la verdad

A base piensa que, si después me tengo que retirar de este, del deporte yo creo voy a ser una persona no muy saludable como se dice Voy a disfrutar un poquito más la vida

537. E: ¿qué dijiste?

538. C: voy a disfrutar un poquito más la vida, salir más, no saludable

539. V: no muy saludable

540. D: yo encuentro que no podría encontrar otra cosa que podría llenar lo que hace el deporte onda viajar no me llama la atención

Ahh... Todos

541. D: yo encuentro que no hay como cosas que me llamen mucho la atención a parte de entrenar

De hecho, si tuviera la oportunidad de dejar de estudiar porque alguien de verdad como que se fija en mí y me ve entrenar de verdad, con aspiración a lejos yo dejaría de estudiar y me metería a entrenar. O sea, yo entrenaría todas las semanas todo lo quisiese entrenar que de verdad no tengo algo como... Soy feliz entrenando y por el lado así afectivo, las mujeres que he encontrado hasta ahora siempre Las mujeres como que me apoyan Como que les gusta que entrene y eso

542. T: yo creo que no por ejemplo en el caso de él ella está lejos

543. C: como a 5 horas

544. T: por ejemplo, yo creo que si uno tiene una pareja en mi caso nosotros llevamos vamos a cumplir casi 7 años

En el caso nosotros llevamos 7 años yo creo que el día tiene 24 horas uno duerme entre 6 y 8 y uno entrena un par de horas entonces como que me alcanza el tiempo pa todo, o sea, si nos vamos a ver después voy a entrenar la veo o la veo y después entreno o no se

Si no tengo tiempo me preparo la comida el día anterior como que yo creo que uno puede en

el caso de viajar

A mí me gusta viajar De hecho tenemos planes para viajar y lo más posible que si viajo entreno allá, no creo como que lo deje botado Yo creo que voy a tener 80 años y voy a seguir en la misma lo más posible...

risas

545. T: Y si es que llegara a pasar, alguna como una lesión o algo así que me tuviese que sacar definitivamente yo creo que encontraría la manera de hacerlo igual y me metería en algo parecido o algo muy similar o casi igual que me permita seguir haciendo deporte y de hecho si a lo mejor

Y de hecho me invitaron a jugar a un club de rugby y lo más posible es que si voy siga entrenando en el gimnasio a lo mejor voy a seguir el entrenamiento para llevarlo a eso, pero, como que no veo la manera como de sacarlo ya de mi vida

A lo mejor de hecho puede llegar a pasar que no sea tan constante en algún momento, pero yo creo que va a seguir estando ahí, o sea Sería súper difícil que lo sacara y que me sintiera bien y como bien y saludable, a lo mejor puedo seguir cuidando mi alimentación, pero es algo que me llena, yo creo que no me puede faltar Es algo que me llena, esta es una buena vida, lo necesito casi como una droga

546. E: ¿sin esto no pensarías que es una buena vida?

547. T: si claro como que lo necesito como una droga

548. R: el gimnasio reúne todo yo creo, a mí me gusta todos los deportes y me gustaría hacer de hecho otro deporte relacionado como lo que hacen ellos jiu jitsu o kick boxing me gusta eso, bueno como le dije recién por tiempo no lo puedo hacer

Pero para mí el gimnasio es como la base y de ahí veo que deporte hago, pero ya con el gimnasio al lado, haga lo que haga, haga natación haga taekwondo lo que sea, pero con el

gimnasio ahí, con el gimnasio al lado el centro y de ahí como que ya parten salen los otros deportes

549. V: a mí me gustaría agregar que ahora que lo pienso bien

Risas

550. V: No es que yo estuve no sé si les conté la vez última vez que nos vimos, pero un año que estuve lesionado y estuve sin jugar toda la temporada afuera

Sin poder entrenar tampoco, o entrenando, pero sin jugar

Yo le decía a mi polola que si bien fue un año como bueno o para nuestra relación porque teníamos mucho tiempo para estar juntos

Yo igual sentía que tenía una pata media coja cachai y yo le dije como al final que le dije en verdad tuvimos mucho tiempo pero, yo no me sentía...

551. P: como bien contigo

552. V: como pleno y estaba haciendo todo lo que quería hacer. Ahora me pregunto si viajando pasándolo bien y estaba haciendo todo Yo indudablemente echaría de menos el estar entrenado y poder jugar también si podría ser como

¿Cómo era la frase? Si podría llevar una vida saludable

553. E: ustedes pensaban que esta vida era perfecta y cómo podríamos extrapolar esto sin esta actividad

554. V: si podría ser como una vida perfecta buena pero indudablemente echaría de menos, porque ya se lo que es como estar entrenado y ya se lo que es mantenerme jugando entonces eso

555. E: O sea a todos les pasa lo mismo, menos Cesar que dijo que si le iba mal...

556. P: se iba a lanzar a la vida

Risas. todos

557. C: estoy como en una etapa que....

558. V: agradece que vive lejos

Risas

559. C: la verdad me siento yo creo que con el entrenamiento y los estudios la como que la pesco poco y se hace como la difícil y eso de repente me molesta

Y ahora quiero ir a verla, pero el fin de semana, pero tengo un problema que donde estamos allá donde yo tengo para llegar, mi viejo tiene una casa allá y se la arrienda a los mineros y estuvo 3 meses vacía y justo esta semana se vinieron a quedar.

Risas

Justo esta semana, o sea, no sé cómo la mentalidad, por eso ando con la cabeza ando en otra eso les iba a decir, por eso ando con la cabeza como pensativo y

560. R: pero se pueden hacer las dos cosas igual yo de repente

561. V: pero la tuya vive en Brasil po fresco

Risas todos....

562. R: Si viene todos los meses es azafata de TAM y viene a cada rato. Ahora por ejemplo de repente, a veces vamos caminando paseando todo ya sea en Brasil o acá generalmente por las salinas y en Brasil en Copacabana y están estas máquinas de para hacer barras y pa hacer fondo, de hecho, al lado de la playa y vamos pasando y veo esas máquinas:

ah espérame un poco a, pero queris entrenar ya de repente ella

Hay gimnasio que son con fierros y cemento que están y son puras barras libres y que están cerca de la playa Y cualquiera puede llegar y entrenar, son hechas con cuestiones de pintura y le ponen el peso ahí entonces de repente. ella se pone a entrenar allá y yo me pongo a hacer mi entrenamiento acá también y después listo, pero como que hay que transmitirle un poco eso a ella

De repente me dice:

Ah no te preocupis yo te espero,

así que me hago un par de barras un par de, y hago entrenamiento de espaldas full rápido así igual se puede rápido y listo igual se puede juntar las cosas

Hay que transmitírselo un poco

563. E: les gustaría agregar algo más a la conversación, corregir algo de lo que hemos hablado. Que podría yo haber entendido mal o alguien quisiera profundizar alguno de los temas que hemos hablado

564. T: yo creo que justo ahora de las parejas, yo creo que pasa mucho que la otra persona cree que uno tiene como que elegir entre las dos cosas, pero al final yo creo Para mí son cosas completamente diferentes como que ella obviamente no me va a decir elige el gimnasio o yo sería ridículo Porque elegiría el gimnasio

Risotadas

565. T: yo creo que va a lo mejor la otra persona acepte que uno tiene algo más, o sea a lo mejor pa otra persona ese algo más puede ser sentarse a ver tele, entonces como que la otra persona y eso va pa uno mismo a lo mejor la otra persona tiene otra actividad

Porque antes de juntarse ambos tenían algo, una vida distinta entonces hay que complementar lo bueno y respetar lo que uno, pero pasa yo creo también va por cada una de las personas Si yo quiero que respete lo mío y no respeto lo de ella o viceversa ahí la cosa se cómo que escapa netamente de y al final se hace más conflicto que otra cosa

566. P: Hay que ser un poco empático en este tema

567. T: claro hay que ser súper empático y además como aprender a sobrellevarlo no puede ser que uno elija una cosa sobre otra porque en el futuro me va a pasar que aparezca otra cosa y también va a ser difícil como que al final yo creo que uno mismo tiene que aceptar que las

otras personas tienen cosas distintas y hay que sobrellevarla no bajarlas ni bloquearlas ni eliminarlas

568. V: Sobre todo si son cosas buenas, yo creo que esa empatía se aprende igual

569. P: y toma su tiempo 7 años lleva con la polola, paciencia y empatía

570. V: uno sipo en el caso de la polola del Cesar

risas

571. C: o sea no es polola, pero en cualquier momento

risas

572. V: por lo menos a mí me pasó que, quizás yo no respetaba de la mejor manera los tiempos de ella, hasta que me di cuenta de que ella no estaba respetando los tiempos míos, cachai y así se aprende yo creo que cuando te dai cuenta que estai haciendo lo que a ti no te gustaría que te hicieran

573. P: Y eso pa todos los temas sipo

574. V: es la base

575. E: a alguien le gustaría agregar algo más

576. R: ¿no se algo que quiera saber usted?

577. E: No algo que ustedes quieran decirme, que quieran contarme

578. V: que quieran conversar...jaja

el Cesar mi polola....

Jajaja risas

579. T: yo creo que además se sienten sobre todo más en las parejas más si uno se añadió a esto después de estar con la persona. Yo creo que,

580. E: Si te conoció así y te acepto así

581. T: Me conoció así y me acepto así y ya no se puede quejar

Yo me cambié ahí, yo creo que se generan más problemas y las cosas se ponen más complicadas porque la otra persona dice: pero antes no eras así y que se yo

582. P: pero lo supiste hacer porque llevai 7 años

583. T: es difícil, pero yo creo que como dije al final es como pa todos los temas, esto se puede llevar a un montón de cosas en la relación y tanto como se aceptó en esta Se mejora en este tema en particular, se puede sumar el resto de las cosas y al final si se puede aprender sobrellevar esto, la relación puede mejorar en distintos aspectos

584. P: eso es muy importante porque a mí me lo han hecho ver, por ejemplo, mi hermano, yo trabajo con mi hermano tenemos una empresa y mi hermano me lo ha hecho ver del tema de que lo que yo hago lo puedo llevar a otros puntos como el tema de la constancia que yo estoy súper constante por ejemplo en el gimnasio con el tema de tus comidas, el tema de tu entrenamiento en tus horarios y me dice tu soy super estricto y

También lo he podido llevar a lo que hago la pega, entonces también se puede llevar a temas de relación, es bien...

585. E: déjame entender ¿lo que me estás diciendo es que los valores que has adquiridos en este camino tú los has llevado a otras áreas como la laboral?

586.P: si lo mío es el gimnasio, a saber, enseñar a ser empático con otras personas, paciencia poca, pero algo hay, pero si me ha ayudado harto, creo que es un buen estilo de vida

587. E: la última pregunta ¿cómo les gustaría que esta conversación fuera escrita?

588. C: eh ¿cómo?

589. E: yo conocí una parte obviamente de sus vidas verdad, que les gustaría que dijera de esa parte de sus vidas, porque no pude conocer todo

590. P: conociste la mejor

591. E: ¡conocí lo mejor de ustedes! ¿Cómo les gustaría que fuera escrito?

592. V: yo antes, yo creo que me gustaría como hacer la salvedad que nosotros en la gran mayoría, a propósito del tema de los miedos que hablamos antes, yo creo que cada uno dentro de la media, practica su deporte de manera responsable y yo creo que no somos, yo creo que El grueso de las personas no practica los deportes de la manera que lo hacemos las personas que estamos en esta sala, cachai eso, porque en la entrevista va a salir algo que yo creo porque yo a ustedes los encuentro muy consecuentes, enormemente consecuentes

Yo los encuentro, yo no me considero tan consecuente, pero eso en el fondo

Pero eso en el fondo, yo me relaciono en un contexto, el que decía Ignacio la otra vez y en mi club son contados con los dedos de una mano los que no carretean cachai 3 días antes del partido, y hacer esa como salvedad

593. P: destacar que las personas que tuviste en el grupo, que eran del rubro por decirlo así son como bien centrados porque yo como te decía, yo tengo otros, tengo amigos que son descarrilados totalmente y que

594. V: y hacen lo mismo que tu

595. P: y hacen lo mismo que yo cachai, pero como decía Thenison, piensan que por tomar suplementos van a quedar mejor, suplementos, pichicata todo ese tema y no es chiste es así, porque en el mundo fierro es así, fierro se le dice

596. E: esa me la sabía

Risas

597. P: siempre hay gente así en los gimnasios, al menos uno o un par

598. C: y eso de repente atrae como tanto que hablan de pichicata y uno dice oye..

Y no de repente salen cuestiones incoherentes, no, ¡todos los deportistas se pichicatean, enastato cipionato, y uno dice a hay que probar!

599. R: yo lo probé

600. C: y al final no es lo que uno buscaba

601. T: y de hecho me acordé a propósito de lo que uno escúchame acuerdo mucho lo que me pasó el año pasado, que venía en una micro y se suben 3 tipos y empezaron como a hablar de eso, y hablaban y hablaban y yo estaba parado y ellos estaban parados como en el fondo de la micro donde está la puerta y yo estaba al lado

Mi cabeza daba vueltas y dijo una estupidez y otra estupidez y una estupidez más grande y más encima como que le estaba enseñando al que estaba al lado que había llegado recién y le dijo, pero tantas cabezas de pescado, pero tantas cabezas de pescado

Y no sé si a lo mejor tuvo suerte y se bajó donde mismo me bajé yo, al que le estaban enseñando y no aguanté las ganas oye sabís que tú que tu amigo que estaba contigo todo lo que te dijo eran puras estupideces o haces oídos sordos o aléjate de esa persona porque no sabe y te está contaminando y está lleno de personas así

Que no saben y contaminan el resto y así como hay personas que por ejemplo saben mucho y te ayudan al resto también está el otro caso de personas que está lleno de veneno por decirlo así y envenena al resto

602. V: Y que te dijo

603. T: me dijo gracias

Risas

604. T: a lo mejor me podía haber dicho oye no es mi amigo es mi hermano, me podía haber dicho cualquier cosa, pero como que sentí que le habían metido tanto veneno que yo necesitaba, no me podía quedar tranquilo no me podía ir tranquilo pa la casa Como que mi corazón no se podía quedar en paz si yo no le decía algo

A lo mejor no lo pescó y le sigue haciendo caso Y en dos años se muere y que con la cantidad de estupideces que le dijo Por la cantidad de cosas que le dijo

605. R: Una farmacia completa

606.T: en un año o menos se muere A lo mejor un año es decir mucho a lo mejor se muere antes porque de verdad la cantidad de estupideces que le dijo En realidad era veneno

607. V: en virtud igual se aprovechan

608. T: y de ahí se expande

609. R: es bueno en todo caso que una persona le diga o le abra los ojos a esa otra persona, no sé porque yo de repente en los gimnasios veía que entrenaba y porque era un poco más grande del que llegaba decía mira levanta poco, hace esto,

610. T: Oye mira que está flaco, que está gordo que está esto y que está lo otro, y entonces eso no me gusta porque entonces eso no me gusta porque solamente porque la persona lleva menos tiempo y tiene menos experiencia o algo así lo critican y generalmente cuando me preguntan cualquier cosa y los puedo ayudar, Intento ayudar y, pero no envenenarlo

Risas

611. R: en todo ámbito, en lo que sea

612. P: de hecho, hasta profesionales porque por ejemplo se ve en los gimnasios que hasta profesores o preparadores físicos enseñan mal y da rabia porque es profesional

613. T: por resignación profesional jaja

614. P: Es profesional Y no está haciendo su pega bien entonces, uno de repente la piensa igual, a mí me ha pasado varias veces que veo que hay un profe al lado de un niño una niña Y se está pegando cabezazos con las mancuernas cachai y está haciendo pésimo el ejercicio y de repente esperai el momento o pucha decís ya sabís haciéndolo de esa manera no me voy a meter porque no es mi pega, pero de repente le y les digo a otros profes que son conocidos míos oye porque no vei que le están enseñando a hacer el ejercicio y me dice

Ya yo voy a hablar con él, me ha pasado, pero hay otras veces no me he aguantado y he tenido

que decirle: oye y te vai a partir la espalda si seguis así de esa manera De hecho me cuesta discutir con profesores

615. E: eso que están conversando me hace pensar que pasó con ustedes, algo así cuando empezaron los guiaron personas correctas o incorrectas

616. P: a mi si yo aprendí mucho, con ...yo empecé como a los 13 años en el gimnasio el 97 y entré a un gimnasio y lo complementaba con los deportes que hacía, handboll y tenis, los deportes que hacía

Hace 4 años me especialicé mucho en lo que es fitness que fue con un profe de Santiago y ahí aprendí demasiado y creo

617. T: Di el nombre

618. P: Se llama Alex Bustamante y es del Pacific de Arturo Prat un profesor muy muy bueno y él me enseñó todo el tema de la rutina entrenamiento, alimentación. Con él partí y me motivé en el tema de las competencias

619. E: ¿ibas a decir algo?

620. T: si iba a decir que en mi caso fue, yo creo que soy como la excepción yo antes de entrar a un gimnasio por primera vez me pasé como 6 meses leyendo un montón de libros aprendiendo un montón de entrenamiento, leí cosas hasta de biología celular ese fue mi ya entre sabiendo a lo que iba, porque la mayoría de las personas

621. V: que mateo, que estudioso

623. T: porque nació en mi hacer eso porque yo ya tenía la experiencia de personas que hacían o en el caso que decía antes, que envenenaba a la persona o en el caso de la persona que El caso más malo de todo, cuando la persona le da mal la información para reírse de la persona y yo vi ese caso antes y de hecho con una persona que era conocido mío que fue el que siempre me dijo oye entrena conmigo yo te enseño yo sé mucho, ya llevaba como 10

años, él sabía harto y tenía como un grupo de 3 amigos que eran del gimnasio, que ese gimnasio ya no existe eran como los más grandes, los mejores y de hecho dos de ellos competían y todo, entonces él siempre me contaba las cosas que sus amigos que se supone que ellos llevaban un montón de años les decían a las personas que venían recién llegando, entonces como que me nació cuando decidí

Como que empecé con la idea que si yo no sabía nada iba a ver una persona que me podía contaminar, de hecho, una de las cosas que me acuerdo mucho que me acuerdo mucho, al grupo que tenían les decía a todos los que llegaban recién que para ser grandes ellos no tenían que ir al baño, porque si no iban al baño todo lo que quedaba en el tubo se reabsorbía entonces, se absorbía el máximo de los nutrientes

Se puede imaginar lo que pasaban cuando ellos llegaban a entrenar y entrenaban pesado....

Cagaban po entonces a lo mejor ellos lo encontraban súper divertido y se reían y es como el caso peor que las personas que no saben, porque el que envenena es porque no sabe

En el caso de ellos eran malos, no hay otra palabra Eso pasó como hace 15 años entonces, Risas y hablan todos juntos

624. T: eso me queda muy cerca de mí, entonces él me contaba esas cosas y yo me reía en ese momento yo me reía, lo encontraba chistoso, pero como yo

Yo empecé en el gimnasio como hace 3 años aproximadamente, entre 2 y 3 años, cuando entré yo sabía, de hecho, esa persona se fue y ya no era una persona cercana, yo sabía que, si yo llegaba y no sabía nada, me podía, me podía agarrar una persona que me hiciera lo que les hacían a ellos

625. V: y te agarraron

626. T: no porque cuando yo entré al gimnasio no hablaba con nadie iba a entrenar y me iba, entrenar, entrenar, por lo mismo hasta años después, muchos años después como que empecé

a ayudar a otras personas, empecé a conocer personas, a acompañar en entrenamiento y entrenaban conmigo, pero en un principio yo no hablaba con nadie

Ese era el concepto que yo tenía, que podía llegar alguien que me envenenara y no fue así porque tenía la experiencia

627. C: yo lo primero que partí fue haciendo pesas, antes de entrar al kick de hecho en el gimnasio empecé haciendo pesas y ahí mismo estaban haciendo kick, así que después llegué súper flaco, súper flaco y todos me decían tenis que levantar más peso, tai levantando peso de niña, empezaban molestando y yo al principio como que hacía oídos sordos y entrenaba por mi cuenta y por lo que también sabía porque, igual tengo amigos que saben y me habían contado harto de cómo hacer los ejercicio y eso y después como que de a poco fui entre comillas fui sacando cuerpo y después me metí al kick y en el kick también y El profe que tenemos nosotros nos lleva por súper buen camino

628. P: es distinto porque las artes marciales es súper bien guiado

629. R: también hay chantas

630. P: dentro del arte marcial como que hay menos chantas

631. R: todos son profesores y ya pasaron, por algo están ahí y tienen su clase y se hacen responsables por su clase

En el gimnasio nadie se hace responsables por nadie, cada uno tiene una vida y en realidad si quiere tratar mal al otro lo trata mal y se va pa la casa exactamente igual y eso es lo malo

632. T: de hecho, como dice el Pablo de repente que son profesionales en el área y alguien los contrata y aun así hacen mal su trabajo y hay casos súper extremos

633. P: una vez me respondieron en el energy un profe oye mira como está haciendo el ejercicio, me dijo a mí no me pagan por eso,

634. Todos: Noo

635. P: me pagan por los personalizados y como la persona no era personalizado de él, no estaba ni ahí

636. E: lo dejan que haga el ejercicio mal

637. T: es que yo creo también que hay muchas personas porfiadas por ejemplo a mí me pasa mucho en el gimnasio donde yo estoy, el que trabaja conmigo, mi amigo es profesor y le ha dicho un montón de veces como él se acerca a la persona oye sabís que eso no es así, tenís que hacerlo así, así, así, y el profe se da vuelta y la persona otra vez, entonces Yo creo que para la persona que lleva un montón de años en eso claramente siente que pierde su tiempo no más, yo lo veo así

638. R: yo creo que, si le digo una vez y por lo menos ya le dijo a la persona, a mí me ha pasado que de repente soy porfiado igual en el sentido que uno no sabe cuándo lo están contaminando también y cuando o no, bueno, a veces el profesor claro, cuando está haciendo un ejercicio, mira este ejercicio hace esto, esto y esto, y digo no lo pienso no y cuando yo estaba haciendo el ejercicio sentía que trabajaba bien tal cosa y después lo sigo haciendo en el tiempo, y después me doy cuenta de algo y ahí tomo la opinión de la persona antes pero siempre me acuerdo ah ya tenía razón o no, no tenía razón, pregunto en otro lado pero como que investigo me meto al internet también

639. P: tupincho.net

640. R: ah jaja ¿también entrái?

641. E: ¿cómo se llama?

642. P: hay una página que pésima que habla puras estupideces por eso lo dije irónicamente tupincho.net

643. D: creo que he llegado hartas veces por ahí

644. P: habla que los venenosos que hablan, de hecho, hay muchos venenosos que hablan
Mucho venenoso habla y que da cátedra y la gente la compra y de repente tu ois

645.R: Son foros

646. P: se dan para que libremente cualquier persona y con esto un

647. V:5 aspirina para

648. T; yo creo también conozco la página y también la he leído y me cago de la risa, pero
yo creo que ahí hay trabajo de por medio si alguna persona se da el trabajo de escribir algo
para contaminar a la gente, decirle algo y si la persona lo agarra o no lo agarra y tú te burlai
de él, eso es feo, lo otro es venenoso, darte el tiempo de escribir algo para contaminar a la
gente eso ya es

649. P: cosas que ni siquiera estai seguro, porque hay mucha gente que dice y cree que está
bien de suplementos, alimentación de rutinas, tenis un foro de todo

650. T: oye y así como eso hay hartas páginas que son lo mismo y personas que dicen ya
busco en internet y ahí está la clave

651. P: y así están todos, todos teñidos, lo primero que buscáis en internet o google es
información si ponis rutina, entrenamiento en google y lo primero que te va a salir es uno de
esos foros cachai, pero es mucha información que hay, de fácil de acceso y con información
mala y la gente piensa que está buena y así es como después llega como al Thenison, que
llega al gimnasio con esa información. Claro el Thenison es mucho más libre, claro es mucho
mejor, así como bien parado al gimnasio y cacha que empieza contar esas cosas, bueno hay
de todo tipo

652. T; ahora que decis eso del profesor me acordé del caso de un tipo que estaba en el
gimnasio y mi amigo se acercó a él y le dijo oye lo estai haciendo mal y ayer estabai haciendo
lo mismo que estai haciendo ahora, lo que pasa es que el profe que está ahí yo le dije que

quería crecer de hecho bíceps y me dijo que hiciera bíceps todos los días

653. Todos: ahh

654. T: Yo lo creo y digo ese tipo es un idiota y cosas como esas, y quizás a tantas personas contaminó, hay que tener cuidado

Yo creo que, así como esto con todo, hay gente que se automedica con cosas pa la salud

655. R: bastante de eso y en cosas tan graves imagina tenís tal enfermedad Y en caso crítico uno lo hace, en caso crítico uno al tiro aplica san google y se pone a buscar información, tengo tal síntoma y tal síntoma y tal síntoma y sale un foro y no sé 20 personas con los mismos síntomas Y uno tiene un resfrío y el otro tiene cáncer Y en realidad se empieza a automedicar y son cosas distintas

656. E: Por lo que dicen, hay que buscar una opinión docta en todo, el gimnasio y la alimentación, y que la orientación que tiene que haber debe ser de personas responsables

657. P: hay que conocer bien la fuente y haber cruzado palabra con ello y saber si está bien enfocado

658. E: ¿Hay algo que quieran decir ya lo último para redondear, algo que quieran que saliera en esto? Algo que crean que es importante y yo no pregunté

659. P: ¿Tu igual vas a complementar esto con lo otro?

660. E: si ¿nada más?

Bueno chicos darles las gracias por todo

