



Facultad de Humanidades
Instituto de Sociología
Carrera de Sociología

“Las Resignificaciones en torno a las Prácticas Corporales en mujeres”
Estudio descriptivo de mujeres practicantes de actividades físico recreativas
en la comuna de Quilpué.

Memoria de Grado para optar al Grado de Licenciada/o en Sociología y
Titulo Profesional de Socióloga/o

Claudia José Venegas Esparza

Profesor/a Guía:

R. Jorge Chuaqui Kettlun

Julio, 2016

"De nuestros miedos nacen nuestros corajes y en nuestras dudas viven nuestras certezas... Los sueños anuncian otra realidad posible y los delirios otra razón... En los extravíos nos esperan hallazgos... porque es preciso perderse para volver a encontrarse"

Eduardo Galeano

Resumen

Esta investigación corresponde a un esfuerzo por entablar al cuerpo como un espacio de conocimiento sociológico, desde el cual se generan significados sociales inherentes en el sentido de los sujetos investigados, tanto del cuerpo propio como del ideal del mismo, siendo esta trayectoria la que incentiva de cierta forma la adopción de ciertas prácticas corporales, que en este caso vendrían a ser las realizadas a través de actividades físico recreativas deportivas, naciendo de las distintas ofertas que se pueden encontrar en nuestro país, tales como son los gimnasios, talleres municipales y academias de yoga.

En efecto, el objetivo general que mueve esta investigación es comprender e interpretar las resignificaciones en cuanto al concepto de corporeidad en mujeres que realizan prácticas de actividades físico recreativas entre 20 a 70 años, de la comuna de Quilpué durante el año 2015.

El problema de investigación se abordará desde los aportes teóricos entregados desde la fenomenología, el constructivismo y el estructuralismo; a su vez, se apoyará en nociones de género por la dimensión del ser mujer. Para complementar y reunir estos enfoques, se generará desde la base de la teoría de la Sociología del Cuerpo.

Esta investigación se generó desde la perspectiva cualitativa, teniendo como foco el Estudio Descriptivo. Su herramienta de producción de datos se articuló en relación a la entrevista semi-estructurada a 9 mujeres entre las edades antes mencionadas y que realizaran actividades físico recreativas en: talleres municipales gratuitos, gimnasios particulares y centro de yoga. Toda la información y datos generados fueron procesados a través del análisis de contenido.

Esta investigación proponer ser una fuente de información de tipo local que pueda ser antecedente para las futuras posibles investigaciones en cuanto al tópico del problema. A su vez, generar datos e información respecto a cómo las mujeres vivencian su cuerpo entre las prácticas de actividades físico recreativas que lo modelan y reformulan, pudiendo ser información clave a la hora de entablar

nuevas dinámicas en la forma del entendimiento para generar mejores políticas públicas en cuanto a la mujer, el cuidado de su cuerpo (en general) y las actividades a las cuales es sometido como espacio de interacción.

PALABRAS CLAVES

Resignificación – Corporeidad – Mujeres – Prácticas – Actividades físico
recreativas

INDICE

INTRODUCCIÓN.....	6
CAPITULO I. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	7
1.1 La problemática a nivel mundial de la salud	7
1.2 La problemática de salud a nivel nacional.....	12
1.3 Las políticas públicas en torno a los estilos de vida saludables	13
1.4 Elige vivir sano y su legado como Política Pública	14
1.5 Los medios de comunicación y los estilos de vida saludables	15
1.6 El cuerpo en nuestro país	17
1.7 Adhesión y pertenencia a gimnasios en el país	20
1.8 Pregunta de Investigación	22
1.8.1 Objetivo General.....	22
1.8.2 Objetivos Específicos.....	22
1.8.3 Relevancias de la Investigación	22
CAPITULO II. MARCO TEÓRICO.....	23
2.1 Cuerpo y mujer.....	23
2.2 Las Prácticas en relación al cuerpo y su mantenimiento.	38
2.3 Las Resignificaciones Sociales en relación al cuerpo femenino.....	47
CAPITULO III. MARCO METODOLÓGICO	54
El tipo de Estudio: El Estudio Descriptivo	60
El Universo y la Muestra).....	61
Técnica de Recolección de Datos.....	65
Guión de Preguntas para Entrevista – Semi Estructurada	67
Plan de Análisis de los Datos.....	72
Criterios de Credibilidad de la Investigación.....	73
Condiciones Éticas	74
CAPITULO IV. ANÁLISIS DE RESULTADOS.....	76
4.1. La resignificación del cuerpo hoy en día: la mujer y su visión.....	77
4.2 La profundidad de la práctica físico recreativa en la concepción del cuerpo y su transformación.....	86
4.3 Formas de comunicación que influyen la práctica en torno al cuerpo.....	90
CAPITULO V. CONCLUSIONES	98
REFERENCIAS	102

INTRODUCCIÓN

Ante la mirada del mundo y la evolución de la sociedad moderna en cuanto a los procesos de socialización, resurge el individuo como una mercancía ante los demás. En realidad, más que el individuo, es el cuerpo del mismo el que toma lugar y posiciona a la persona en su espacio más íntimo y moldeable del mismo.

Desde imposiciones sanitarias a imposiciones de moda y belleza superfluas, el cuerpo hoy en día es el espacio donde se desarrollan batallas de imagen, preponderancia social y arribismo; el cual desde la manipulación del mismo hasta su moldeamiento ante los cánones estéticos, puede generar plusvalía si así lo requiriera y fuera aceptado.

Ante este escenario, el cuerpo de la mujer es el que mayor preponderancia tiene por ser donde el canón de belleza explota y resurge entre todos los individuos. A su vez, es desde el cual se imponen moda, tendencia y estilos de vida glamorosos que pocas veces confieren realidad con la persona que lo consumen.

Una de las actividades favoritas del último siglo en los espacios de modelamiento corporal, son los ejercicios y actividades físico recreativas. Están en constante auge desde los meses previos al calor y la poca ropa, pudiendo ser espacios de interacción y movilidad social simplemente por la ostentación del cuerpo.

Descubrir que sucede en estos espacios para las mujeres que lo practican, el cómo viven y resignifican su cuerpo entre las tendencias de normalización del mismo en donde la talla y el peso son un valor agregado a la individualidad del sujeto, es lo que se pretende descubrir en esta investigación.

CAPITULO I. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

A continuación en este capítulo se contextualizará el fenómeno a investigar abarcando los antecedentes referidos al concepto de cuerpo y ejercicio recreativo tanto desde las dimensiones del cuidado de la salud impulsado tanto por el aparato institucional, así como las dimensiones del cuidado corporal estético socializado por los medios de comunicación. Con dichos antecedentes problematizamos respecto al cuerpo y su significado, las comparaciones con los modelos ideales y el cuidado del mismo; generando la pregunta y objetivos de la presente investigación, así como también la relevancia del tema para la sociología.

1.1 La problemática a nivel mundial de la salud

Uno de los índices de mayor relevancia dentro de nuestra sociedad al momento de analizar su desarrollo y crecimiento a nivel país, son los que se encuentran ligados directamente con lo que representa el tópico de la salud de la población. No es indiferente en aquella tarea el trabajo de la Organización Mundial de la Salud (OMS) y su estrategia global en cuanto a lo que se entiende por ella, la cual ha sido a su vez descrita como: “el completo estado de bienestar físico, psíquico y social”. A través de este postulado, la OMS ha tratado de incentivar a nivel social nuevas propuestas de cuidado de los individuos tanto a nivel individual como colectivo, siendo en ello enfática la propuesta de cambio sustentada en lo que significaría un avance hacia lo que implica una estrategia sólida, siendo expuesta en la 57° Asamblea Mundial de la Salud, construyendo un marco normativo que incentivara los siguientes puntos: a) Pruebas científicas de mayor solidez en la elaboración de Políticas Públicas, b) Fomento de dichas Políticas, c) Participación de los interesados en la estrategia mundial y d) Marco Estratégico para la acción de dichas Políticas en concordancia a la idiosincrasia de cada país.

Esto tiene como mayor incentivo poder inculcar a las diversas naciones asociadas y sus habitantes, estrategias que puedan combatir las enfermedades que son directa consecuencia de esta época moderna y rápida. Una de ellas, y que ha sido símbolo del trabajo de prevención por parte de la OMS es la obesidad, la cual es definida como: como una acumulación anormal o excesiva de grasa que

puede ser perjudicial para la salud. Esta acumulación anormal o excesiva es posible medirla a través del Índice Masa Corporal, el cual si es sobre o igual a 25% se considera sobrepeso, mientras que si supe el 30% se considera netamente obesidad. Estos factores de riesgo son la base para lo que hoy entendemos como enfermedades crónicas, o conocidas también como de la “modernidad”, tales como la diabetes, cáncer, enfermedades cardiovasculares, entre otras. Antes se asumían estas enfermedades en sociedades donde los altos ingresos y la modernización de las urbes coadyuvaban en su reproducción, sin embargo hoy en día, se viene dando a su vez, en países con ingresos medios y bajos, propagando estas condiciones como una pandemia mundial.

Entre los datos duros que podemos encontrar de la obesidad es que desde el año 1980 sus índices se doblaron en relación a todo el mundo, dando paso a que al año 2014 según estimaciones de la OMS, existan alrededor del mundo más de 1900 millones de adultos de 18 o más años tenían sobrepeso, de los cuales, más de 600 millones eran obesos. Entre los que se encuentran con sobrepeso a nivel mundial corresponde a un 39% de los adultos de 18 o más años (un 38% de los hombres y un 40% de las mujeres). En el caso de las tasas de obesidad a nivel mundial, encontramos que alrededor del 13% de la población adulta mundial (un 11% de los hombres y un 15% de las mujeres) eran obesos. Cabe destacar que a nivel de análisis por sexo son las mujeres quienes poseen mayores porcentajes que los hombres en relación a la obesidad y sobrepeso, muchas veces siendo sustentado por las variables biológicas que representan una distinción en cuanto a la distribución de los Índice de Masa Corporal (IMC), así como la distinción en la distribución de las zonas adiposas de los cuerpos tanto femeninos como masculinos.

A nivel mundial y entregando un panorama más amplio, podemos ver que los factores de riesgo que posibilitan y aumentan las tasas de mortalidad a nivel mundial son la hipertensión con un 13%, le siguen el consumo de tabaco con un 9%, siendo sucedidos por el exceso de glucosa en la sangre y la inactividad física con un 6%. Por lo mismo, la obesidad y el sobrepeso representan un 5% a nivel mundial de mortalidad; a su vez, el aumento de las enfermedades no transmisibles

(ENT) se conjugan con nuevos desafíos sociales como son el envejecimiento de la población, la rápida urbanización de ciudades sin previa planificación y los diversos comportamientos insalubres; siendo una urgencia poder generar nuevas estrategias de cuidado de salud de los habitantes. Ante estos datos, la OMS en el año 2004 propone en su Asamblea Mundial de la Salud, la Estrategia Mundial de la OMS sobre régimen alimentario, actividad física y salud; donde se exponen variadas temáticas que sirven ante lo planteado anteriormente, con el fin de poder dar un cambio a las rutinas de los individuos tanto en la creación de una alimentación más saludable como en aumentar los periodos de ejercicio frecuente. Es así, como desde esta reunión se plantea una acción colectiva a nivel mundial, regional y local; teniendo como participantes a todos los interesados en combatir el sedentarismo y las dietas poco sanas.

Uno de los pilares para poder contrarrestar la evolución de estilos de vida no saludables es la actividad física que contribuye a disminuir las tasas de sedentarismo. La actividad física es entendida según la OMS como cualquier movimiento corporal que se produce por los músculos esqueléticos y que ayudan a quemar energía. Es entendida a nivel de salud no solo como quemador de calorías, sino también como un ayudante en la reducción de diversas enfermedades como la cardiopatía coronaria, diabetes, hipertensión, cáncer (colon, mamas); así como de la depresión. Estos beneficios son complementarios además con el control de energía y peso en los individuos que realizan constantemente. A su vez, se destaca la importancia social de la actividad física entendida como un espacio de catalización social, donde las colectividades de personas se reúnen en cuanto a una rutina de ejercicios permitiendo la socialización entre los mismos individuos que la practican. Se busca que estas actividades físicas sean integradas en los individuos de entre 18 a 65 años a través de sus actividades de desplazamiento, de trabajo, de índole doméstica, en sus ratos de ocio, deportes o ejercicios que se hubieran organizado alrededor de uno, la familia o la comunidad a la que pertenecen.

Cabe destacar la diferencia entre actividad física y ejercicio, que según la OMS se considera una subcategoría de la primera que ha tenido cierta

programación, estructura y repetición, respondiendo a un fin, sea el de mejorar o mantener la forma física del individuo. Por lo general, el ejercicio hace referencia a la actividad física realizada durante el tiempo de ocio, principalmente con el fin de mejorar o mantener la forma física, el rendimiento físico o la salud.

Este plan de acción de la OMS busca emplazar 4 objetivos al llegar el 2025 que se refieren a 1) Reducir los factores de riesgo de enfermedades crónicas asociados a las dietas malsanas y a la inactividad física a través de medidas de salud pública; 2) Incrementar la concienciación y los conocimientos acerca de la influencia de la dieta y de la actividad física en la salud, así como de los efectos positivos de las intervenciones preventivas; 3) Establecer, fortalecer y aplicar políticas y planes de acción mundiales, regionales y nacionales para mejorar las dietas y aumentar la actividad física que sean sostenibles e integrales, y cuenten con la participación activa de todos los sectores; y 4) Seguir de cerca los datos científicos y fomentar la investigación sobre la dieta y la actividad física.

Ante este desafío, lo inmediato es ir integrando al debate y la acción la participación de fuerzas combinadas, tanto de lo público como de lo privado, por un largo periodo de tiempo. Siendo necesario a la vez, que el trabajo se encuentre racionalizado entre los agentes a nivel local, nacional, regional, y mundial; potenciando la actuación de las sociedades civiles, empresas privadas, organismos gubernamentales, asociaciones internacionales, y por supuesto, la OMS.

Esta búsqueda del bienestar de salud, nos lleva a enfrentarnos a buscar una solución que se establezca a través de las acciones en conjunto de todos los participantes antes mencionados. Una de ellas, es la adopción en los individuos de estilos de vida saludables, los cuales significarían un apoyo en el mismo individuo que los reafirma a su vivencia para poder mantener en alto los términos de salud. Por tanto, primero es necesario definir qué se entiende por el estilo de vida según la OMS, el cual implica que:

"compuesto por sus reacciones habituales y por las pautas de conducta que ha desarrollado durante sus procesos de socialización. Estas

pautas se aprenden en la relación con los padres, compañeros, amigos y hermanos, o por la influencia de la escuela, medios de comunicación, etc. Dichas pautas de comportamiento son interpretadas y puestas a prueba continuamente en las diversas situaciones sociales y, por tanto, no son fijas, sino que están sujetas a modificaciones".

Por lo mismo, no se puede negar la importancia de los procesos de socialización en los individuos, los cuales influyen directamente en cómo van influyendo los estilos de vida en cada uno; siendo que se pueden volver contraproducentes para su salud a través de una mala alimentación y sedentarismo, o en su defecto, pueden volverse saludables a través de prácticas y rutinas que permitan una mayor calidad de vida que se materializa en alimentación adecuada, ejercicios constantes y por supuesto, perpetuando la concepción de autocuidado de quienes los adoptan como suyos.

1.2 La problemática de salud a nivel nacional

En nuestro país, el tema de la salud ha sido un constante para la agenda del poder administrativo, siendo preponderante en las manifestaciones y programas de gobierno que se han implementado en los últimos años. Aun así, según el Ministerio de Salud (MINSAL) en un estudio de la Encuesta Nacional de Salud del año 2015, somos el tercer país latinoamericano con peor estilo de vida según el organismo, antecedido por Estados Unidos y México respectivamente. Esto indica que existe un detrimento en las conductas de autocuidado en el estilo de vida de los chilenos, dándose a conocer cifras de que la mitad de las personas mayores de 15 años poseen sobrepeso u obesidad, así como de un 80% de sedentarismo que se asocia a la población chilena. Se entiende así, que las malas condiciones sanitarias permitirían un incremento de enfermedades ENT en los individuos y que serían determinadas por una alimentación que sobrepasa lo necesario y de mala calidad (exceso de azúcares, calorías, sal y grasas saturadas), así como una poca concientización y realización de actividades físicas en el día a día.

Lo que por otra vía indican, desde el Centro de Nutrición Molecular y Enfermedades Crónicas de la Universidad Católica (CNMEC-UC), han tratado el tema desde la inserción de herramientas digitales como Myfitbook, donde se busca integrar modelos de estilos de vida saludables entre la población joven entre 13 a 20 años. La misma aplicación levanto datos respecto a las costumbres de este segmento etario, donde la recolección permitió unir simultáneamente, datos de distintos componentes del estilo de vida de un joven (alimentación, actividad física, consumo de tabaco y alcohol, etc). Entre los resultados, destacan los siguientes datos: Sólo un 4% tiene una alimentación saludable; el 76% realiza actividad física media o baja; en el segmento de jóvenes entre 17 a 20 años, el 28% fuma y el 41% consume alcohol en forma excesiva; El 50% consume azúcar y alimentos azucarados en exceso; y el 37% tiene sobrepeso u obesidad.

Estos datos nos indican la preocupación por los organismos imperantes en cuanto a cómo las personas dentro del país construyen y formalizan en el día a día sus estilos de vida, dando paso a la conclusión de que si las nuevas generaciones mantienen una alimentación indebida y sedentarismo, lo mas seguro es que en su época adulta se encuentren más enfermos que los actuales con mayores índices de diabetes, hipertensión, obesidad; todos indicadores de enfermedades crónicas que se fomentan a través de errados estilos de vida.

Ante esta realidad, tanto del Estado como de Organizaciones vinculadas al tema salud, es importante dar pie a la discusión que se viene dando en generar conciencia respecto al tópico que se demanda como en términos de prevención de la misma. Siendo no solo un objetivo que se instaure desde la esfera público, sino también desde los distintos espacios de socialización como son las familias, escuelas, jardines e instituciones de educación superior; ya que en complemento a lo indicado por la OMS, mientras mas precozmente se instauren estilos de vida saludables en las personas desde su comunidad educativa, es menor el riesgo a padecer enfermedades crónicas en la etapa adulta.

1.3 Las políticas públicas en torno a los estilos de vida saludables

Frente a ese escenario, las Políticas Públicas del Estado han tratado de modificar la perspectiva de prevención en la salud a través de programas que incentivan por sobretodo la adopción de estilos de vida saludables que permitan a las persona mantener una adecuada salud, así como mantener a raya los niveles de accesibilidad a comidas ricas en grasas y actitudes vinculadas con el sedentarismo.

Por parte del Ministerio de Salud (MINSAL), uno de los puntos a tratar respecto del cambio de paradigma en el proceso de ver este nuevo desafío se basó en la reestructuración a fines de los años 90's de los programas de prevención del organismo, en especial en los siguientes tópicos que demostraron ser las nuevas amenazas epidemiológicas, como: la alimentación, tabaquismo, factores psicosociales, factores ambientales y la actividad física. En este punto último es el cual nos adentramos para darnos cuenta que desde encuestas en la Región Metropolitana se encuentran datos de los años 1988 y 1992, en población mayor de 15 años demostró que el 60% de los hombres y el 80% de las mujeres hacían menos de 15 minutos de actividad física continua dos veces por semana. Y en ambas dos, el sedentarismo es mayor en las mujeres y en los niveles socioeconómico bajos.

1.4 Elige vivir sano y su legado como Política Pública

Uno de los artífices más importantes como Política Pública conocida a nivel nacional en el último tiempo, ha sido el Programa "Elige Vivir Sano" el cual implementado en el Gobierno del Presidente Sebastián Piñera bajo el alero de la Primera Dama, Cecilia Morel, tuvo como meta implementar estilos de vida saludables para el beneficio del bienestar individual y colectivo de la población chilena. Este programa se convirtió en ley en octubre 2013, potenciando así los espacios de prevención y cuidado por parte del Estado a los habitantes del país en cada espacio que posean los organismos de la administración del mismo referidos a las temáticas nombradas, generando en cada política de planes, programas y/o medidas los espacios para informar, educar y fomentar lo referido a las conductas

de riesgo así como los factores que inciden en la asociación con las enfermedades no transmisibles que son producto de los hábitos y estilos de vida no saludables. Entre los organismos del Estado que forman parte de este cambio en las políticas públicas encauzadas en el mejoramiento de los estilos y hábitos de vida saludable tenemos a los ministerios de Desarrollo Social, Hacienda, Educación, Salud, Deporte, Trabajo y Previsión Social, y Vivienda.

Enfocándonos en el tema de la actividad física propiamente tal, el Programa Elige Vivir Sano la divide en 4 etapas etarias del ser humano: de niños entre 0 a 5 años enfocándose en la actividad física desde la motricidad; de los jóvenes entre 15 y 29 años con la intención de generar beneficios físicos, emocionales y sociales en cuanto a su etapa de vida; de los adultos en general, incentivando los mismos beneficios de la práctica que en los jóvenes solo que con mayor intensidad; y por último, de los adultos mayores entendiendo que la práctica física de ellos se basa en la significación de la misma desde la visión del ocio y la recreación, siempre en el marco de la realización desde lo individual, familiar y comunitario. Cabe destacar la visión del programa en cuanto a las mujeres embarazadas y su inclusión a incorporar actividad física como espacio de prevención tanto para la madre como el niño, así como en el proceso de parto evitar molestias y enfermedades asociadas al proceso de gestación.

1.5 Los medios de comunicación y los estilos de vida saludables

Si bien el espacio de las instituciones públicas ha entregado bases para el cuidado corporal de los individuos instaurado desde los espacios sanitarios en la continua y progresiva promoción de estilos de vida saludables, es importante aclarar que otro de los espacios de difusión del cuidado corporal se gesta desde la socialización que conllevan los medios de comunicación, los que podemos nombrar como la televisión, revistas, radios, y últimamente internet.

Para Buñuel (2001), estos medios son reconocidos como universales en el sentido de la rápida implicación de los mismos en el día a día de los sujetos, generando espacios de sentido en cuanto a cómo se debiera vivir el cuerpo desde lo físico, emocional y social; potenciando en ello estereotipos de cuerpo. Esta

presión es exigida mayormente hacia el género femenino, siempre desde la industria del marketing referida a la belleza y el cuidado corporal que se cimentan como deberes de las mujeres en torno a agradar al resto.

A su vez, los estereotipos de belleza que poseen directa relación con los estandartes del cine, televisión, música y demás celebridades; van modificándose a través de las décadas al igual que las mujeres que cumplen ese rol ideal a imponer. No es raro que de los años 40's y 50's el estereotipo de la mujer respondía a la forma corporal de un reloj de arena siendo las formas voluminosas las que conllevaban mayor aceptación en la sociedad, promulgando el uso de accesorios de entrenamiento corporal como corsés para llegar a la mentada idea de cuerpo perfecto; causando cambios a lo largo de los años. En los 60's junto con la liberación femenina los cuerpos ideales se vuelven más delgados y la minifalda como estandarte (junto con la píldora anticonceptiva) de aquella liberación, muestra unas piernas que rozan entre el pudor y el empoderamiento. En los 70's el cuerpo delgado va adquiriendo cada vez mas aceptación y los pechos van creciendo. En los 80's las mujeres buscan en las supermodelos de la época aquellos cuerpos perfectos a los cuales llegar, masificando a través de los medios de comunicación la connotación de sus cuidados de belleza y rutinas de mantenimiento corporal, posicionadolas como los modelos a seguir. En los 90's se empieza a desentramar y exponer los trastornos alimenticios de las mismas modelos de pasarela que buscaban cada vez más potenciar la delgadez de los cuerpos a niveles casi imposibles de llegar, siendo seguido por mujeres fuera del medio en busca de aquel cuerpo.

Estos procesos son preponderantes en las mujeres porque denotan espacios donde es posible alcanzar la felicidad, ostentando salud y belleza desde el condicionamiento corporal.

Indiferente la época y los espacios en donde se legitiman estos modelos, lo que se descubre es que el cuerpo ideal es una idea a objetivar en el cuerpo propio que posee una valoración social aceptada hacia las mujeres que puedan llegar a ostentarlo, facilitando desde lo platónico mejoras en sus relaciones sociales

directas (familia, amistades, esposo), en sus relaciones de trabajo (mejores ingresos y mayor reconocimiento laboral), y entre sus pares (causando envidia o idolatría).

1.6 El cuerpo en nuestro país

En nuestro país la percepción del cuerpo no ha sido un tema abordado de manera explícita a través de encuestas o estudios de corte más estadísticos. Empero, ha sido a su vez, espacio de interacción en la percepción de otras dinámicas como la de estilos de vida saludable, desarrollo de actividad física o en la ocupación del tiempo libre; temáticas comentadas anteriormente. En este tipo de estudios, el objeto de estudio dista de la concepción de cuerpo para integrarlo como un problema de investigación definitivo.

En los datos de la II Encuesta de Calidad de Vida y Salud del año 2006, a cargo de la Subsecretaría de Salud Pública del MINSAL, podemos tomar en cuenta los siguientes antecedentes que nos dan cuenta de que existen diferencias en el hecho de practicar actividades físicas, las cuales nos dan a entender que por diferencia de sexo, los hombres son quienes tienen más consideración en cuanto a la realización de actividades tres veces por semana (14%), a diferencia de la mujer que solo un 7,9% realiza tales prácticas con aquella frecuencia. A su vez, es importante advertir la diferencia entre la frecuencia de prácticas deportivas entre el 1º Quintil y el 5º Quintil, siendo este último el que triplica en relación al primero la frecuencia de la práctica de ejercicio 3 o más veces por semana.

Tabla III.3.5.2c: En el último mes ¿Practicó Ud. deporte o realizó actividad física, fuera de su horario de trabajo, durante 30 minutos o más cada vez? Según sexo, edad y NSE

	3 o más veces por semana				Menos de 3 veces por semana o No practicó deporte en el mes			
	N	%	IC 95%		N	%	IC 95%	
			Inf	Sup			Inf	Sup
Sexo								
Hombre	794.488	14,0	12,2	15,9	4.896.809	86,0	84,1	87,8
Mujer	497.887	7,9	6,7	9,3	5.794.229	92,1	90,7	93,3
Edad								
15 a 19	310.677	21,6	17,2	26,7	1.128.787	78,4	73,3	82,8
20 a 44	636.246	12,0	10,3	13,9	4.668.916	88,0	86,1	89,7
45 a 64	257.587	7,2	5,7	8,9	3.331.534	92,8	91,1	94,3
65 a 74	53.897	5,7	3,8	8,4	894.134	94,3	91,6	96,2
75 y más	33.968	4,8	2,8	8,1	667.667	95,2	91,9	97,2
NSE del hogar								
1° Quintil	110.214	4,6	3,3	6,3	2.286.943	95,4	93,7	96,7
2° Quintil	208.129	8,7	7,0	10,8	2.188.010	91,3	89,2	93,0
3° Quintil	262.248	11,0	8,7	13,7	2.131.480	89,0	86,3	91,3
4° Quintil	351.502	14,6	11,7	18,1	2.048.144	85,4	81,9	88,3
5° Quintil	360.282	15,0	12,2	18,4	2.036.461	85,0	81,6	87,8
Total	1.292.375	10,8	9,7	12,0	10.691.038	89,2	88,0	90,3

Fuente: Pregunta 47

A su vez, en otra pregunta, se consulta respecto a practicas de mantención y control del peso del individuo, donde las mujeres responden afirmando tal proposición con un 42%, a diferencia de los hombres con un 33%. A nivel socioeconómico, esta pregunta forja mayor identidad y sentido en el 5º Quintil con un 50% de afirmación, a diferencia del 1º Quintil quien afirma a través de un 25% que se preocupa de mantener controlado su cuerpo.

Tabla III.3.6.1b: Actualmente, ¿Está Ud. haciendo algo para mantener controlado su peso, es decir, para no subir de peso? Según sexo, edad y NSE

	Sí*		No, no hace nada					
	N	%	IC 95%		N	%	IC 95%	
			Inf	Sup			Inf	Sup
Sexo								
Hombre	1.900.581	33,4	31,1	35,7	3.790.716	68,6	64,3	68,9
Mujer	2.648.051	42,1	39,8	44,4	3.643.185	57,0	55,6	60,2
Edad								
15 a 19	486.804	33,8	28,8	39,2	952.660	65,2	60,8	71,2
20 a 44	1.906.073	35,9	33,5	38,4	3.399.089	61,1	61,6	66,5
45 a 64	1.491.783	41,6	38,6	44,6	2.097.338	58,4	55,4	61,4
65 a 74	409.411	43,2	38,1	48,5	538.620	58,8	51,5	61,9
75 y más	255.461	36,4	30,8	42,4	448.174	63,6	57,6	69,2
NSE del hogar								
1º Quintil	621.509	25,9	23,2	28,8	1.775.648	74,1	71,2	76,8
2º Quintil	786.982	32,8	29,7	36,1	1.609.157	67,2	63,9	70,3
3º Quintil	916.277	38,3	34,6	42,0	1.477.451	61,7	58,0	65,4
4º Quintil	1.013.246	42,2	38,3	46,2	1.386.400	57,8	53,8	61,7
5º Quintil	1.211.518	50,5	46,4	54,7	1.185.225	49,5	45,3	53,6
Total	4.549.532	38,0	36,3	39,6	7.433.881	62,0	60,4	63,7

* Se han agrupado toda la población que realiza alguna acción para mantener controlado su peso

Fuente: Pregunta 56

En cuanto a los datos que se pueden encontrar en concordancia entre deporte y las razones de su práctica, podemos inferir de la encuesta de Instituto Nacional de Deportes del año 2012 desarrollada por la Universidad de Concepción, indica que las visiones de hombres y mujeres en cuanto a los motivos principales para practicar deporte, son totalmente distintos. Para los hombres la principal razón es el entretenimiento (38%) y por el simple gusto de la actividad física (26%). En cuanto a la percepción de las mujeres, sus principales razones se sustentan en mejorar su salud (27%) y en verse mejor (19%). Esta última razón es interesante de describir ya que se encuentra por encima de la entretención o el gusto por las mismas actividades físicas. A diferencia de las mujeres, los hombres ven el mejoramiento de su corporalidad como la última razón para la práctica de deporte y/o actividad física.



Gráfico 21. Razones para practicar actividad física y/o deportiva según sexo.

El espacio donde se desarrollan la mayoría de estas actividades físicas son gimnasios y academias, que cumplen con objetivos tan simples como divertir, entretener, relajar y mejorar físicamente a las personas que asisten a ellos regularmente. Pero quien entrega la significación de qué es un gimnasio, qué funciones cumple y cómo actúa (de) construyendo su cuerpo es el sujeto. Es él, como usuario y consumidor de los espacios que se construyen (de manera literal) para la utilización de cierta practica con cierto significado alrededor de su cuerpo. Estos lugares de ejercicio físico tienen una función que parece clara para sus usuarios: cambiar y modificar el cuerpo. Este deja la noción de pecado original con el que nacemos para convertirse en un cuerpo-salvación, que cada vez que lo mejoras bajo los preceptos de la presión social (marketing, moda, tendencias banales, etc.) se convierte en un objeto de orgullo y ostentación (Buñuel, 1991).

De todas formas, para Buñuel (1991) el ejercicio físico que se desarrolla en los gimnasios y academias, es una “gimnasia de la forma”, que modifica lo corporal en base a patrones estéticos, o en casos contrarios, a patrones inspirados en la espiritualidad y filosofías orientales. La masividad con que gimnasios y academias han encontrado un nicho que se concentra tanto en la búsqueda de la perfección corporal como lo es específicamente la práctica de la aeróbica, spinning, bodycombat, zumba, musculación, entre otros; así también por la corriente del wellness tenemos al yoga, pilates, tai chi, bodybalance, etc. Esta división que se construye respecto al tipo de ejercicio, también tipifica a quien la adopta en base a su género, edad y ocupación. Respecto al género podemos decir que encontraremos (a priori) más hombres ejercitando sus músculos que

haciendo aeróbica (algo comúnmente femenino), por otra parte, si agregamos la variable etaria las mujeres de mayor edad prefieren ejercicios que más que velocidad sean de reflexión y estiramiento, como son pilates y yoga, a diferencia de las mujeres más jóvenes que buscarán prácticas energéticas y entretenidas, entre otras proposiciones que podemos realizar. Por ende el estilo que entregue el gimnasio y academia a la comunidad a consumir, entrega cierta pauta de quienes irán en su búsqueda y uso, por ello se vuelve imprescindible concebir de manera total estas prácticas y quienes las realizan no tan solo en una realidad, sino que pudiendo comparar el nivel socio-económico que influencia a qué tipo de persona llegan a estas instalaciones para modificar su cuerpo.

1.7 Adhesión y pertenencia a gimnasios en el país

En nuestro país, el desarrollo del fitness es un negocio en crecimiento donde el cual existe una demanda que fluctua a través de las épocas del año donde se solicita mayor adherencia a sus espacios con fines estéticos entre los meses de Agosto a Diciembre. Para Quijada (2014), el mercado del fitness en la región metropolitana va en aumento, tal como su competencia. Teniendo como ejemplo la comuna de Santiago, el número de recintos de este tipo ha aumentado de 75 en el año 2007 a 129 en el año 2011, sólo en la categoría de gimnasios se ha mostrado un aumento de un 72% en la ciudad de Santiago. Se puede inferir este crecimiento en el cambio de las preferencias de los consumidores, lo que se refleja en este aumento de la demanda por locales que ofrezcan un servicio integral con varias alternativas fitness, algo que no es ajeno a las realidades existentes en regiones.

A su vez, para Quijada, existen variadas técnicas de innovación y mantención de quienes asisten a gimnasios en Chile para que sigan asistiendo, como son: Planes de Clases Dirigidas, Planes de uso de Máquinas, Planes combinados, Tickets de Clases Unitarias, Evaluaciones Nutricionales, Eventos especiales, Venta de Ropa Deportiva, Venta de Suplementos Alimenticios, Venta de otros productos, Personal Trainer y otros servicios personalizados.

Para finalizar, podemos inferir que el tema a profundizar en esta investigación se inserta en el campo de la Sociología del Cuerpo y toma partes de la Sociología del Deporte, desde el cual nos adentraremos en como las actividades físico-recreativas de que se pueden definir insertos en lo que implica el concepto de deporte, cumplen una función importantísima a la hora de entender las concepciones del cuerpo de las mujeres hoy en día. Es a través de estas prácticas corporales como socializadoras de los sujetos que se insertan en ellas, así como en paralelo aportan a la construcción social de la noción de cuerpo que experimentan. Y todo ello se problematiza al entender que este proceso, es muy distinto entre hombres y mujeres, dando por sentado que como experimentan su cuerpo sufre distinciones, siendo para los primeros un potencial de acción; a diferencia de la mujer que lo viven en función de los demás a través de la seducción, la maternidad, entre otras (Buñuel, 1991).

Interesarse por comprender esta construcción del cuerpo, nos lleva a un espacio de símbolos, discursos y representaciones; parte de lo que la Sociología del Cuerpo ha desarrollado su investigación y que de a poco, ha podido profundizar y socializar el tema entre estudiantes y otras áreas de investigación. Una de las preocupaciones que hoy motivan a la sociedad a cuestionarse los espacios de interacción con los otros, es su propio cuerpo. El cuerpo ha sido símbolo de intercomunicación entre sujetos desde remotos tiempos, pero nunca se le dio un espacio para el análisis y su contribución a nuestra ciencia, en especial en la época clásica de la sociología, donde autores como Durkheim y Marx niegan la importancia de la corporeidad para el funcionalismo o dialéctica, respectivamente.

A su vez, la importancia del cuerpo en la época moderna, convoca a un cambio de mentalidad donde se vuelve un símbolo de intercambio, en especial en un sistema capitalista donde involucra una búsqueda ininterrumpida de una perfección en todos los niveles posibles. Desde la medicina, la guerra, lo anormal, pasando por las modas y la belleza; todas ellas involucran cambios sustantivos a la concepción y entendimiento de lo que implica el cuerpo hoy en día, ideas y

conceptos que sólo se construyen desde los espacios institucionalizadores, más no de las propias mujeres que lo vivencian.

1.8 Pregunta de Investigación

De este modo la pregunta que enmarca la investigación es la siguiente

¿Cómo resignifican las mujeres entre 20 -65 años, de la comuna de Quilpué el concepto de corporeidad relacionado a las practicas físico recreativas que realizan?

1.8.1 Objetivo General

- Interpretar las resignificaciones de mujeres entre 20 -65 de la comuna de Quilpué en torno al concepto de corporeidad vinculado a las prácticas físico recreativas que realizan.

1.8.2 Objetivos Específicos

- Explorar el concepto de corporeidad que surge desde la práctica física recreativa en las mujeres que la practican de 20 a 65 años.
- Explorar en la noción del cuerpo propio y la distancia con el cuerpo ideal en las mujeres entre 20 y 65 años que practican actividades físico recreativas en la comuna de Quilpué.
- Describir el sentido de las prácticas físico recreativas en relación al cuerpo de mujeres entre 20 y 65 años que practican actividades físico recreativas en la comuna de Quilpué.
- Describir las prácticas de cuidado del cuerpo que distinguen y diferencian a mujeres entre 20 y 65 años que practican actividades físico recreativas en la comuna de Quilpué y cómo se relacionan con su rol de mujer.

1.8.3 Relevancias de la Investigación

Indagar en este tópico nos señala la relevancia teórica de explorar los significados que construyen las mujeres en torno al concepto de corporeidad y como estos significados se traducen en la elección de cierto tipo de práctica físico recreativa que condice con esta idea. En esta exploración al existir distintas

resignificaciones del cuerpo, podemos posicionar la voz de las mujeres en torno al concepto de cuerpo y la vivencia de su propia historia corporal, quienes son invisibilizados tanto por lo gubernamental como por los medios de comunicación masivos.

Nos proponemos contribuir en generar posibles nuevas formas de acercamientos a los significados en relación a los conceptos de cuerpo y lo que representa desde los propios sujetos que adoptan y reproducen prácticas corporales que tienen directa relación con la actividad física recreativo deportivo, la cual en los últimos tiempos ha tenido mayor relevancia como proceso socializador y de difusión de estilos de vida saludables en la población mundial. Es por ello, que se busca desarraigar la visión más clásica y secundaria respecto del cuerpo en la sociología (así como en las diversas ciencias sociales), para entenderlo y conocerlo como el espacio inicial de las interacciones y construcciones entre los individuos así como las estructuras.

Como relevancia práctica, la idea es poder aportar a la discusión los motivos y razones que incentivan a la población femenina a realizar y establecer prácticas físico deportivas en el día a día de sus vidas. A su vez, se pretende poder evadir los estereotipos que hoy gobiernan en la adopción de estilos de vida saludables, con el fin de comprender las razones y necesidades que ven las mujeres en estos espacios de recreación; lo que tiene por objetivo poder modificar y aportar a las políticas públicas y organizaciones tanto gubernamentales como no gubernamentales, en la discusión del deporte, cuerpo y mujer; con el fin de estrechar tales vínculos con la idiosincrasia de la mujer chilena, lo que busca y desea encontrar para sí y su espacio en tal interacción.

CAPITULO II. MARCO TEÓRICO

En el presente capítulo se presentará el contexto teórico de la investigación, exponiéndose en detalle los esquemas teóricos utilizados para poder entender el problema de estudio de esta investigación, la cual consiste en entender como las mujeres resignifican su cuerpo a través de la práctica de actividad física recreativa.

Este capítulo se dividirá en tres ítems, teniendo como primer apartado la conceptualización histórica del cuerpo en las ciencias sociales así como su conformación durante el siglo XX y XXI, para dar paso a la visión de la mujer en el mismo, con lo cual se busca dar una base respecto al concepto de cuerpo y su construcción en la sociedad moderna, incentivando la importancia que va adquiriendo en las ciencias sociales y las interacciones de las distintas instituciones que generan lazos entre los individuos. En el segundo apartado revisaremos los enfoques en consideración a lo que denominamos como prácticas en relación al cuerpo femenino directamente ligadas a los procesos de resignificación en relación a los mismos, con el fin de entregar sentido a los procesos vividos por las sujetas de estudio. En tercer y último lugar, tendremos el enfoque relacionado con la resignificación social y como desde la vivencia en el ámbito de la práctica físico recreativa es posible generar nuevos entendimientos y concepciones de acuerdo a su propio cuerpo en cuanto a cómo se construye.

2.1 Cuerpo y Mujer

El cuerpo en las ciencias sociales

El cuerpo dentro del campo de las ciencias sociales, donde mayor relevancia adquiere como objeto de estudio es en la Antropología. Según Bryan S. Turner (1994) desde ella podemos inferir cuatro procesos que implican la importancia del cuerpo durante el siglo XIX en adelante. Como primer proceso podemos entablar a la antropología filosófica como la base para el debate de cómo se entendía a nivel ontológico el concepto de “hombre”. Ello condujo a implicar la universalidad de lo que se entendía por hombre y lo que le rodeaba, concediendo una mirada holística a su estudio. Es así como el cuerpo se gestiona

como un punto de partida para entender los procesos desde la antropología y además alejar la influencia del relativismo social.

Por otro lado el desarrollo de la dicotomía entre hombre y naturaleza sustentó la idea de que el comportamiento humano se encuentra influenciado por esta lógica, la cual promueve la regulación social de las acciones e institucionalizan el control del instinto. Se instauran así las contradicciones entre alma y cuerpo.

A su vez desde Alemania, por parte del romanticismo anticapitalista, la idea de un trinomio de la conducta del ser humano a partir del poeta Stefan George que desarrollaba a través de tres dimensiones: *Leib* (cuerpo), *Geist* (espíritu) y *Seele* (alma); fueron profundizando indirectamente un desarrollo para la antropología fenomenológica de aquellos tiempos.

Por último, en concordancia a la visión de Turner (1994), la influencia del darwinismo social desde la teoría de la evolución dio paso a preceptos dentro de la antropología que pudieron enfatizar y aclarar la visión respecto al hombre y su cuerpo como elementos de investigación. Todo ello a través de tres ideas claves donde la primera se refería a que los seres humanos forman parte esencial de la naturaleza. La segunda en que el darwinismo social contribuía a analizar las diferencias sociales existentes. Y por último, la tercera razón, es que la teoría de la selección natural cobra extrema relevancia al denotar y explicar a través de ella los cambios sociales que acontecían en aquella época.

Es por ello que dentro de la sociología, la influencia que permite la antropología en ella logra el cometido de entender la encarnación del ser humano como un punto de reflexión y debate ante los hechos sociales que van transformando la vida de cada uno de los “cuerpos” que lo viven. No es solo un cuerpo, es la superficie en donde se visualizan las diferencias de etnia, de edad, de sexo, de condición socioeconómica y un largo etcétera de variables; es la condición primaria donde realizar y entender un estudio microsociológico de la sociedad, pues desde este cuerpo procede la transformación de él en su reflejo (en el caso de la sociedad (post)moderna) de cierto estatus de vida y bienestar

ante los demás. Se utiliza como símbolo/signo que distingue a través prácticas tan comunes como son el maquillaje, los tatuajes, la vestimenta, la decoración del propio cuerpo, así como el acto de flagelación o perfección del mismo. No por nada, hoy (como antes) la exhibición corporal es un componente fundamental a la hora de consumir productos así como al momento de socializar.

Si bien no es una ciencia dura (como se le llama a las ciencias que poseen comprobación científica), la filosofía también tuvo un interés circunstancial sobre el cuerpo que se vio reflejado en las ideas de Friedrich Nietzsche que implantaban una explicación ante los dilemas de la modernidad, así como la lucha contra la pérdida de la emotividad (entendida como el tacto, el gusto, los sentidos en general) que son la representación de la emoción y sentimiento de la percepción humana con respecto a la realidad. Ello se enfoca con el supuesto de que el cuerpo es el medio por el cual se canaliza la creatividad artística, a su vez como actividad política y terapéutica. Es importante la influencia que causa esta idea ante otros filósofos contemporáneos como Derrida y Foucault.

El cuerpo en la Sociología clásica

Para García Selgas (1994), la sociología clásica, como anteriormente se mencionó, siempre tuvo como punto de análisis fundamental a la hora de reflexionar sobre la sociedad a las estructuras que en ese tiempo dominaban. La contingencia espacio/tiempo se presenta como una causa fundamental para entender porque se sobrevalora la estructura ante el sujeto, a su vez que la antropología toma el cuerpo como objeto fundamental de análisis.

Según el mismo autor, el fracaso de una sociología del cuerpo en este periodo es una realidad que se sustenta bajo el interés y proyecto de lo que implica la sociedad industrial de aquel entonces. La búsqueda de maximización de los recursos a través de la incorporación del capitalismo como modelo económico, realzo el interés de sociólogos como Mannheim, Durkheim, Weber, Simmel, Marx, entre otros; a la comparación de diversas sociedades que incorporaran este modelo para una pregunta definitoria que buscaba vislumbrar las características

definitorias de las sociedades urbanas industriales, en vez de preguntarse sobre el rol que cumple el individuo dentro de la conformación de tales sociedades.

Desde la línea teórica de la sociología alemana, su objeto de estudio se enfocó hacia la racionalización del orden social, a través de la burocracia y la enajenación. Todo ello incentiva y quiebra la vida rural, la familia y la iglesia, a través de la implementación de instituciones públicas, racionales e instrumentales. Así se postula una línea económica para el ejercicio sociológico que se funda en la imposibilidad de determinar al individuo dentro de este esquema de comprensión con respecto a la utilidad, comodidad y equilibrio. Si bien la filosofía alemana tiene un amplio desarrollo del conocimiento a través del modelo de “animal indeterminado” (Turner, 1994, p. 16), este no fue capaz de influir en la sociología que más bien se acercaba a la economía que enfatizaba la producción material de bienes como si fuera una reproducción de cuerpos. Ella estableció leyes alrededor de la teoría que se producía basadas en actor, acción, elección y objetivos. Los componentes biológicos dentro de la concepción de sociedad son desarraigados de la sociología y la idea de individuo, ya que no correspondía a un problema técnico para reflexionar. Esto lo podemos ver en la siguiente cita:

“Los sociólogos, en conjunto, han negado enérgicamente la importancia de la genética, los factores físicos y psicológicos individuales en la vida social del ser humano. De este modo, han concedido importancia y teorizado la oposición tradicional cultural de occidente entre la naturaleza y cultura. Las relaciones sociales pueden incluso concebirse como negación de la naturaleza” (Hirst y Woolley en Turner, 1994, p. 17)

Por ende como se mencionaba antes, la idea de cerrar la sociología a una visión técnica y económica de la vida social que se interesa principalmente (por no decir únicamente) en las estructuras convoca al quiebre del sujeto con lo que implica la naturaleza y los factores biológicos que en él se reúnen.

Por su parte el funcionalismo, con autores como Durkheim, Parsons, Spencer, entre otros; centró su interés en la sociedad de una manera más sutil,

respondiendo a ella a través de una analogía orgánica que permitía explicarlo a través de un cuerpo completo y que las instituciones eran partes de ese todo, consiguiendo que el funcionamiento eficaz de la sociedad correspondería a que todas estas partes estuvieran sincronizadas y pensando en el todo antes que en sí mismas. Por ello el cuerpo concentra una entrada en la sociología funcionalista, sólo como modo de asimilación y mecanismo de entrada y salida ante las instituciones y el todo en que se concebía la sociedad. Desde el cuerpo se pudo reflejar el equilibrio que viven los sistemas orgánicos y trasladarlos a los sistemas sociales para entender su funcionamiento. .

El cuerpo en la Sociología (post)moderna

Dentro de los sociólogos de la época (post)moderna, el cuerpo y lo que significa pudo tomar peso ante la decisión de analizar no solo las estructuras sociales a nivel macrosociológico, sino que los individuos que en ella se involucran y que logran a través de la interacción con los demás cierto grado de socialización, en donde factores como la clase social, la edad, la etnia, el género, entre otros; son tomados en cuenta y sirven para denotar el cambio de enfoque dentro de la disciplina que posibilita un camino hacia entender el cuerpo como principal concepto para concretar estudios dentro de lo que la sociología contemporánea busca realizar. Ante ello, uno de los principales exponentes que introduce lo corporal dentro de la sociología es Pierre Bourdieu quien afirma que:

“El gusto, una cultura de clase entregada a la naturaleza, lo que significa, encarnada, ayuda a dar forma a la clase del cuerpo. Se trata de un principio incorporado de clasificación que gobierna todas las formas de incorporación, eligiendo y modificando todo lo que el cuerpo ingiere y digiere y asimila, fisiológica y psicológicamente. Ello lleva al cuerpo a ser la materialización mas indiscutible del gusto de clase”
(Turner, 1994, p.19).

Los análisis de clases, cultura y consumo encuentran en el concepto de corporalidad la base para sustentar hechos y teorías que logran acercar la sociología a los individuos, siendo ellos analizados desde lo micro hasta lo

macrosociológico. Esto nos lleva a explicitar que una de las principales aportaciones que entrega la incorporación de la encarnación del individuo dentro de la teoría es que los análisis no se encierran solamente en el sujeto, sino que encuentra un equilibrio (que antes se obviaba) entre las estructuras y quienes la viven, lo que ayuda a alejar los paradigmas micro/macro, naturaleza/sociedad y acción/estructura.

Ante esto, una corriente que se levanta interesada por la interacción de los individuos y lo que ello genera dentro de las estructuras es el interaccionismo simbólico, el cual ante el aporte de Ervin Goffman concentra una mirada interesada en el sujeto que se vuelve el actor principal para entender la cotidianeidad a través de una construcción social del individuo a partir de su propio cuerpo, consintiendo así la importancia de la significación del mismo para las relaciones sociales entre individuos y la concepción de la sociedad a través del propio individuo que la vive.

Otro sociólogo importante que entabla el cuerpo como un espacio de reflexión es Michel Foucault, quien sostiene un dialogo entre el nuevo tipo de supervivencia que se refleja en la sociedad (panóptico) y su consecuencia directa hacia un cuerpo útil y disciplinado. Conlleva su teoría hacia un espacio donde la dominación es total por parte del Estado moderno a través de prácticas de regulación descentralizada, dispersa y localizada, sino que también surgen por medio de un conjunto de técnicas que internaliza el hombre civilizado para llegar al autocontrol y autodirección. A esto Foucault le concede el nombre de “tecnologías del cuerpo”, siendo su principal interés, además de la historia política y la economía, la historia de los sentimientos, el comportamiento y el cuerpo. (Turner, 1994, p. 23). A nivel teórico incentivó una micropolítica de regulación del cuerpo y una macropolítica de vigilancia de la población, estos dos espacios son importantes ya que en él la organización del poder se desplegó, incentivando así el rechazo a la dicotomía que había pesado sobre la sociología clásica.

El autor Daniel Bell en su libro “Las contradicciones culturales del capitalismo” profesa las bases de lo que luego sería discutido como problemas de

la era postmoderna, los cuales recaían en que la racionalización fue adentrándose en la cultura porno-pop, permitiendo que lo visual y estética fueran las justificaciones centrales de la vida en la cultura de masas siendo relegados los valores públicos por el politeísmo de diversos valores en la sociedad contemporánea.

Pero no solo por los autores antes mencionados son factores importantes para la consolidación de una sociología del cuerpo, sino que también coexisten diversos fenómenos de los últimos 50 años que presiden y hacen necesaria la disciplina para poder entenderlos. Uno de ellos es el consumismo postguerra que persigue fines hedonistas a los cuales, como anteriormente se menciona a partir de Bell, la imagen es lo primordial al momento de ocupar el tiempo de ocio en deportes (que son vistos desde una manera positiva ante la sociedad), pero no solamente como distracción, sino que como disciplinamiento del cuerpo a partir de estándares universales (que a su vez implican una dominación cultural con respecto a lo que se entiende como aceptable visualmente y que subordina al individuo, normativamente hablando, una condición ideal a alcanzar) de lo que implica “mantenerse en forma”, retrasar el envejecimiento corporal, confeccionar y construir un cuerpo bonito para los demás; todas estas ideas incentivaron un interés que antes no se pronunciaba con respecto a lo corporal, es especial desde la figura de lo femenino donde es mayor la presión social.

Por otra parte, los avances tecnológicos en cuanto al campo de la salud y las nuevas enfermedades que han sacudido a diversos países (el caso del VIH/SIDA en el continente de África), pusieron en la palestra la transformación dentro de la medicina social y la bioética, referida al envejecimiento de la población, las técnicas de los trasplantes, microcirugías, la inseminación artificial, la postergada culminación de la muerte, entre otras causas; hecho que han hecho debatir desde médicos hasta filósofos con respecto a la responsabilidad moral de modificar y mejorar el cuerpo a niveles de perfección comparados con máquinas, ha sucumbido la pregunta de qué es lo que significa tener o ser un cuerpo, y si realmente estamos en condiciones de transformar nuestro cuerpo

inconscientemente como se ha estado realizando a través de políticas que aceptan esta clase de “mejoramientos”.

En fin, todos estos autores fueron influidos por la fenomenología existencialista que tiene como objetivo principal analizar la relación interna entre lo cognitivo, lo experiencial y el “mundo de la vida”. Ello confluye en que la aportación de la sociología del cuerpo debe ser pieza fundamental para toda sociología, con la idea de que no se despedace del todo, como es el caso de la sociología del deporte. Es entender la corporalidad como el centro mismo de la sociedad y de la identidad, tanto social como personal, y que cualquier configuración del cuerpo es configuración directa de la identidad y determinara el modo en que la vida es vivida y como la experiencia es constituida.

David Le Breton y la dualidad histórica del cuerpo

David Le Breton es antropólogo y sociólogo francés, el cual a lo largo de su carrera se ha especializado en el tema del cuerpo tanto en su faceta histórica como de inclusión dentro de las ciencias sociales en su conjunto. La bibliografía del autor (y la línea de interaccionismo simbólico al cual pertenece) demuestra su interés frente a la sociología del cuerpo y como esta ha tocado diversos temas como el dolor, la historicidad, el rostro, las cirugías reconstructivas, entre otras; lo que finalmente entrega una visión holística de las diversas áreas en las que la corporeidad tienen un importante rol dentro de las ciencias sociales y los problemas que hoy se cuestionan alrededor de ella.

Para su definición, Le Bretón (2002) propone al cuerpo el espacio donde nacen y se propagan las significaciones en torno a lo individual y colectivo que en él se entremezclan; así se convierte en el nexo del mundo, tiempo y lugar donde la existencia se encarna a través de un actor en constante interacción con los demás individuos. Por ende la experiencia corporal de uno, los demás y el mundo se vuelca a través de la relación social que se condiciona en parte por variables como la edad, sexo, nivel socioeconómico, etnia, entre otros; conjugando un panorama donde el aprendizaje y la vivencia a través del cuerpo se suscita desde la

temprana infancia hasta la vejez, siendo todas estas etapas una búsqueda inagotable respecto del sentido y los valores que se le otorgan a la corporalidad

El tema que vuelve base la obra de Le Breton es la búsqueda de la eliminación de la contradicción que existe en los conceptos de cuerpo/hombre, dicotomía que desde pequeños hechos históricos han sustentado su legitimidad ante las ciencias como las matemáticas o medicina. Históricamente es un largo trayecto que es necesario plantear para poder entender el curso de cómo el cuerpo pasó de ser una visión holística sobre el ser humano (y quienes lo rodean), a dividirse del individuo y ser una carga, para en esta época sentar precedente como signo de valorización ante los demás.

Comencemos desde las sociedades premodernas, las cuales desde antes de la edad media entendían al hombre y su cuerpo en relación a un trinomio: consigo mismo, con los demás y con el cosmos. La perspectiva holística con respecto a la realidad social desde el cuerpo proporcionaba una simbología particular a cada tribu o sociedad de aquella época, esto introducía la importancia del cuerpo y su unión con la persona que lo lleva, vive y convive con él; otorgándole sentido y valor a los usos, concepciones y el saber que emanaba de lo físico. Para Le Breton el cuerpo no es una frontera que se separa de la carne del hombre y la carne del mundo, sino que entraña un conjunto simbólico como elemento indiscernible de su estatus, ante esto:

“Las representaciones del cuerpo y los saberes acerca del cuerpo son tributarios de un estado social, de una visión del mundo y, dentro de esta última, de una definición de la persona. El cuerpo es una construcción simbólica, no una realidad en sí misma.” (2002, p.13)

Sin embargo, entre la edad media y la edad moderna, se suscitan dos hechos que interceden para la separación del cuerpo con el hombre. Una de ellas es la práctica de la anatomía, ya no sólo a partir de animales para estudiar, sino que de los propios cuerpos humanos se empieza a desligar de la noción teologizada del hombre, para entrar a discernir frente al organismo y sus entrañas, órganos y huesos que demostraban lo carnal y momentáneo de la vida. Ante ello

diversos anatomistas, Vesalio entre los más importantes, a través de manuscritos fundaron la base para el surgimiento del dualismo epistemológico del hombre occidental y su cuerpo, lo cual se relacionaba directamente con poseer o no un ser posibilitando el pensamiento modernista.

A su vez, la noción de individualismo prosiguió con la ruptura antes mencionada, ya que desde la filosofía Descartes entrego nociones para entender el cuerpo como un estorbo para el pensamiento racional del hombre de aquella época, centrándose en el individuo por sobre todo (cogito ergo sum), que desembocó en la base de la concepción moderna del cuerpo. Ante esto, Le Breton sostiene que:

“El cuerpo, factor de individuación en el plano social y en el de las representaciones, esta disociado del sujeto y es percibido como uno de sus atributos. Las sociedades occidentales hicieron del cuerpo una posesión más que una cepa de identidad.” (2002, p.23)

Ante ello, el sociólogo francés afirma que:

“Entre los siglos XVI y XVIII nace el hombre de la modernidad: un hombre separado de sí mismo (en este caso bajo los auspicios de la división ontológica entre el cuerpo y el hombre), de los otros (el cogito no es el cogitamus) y del cosmos (de ahora en más el cuerpo no se queja más que por sí mismo, desarraigado del resto del universo, encuentra el fin en el mismo, deja de ser el eco de un cosmos humanizado).” (2002, p.57)

No es de extrañar que hoy en día, la función del cuerpo como anteriormente se mencionó a partir de autores contemporáneos, esté en la búsqueda y reproducción de él como un signo de intercambio, una forma de autocontrol asistida para y por el poder, así como la imagen más visible del hedonismo y ocio.

La Mujer y su Cuerpo

Es así, como desde coyuntura cultural presente desde las primeras décadas del siglo XX, se entrecruzan cambios y sustentos sobre la significación del cuerpo

y los hábitos alrededor del mismo, determinando desde acciones intelectuales hasta las más materiales, difundidas en la mayor parte por los medios de comunicación, publicidad y ficción; entre ellos se construye una iconografía cargada de valores que sustenta la existencia del cuerpo en esta época.

A su vez, este proceso da a entender que el cuerpo del sujeto del siglo XX, en primer lugar, siempre será representado por la mujer, en la tiranía de un triple orden motivado por empresas económicas que solo buscaban influir en lo cosmético, dietético y plástico; configurando nuevos estereotipos de belleza y cánones a seguir, que se divulgan entre la necesidad de alcanzar lo “bello” y lo “sano”, a su vez consagrando un capital económico dedicado exclusivamente a la producción y comercialización de los cuidados de la belleza.

El culto al cuerpo, y en especial esa búsqueda infinita de la belleza, que es esculpida a través del esfuerzo y la constante preocupación, tiene como principal protagonista a la mujer. Según Luna (2001), la mujer ha sido víctima de la popularización de la belleza física desde principios del siglo XX. A la par empieza una búsqueda constante de “la transformación inclemente del cuerpo, al despotismo de la esbeltez y a un consumismo ceñido a normas estéticas, mutiladoras y de reemplazo” (Luna, 2001, p. 384). Si podemos describir como estos discursos se popularizaron en torno al concepto de belleza y cuerpo ideal, debemos adentrarnos en las revistas femeninas como soporte del contexto descrito en los espacios de ocio de las mujeres que consumen esta plataforma informativa en aquellos días, así como la imagen de la muñeca Barbie, creada y distribuida por la empresa Mattel, la cual representaba (y sigue representando) el canon de belleza caucásico-europeo de la década de 1960, entre la irrupción de la modelo Twiggy y su talla petite; van conformando un estereotipo donde los criterios de la delgadez se imponen valóricamente a través de los discursos médicos donde la manipulación del cuerpo a nivel físico, como las dietas, van dando paso a su vez de manera más extrema, a las transformaciones quirúrgicas del mismo.

Cuerpo y Género

Profundizando en este apartado podemos indagar en los escritos de Judith Butler (1990) considera al cuerpo como un elemento dinámico y no estático, entregando condiciones que facilitan al sujeto el acceso al mundo. Esta noción toma referencias de Sartre (1947) para quien el cuerpo es un contexto y vivencia dentro del medio que nos desarrollamos como seres humanos. Siguiendo en esta línea, Butler (1990) entrama cuerpo y género como nociones que van unidas en cuanto a cómo los individuos interpretan el mundo y su realidad cultural siempre cargada de significados, símbolos o sanciones en cuanto al sexo portado. Por lo mismo, la forma de vestirse, de comportarse y mostrarse; corresponde directamente a la tarea del sujeto de posicionarse respecto a su género no solo de manera prescrita, si no que como un deber que se sostiene todo el tiempo a cumplir.

En cuanto a lo femenino, Butler (1990) a través de los planteamientos de Simone de Beauvoir nos indica que el cuerpo de la mujer es sometido a esclavitud entendiéndolo como una “situación”, la cual se pueden derivar en dos significaciones que en primera instancia revisan el cuerpo como el lugar de interpretación cultural y por segunda instancia como la situación donde las interpretaciones son recibidas; por tanto el cuerpo puede ser tomado como la unión entre cultura y elección.

Bourdieu y el concepto de Corporeidad

Para el sociólogo francés, desde su texto “Notas provisionales sobre la percepción social del cuerpo” (1986), se establece que existe entre el individuo/cuerpo una relación recíproca con la sociedad, siendo una forma perceptible y que genera una impresión ante los demás y el mismo sujeto. Esta forma es descrita como “lo físico”, siendo la carta de presentación para poder presentar el propio cuerpo ante de los demás, ya que son consideradas socialmente a través de dicha manifestación que expresa la naturaleza del individuo. Es por tanto la necesidad imperiosa de establecer las inversiones como dinero, tiempo, energía; en poder alcanzar a través de dichas prácticas corporales

la orientación a la ascensión de vivir el cuerpo que socialmente se considera legítimo. Es por ello que podemos considerar al cuerpo vivido como un producto social en cuanto a las dimensiones que lo especifican, como su volumen, peso y talla.

Es así como las propiedades distintivas se deben a las condiciones sociales de producción de cada sujeto y su cuerpo, entendiendo que según la clase social a la que pertenezcan los individuos, variarán tanto las propiedades corporales como las formas de ser percibidas, situaciones que son afectadas directamente tanto por los hábitos de consumo como por las condiciones de trabajo que el individuo ejerce. Por tanto, tal como se mencionó en el apartado anterior, el cuerpo debe ser entendido a través del habitus adquirido, ya que estos sistemas de disposiciones que son adquiridos mediante el aprendizaje en los individuos, genera principios de valoración, clasificación, categorización o percepción de lo social; a su vez, cumple la misma función en generar principios organizadores de la acción. Por ejemplo, las dicotomías que hoy se generalizan en nuestra sociedad como son delgadez/gordura o belleza/fealdad, son distintas bajo los distintos contextos sociales, siendo propiedades inherentes para el orden social determinado que rige los cánones de producción en cuanto al cuerpo.

Por consecuencia, la representación subjetiva que posee cada individuo de su cuerpo (en cuanto a vivir las practicas y el mantenimiento del mismo), es lo que Bourdieu menciona como hexis corporal, la cual es mediada por la representación social del propio cuerpo, es decir, como el resultado de la aplicación del sistema de clasificación social, surgiendo un cuerpo objetivado que reconoce y acepta las categorías de percepción y de apreciación mediante las cuales se le percibe (Bourdieu, 1986).

Este proceso de hexis corporal nos indica que ciertas posiciones nos permiten comprobar cuales son las distancias que existen entre un cuerpo ideal (legitimado por la sociedad) a un cuerpo real, las cuales se ven mermadas en cuanto a la relación del propio cuerpo del sujeto y de su forma de experimentar la posición que posee en el espacio social, el cual se identifica como la sede de

coexistencia de las posiciones sociales, desde los puntos exclusivos que se generan, originando puntos de vistas excluyentes.

El individuo por tanto, posee dos formas posibles de vivir su propio cuerpo, dependiendo de cuanto es la distancia o desproporción entre el cuerpo soñado y el cuerpo propio, se puede aumentar o disminuir la experiencia de vivir bajo signos de incomodidad, torpeza o timidez. Cuando el individuo se observa desde afuera, ejerciendo sobre él mismo procesos de control, represión, vigilancia; se genera la idea de asimilarse al cuerpo que desea y no posee, reconociéndolo como legítimo en su construcción social. Sin embargo, cuando la apuesta de vivir su cuerpo se basa en la soltura del sujeto, logrando instaurar como punto de partida en su experiencia social la indiferencia ante la mirada objetiva de los otros, se puede indicar que posee seguridad de rechazar tal objetivación, ya que se resiste a la imposición de las normas respecto a la percepción del propio cuerpo.

Pero esta lucha por la percepción del cuerpo y su imagen legítima no solo se vive a nivel interpersonal, sino que es el producto de la lucha de clases, donde se imponen o defienden un sistema determinado de categorías sociales de percepción y valoración de la identidad individual. Se reconoce y legitima el cuerpo del sujeto en cuanto a su nivel de pertenencia en cierto grupo social y el estilo de vida que adopta cobrando sentido en su habitus. Es la clase hegemónica quien exporta e impone su estilo de vida y uso del cuerpo como norma universal a seguir (Bourdieu, 1986).

Esta lucha que se representa, no solo tiene sus bases en la consecuencia de la demanda de los servicios de mejoramiento y perfección del cuerpo como son la cosmética, dietética, gimnasios, entre otros; sino que existe detrás de ello la dominación simbólica que impone el modelo de legitimidad a seguir. La conducta es mermada a través de la vergüenza a nivel corporal de los sujetos, los cuales legitiman con tal acción la imposición en la definición del cuerpo y los usos establecidos para ellos. Por tanto, la clase dominada vive sometida en cuanto a la imagen del cuerpo de las clases dominantes, los usos a los que se someten y la legitimidad que se le entrega por los procesos de domesticación.

Estos procesos de domesticación, son aprendizajes corporales que se producen más allá de la conciencia de los individuos y del juego de las palabras, es cómo la comunicación silenciosa entre cuerpo y cuerpo forma parte de la lucha simbólica mencionada con anterioridad. Los esquemas corporales que se aprenden son en base a la percepción y apreciación en los que el grupo dominante reduce como representación en dualidades como grande/pequeño, fuerte/débil, delgado/grueso, entre otros; estas concepciones cobran relevancia en el principio que se interponen entre cualquier agente social y su cuerpo. Es a través de los esquemas corporales de cómo se vivencia y construye la experiencia práctica del cuerpo, con la cual se interioriza por el agente y se le define como hexis corporal.

Desde el libro “La Dominación Masculina”, Bourdieu (2000) propone ante la discusión de los esquemas corporales definen líneas de caracterización entre lo femenino y lo masculino, división sexual existente de manera consistente en la sociedad. Dando a la mujer o lo “femenino”, los espacios donde se producen imposiciones a través de disciplinamientos de mentes y cuerpo, forjándolas en su conjunto con las formas de vestir, actuar y desenvolverse en la mantención de este cuerpo; reflejo absoluto de la femeneidad. Y es este cuerpo femenino, el que se entrega al otro y los demás, el que se gesta desde el constructo de la estructura social impuesta a determinarnos en la forma como nos percibimos y aprehendemos los esquemas de representación del propio cuerpo como agente.

Las Prácticas en relación al cuerpo y su mantenimiento.

Al adentrarnos en los conceptos de Práctica, podemos resaltar dos posibles posiciones que nos ayudarán a entender el cómo se manifiesta desde nuestra investigación. Por una parte podemos insertarnos desde la visión de Wilfred Carr (2002), quien nos define la práctica como:

“Un modo de comenzar es [...] pensar en la práctica como algo construido. Aunque quizá estemos acostumbrados a pensar en la práctica como en una mera “actividad”, puede demostrarse que el sentido y la significación de la práctica se construye en los planos

social, histórico y político, y que sólo puede entenderse de forma interpretativa y crítica. Desde este punto de vista, la práctica no es un mero "hacer". No se trata de una especie de acción técnica, instrumental; tiene unos sentidos y unas significaciones que no pueden comprenderse sólo mediante la observación de nuestras acciones. Pero su sentido y significación no son exclusivamente subjetivos (cuestión de las perspectivas y formas de comprender de los profesionales), sino que pueden ser comprendidos por los otros, interpretándolos, y se enmarcan en la historia y en la tradición, así como en la ideología".
(p.23)

Por tanto, la práctica tiene una relación directa con el sujeto situándolo en relación a distintas dimensiones que lo constituyen como tal, siendo aquello la diferencia en cuanto a las rutinas o la consecución de acciones repetidas; es entender que desde la práctica existe un marco del sentido para el sujeto en sí mismo y sus otros donde su subjetividad es de clara importancia. Es por ello que cada sujeto que realiza una práctica está intervenido por los planos social, políticos e históricos.

Estos planos son el escenario experiencial que tiene el sujeto para construir su práctica e incluso su propio ser. De ahí que la típica frase que siempre escuchamos: "la experiencia es la madre de todas las ciencias", se debe a que es en la experiencia cotidiana donde realiza el sujeto el sentido y significado a su experiencia de vivir. Con esto se supera la visión dualista de sujeto- objeto, donde se ha negado la unidad dialéctica de la práctica con la teoría.

Sin embargo, desde la visión estructuralista de Foucault (1988), la práctica es concebida como aquellas actividades que permiten fijar lineamientos en relación continua entre el sujeto, la historia y la verdad. Esto quiere decir que una práctica determina de una manera específica una forma de intersubjetividad en el individuo a través de ciertas actividades, que son las que entregan formas de relacionarse con la verdad. Estas actividades dan por conformidad espacios de

legalidad en el horizonte histórico, donde puede haber quiebres y modificaciones en relación a la reciprocidad existente entre el sujeto y la verdad.

Para adentrarnos más en la visión de Foucault, es necesario poder recurrir al concepto de dispositivos, el cual se encuentra en directa relación con lo que anteriormente definimos como práctica. Para el autor, un dispositivo es el conjunto heterogéneo del cual se desprenden discursos, instalaciones arquitectónicas, instituciones, decisiones reglamentarias, leyes, proposiciones filosóficas, morales, entre otras; esto quiere decir que los elementos que pertenecen a un dispositivo pueden ser dichos como no dichos, y el dispositivo es la red que los une.

Para el autor francés, los discursos se convierten en prácticas por como los individuos a lo largo de su vida van tomando ciertos momentos o etapas y las adentran en si mismos; lo que denominaríamos la intersubjetividad. Es ahí cuando el cuerpo puede desde este espacio ser inscrito en ciertas formas, maneras y modos de constituirse en relación al horizonte histórico. Es en el cuerpo mismo donde se inscriben deberes, praxis, saberes; que lo que finalmente dan a cabo son formas de gobernar, administrar, controlar y orientar al comportamiento humano en sus gustos, gestos, comportamientos e ideas del sujeto.

Es por ello que la transformación del cuerpo hacia el canon de la esbeltez como la reina de la imagen ideal, es la que centra a la dietética como el espacio donde los discursos de buena salud y las practicas normativas de alimentación, lugar donde la extrema preocupación de los individuos de las nacientes sociedades desarrolladas empiezan a demandar más y mejores técnicas de cuidado, así como control del propio cuerpo; en contraposición de una sociedad donde el desarrollo de inventos que automatizan el diario vivir, teniendo el automóvil como ejemplo máximo en la necesidad de disminuir los esfuerzos físicos. A su vez, los conocimientos médicos se especifican y se descubren nuevas enfermedades desde distintos ámbitos del cuerpo, incluyendo a un área estética donde la celulitis y la flacidez cumplen funciones negativas en cuanto a la imagen corporal de las mujeres, categorizándolas como anormales al poseerlas. Esto nos demuestra, que el discurso dietético a través del cuerpo, se convierte

desde lo médico y científico, a lo heterodoxo enraizándose en lo cultural a través del cambio económico antes descrito, donde los avances tecnológicos que se fueron desarrollando, permitieron pasar de una sociedad donde las tasas de natalidad, el hambre y la escasez eran un problema de Estado, para desaparecer y enraizar como distinción la delgadez como símbolo de las clases dominantes emancipando la dependencia hacia la comida, llevando a sus miembros a un rechazo extremadamente negativo hacia enfermedades como la obesidad, representando en este caso, las condiciones socioeconómicas de un grupo de escasos recursos, quienes tienen como único soporte en su pirámide alimenticia los carbohidratos, glúcidos y lípidos en exceso, como los alimentos de fácil acceso monetario.

La concepción del hedonismo en la sociedad de la mitad del siglo XX se va instalando como una práctica autónoma de los individuos, quienes de manera simultánea, lo manifiestan como un espacio de desgaste corporal, lo que hoy en día podemos definir como las actividades de recreación física. Estas prácticas que de partida se realizan en los espacios de ocio de los individuos, conllevan un estado anímico relacionado con lo festivo, partiendo a través de la unión de lo corpóreo a través de música que puedan exaltar los estados de euforia, excitación y desinhibición. Para Corbin et. al, (2006), esta mezcla de liberación de las barreras colectivas que fueron heredadas de siglos anteriores, adoptando a su vez, nuevas barreras colectivas de manera individual, dan por justificada la salud del organismo y la propia exhibición del mismo desde la perspectiva de sano, siendo acorde con los cánones de belleza del tiempo, dando base al proceso de cuidado alrededor del cuerpo. Estas prácticas, se realizan en los espacios de ocio de los individuos, quienes a través de deportes no estandarizados o emergentes, como alpinismo, jogging, o en este caso, los gimnasios; van rompiendo los esquemas en torno a la práctica deportiva de competencia, desplazando a actividades como el fútbol, volleyball o basketball, entre otras; para entregar desde las necesidades de recreación de los individuos y sus preferencias personales, la adopción de actividades ligadas a su entorno y espacio anhelado.

Dentro de aquellas prácticas, una de las que mayor repercusión tiene hoy en día son las que se practican al alero de los gimnasios pagados donde se desarrolla el fitness, denominado hoy en día, como las prácticas que generan bienestar al cuerpo a través de ejercicios realizados constantemente acompañados de la adopción de alimentación saludable, con el fin de mejorar o mantener el cuerpo en mejores condiciones que las actuales. La adopción del fitness ha sido espacio tanto para hombres como mujeres en esta búsqueda del mejoramiento corporal, los primeros guiados por estereotipos de atrofia muscular, y las segundas por el interés de transformar la vieja gimnasia en aerobics, stretching, jogging, entre otras, construyendo el cuerpo mediante procesos de ejercicios dictados por profesores en busca de una perfección individualizada pero que genera un modelo ideal a seguir entre todas las que se adoptan a este modelo.

El entrenamiento en este caso de las mujeres, en pro de su bienestar físico, se antepone a métodos de sus formas, volúmenes y contornos; siendo maximizados por la proliferación y existencia de espejos, así como los retratos fotográficos del antes y después. Las ganancias son personalizadas en cada mujer y se convierten en ello a través de las pequeñas observaciones en los cambios de lo físico y corpóreo de su ser. Este proceso de disciplinamiento observado, según Vigarello (en Corbin, Courtine, Vigarello, 2006), tiene énfasis en el ascenso social y su posterior mantenimiento por la pequeña burguesía, la cual desde este terreno física busca cimentar las bases de un ascenso social, trabajando sobre uno mismo para progresar en la vida, tanto en el trabajo de la oficina como el trabajo de su propio cuerpo. La adopción de dichas actividades dan cuenta que el entrenamiento corporal moviliza el trabajo sobre lo el control, los músculos y los movimientos; dando paso a como la apariencia y el peso de los sujetos se transforman en determinantes de salud, antes que estéticos.

Por otro punto, como las practicas corporales se van desplazando de la sensación y bienestar de músculos trabajados, hasta llegar a la concientización de la imagen del dueño de su propio cuerpo y la concentración interna que toma al momento de establecer estas actividades. Se da espacio a escuchar el cuerpo y

controlar las sensaciones, dar paso a la imaginación del cuerpo físico ideal al cual desean llegar y de cómo será el entrenamiento para ese logro. Es la autovigilancia encarnada a través de la práctica corporal, integrando lo físico e íntimo del individuo, buscando intensamente el bienestar, como la imagen máxima de cuidado y salud.

Tales acciones influyeron en cómo serían vividas y explicadas las prácticas corporales, generando un quiebre con el pasado donde los espacios de confianza hacia uno mismo y el desarrollo muscular, dan paso a la necesidad de la autorrealización y el trabajo físico interior que es individualizado en cuanto a gustos y capitales de cada persona. La individualización se desplaza a los espacios físicos de prácticas corporales físico-recreativas, entablando nuevos slogans que instan a los sujetos a ocuparse de uno mismo y de su cuerpo, a través del espacio de "oasis" en la locura del día a día. Es el volver a uno mismo, una y otra vez en cada momento que se repitan y sistematizan estas acciones en torno a lo físico, redescubriendo sus articulaciones y músculos, así como la perpetuación del estado armónico en el cual se condice; todo ello culmina en cómo los individuos a la par de vivir su cuerpo, van explorando.

El deporte y las prácticas disciplinarias

Siguiendo con Bourdieu, una de sus lecturas claves para comprender cómo desde el deporte se fragmentan y ordenan las prácticas sociales, es su ensayo llamado "Programa para una sociología del Deporte" (1996). En él, se busca comprender las prácticas corporales, en especial las que tienen relación con lo deportivo y de cómo puede ser un modelo para entender otras prácticas corporales, como las que analizamos como actividades físico recreativas.

Para el teórico francés, lo interesante es llegar más allá del análisis del deporte particular, es instalarse y pensar tales prácticas deportivas como un sistema completo que se constituye por sus propios indicadores, como la distribución en el espacio social, el nivel socioeconómico, el tipo de relación con el propio cuerpo comprendiendo si le favorece o exige en cada práctica. Por tanto, la labor del sociólogo en este caso es establecer y definir cuáles son las propiedades

que se encuentran en directa relación con una actividad deportiva en base los gustos, intereses, preferencias en relación a una determinada categoría social. Uno de los elementos determinantes de dicho sistema descrito en base a las preferencias de los individuos, es la relación que establecen con su cuerpo, el compromiso asociado a una determinada posición social, así como la experiencia ordinaria del mundo físico y social.

No es básico, definir que las practicas corporales, en especial las relacionadas con lo deportivo, se gestan en base a la estrecha relación entre la oferta y demanda, lo que significa que desde una parte existe el espacio de prácticas posibles en un momento dado y el espacio de los sujetos con disposición a practicar, asociadas a la posición en el espacio social.

Las practicas corporales establecen enseñanzas de como el individuo que las adopta debe dirigir su cuerpo mediante la comprensión de las mismas. Es por tanto, que Bourdieu (1996: 182) indica que si bien las ciencias sociales buscan sustentar una teoría desde lo conductual, que no necesariamente llegan más allá de la conciencia de los individuos que es producto de los procesos de comunicación silenciosa, entre practicas de su cuerpo con el de otros. Cuestiona como diversas organizaciones como el ejercito, las empresas, la iglesia, los partidos políticos, entre otros; entregan un lugar de desarrollo para la adopción de disciplinas corporales, las cuales se fundamentan en la obediencia y creencia, hechos que solo los cuerpos dan a entender aun cuando la mente se niegue a ello. Para Bourdieu existe cabida en que las prácticas deportivas y las reglas que se imponen al desarrollarlas, son formas de construir cuerpos que aceptan tales actividades sin una completa adhesión por parte del espíritu de los sujetos. Es como nos domesticamos a través del aprendizaje corporal en las actividades de fitness recreativos, yoga o talleres comunitarios; las cuales interfieren en las formas de entender, desarrollar, modificar y socializar con su cuerpo o sus identidades en este desarrollo.

El Cuerpo en el Deporte

La búsqueda de una sociología del cuerpo inserta en el tópico del deporte y las actividades físico recreativa es hoy una búsqueda promisoría respecto a pequeños avances, tanto teóricos como metodológicos, frente a la importancia del tema en cuestión y sus consecuencias a partir de los males acarreados por la sobre industrialización de la sociedad.

Es en España donde la relación entre deporte y cuerpo cobra una importante relevancia y es potenciada por la imagen de Manuel García Ferrando, quien a través de su especialización en la primera área, ha logrado ser el nexo entre la Sociología del deporte y la región iberoamericana. Esto se construye a partir de la idea de percibir y medir el grado de calidad de vida y actividad física de los españoles cada cierta cantidad de años, lo que permite un análisis longitudinal de estas prácticas. García Ferrando por su parte ha podido trabajar el deporte respecto a diversos pero entrelazados ejes, como los medios de comunicación, la edad, la adquisición de estilos de vida saludables, la competición y tecnificación del deporte, entre otros. Respecto a la masificación del deporte nos dice:

“El éxito del deporte formal, su continua comercialización y especialización, contrasta con la difusión del deporte informal, practicado por parte de un número creciente de jóvenes y adultos, para mitigar los estragos que en el cuerpo humano produce la vida sedentaria a la que se ve abocada la mayoría de la población en las sociedades urbano-industriales” (García Ferrando, 1990, p. 38)

Siguiendo con García Ferrando, en su libro “Aspectos sociales del deporte. Una reflexión sociológica” (1991) dedica un capítulo especial en cuanto al rol de la mujer dentro del deporte realizado en el tiempo libre e identifica las diversas diferencias que existen a la hora de construir el deporte recreativo según el sexo. Ello enfoca por sobremanera a las mujeres, quienes según él, han creado una nueva forma de construir el deporte, por lo mismo:

“La existencia de normas y valores sociales que inciden, por razones antropológicas profundas, en la forma diferencial de hacer deporte que

tienen las mujeres y los hombres, y los posibles cambios que puedan producirse en el deporte contemporáneo como consecuencia de las innovaciones que están introduciendo las mujeres en la práctica del deporte en el tiempo libre” (García Ferrando, 1991, p. 186).

Siguiendo con la línea de españoles adscritos al tema de la sociología deportiva y la mujer, Nuria Puig revela a través de los datos de una encuesta realizada en 1980 en España, que las mujeres practican deporte por hacer ejercicio físico y mantener la línea; en cambio las mujeres que no lo practican tienen como causa que nunca les gusto o no les enseñaron de pequeñas. (Puig en García Ferrando, 1991)

Si se comparan las motivaciones de hombres y mujeres respecto al deporte recreativo, en ellas el componente que más las identifica es la intrínseca relación que tiene con el cuerpo, con el mejorar o cambiar sus partes a través de la necesidad del logro de las metas propuestas que se autoimponen en consecución del ideal comprometido, el cual es un cuerpo que respeta las líneas estéticas de lo que se impone a través de los medios de comunicación, como lo deseable y adquirible. Se entiende el cuerpo a través del deporte como una búsqueda para enfatizar la característica de seductor en el rol tradicional de la mujer.

Ante a lo que la visión de Ana Buñuel explicita que:

“Es precisamente esta idea de concebir la buena forma física de las mujeres, la que se encuentra detrás del gran desarrollo en los últimos años en las sociedades industriales, de todo un conjunto de prácticas físico-recreativas que, utilizando el cuerpo como medio y fin (su modelado, su fortificación...) han sido apropiados por la población femenina (fundamentalmente de las clases medias)..., y proponen al deporte un nuevo modelo basado en valores reconocidos como femeninos: gracia, flexibilidad, expresividad, carácter lúdico, etc.” (Buñuel en García Ferrando, 1991, p. 186).

Todo ello implica un nuevo enfoque respecto a las gimnasias de las formas (como Buñuel las denomina), las cuales giran en torno al carácter hedonista y

lúdico del ejercicio físico voluntario, a su vez el carácter ascético, en donde las ejecuciones deben ser técnicamente correctas, entregándole un comportamiento que buscara la disciplina y el rigor como focos para perseguir su meta. El cuerpo se aleja de la posición en la que concebida a través de la biblia como el cuerpo-pecado, cuerpo-condenación; para entregarse a un nuevo nivel donde el cuerpo es construido a través de la noción de salvación y redención.

Por tanto Buñuel explicita que al estudiar los roles sexuales a través de la gimnasia, estos son reproducidos por la mujer en su propio esquema de socialización (no agresividad), siendo ello una elección propia, siendo libre en consideración a los demás estereotipos que se encuentran ahondados en las prácticas deportivas recreativas.

Al seguir con las teorías de Ana Buñuel, ella explicita que entre los modelos del cuerpo y las gimnasias de las formas se pueden advertir dos posiciones: una sería el modelo instrumentalista que estaría dedicada al éxito y la eficacia de la práctica deportiva conseguida a través de la actividad física individual siendo la belleza y la fuerza los valores más importantes. Su inserción en las féminas ha sido un descubrimiento, ya que esta posición correspondería a una mirada masculina respecto del deporte practicado en gimnasios. La posición contrastante estaría enfocada en las relaciones sociales y la satisfacción a través de lo lúdico de las actividades, ello posibilita la construcción de espacios donde la comunicación es una necesidad siendo el cuerpo el medio de comunicación y expresión, olvidando la función de ser una necesidad del modelado corporal, enfatizando de sobremanera la búsqueda y mantención de la salud y de la relación social. (Buñuel, 1994)

Mientras Boltanski adhiere a la relación establecida entre el deporte recreativo y el cuerpo, la variable económica en su entender. Ello se entiende a que:

“La práctica de un deporte, utilización lúdica, intencional y regulada del cuerpo, cuya frecuencia aumenta cuando se pasa de las clases populares a las clases superiores, (...) constituye quizás el mejor

indicador de la inversión de usos del cuerpo y de inversión correlativa de las reglas que rigen la relación con el cuerpo cuando se asciende en la jerarquía social” (Boltanski en Barreau y Morne, 1991, p. 218).

Las Resignificaciones Sociales en relación al cuerpo femenino

Desde el punto de vista fenomenológico de Berger y Luckmann, la construcción social implica una visión subjetiva de la vida cotidiana, la cual está plasmada de significados que sirven como un ordenamiento del mundo para la comunidad, o para los sujetos en este caso. Ello incentiva la posición de la subjetividad como un fenómeno que pone de manifiesto el universo de significaciones que se construyen a través de las interacciones entre los individuos. (Berger y Luckmann, 1993)

Otro concepto importante a inferir en la teoría de la construcción social de Berger y Luckmann es el de intersubjetividad, el cual se posiciona como un eje teórico que implica el encuentro del sujeto con otra conciencia y la reconoce como si misma, a lo que no se refiere solamente con la presencia cara a cara con otro individuo, sino que se amplía a todas las dimensiones de la vida social.

La interacción es el requisito primordial para la fenomenología, ya que esta es el nexo para que existan seres sociales y la base para la comunicación entre individuos. Ello sostiene **la intersubjetividad**, ya que para que la comunicación exista debe anteceder un vocablo y lenguaje que se comparta entre quienes interactúan, lo que se puede indicar como un proceso de construcción mutuo entre dos realidades que se encuentran dentro de lo cotidiano. En nuestro caso es la entrada de mujeres que nunca han asistido a un gimnasio / academia a compartir, referenciar o comparar las nociones de su cuerpo con el de las demás ante las demás que llevan tiempo asistiendo a este, con lo cual se comienza a interactuar entre ellas develando las significaciones que cada individuo dentro de la interacción, poseyendo detrás de ello las distintas realidades y modos de experiencia que se entremezclan creando construcciones sociales a partir de una simple charla de gimnasio. (Berger y Luckmann, 1993)

Sin embargo, si se considera la construcción social desde la perspectiva de Pierre Bourdieu, sociólogo francés, vemos que se intenta una suerte de línea teórica que no implica contrarios en sí, ya que identifica tanto lo individual como colectivo para el análisis de la sociedad, ello está relacionado con el problema a investigar, donde la concepción de construcción del cuerpo y el sentido de su cuidado es intervenida no solo por quien es propietario de el mismo, sino que también influye su medio social, visto a través de las relaciones que se establecen en el gimnasio con los otros participantes de este, así como la propia relación existente entre el individuo y el ejercicio deportivo recreativo que pueda practicar, entregando una manera distinta de ejercer la significación en relación a su propio cuerpo.

Por otro punto, es importante de enfatizar que lo que se busca es aprehender las distintas realidades sociales como construcciones que nacen a partir de lo cotidiano e histórico de los seres individuales y colectivos. En ello la historicidad es principal para la construcción social, ya que gracias a lo anteriormente construido se gesta una nueva construcción de lo social. Por otra parte, las formas sociales del pasado se reproducen, desplazan e incrustan dentro de las interacciones cotidianas del día a día de los sujetos construyendo así nuevas nociones para el futuro de las interacciones entre ellos o con la propia sociedad.

Bajo el alero del sociólogo francés, Pierre Bourdieu (2002), la importancia de su pensamiento radica en la posición dialéctica en la que centra su teoría entre los conceptos de habitus y de campo, relacionando y contraponiendo los fenómenos subjetivos y las estructuras objetivas. Ello nos lleva a categorizar las estructuras como formadoras de las bases para las representaciones y constricciones estructurales que influyen en las interacciones entre los sujetos, sin embargo, ello no significa que esas representaciones no puedan estar influidas particularmente por lo cotidiano, individual y colectivo de los sujetos, entendiendo estos procesos como espacios de modificación o sustentación de las mismas estructuras (Bourdieu en Ritzer, 1993).

La relación dialéctica entre las estructuras y las acciones, nos dan como resultado las prácticas. Las prácticas nos significan los productos de dichas tensiones, las cuales no se encuentran objetivamente determinadas ni al libre albedrío de los sujetos.

Es por ello que Bourdieu entiende que las personas en base a las posiciones sociales en las que se encuentran, tienen la capacidad de construir y percibir el mundo social. Empero, ello implica que las percepciones y construcciones que tienen lugar en el mundo social son constreñidas y guiadas por las estructuras.

Por tanto, el sujeto dentro de la teoría de Bourdieu posee dinamismo, un actor con la capacidad de “invención inintencionada de la improvisación regulada” (Bourdieu en Ritzer, 1993). Es así como el sujeto se encuentra entre el habitus y el campo, siendo la primera existente en la mente de los actores, la segunda existe fuera de sus mentes.

El habitus se puede describir como el concepto emblema de la teoría que acoge la visión de Bourdieu. En él encontramos las estructuras mentales o cognitivas de los actores con los cuales manejan y se desenvuelven en el mundo. Estas estructuras son esquemas internalizados por medio de lo que perciben y evalúan en el mundo social, a través de estos esquemas donde se producen y reproducen las prácticas. El habitus es el producto de la internalización de las estructuras, siendo encarnadas por los individuos ante las relaciones dialécticas entre lo subjetivo y objetivo.

Se debe dar hincapié a que ningún habitus es igual a otro, cada individuo lo conforma a través del resultado de la ocupación duradera en una posición social dentro del mundo. Esto da a entender que cada habitus varía en concordancia a la naturaleza de los actores y que se pueden desarrollar habitus similares, dando paso al sentido que la multitud de habitus significa que el mundo social y las estructuras no se imponen de modo uniforme sobre todos los actores.

El habitus es producto de la historia de los sujetos que la encarnan, produciendo prácticas de manera individual y colectiva, que por tanto producen la

historia de acuerdo a los esquemas que ellos mismos han engendrado; esto significa que existe un momento particular tanto en la historia del sujeto como de la función de la historia social, en los que se junta en si mismo este habitus.

Tal como hemos señalado, el habitus puede considerarse una estructura estructuradora, ya que permite estructurar el mundo social. A su vez, es también una estructura estructurada, ya que se encuentra estructurada por el mundo social. Es por ello que el sentido de la dialéctica de la internalización de la externalidad y de la externalidad de la internalidad.

La practica media entre habitus y campo, siendo estos últimos conceptos que se construyen a través de las diversas prácticas. Es por ello que el Habitus puede ser definido como un sistema de disposiciones estructuradas y estructuradoras constituido por la práctica y constantemente orientado al cumplimiento de funciones practicas. El habitus unifica y genera la práctica, mientras que esta, tiende a dar forma al habitus.

El habitus no es capaz de determinar el pensamiento y la elección del ser. Si bien son esquemas estructurantes, el habitus sugiere lo que los individuos piensan y actúan, por tanto: “El habitus proporciona los principios por los que las personas deliberan sobre sus opciones y eligen las estrategias que emplearan en el mundo social” (Ritzer, 1993).

El funcionamiento del habitus se genera por debajo del lenguaje y la conciencia, alejado del escrutinio introspectivo y del control de la voluntad. El habitus se manifiesta en todas nuestras acciones cotidianas, en las practicas de comer, vestirse, gusto, entre otras; por ende las personas no responden mecánicamente, aboliendo el determinismo absoluto sobre los sujetos.

En cambio, respecto al concepto de campo, podemos definirlo como la red de relaciones entre las posiciones objetivas que hay en él. Estas relaciones existen separadas de la conciencia y voluntad colectiva. Los ocupantes de las posiciones pueden ser agentes o instituciones y están constreñidos por la estructura del campo. Existen diversos campos en el mundo social y cada uno de

ellos tiene su lógica específica y generan entre los actores una creencia sobre las cosas que son importantes en el campo.

El campo es un área de lucha, ya que su estructura intenta apuntalar y guiar las estrategias que los sujetos incorporaran para mantener o mejorar su posición social, imponiendo espacios de jerarquización favorable de sus propios productos. Estos productos son denominados Capital (económico, cultural, simbólico y social). Estos capitales proporcionan a los sujetos peso para que puedan ir escalando posiciones estratégicas dentro del mundo social. Ellos recrean no solo los recursos en juego dentro del espacio social, sino que también las condiciones en cómo se juega dentro del espacio (ideas bajo la fuerte influencia de la teoría del juego en los escritos de Bourdieu). Los distintos tipos de Capital están fuertemente vinculados entre sí, pero existe uno que siempre ha tenido mayor preponderancia a nivel histórico y social, el cual es el Capital Económico. Este influencia de sobremanera las jerarquizaciones en el espacio social, pues lo económico es lo que genera la diferenciación y distinción dentro de la sociedad.

No es difícil extrapolar la teoría de Pierre Bourdieu respecto al problema a investigar, el cuerpo. Ante este, el sociólogo francés menciona que:

“Así la experiencia por excelencia del “cuerpo alienado”, la escasez y la experiencia opuesta, *la holgura*, son propuestas a los miembros de la pequeña burguesía y de la burguesía que, concediendo el mismo *reconocimiento* a la misma representación de la *conformación* y de la *compostura legítimas* están desigualmente provistas para realizarla; las oportunidades de vivir el cuerpo propio en la gracia y el milagro continuo son tanto mayores, en efecto, cuando la capacidad corporal está a la medida del reconocimiento, o, a la inversa, la probabilidad de experimentar el malestar, la escasez, la timidez, en el cuerpo es tanto más fuerte cuanto mayor sea la desproporción entre el cuerpo ideal y el cuerpo real, entre el cuerpo soñado y el *looking glass self*, como a veces se dice; que reflejan las reacciones de los demás (las mismas

leyes valen también para la lengua) (...)” (Bourdieu en Barreau y Morne, 1991, p. 386)

Para Pierre Bourdieu, la perfección corporal es un símbolo de dominación en cuanto a las clases sociales, ya que la de menor poder adquisitivo tiende a tener menor inclusión en profesiones donde las normas dominantes de la cosmética y belleza son preponderantes. Ello retribuye como principal requisito una conciencia frente al valor en el mercado de lo que significa la belleza y, por tanto la inversión de tiempo, dinero, privaciones, sacrificios y demases prácticas, en la corrección del propio cuerpo para la entrada en el campo social. Con ello el porte entendido como el sentido de la dignidad de conducta, está mucho más asociado a la concepción y construcción del cuerpo de la burguesía, antes que de los sujetos oprimidos por ella. (Barreau y Morne, 1991)

Para Bourdieu en su libro “La Distinción”, las preferencias culturales de los diversos grupos de la sociedad, en especial las clases y las fracciones de clases, constituyen sistemas coherentes, ya que se generan diversas disposiciones en cuanto al “gusto”. Reconocemos en el gusto una práctica que sirve para entregar distinción a los agentes, entregándoles elementos para posicionarse en el lugar social que ocupa. Podemos decir que el gusto sirve para unificar a los que tienen preferencias similares y para diferenciarlos de los que tienen gustos diferentes; con ello mediante las aplicaciones e implicancias prácticas del gusto, los agentes pueden clasificar a los objetos clasificándose a sí mismas también (Ritzer, 1993). Lo importante de las prácticas en relación al gusto es que se entienden en relación al contexto de todas las relaciones mutuas, es decir, su totalidad.

Se vincula por tanto el concepto de gusto con el de habitus, ya que los gustos dependen mucho más de estas disposiciones profundamente arraigadas y duraderas que de las opiniones y las verbalizaciones superficiales de los actores. Ello significa que las preferencias de las personas por la ropa, comida, deporte, entre otros; depende directamente del habitus, el cual a través de estas disposiciones forja una unidad inconsciente de clase. Esto se puede analizar en

que hay una fuerte correlación entre las posiciones sociales y las disposiciones de los agentes que la ocupan.

Existe una relación dialéctica a su vez, entre la naturaleza de los productos y los gustos culturales; entre ellos y los cambios en los bienes culturales se conduce a las alteraciones del gusto que implican una transformación no solo en el consumo de los sujetos respecto a ella, sino que también estructura lo que los productores cran para satisfacer esas demandas. Estos cambios en el gusto son directamente pugnas entre fuerzas opuestas, tanto en el terreno de lo cultural como de las clases sociales. Y son estas oposiciones las que condicionan las oposiciones en el gusto y habitus.

CAPITULO III. MARCO METODOLÓGICO

En el presente capítulo, la idea es visibilizar la ruta realizada en la investigación fundamentando las decisiones y objetivos del mismo proceso metodológico que se muestran.

En las ciencias sociales desde su etapa primaria siempre se han posicionado dos perspectivas teóricas en el proceso de investigación. La primera teoría es la llamada Positivismo, la cual busca entender la realidad social como hechos y causas de los fenómenos sociales, siendo siempre una visión desconectada de la intersubjetividad de los actores sociales.

Por la otra vereda se encuentra la Fenomenología, la cual tiene como principal propósito “entender los fenómenos sociales desde la propia perspectiva del actor social” (Taylor y Bodgan, 1987, p. 16). Esta perspectiva es la que se adoptará al proceso investigativo, ya que nos permite develar las nociones de los procesos y fenómenos sociales desde la visión de los mismos actores que los experimentan.

Una de las fortalezas de la investigación cualitativa es que nos entrega el espacio para una clara visión del proceso de comprensión de los fenómenos sociales. Es en este sentido, donde Max Weber lo renombraba como Verstehen, la cual remite a la necesidad de comprender los motivos y creencias que a nivel personal se encuentran detrás de todas las acciones sociales del sujeto. Por tanto, debemos tener en cuenta que las diferencias con la otra línea investigativa cuantitativa no solamente reside en el cómo recogemos los datos de la misma, sino que en su proceso de entender de otra forma los conceptos que entrañan este modelo, dando sustento a las nociones de sujeto, objeto, conocimiento, contexto, actores y las intenciones de los investigadores.

Por tanto, podemos decir que el método cualitativo “consiste en algo más que un mero conjunto de técnicas para recopilar datos, es en cierto modo una forma de encarar el mundo empírico (Taylor y Bodgan, 1987). En este sentido, el enfoque fenomenológico nos lleva a reconocer que ni las investigaciones que se realicen, ni los enfoques que se puedan dar al cuerpo, son actividades neutrales.

De hecho, la misma adopción de este enfoque, no se restringe solo a su metodología, sino que muestra además la postura epistemológica que se asume respecto de la visión de hombre, mundo y sociedad.

En consideración de que el propósito de esta investigación es analizar las resignificaciones en torno al cuerpo en mujeres que realizan prácticas de actividades físico recreativas, es que se enfoca desde una metodología que permita describir y analizar la realidad de dichas prácticas. Por ello es que esta investigación se ceñirá a las investigaciones cualitativas, las cuales abordan desde una perspectiva interpretativa, los significados que construyen los actores sociales.

Es así que el ejercicio que se adopta y reivindica en esta investigación es la posibilidad de investigar desde los actores y para los actores sociales, articulando lo observado e interpretado de las prácticas en torno al cuerpo y su resignificación. Esta articulación de lo observado y lo interpretado son los puntos de vista emic correspondiente al punto de vista del sujeto que realiza actividades físico recreativas, mientras que el punto de vista etic corresponde a la visión de la investigadora, realizando un estudio de campo.

De esta forma, la articulación entre la perspectiva de los actores, lo observado y lo interpretado tiene un carácter dinámico, que más allá de ser una relación investigativa, es esencialmente una relación humana, la cual se fundamenta en la experiencia y vivencia diaria de la realidad social. En este sentido, es especialmente relevante que se reconozca la relación entre los actores sociales y la investigadora como uno de los ejes fundamentales en la investigación interpretativa.

Por otro lado, las nociones de sujeto y objeto en la investigación científica de corte positivista, definen claramente los límites del investigador y sitúan el objeto entendido al actor como una cosa y un objeto cuantificable. Sin embargo la diferencia de enfoque que tiene la investigación interpretativa, radica en que enfrentan la realidad social, desde de una perspectiva dialéctica, no debe separarse en la dualidad sujeto – objeto como lo ha hecho clásicamente la ciencia,

y no investiguemos dicotomizando la realidad. Por el contrario, el sujeto y el objeto se contienen de manera comprensiva, donde el investigador se convierte en el principal instrumento que va construyendo la investigación.

Por tanto, si el investigador es el instrumento de la investigación interpretativa, mantiene como desafío imperante la constante vigilancia epistemológica, lo cual significa que si bien el investigador es un sujeto situado, con una biografía y una perspectiva dada en relación al fenómeno social a investigar, y que condicionan lo que pregunta, la forma en cómo lo hace y qué interpreta de ello; debe estar siempre atento a la constante revisión de cómo son sus interacciones en cuanto a ello y cómo se relacionan con los otros.

Esto queda expresado en lo que señalan los autores Pamela Maykut y Richard Morehouse (1994): “si el conocimiento es construido, entonces el conocedor no puede separarse totalmente de lo que es conocido – el mundo es coconstituido” (p.11).

Quedamos por tanto con una visión del investigador situando un lugar o posición, desde la cual observa desde un ángulo particular. La ubicación del sujeto no es solo social en relación a los otros, sino que también involucra la propia como intersubjetiva, enfatizando la forma en cómo se entienden y comprenden las experiencias de los demás. “El investigador no es indiferente, ni inocente, ni posee un solo self, ni está por encima del mundo social que estudia sino inmerso en él” (De la Cuesta Benjumea, 2003, p. 3) Es así que esta vigilancia epistemológica comienza con el planteamiento del problema de investigación, ampliándose más en la entrada al campo investigativo.

Como toda investigación, y con el carácter de interpretativa con la que se cataloga, cabe recordar que todo proceso y realidad son siempre dinámicos, históricos y multidimensionales. Por tanto, desde la visión metodológica, se presenta como necesidad la exigencia de contar con herramientas e instrumentos que otorguen los espacios para dar cuenta de esta complejidad de la realidad social, aportando a ello la alta cuota de tiempo y reflexión en cuanto al proceso investigativo.

Por lo anteriormente dicho, se puede enunciar la investigación cualitativa dentro de los marcos y planteamientos de Maykut y Morehouse (1994):

Plano Ontológico: En esta consideración, el plano ontológico dentro de la investigación cualitativa vincula a la realidad y le da sentido a través de construcciones múltiples, que se fundamentan en lo social y en la experiencia, de índole local y específicas, dependiendo en su forma y contenido de las personas que las mantienen. Es por ello que toda la información obtenida sea necesite analizar desde el espacio social estudiado. Por tanto en las investigaciones cualitativas podemos mencionar que los resultados obtenidos son la creación del proceso de investigación, siendo entendido que el conocimiento no es verdadero, sino cambiante y problemático.

Plano Epistemológico: En relación a este tópico, las investigaciones cualitativas rompen el molde epistemológico de las investigaciones positivistas, en cuanto a la forma en cómo se concibe ese conocimiento, en cómo se adquiere ese conocimiento, el modo a cómo llegamos a ello; por tanto las investigaciones cualitativas dan un vuelco a la forma en cómo llegan a los fenómenos, hechos y procesos en general, sin llegar a cuantificarlos de manera particular. Por tanto, se le da importancia particular a las observaciones que se realizan en este punto, en un proceso constante de interrelación mutua, dando paso a la importancia del fenómeno social aprehendido en su idiosincrasia, más que a las conclusiones generalizadas finales que salgan de ello. De este modo se entretienen relaciones de carácter dependientes, dialógicas y participativas; sumergiendo al investigador en el proceso de entender, captar y comprender la realidad social.

Plano Social: Referente a este tópico, las investigaciones cualitativas en su directo planteamiento en cuanto a la manera de ver los acontecimientos, acciones, normas y valores; todas vistas desde la perspectiva de los actores que están siendo estudiados. Tiene como principal objetivo aprehender el discurso de los actores sociales, donde es importante el conocimiento del contexto tanto explícita como implícitamente. Esto es debido a que la forma de ver el conocimiento es a través de los ojos del actor y su perspectiva, la cual es la que se está estudiando.

Para cimentar tal perspectiva, es necesaria generar empatía con el sujeto social y a su vez, la capacidad de penetrar en los contextos de significados en los cuales ellos operan. Por tanto, el supuesto básico de las investigaciones cualitativas es que cualquiera que sea la esfera donde los datos son recolectados, los podemos entender siempre y cuando podamos situarlos en un contexto social e históricamente amplios. Esto significa que, los contextos en los cuales se da la investigación forman un estilo de ello, del cual los significados que las personas entregan a su conducta propia y la de los demás, tiene que ser visto desde el contexto de los valores, prácticas y subestructuras de la entidad dada.

Plano Metodológico: En este aspecto, las investigaciones cualitativas se sitúan en tópicos referidos a distintas vías o formas de entender e investigar la realidad. Por tanto, los diseños de investigación en los métodos cualitativos tienen características como emergentes, que significa que se construyen a medida que se avanza en el proceso investigativo, recabando tanto las visiones y perspectivas de los actores sociales estudiados. Así también, es necesario estudiar los escenarios naturales en cuanto al proceso de investigación sin caer en modificaciones de ellos, ya que lo que se pretende lograr es llegar al fenómeno como tal y el cómo se desarrolla en su ambiente de manera natural y espontánea, siempre manteniendo las condiciones de la realidad. A esto también le podemos agregar como conclusión, que lo que vemos es lo que encontramos de manera in situ.

Plano de Generación de Conocimiento: El conocimiento que se genera en este tipo de investigaciones es concreto, ideográfico y singular. Por lo mismo, no es realmente factible la generalización de los resultados teóricos obtenidos, ya que las personas y las situaciones estudiadas son únicas e irrepetibles al igual que el contexto de la investigación. Por tanto su importancia se limita a la redefinición de la teoría tanto de la práctica, ya que se interrelacionan a partir de la autorreflexión de los sujetos, permitiendo comprender o modificar las acciones de dicha comunidad.

Plano de Rigurosidad Científica: En la investigación interpretativa se encuentran contenidas la rigurosidad y el conocimiento científico por la capacidad de poder representar el mundo tal y como es vivido por los que viven ahí. Es por ello que se utiliza el método inductivo y no se generan hipótesis previas y tampoco predefinimos variables, sino que se contruyen categorías de análisis posteriores siendo el resultado del tratamiento de los datos que los sujetos reflejan en su perspectiva. Por tanto no se comienza con hipótesis, modelos, teoremas que se puedan aplicar; sino que nos preocupamos de la comprensión de los detalles pequeños que nos permitirán revisar interrelaciones con la cual posteriormente se examinaran en patrones. Según Guba (1991), la credibilidad de los hallazgos es vista a través de la transferibilidad, el cual si bien no es un elemento generalizables, si puede ser descriptivo e interpretable del contexto dado, la dependencia expresada en los datos y su estabilidad, y por ultimo, la confirmabilidad que es la certificación de la existencia de datos para su posterior interpretación.

Plano de las herramientas investigativas: A diferencia de la investigación positivista, el principal instrumento en la recogida de los datos es el investigador y su mejor herramienta de rigurosidad es su capacidad de comprensión e interpretación desde el punto de vista de los sujetos. Para dar construcción a este postulado, el investigador debe detallar, describir e interpretar de la forma mas completa las diversas situaciones, actos, fenómenos, comportamientos, relaciones sociales, estados de animo, entre otros; que son observados directamente o indirectamente a través de los métodos y técnicas utilizadas (como la entrevista en profundidad, observación participante, relatos de vida, entre otros) e incorporarlos en el informe de investigación tal y como fueron expuestos por los sujetos ante el investigador, y no como el punto de vista del ultimo desde sus prejuicios o marcos teóricos.

Plano de Operacionalización Investigativa: Se considera el diseño de la investigación cualitativa como abierto, flexible, emergente, sujeto a la incertidumbre y a lo complejo de la realidad social. Por tanto el diseño no presenta una estructura rígida de modelos o referentes teóricos, ya que cobra vida a

medida que la investigación avanza. La problemática es aprehendida desde una perspectiva integradora y global. Sus métodos y técnicas fundamentales son la observación participante, la entrevista en profundidad, el cuestionario, historias de vida, estudios de casos, registro de experiencias vitales, etc. Los investigadores también pueden construir sus propias herramientas de investigación o emerger del momento, por ello las técnicas no son generalizables en otras situaciones investigadas. Y es que esta idiosincrasia de la investigación cualitativa es la que permite tomar decisiones difíciles en cuanto a la profundidad y extensión en el proceso de la recogida de los datos. Es por ello necesario recordar que los instrumentos para tales casos nunca son rígidos ni fijos. Finalmente se puede agregar que el proceso investigativo demanda una doble preocupación: por la información que aporta el instrumento respecto de la realidad estudiada y la información que aporta el instrumento respecto de sí mismo.

Plano Valorativo: Si bien la investigación cualitativa deriva de una posición teórica-metodológica anterior, no se limita al control técnico de la aplicación de los instrumentos por ejemplo. La investigación cualitativa es siempre influida por los valores, las finalidades y los juicios de valor tanto de los sujetos como del propio investigador, las que no son independientes de la consideración práctica. Por tanto, la investigación siempre se encuentra mediada por los valores y juicios de los sujetos, el contexto perteneciente y la teoría.

El tipo de Estudio: El Estudio Descriptivo

En el sentido de esta investigación, fue a partir del estudio descriptivo que se buscó indagar en las resignificaciones en torno al cuerpo que las propias mujeres que realizan prácticas actividades físico recreativas construían.

Para Hernandez Sampieri (1997), los estudios descriptivos se sitúan internas en el marco de la investigación con el fin de describir situaciones o eventos de situados en un fenómeno particular. Desde esta definición es posible apoyarse para los fines de la presente investigación.

Desde la perspectiva de Dankhe (1986), el sentido de los estudios descriptivos se focaliza en especificar las propiedades importantes de personas,

grupos, comunidades o cualquier otro fenómeno que pueda ser sometido a análisis (Hernández 1997). Este tipo de estudios seleccionan una serie de dimensiones respecto del fenómeno, con el fin de describirlo. En el caso de la presente investigación, fue necesario basarnos en la atención de elementos significantes y su posterior análisis, en conjunto con la literatura atendida, los cuales pueden entenderse como parte de la constitución e influencia respecto a cómo las mujeres resignifican y entienden el cuerpo desde las prácticas físico recreativas.

Por tanto, desde las mismas dimensiones como son la resignificación, el sentido del cuerpo en estas mujeres y las prácticas alrededor de ellas; es que se decidió abordar el fenómeno desde cómo resignifican su cuerpo en el ámbito de prácticas de modelación corporal a través de las distintas etapas etarias en la vida de la mujer.

Por último y finalizando, el entender y conocer las vivencias en torno a la resignificación del cuerpo de las mujeres que practican actividades físico recreativas se relaciona directamente con las investigaciones de corte descriptivo, por tanto, esta técnica es que sustentó las directrices que guiaron el estudio.

El Universo y la Muestra

El universo puede definirse según la visión de Briones (pp.57, 1996) como aquel conjunto de unidades que componen el colectivo en el cual se estudiará el fenómeno a estudiar.

Teniendo lo anterior como base, para términos de nuestra investigación se estableció como universo teórico todas las mujeres que practicaran actividades físico recreativas en la comuna de Quilpué; justificando tal punto por un tema de ser la capital de la Provincia de Marga Marga y el creciente mercado existente en relación a prácticas de actividades físico recreativas, tanto de forma gratuita al alero del Municipio de la comuna, así como de gimnasios o centros de yoga que permiten el mantenimiento físico a través de una cuota pagada mensualmente.

A su vez, el universo empírico de esta investigación se conformó específicamente en mujeres que acudieran a actividades físico recreativas de tres ámbitos específicos: 1) Talleres municipales gratuitos, 2) Gimnasios particulares, 3) Centro de Yoga; cumpliendo además con los criterios muestrales definidos.

Por tanto, y en concordancia con los criterios básicos enunciados se establecieron los siguientes criterios de inclusión y exclusión.

Criterios de Inclusión	
Generales	Ser mujer
	Tener entre 20 a 70 años
	Practicar actividad físico recreativa en talleres municipales, gimnasios y/o centro de yoga

Criterios de Exclusión	
Generales	Ser hombre
	Ser menor de 19 años y mayor de 71 años
	Practicar actividad físico recreativo individualmente

Por consiguiente, y con referencia de las dos tablas anteriores, para la elección de las sujetas de la presente investigación, se determinó lo siguiente.

Siendo esta una investigación dirigida a mujeres que practican actividades físico recreativas en la comuna de Quilpué, se estableció que pertenecieran o asistieran tanto a talleres municipales, a gimnasios pagados y/o centros de yoga.

Pues la idea es poder levantar los significados respecto al cuerpo de las propias sujetas de investigación en la directa relación con estas prácticas de ejercicio. Se establecieron distintos tipos de actividades físico recreativas para contrastar con la mirada de una con otra, entender si podían surgir diferencias en la forma como conciben su cuerpo ante el espacio de significados y prácticas que construyen en relación a la actividad elegida. De primero mencionamos el taller municipal porque es un espacio abierto para todos los ciudadanos de la comuna de Quilpué siendo gratuito y de libre entrada en cualquier momento del año. Se buscó integrar la visión de los gimnasios pagados por ser un espacio pagado tanto a nivel de mensualidad como de matrícula, a su vez por caracterizarse como un espacio de entrenamiento corporal constante entre hombre y mujeres, siendo el espacio por excelencia de preparación para el verano entre los meses de septiembre a diciembre, sosteniendo un flujo inconstante a lo largo del año. Y por último, se dispuso integrar el espacio de la actividad físico recreativa desde la práctica de yoga, en su vertiente Hatha Vinyasa, la cual a través de movimientos fluidos en concordancia con su respiración generan una serie de asanas (posturas) que implican mayor generación de energía mental, espiritual y física. Por tanto, entender desde las distintas disciplinas de mencionó anteriormente, esta investigación será abordada desde el tipo de estudio de caso, con la finalidad de investigar las prácticas corporales, permitiendo visibilizar una voz desde las mujeres que las adoptan en contraposición a lo que se dictamina desde tanto el aparato de las políticas públicas referidas al tópico de salud así como el mensaje mediático que impera con respecto a las practicas corporales de manera estética.

Ante este tema, se ha elegido a nueve participantes que practican actividades físico recreativas anteriormente mencionadas, dividiendo el rango etario en tres etapas: de 20 a 35 años, de 36 a 50 años, y finalmente de 51 a 70 años. La idea de esta propuesta radica en que la concepción del cuerpo con sus resignificaciones y prácticas en torno a ella difiere entre una edad y otra, a la vez de las imposiciones sociales que se generan son distintas en cada etapa de la vida y de los roles que se ejercen desde ahí.

Como último criterio de inclusión se decidió dirigir esta investigación solamente en mujeres, pues existe un sustento teórico en cuanto a esta perspectiva.

En consideración con los criterios de exclusión se menciona que no se requirió de la presencia de hombres para indagar en las visiones respecto al cuerpo, sus resignificaciones y prácticas.

En segundo lugar como criterio de exclusión tenemos a mujeres que excedan los 71 años de edad y que posean menos de 19 años, ya que ampliaríamos demasiado el espectro etario complicando el proceso investigativo.

Y por último como tercer punto en los criterios de exclusión, tenemos el hecho de que las mujeres elegidas como sujetas de investigación hicieran ejercicio por cuenta propia individualmente sin relacionarse con los lugares no nos permitirían conocer como se construyen las significaciones y prácticas dentro de los espacios institucionalizados a nivel social en el ámbito del cuidado del cuerpo.

Siguiendo con el apartado de universo y muestra, se puede señalar que la presente investigación se utilizó un diseño muestral no probabilístico, porque no buscamos representatividad de los datos ni la generalización ellos, al contrario, lo que sustenta el interés del método se condice con conocer y profundizar en los discursos de las sujetas de investigación en relación a las resignificaciones y prácticas en torno al cuerpo desde los espacios de actividad físico recreativa.

Para Hernández Sampieri (1997), el muestreo no probabilístico posee un diseño específico, por tanto, no es necesario representatividad de los datos, sino que al contrario, contar con una selección de sujetos idóneos a las características mencionadas anteriormente. En aquel sentido, las mujeres que conformaron la muestra de manera intencional, poseen concordancia con los criterios de inclusión anteriormente mencionados, siendo las principales características para formar parte de la investigación.

Por otro lado, el tamaño de la muestra correspondió a 9 mujeres, las cuales obviamente cumplían con los criterios de inclusión definidos, para posteriormente

ser convocadas para el desarrollo de las entrevistas, siendo la técnica de recolección de información.

Técnica de Recolección de Datos.

Entrevista Semi Estructurada

La entrevista es una técnica de recolección de datos que pone tanto al entrevistado como al investigador en una relación comunicacional directa cara a cara (Gaínza Veloso en Canales et cols, 2006, p.219). La interacción comunicativa y social que se gesta entre el investigador y el entrevistado va relacionándose en un juego de lenguaje que se ve animado por preguntas abiertas relativamente libres respecto al tema que se busca investigar. Esta técnica de producción de datos opera de manera dual: por un lado obtiene información de manera verbal (palabras, significados y sentidos de los sujetos implicados en la entrevista) y por el otro lado obtiene información de tipo gestual y corporal (las expresiones de los ojos, su rostro, postura corporal, etc.); las cuales son leídas e interpretadas durante la interacción cara a cara (Gaínza Veloso, 2006, p.220).

Esta obtención de la información requerida es importantísimo para las investigaciones cualitativas, ya que expresan y dan curso a las formas de pensar y sentir de los individuos entrevistados. Y esa es la principal razón por la cual esta técnica es la utilizada en esta investigación. Las distintas participantes que practican actividades físico recreativas que realizan en la comuna de Quilpué, podrían entregar desde su dialogo de manera directa y libre, las más profundas significaciones y construcciones sociales de las cuales realizan su resignificación con respecto al cuerpo que construyen y viven, el cual es el tema que nos convoca. Para ello, se consideró entrevistar a 9 mujeres entre los rangos de edad de 20 a 65 años, las cuales fueron divididas por rangos etarios y por la actividad físico recreativa que practicaban, comentadas anteriormente.

Cuadro N°1

Caracterización de los entrevistados

Entrevista	Sexo	Edad	Modalidad actividad físico recreativa que practica
1	Femenino	28 años	Gimnasio Pagado
2	Femenino	43 años	Gimnasio Pagado
3	Femenino	70 años	Gimnasio Pagado
4	Femenino	32 años	Gimnasio Municipal
5	Femenino	49 años	Gimnasio Municipal
6	Femenino	66 años	Gimnasio Municipal
7	Femenino	25 años	Yoga
8	Femenino	41 años	Yoga
9	Femenino	58	Yoga

Según Flick (2004), la entrevista semi-estructurada consiste en que se asocia con la expectativa de lo que es más probable que los sujetos entrevistados respondan de una manera potencialmente significativa en una entrevista abierta y sin condicionamientos, en vez de una entrevista que posea características estandarizadas o de cuestionario. Es por ello que la entrevista semi-estructurada entrega posibilidades para explorar en los puntos de vista de los sujetos, permitiendo ser una técnica que requiere del investigador la capacidad de abstención de realizar una evaluación temprana del sentido de la misma, poniendo en práctica un estilo no directivo de la entrevista.

Importante es tener en cuenta que si las preguntas se realizan en el momento equivocado o menos oportuno, se imposibilita la posibilidad de que el entrevistado entregue su opinión, en vez de ayudarlo a que la pueda referenciar.

Cuadro N° 2: Guión de Preguntas para Entrevista – Semi Estructurada

Objetivo Específico	Dimensión	Sub-Dimensiones	Preguntas
Distancia entre cuerpo propio y cuerpo legítimo	1)Noción	1.1) Propia 1.2.)De los otros 1.3) Comparación	1.1) ¿Qué significa para ti el cuerpo? 1.1) ¿Cómo definirías tu cuerpo? 1.1) ¿Qué es para ti un cuerpo ideal? 1.2) ¿Qué piensas de los cuerpos de los demás? 1.2) ¿Qué piensas que es para los demás un cuerpo ideal? 1.3) ¿te comparas con algún cuerpo ideal (TV, Moda, Cine, Comerciales)?
	2)Patrones		1.3) 2) ¿Que tipos de belleza reconoces hoy en día? 2) ¿Te interesa algún tipo de belleza? 2) ¿Qué piensas de estos patrones y las mujeres en general?
	3)Experiencia	3.1) Para sí	2) ¿Buscas acercarte a ese patrón que describes

		3.2) Para los demás	a través del ejercicio? 3.1) ¿Qué piensas de tu cuerpo? 3.1)¿Cómo describirías tu cuerpo? 3.2) ¿Qué piensas que creen los otros de tu cuerpo? 4) ¿Te sientes conforme con tu cuerpo? 4.1) ¿Qué es lo que te gusta más de tu cuerpo? 4.1) ¿Sientes algún beneficio por tu apariencia física? 4.2) ¿Qué es lo que te gusta menos de tu cuerpo? 4.2) ¿Sientes algún perjuicio por tu apariencia?
	4) Valoraciones	4.1)Positiva 4.2)Negativa	
Prácticas Corporales	1)Fines	1.1) Para uno 1.2) Para los demás	1.1) Al practicar, ¿buscas sentirte bien contigo? ¿En qué sentido? 1.2) Al practicar, ¿buscas sentirte bien con los

			demás? ¿En qué sentido?
			1.2) ¿Crees que los demás se forman prejuicios respecto a la imagen que proyectas?
	2) Valoraciones	2.1) Salud	
		2.2) Estéticos	2) ¿Qué significa para ti practicar esta actividad?
		2.3) Socialización	2.1) ¿Crees que esta actividad repercute en tu salud?
			2.2) ¿Crees que esta actividad repercute en tu imagen corporal?
			2.3) ¿Crees que esta actividad repercute en tu forma de relacionarte con los demás?
	3) Beneficios	3.1) Corto Plazo	
		3.2) Largo Plazo	
			3.1) ¿Qué beneficios sientes hoy con los ejercicios que haces?
			3.2) ¿Crees que tendrás beneficios en el futuro por el ejercicio que haces?
	4) Adhesión		
			4) ¿Por qué decidiste practicar esta actividad?
			4) ¿Cuáles son los

			<p>motivos que te mantienen a ella?</p> <p>4) ¿Has practicado otros ejercicios? ¿por qué no seguiste con ellos?</p> <p>4) ¿Vives alguna diferencia entre este ejercicio y lo que practicabas antes?</p>
Factores incidentes en la elección	1) Inversión	<p>1.1)Tiempo</p> <p>1.2)Dinero</p>	<p>1.1) ¿Cuánto tiempo dedicas a los ejercicios?</p> <p>1.1) ¿Crees que es el tiempo necesario para lo que quieres?</p> <p>1.2) ¿Cuánto dinero dedicas a los ejercicios?</p> <p>1.2) ¿Crees que es el monto necesario para lo</p>
	2) Consumo	<p>2.1)Consumo de bienes</p> <p>2.2)Consumo de servicios</p>	<p>que quieres?</p> <p>2.1)¿Utilizas productos de belleza? ¿Cuáles y por qué?</p> <p>2.1) ¿Inviertes en accesorios para tu práctica de actividad física?</p> <p>2.2)Aparte del ejercicio, ¿</p>
	3) Influencia	<p>3.1)Circulo Cercano</p> <p>3.2)MCM</p>	<p>cuidarte? (depilación, peluquería, manicure, dietética)</p>

			<p>3) ¿Qué te influenció a elegir el ejercicio que practicas?</p> <p>3.1) Tu familia y amigos, ¿Realiza actividades de ejercicios? ¿Solos o contigo?</p> <p>3.2) Al momento de elegir este ejercicio, la TV, radio o internet; ¿te influenció a elegirlo?</p>
--	--	--	---

Siempre el primer paso de la realización de la entrevista es poder acercarnos en primera instancia con el entrevistado, donde se le cuente sobre el sentido de la entrevista y los temas que se buscan indagar en la interacción, solicitando por supuesto su consentimiento informado. El consentimiento se refiere a la explicación por parte del entrevistador al participante de la investigación, de que tiene derecho y libertad en la entrevista de aceptar o rechazar en todo momento, ser partícipe de la investigación. La entrevista es registrada y grabada de la manera mas conveniente (grabadora o registro audiovisual) para luego ser transcrita. Esto significa que los principales aspectos contenidos en el consentimiento informado guardan relación con las principales características y requerimientos de la entrevista, así como con los aspectos de forma de la misma como el anonimato, la confidencialidad y la posibilidad del participante de retirarse de la entrevista cuando lo requiere y lo sienta, sin marcar por ello alguna consecuencia hacia la investigación.

Plan de Análisis de los Datos

El análisis de los datos es el momento en la investigación donde son sometidos a la interpretación del investigador. Es importante recalcar que los análisis de los datos en las investigaciones cualitativas van emergiendo simultáneamente, sin ser nunca un proceso lineal. Por lo mismo, se considera el proceso de análisis de los datos como una constante actividad continua de la misma.

Es así que la forma de análisis de datos de esta investigación estuvo dada por el análisis semántico del contenido de las entrevistas a los educadores, los documentos oficiales (web) de la escuela libre y las observaciones que se registraron en el cuaderno del investigador. En cada una de estas etapas se fue analizando y codificando, para así levantar núcleos de significado y categorías. Así las categorías fueron las unidades básicas de todo el material recogido. Luego de haber recogido el material y levantar categorías y núcleos de significado, la información se ordenó en 2 cuadros de categorías analíticas, los cuales fueron: el cuadro de categorías de las rutinas el que emergió gracias a la notas de campo realizadas a través de la técnica de la observación y registrada en el cuaderno de campo de investigador. Además de analizar el contenido, se realiza un análisis longitudinal donde se toma en cuenta el aspecto temporal, relevando la recurrencia de las acciones en el tiempo, estableciendo secuencias diarias, y luego comparándolas.

Cabe agregar, además, que la dimensión temporal, que no está presente en el análisis de contenido, se utilizó para realizar el análisis del cuaderno del investigador, donde se interpreta una cierta secuencia de las actividades diarias, a partir de la inmersión en la vida de la escuela libre. Esto significó que la dimensión temporal fuese importante en el sentido de establecer las rutinas que se originaban en la escuela libre. Esta dimensión de temporalidad tuvo como criterio la recurrencia, en el sentido de redistribuir las acciones que ocurrían en la escuela, para así tener una visión panorámica del quehacer de la escuela. Por eso al

observar fueron emergiendo secuencias de rutinas, las cuales se iban ajustando al transcurso de las actividades en la escuela.

Criterios de Credibilidad de la Investigación

Los criterios de rigor son los que sirven a la investigación para sostener los propósitos de como el investigador debe acercarse a su objeto de estudio. Implica una tensión constante entre conocer y respetar la fuente de información, lo cual invita al investigador a proponer pautas que puedan resguardar el sesgo de la misma, traduciéndose en preguntas y objetivos que dieron pie al proceso investigativo, así como posteriormente al proceso de resultados y conclusiones que se puedan deducir del mismo.

Según Guba (1981), los términos cualitativos a los cuales se refieren la rigurosidad de la investigación en las distintas fases que enfrenta, dependen del aspecto a someter a juicio. En la presente investigación se tendrán en consideración los siguientes criterios de rigor:

Credibilidad

Para ello se utilizó como fuente única la entrevista semi-estructurada a las 9 sujetos de investigación. Estos datos fueron analizados en su completa complejidad para la credibilidad de los mismos y sus interpretaciones. La idea es poder correlacionar en diversos intentos de análisis las visiones reflejadas en las distintas entrevistas con el fin de contrarrestar la riqueza y la fiabilidad de los datos expuestos.

Tranferibilidad

La transferibilidad o aplicabilidad nos denota el sentido de poder llevar los resultados de la investigación a otros contextos. Según Guba y Lincoln (1981), ello consiste en examinar como los datos obtenidos en la investigación y su proceso, pueden ser comparados con resultados de otros contextos. Sin embargo, debemos recordar que son los propios lectores de la investigación cualitativa los que decidirán si los datos presentados en ella pueden ser transferibles al contexto a proceder. Es por ello que siempre se tendrá como requisito lograr una

descripción completa del ambiente y el fenómeno en sí, así como las características de las personas que incentivan la investigación. Por tanto, el grado de transferibilidad es función directa del grado de similitud entre los contextos contrapuestos en relación al fenómeno. Es por tanto, que el criterio de transferibilidad de esta investigación buscará describir en su complejidad total el espacio y entorno en donde se desarrollan estas prácticas de resignificación corporal a través de las actividades físicas de las mujeres que la practican. Por último para seguir esta línea, se explicitaran las fuentes de cada una de las citas previas a realizar el análisis.

Dependencia y Auditabilidad

Este criterio se refiere a que los dispositivos de la investigación y la manera en como se llegaron a las conclusiones sean detalladas en extenso, de modo que un tercero pueda auditar si realmente esas conclusiones dependen de los datos o del sesgo obtenido por parte del investigador.

Condiciones Éticas

Teniendo en cuenta que el tema de investigación podría generar incomodidades a nivel de subjetividades en las mujeres que fueron entrevistadas, se recurrió a generar un espacio de interacción grato, empático y cómoda con el fin de que las visiones de ellas pudieran ser vistas sin ninguna presión ni malentendido.

A su vez, se generó un consentimiento informado a las participantes del estudio mencionándoles los objetivos del proyecto de investigación y los propósitos que en ella se fundamentan. Se les informó que habría respeto a su identidad, entregando anonimato y confidencialidad de cada entrevista en relación a sus relatos y respuestas.

No existieron intermediarios para acceder a las sujetas de estudio, ya que no fue necesario la colaboración de un tercero. Al momento de coordinar las entrevistas, se decidió que se realizarían en los lugares que mas le acomodaran a las mujeres, por tanto fueron llevadas a cabo en sus hogares particulares o en

espacios públicos, todas siempre en relación a la facilidad de horario y espacio de ellas.

CAPITULO IV. RESULTADOS DE LA INVESTIGACIÓN

Desde los lineamientos teóricos que han sido presentados anteriormente en el capítulo 2 de esta investigación, a su vez con la presentación de la estrategia metodológica presentada en el capítulo 3, se abordarán los hallazgos en este capítulo enfatizando los contrastes rescatados desde el trabajo de campo con los ejes teóricos mencionados con anterioridad. Por tanto, este capítulo congrega los resultados de la investigación en cuanto a las percepciones y experiencias en torno al cuerpo de las mujeres sujetas del estudio en relación a las temáticas que fueron discutidas durante la ejecución de las entrevistas.

En primer lugar se presentará un acercamiento a los significados en torno al concepto de cuerpo, tanto propio como ideal, de las mujeres que practican actividades físico recreativas de la comuna de Quilpué, pudiendo identificar con ello las visiones en torno a cómo construyen sus ideas en torno al cuerpo y como las entienden en relación a la sociedad.

Posteriormente se presentarán los resultados en cuanto a la profundidad de la práctica físico recreativa en la construcción de sus cuerpo en las mujeres sujetas de la investigación, pudiendo exponer a través de este apartado como entienden su cuerpo a partir de la actividad física que las distingue de otras y como su cuerpo entremezcla espacios de interacción y significación con la misma.

Por último, se dispondrá de los resultados en torno a las formas de comunicación e influencias corporales en torno a las prácticas, para entender las afirmaciones de las mujeres sujetas de la investigación en relación a como desde su propio cuerpo crean espacios de comunicación, tanto influenciados como creadores de los mismos mensajes que transmiten en torno a lo que consideraron en los respectivos tópicos de la investigación.

Cabe recordar que cada relato extraído de las entrevistas corresponden a lo más representativo y significativo de lo recolectado, ya que son la referencia clara de lo que pretendemos presentar. A su vez, cada relato expuesto será presentado en letra cursiva resguardando la narración fiel de cada entrevistada.

4.1. La resignificación del cuerpo hoy en día: la mujer y su visión.

Con los resultados recolectados es necesario revisar como primer punto a tratar de esta investigación, el cómo las percepciones de lo que entienden de cuerpo las mujeres que practican actividades físico recreativas cimentan una nueva resignificación en torno a los modelos de cuerpo, tanto de los que implican una directa relación consigo mismas, así vistos como lo que se ha impuesto socialmente y en relación a los otros. Es así, como sus visiones delatan reconocimientos de estereotipos normativos en torno al deber ser como mujer/cuerpo, así como la búsqueda de esa liberación y desmarcación de los mismos.

4.1.1. El cuerpo como un espacio de entendimiento

Para acercarnos a como estas mujeres sujetas de la investigación resignifican su cuerpo en torno a sus vivencias, fue necesario entablar con ellas qué es lo que piensan del cuerpo en general, por tanto en primera instancia se les invito a expresarse en cuanto a que significaba el cuerpo para ellas. Algunas impresiones encontraban sentido a entender el cuerpo como una complejidad de acuerdo a otros elementos, como lo mental o espiritual, constituyéndolo como un espacio donde se permite una unión de lo mismo. Nos es claro poder entrever los conceptos de Intersubjetividad que desde la fenomenología abarcan este tipo de construcciones sociales, que se conjuga con la necesidad de entender en este caso la idea de cuerpo a nivel general como desde la propia percepción personal y de su cotidianeidad, las cuales fomentan una visión propia que se sustenta, tal como lo menciona Goffman (Le Breton, 2002).

"para mi no esta separado de lo que es mas mental... entonces pa mi es parte de todo, no lo veo separado". (Entrevista 1)

"siempre me pregunto mas cosas del alma que del cuerpo... es como la casa del alma nomas..." (Entrevista 5)

4.1.2 El cuerpo y utilización a nivel social

Por otra parte, algunas ante el sentido del cuerpo en general encontraron significación en asimilarlo como una herramienta de trabajo por el cual pueden constituirse ante los demás y que se sustenta en el cuidado aplicado y constante del mismo. Por tanto, su visión pasaba a entretener las cualidades de mantención y provecho del cuerpo como tal, de resguardarlo y protegerlo desde la vereda del cuidado del mismo para el provecho que se quiera buscar (trabajo, relaciones sociales, disfrute, etc.). Ante esta mirada podemos apoyarnos en la visión de Bourdieu (1996) y la distinción que realizaba en cuanto a que el cuerpo y su físico es la carta de presentación ante la sociedad y los espacios de clase con los cuales el agente se puede movilizar y diferenciar de otros. Su ostentación en sí, permitiría la movilidad social, la cual en este caso, más que fundamentada en los espacios de belleza y hedonismo, las sujetas de estudio lo atribuyen como espacios de donde el cuerpo genera una herramienta clara y precisa en los ámbitos laborales especialmente, así también como lo implican en otras áreas de vida donde la socialización con el otro es indiscutida.

“Mi instrumento de trabajo, y bueno eso por el lado practico, aparte para mi es una extensión de mi ser, por lo tanto es algo que tengo que cuidar, y tengo claro que como es el único que tengo, con mayor razón porque con lo único que voy a poder trabajar, no en el sentido de trabajo, sino realizar actividades mientras esté en la tierra”. (Entrevista 4)

“Es que es la primera apariencia que uno tiene de una persona es mirarla físicamente, es lo primero que tu lo planteas de alguien, cachai? La primera imagen po. O sea tenis que cuidarla si o si”. (Entrevista 2)

“Ah... a ver, como te puedo decir, yo creo que algo... ay no se como te lo puedo explicar! Me duele tanto la rodilla jajaja... algo hermoso, que hay que cuidar... algo propio... Por supuesto, el cuidado del cuerpo claro, el alimentarse bien por ejemplo o el no hacerse daño... Esta cosa de mantenerse en forma, que es super importante, por sobretodo la buena salud de uno mismo”. (Entrevista 6)

“Pero para mi personalmente es un vehiculo, yo te voy a dar lo que yo pienso, es un vehiculo en el cual nosotros estamos aca, en esta tierra, aprendiendo, corrigiendo actitudes que ese ser que esta adentro nuestro, tiene que aprender a modificarlas para volver a su origen. Este cuerpo es para mi un vehiculo que tengo que cuidar, querer y aceptar; luchar por el, y aprender también tanto a quererlo, como a desapegarme. Cuando sea el momento en que cesen las funciones de este organismo y me tenga que ir”. (Entrevista 7)

“Mi sostén de vida. Es lo que me sostiene con vida, ese es mi cuerpo y yo se que tengo que cuidarlo”. (Entrevista 8)

Por último, algunas indicaron que no era un concepto que se hubieran cuestionado anteriormente o que hacía poco tiempo venían tomándole atención, siendo en esta oportunidad un espacio para comprenderlo más allá de el solo tenerlo ahí. Esto nos señala que existen sujetos dentro de la sociedad que el concepto de cuerpo o el sentido detrás del mismo no es algo primario de entender ni de llevar a discusión, siendo pasado a segundo plano o ultimo plano, aun cuando sus acciones dicten otra realidad.

“Realmente siempre había sentido que el cuerpo era algo que estaba ahí, no es que algo que uno debiese como preocuparse tanto, no digo que no tenga que preocuparse, al contrario, como que nunca me cuestione la conciencia de tener un cuerpo y lo que significa, el estado físico...”. (Entrevista 3)

“Nunca me lo había cuestionado, pero para mi algo importante po! Porque uno tiene que trabajarlo po, porque si uno no trabaja su cuerpo va a andar llena de dolores, nose... para mi es lo mas importante hacer ejercicio y andar bien por la vida”. (Entrevista 9)

4.1.3 El Cuerpo como espacio intercomunicador

Por otro lado, las entrevistadas pertenecientes al grupo etario más joven indicaron que reconocen al cuerpo como un espacio y ente de comunicación, tanto

para con ellas mismas como con los demás. Es así como se manifiestan a través de su cuerpo con el cual generan espacios de interacción, afirmando que si alguna aflicción emocional/mental en ellas, es a través de su corporeidad el espacio donde es transmitido a los demás. Por tanto, el cuerpo para ellas posee valores como intercomunicador entre la realidad que ellas construyen y la realidad que la sociedad les impone, siendo especialmente válido como un radar de significaciones emocionales y físicas en cuanto al entorno que las rodea.

"el cuerpo igual nos representa, no se bien como explicarlo, pero siento que dice mucho de nosotros... Si uno está muy pajero, muy flojo, el cuerpo igual te empieza a mandar señales..." (Entrevista 1)

"Que el cuerpo te habla lo que tú estás sintiendo en realidad, si tienes estrés se percibe en tu cuerpo, en tu estado de ánimo, andai con un poco más de cansancio, dolores musculares de repente..." (Entrevista 2)

"Si, de todas maneras. Y primero es un sistema de comunicación con uno, como para saber conocerse y como es, y también como uno lo proyecta hacia otro, en esa relación constante". (Entrevista 3)

Ante estos datos, nos es necesario entender que el cuerpo desde la Fenomenología aporta al sujeto los espacios de expresión del mismo consigo así como con los demás en los procesos de intersubjetividad, construyendo sus relaciones desde la propia percepción individual de la misma.

4.1.4 La aceptación del cuerpo real

Por otro lado, las mujeres sujetas de investigación al ser consultadas por cómo entienden su cuerpo, basándose siempre en su experiencia propia, fueron diversos los hallazgos encontrados en todos los tipos etarios de una aceptación basada en parte por sus vivencias personales como enfermedades o defectos físicos, donde su concepción se cimienta en el trabajo personal que realizan por su cuerpo cada día para llegar al nivel de aceptación proclamado en las entrevistas. En ellas reconocen que existen otros ideales de cuerpo y que los procesos de

comparación o asimilación a ellos no son compartidos, lo que las incentiva a descubrirse de manera individual. Estas ideas se ven reforzadas mayormente en las mujeres de mayor edad, comprendidas entre los rangos etarios de 36 a 50 años y de 51 a 65 años, edades en las cuales las presiones sociales del cuerpo perfecto y el ideario de lo estéticamente debido van desapareciendo o pasa a ultimo plano.

“No tengo un cuerpo perfecto, pero si trabajado y disciplinado. Encuentro que mi cuerpo esta bien, acorde a lo que puedo hacer a esta edad, cosa que a lo mejor mucha gente a la edad mia no lo puede hacer. Entonces... por lo mismo me gusta como estoy, como te digo, porque puedo hacer un monton de cosas, sin dolerme las piernas, sin cansarme porque los años pesan. Pero adolorida... pero después se me pasa. Tengo el cuerpo que debo tener por todo lo que yo hago”.

(Entrevista 9)

“Con mucha energía, muy energético. Siempre tengo mucha energía, siempre me he sentido asi desde que empece a trabajar con ejercicios, antes no, antes tenia mis fallitas”. (Entrevista 8)

“Por eso a través del avanzar de mi vida fui aceptándolo y siento que en estos momentos me siento plena, me acepto, acepte mi enfermedad y lo quiero, lo quiero mucho. Siento que no están... lo amo, lo necesito, yo creo que lo necesito, porque te dije que era un vehiculo, y por eso me preocupo de el, pero no me preocupo de el por otros motivos, son simples. Y la aceptación ha sido el punto fundamental en aceptarme tal cual como soy, y me miro al espejo y me encuentro bonita”. (Entrevista 7)

“Es el que me permite moverme, saltar, correr, nose... cosas mas de ese tipo, no se, tocar, sentir... mas que si es bonito o es feo, a mi me interesa que sea funcional, que me sirva jajaja”. (Entrevista 5)

“Yo tengo una escoliosis de 35 grados, tengo la columna chueca y eso me ha hecho plantearme y replantearme mi cuerpo, y por eso yo he

tenido que trabajar con mi cuerpo para que esa malformación no vaya creciendo... Si yo no tuviera esta escoliosis, quizás yo nunca me hubiera dedicado a esto. Entonces, a mi me gusta mi cuerpo como es, lo acepto y estoy contenta de que sea como es". (Entrevista 4)

Por su parte, existen casos donde el cuerpo propio es visto desde el ámbito de la no aceptación, entendiéndolo desde el aspecto de los defectos físicos como una anteposición a la aceptación del mismo, y que en este caso particular, se fundamenta con uno de los roles más importantes a nivel social que cumple la mujer, la labor de ser madre. Es por ello que el discurso expuesta se subyace el rol de mujer como individuo por el que cumple desde el rol de lo materno, lo que implica la gestación y cuidado del otro a partir desde su propio cuerpo, patentando las marcas que deja este proceso en el cuerpo físico de la mujer entregándole una significación positiva a nivel social, pero que internamente causan malestar o pudor en quien las posee. Por tanto, se asume su propio cuerpo (aún con los defectos que señala la misma entrevistada) desde el espacio de resignación del mismo.

"A ver, yo no estoy conforme con mi cuerpo, empezando... porque hay cosas que no me gustan de mi cuerpo como el famoso delantal, lo encuentro horrible, ojala mi marido se ganara el loto o el Kino para sacármelo, desde que nos casamos que se esta sacando un premio y no pasa nada. Pero hay que asumir que es lo que hay y no se puede sacar con nada... y la guatita con estrías... yo tuve una hijita muy temprano, a los 15 años y mi piel no aguanto, entonces esta como llena de estrías y eso es super feo". (Entrevista 6)

En cambio, las mujeres más jóvenes reconocen su propio cuerpo como un espacio donde los estereotipos han calado y tienen conciencia de ellos, pero sustentan su reconocimiento en que la comodidad y el gusto que sienten por los mismos cuerpos que ostentan son la base de un espacio de conflicto tanto desde lo que ellas perciben de su propio cuerpo como la invasión de modelos que ven reflejados desde los medios de comunicación

“Como lo describiría?... Saludable... si, un cuerpo saludable. No es un cuerpo curvilíneo o un cuerpo que protuberante tampoco... tampoco me siento como desganada con mi cuerpo o frustrada, si no que un cuerpo equilibrado, cómoda... me siento cómoda completamente, yo no estoy buscando la perfección ni tampoco soy de las que dice ella es regia porque es delgada, ni porque es curvilínea.”. (Entrevista 2)

“Yo creo que no se si he llegado a un punto en que me guste mi cuerpo, pero si a un punto de aceptarlo mas, que antes no lo tenia... Si es una cuestión meramente cultural nomas, bueno en ese sentido mi cuerpo esta sano, pero de repente igual choco con la imagen que tengo de mi cuerpo”. (Entrevista 1)

Insertandonos en la teoría de Pierre Bourdieu y su Hexis Corporal, anteriormente mencionado en el postulado teórico, las mujeres del estudio reconocen que desde el cuerpo existen espacios de aceptación en cuanto a la imagen de lo ideal con lo real. No es novedad que mujeres con mayor edad puedan prescindir de la presión social del ideal por mecanismos de aprendizaje ya inherentes en su individualidad, a su vez de que culturalmente el cuerpo de una mujer madura ya no tiene la validez en los procesos de mercado y consumo. A diferencia de las menores que ejemplifican en sus comentarios la diferencia existente con los cuerpos ideales y el suyo real en cuanto a los procesos de asimilamiento de ellos y la búsqueda de tales valores, entendiéndolos como máximos en la forma de conocer el cuerpo a nivel social.

4.1.5 El cuerpo y la distinción desde él.

En cuanto a como reconocen su cuerpo desde actos tales como la comparación, los estereotipos de ser mujer y el cuerpo que los lleva a posicionarse en la sociedad, se encuentran comentarios que derivan de la necesidad de distinguirse del otro, en cuanto a condiciones que llevan impuestas la categoría de preferencial. Es por ello que si bien los estereotipos en cuanto al cuerpo son reconocidos por las mismas sujetas de estudio, no se genera un contradiscurso en ellos. Se reconocen como lejanos dentro de la realidad de cada

una, donde los atributos físicos empeñados en ser parte de lo aceptable, como nos comenta Luna (2001), basan la aceptación ante el otro y la sociedad. El reconocer estos patrones de belleza impuestos, son parte también de la legitimidad de los mismos en consideración a lo que ellas sienten como lejano a si mismas. Empero, se reconoce el estereotipo a nivel social y como el enfoque cotidiano por el cual se establece el ideal de cuerpo.

Algunas mujeres de la investigación reconocen que los cuerpos ideales tienen directa relación con los medios de comunicación, en especial los que vienen de la industria cinematográfica o televisiva. Realizando nuevamente patrones culturales de belleza que deben ser instaurados desde la cotidianeidad de cada mujer en acercarse a dicho ideal.

“Yo creo que los cuerpos de las actrices: delgadas, con harta curva, con harta.... Eso.” (Entrevista 4)

“Es mas físico yo creo, en la juventud creo yo, una cinturita chica, un cuerpo armonioso... bueno, a uno también le gustaría, osea... pero mas que nada, a la edad que uno ya tiene, después de los cuarenta y tanto, después que ya empezai a aprender, ya no le das tanta importancia a eso.” (Entrevista 8)

“Estas bellezas que son las miss universo, que también ellas son un ejemplo para las jóvenes, y todas las jóvenes quieren ser como ellas, y si no pueden? Hay un patrón distorcionado de lo físico, ahí te muestran la belleza, pero que hicieron ellas para ser así? Se pusieron, se sacaron, si o no?”. (Entrevista 7)

"Si hablamos hoy de los modelos ideales de ahora, tendrías que ser ultradelgadas! Que tampoco es bueno, que es un modelo a seguir que muchas niñas jóvenes tienden a caer en anorexia o bulimia, para tener como entre comillas un cuerpo perfecto, que es una percepción que nos han inculcado a todos nosotros, eso de que si es regia es delgada... ser delgada es ser regia...". (Entrevista 2)

Si viramos nuestra atención a los procesos de distinción entre hombres y mujeres, podemos mencionar el aporte desde Judith Butler quien menciona la diferencia que existe entre poseer un cuerpo de determinado género y los beneficios/deberes que trae consigo. En este caso particular, se da a entender que la mujer (a diferencia del hombre), según Luna (2001), es la que debe llevar la responsabilidad inherente de llevar un cuerpo rozando a la perfección y de acuerdo a los cánones que persistan en determinado tiempo y lugar. Por lo mismo la apreciación del cuerpo femenino generará mayores expectativas en relación a como se presenta ante el otro, punto fundamentado a través de Pierre Bourdieu, quien teoriza sobre la idea de que los cuerpos femeninos viven para el otro y por el otro.

“A las mujeres, a las mujeres, a nadie le importa el hombre guatón, nadie dice “shaa la media guata”, en cambio a las mujeres que son guatonas, siempre existe el murmullo de la wea, incluso entre los hombres comentan que la mina esta guatona y demás. Si, a la mujer se le exige mucho mas, y en presencia también, hasta pa las pegas, para los trabajos”. (Entrevista 4)

“Pero a nivel global, si... si el hombre tiene ponchera es hasta gracioso, es hombre es como que esta gordito y tiene ponchera, en cambio la mujer es la guatona. No... si es distinto, es super distinto”.(Entrevista 5)

“Si po, si una como mujer siempre se cuida, se cuida para uno y para lo que proyecta para los demás también. El pelo, partiendo por el pelo, si te ves estilizada o no, las manos también, cachai? Es un todo...” (Entrevista 2)

A modo de conclusión de este apartado, podemos comentar que el cuerpo de las sujetos de estudios se ha conformado en relación a diversas etapas de calce en relación a los estereotipos que se generan de manera social. Por su parte, la percepción y vivencia del cuerpo se encuentra muchas veces dissociada, ya que reconocen en su cuerpo bondades y espacios de construcción con ellas mismas y su medio a través de la plena conciencia del mismo; sin embargo,

muchas veces el cuerpo sigue siendo tratado como un objeto de utilización en relación a dimensiones donde genera rentabilidades, tal como pueden ser representados los espacios de competencias laborales a través de la imagen corporal que se entrega y se obtiene de si mismas.

4.2 La profundidad de la práctica físico recreativa en la concepción del cuerpo y su transformación.

Como mencionábamos en el apartado anterior, estos procesos de reconocimiento y socialización del cuerpo portado son inherentes a los roles que como mujer deben llevar para poder conformarse en el medio social. Y es a través de lo comentado en el Capítulo II, el apartado de las prácticas y su arista en el área físico recreativo, el cómo se van desarrollando actividades que van disciplinando o construyendo, según sea el caso, los distintos cuerpos de cada mujer involucrada en la investigación.

4.2.1 La Práctica físico recreativa como espacio de transformación de la visión.

Uno de los puntos interesantes a descubrir dentro de los datos obtenidos a través de las nueve entrevistas realizadas, es el poder dilucidar como las mujeres se resignifican a través de la práctica físico recreativa que eligen. En ocasiones sucede que posee valores que se ven optimizados y llevados a cabo en relación a la forma en como se constriñen de acuerdo a la práctica realizada. Recordamos lo planteado por Carr (2002), para quien la práctica es el espacio donde el sujeto en su acción enunciaba su individualidad con un trasfondo político, social e histórico. Es por ello que en algunas citas, más que la presión social de modificar el cuerpo, se tiene como camino y fin la práctica deportiva y el bienestar que implica esta elevación del individuo y su conocimiento, entregando un sentido y un significado a quien los porta.

“siento que con yoga he visto el cuerpo de otra forma, como pucha este es mi cuerpo y lo estoy cuidando, el proceso es lento y tampoco es para llegar a ser perfecta, como que me pasa que me ha ayudado a cambiar un poco...” (Entrevista 1)

“Sola, porque ya tenía la decisión tomada, de que necesitaba sentirme más activa, necesitaba cambiar el ritmo de vida que tenía absolutamente, porque era un ritmo de vida que me estaba dedicando solamente a trabajar po, a trabajar y llegaba chata a mi casa, aburrida de la pega, no estaba muy conforme... entonces necesitaba cambiar completamente de estilo de vida.” (Entrevista 2)

“Si de todas maneras, aparte que ese quiebre no solo se suscito por el hecho de que empece a hacer actividad física, fue un quiebre también de identidad mia, donde yo me di cuenta que me empezaron a pasar muchas cosas y cargaba mi cuerpo de stress, de muchas emociones que no le ponía asunto, y dejaba a mi cuerpo como un tacho de basura.” (Entrevista 3)

A su vez, desde la visión de otras entrevistadas, se relacionan estas decisiones en las prácticas por motivos y circunstancias de salud que implicaron el necesitarlas en su día a día. Esta visión puede ser sustentada por los conceptos de dispositivos y prácticas de Michael Foucault, quien aporta desde la teoría estructuralista, que saberes e instituciones imperantes fomentan un disciplinamiento del ser humano en cuanto a su diario vivir que se cimenta en ciertos tipos de acciones a realizar con las cuales puede ser legitimada en su diario vivir. En este caso particular a presentar, la entrevistada por un problema de salud tuvo que recurrir a gimnasio pagado para una rutina personalizada, aun cuando no era de su gusto y preferencia tales tipos de ejercicios; sin embargo por el saber médico fue necesario que recurriera a este tipo de mantenimiento físico de por vida.

“Lo que pasa es que no tengo otra alternativa! Te juro que lo encuentro, todo antinatural! Si es que estoy en una trotadora con la tele ahí , esa música, o los gritos; encuentro igual extraño!” (Entrevista 5)

A su vez, existen otros casos donde la modificación del cuerpo gracias a la práctica de actividad física recreativa fue el motor. De los casos a mencionar, tomaron indicaciones médicas que, en vez de tomarlas como obligaciones, se

fueron legitimando en su día a día a partir de las actividades que realizaban. A su vez, enuncian cambios positivos de la misma y por tanto, siguen generando adhesión a las mismas por ver resultados y encontrar bienestar en las mismas.

“Lo que pasa es que yo comencé este periodo de deporte por un asunto de diabetes, que la doctora me mando a practicar deporte, desde hace 4 años. Pero es una diabetes que esta super controlada, porque en el ultimo examen no salía alta en 98, entonces esta como super controlada. Y por lo mismo, yo me enamore del deporte y no puedo dejar de asistir! Claro.. eso.” (Entrevista 6)

“Yo empecé a hacer ejercicio por salud y eso llevo a que mi cuerpo se fuera modificando. No es que yo lo buscara, no se si se entiende?” (Entrevista 5)

4.2.2 La práctica físico recreativo generadora de sentido para el individuo.

Al revisar los postulados en cuanto a los efectos que entrega la práctica constante de actividad físico recreativa en las mujeres, una de ellas fomenta el espacio de interacción social consigo mismo y el resto, en una especie de “autovigilancia” que según Vigarello (en Corbin, Courtine, Vigarello, 2006), permite al individuo gestionar y conocer su cuerpo a cabalidad, donde la imagen de saludable no son los pesos ni los centímetros corporales, sino que las sensaciones de bienestar genérico del individuo.

“Como que yoga tiene eso de ser más consciente como te decía, y también como de cuidar del cuerpo no tan solo de lo estético, sino que cuidar del cuerpo, porque es tuyo, porque vas a convivir con el siempre.” (Entrevista 1)

“Acudir a un gimnasio para mi es sentirte bien contigo misma, no llegar a ser una modelo de 90-60-90, sino que sentirte bien contigo misma.” (Entrevista 2)

“Lo que pasa es que esta cuestión del ejercicio es una adicción! Es una adicción! Si tu no haces ejercicio, andas nerviosa, intranquila... y a mi

me pasa eso, si yo no voy al gimnasio, yo ando rara. Porque dicen que uno genera, o segrega una adrenalina pero que es buena, es igual a una droga, entonces si yo no la estoy produciendo, me siento pésimo! Es como una droga al revés, necesito eso yo para poder seguir, si no lo hago no puedo.... No puedo...". (Entrevista 8)

4.2.3. Motivaciones en torno a la elección de la practica físico recreativa.

En este apartado, quedará visto que existen determinantes claves a la hora de la elección de la práctica físico recreativa que muchas veces tienen que ver con los espacios de dinámica social que el propio sujeto se encuentra viviendo. En algunos casos la disposición a entrar a estas rutinas modelatorias corporales nace por generar una estabilidad emocional más que una física; idea trabajada anteriormente desde la perspectiva de Vigarello (en Corbin, Courtine, Vigarello, 2006), pero que se recrea desde la mirada femenina con sus gestos y virtudes de la misma.

Para Buñuel (en García Ferrando, 1991), el ejercicio físico realizado por las mujeres que se fundamenta en el gran desarrollo de los últimos años de las sociedades modernas, viven el cuerpo como un medio y fin, siendo agregados valores femeninos a la misma como la gracia, expresividad, flexibilidad, entre otros. Por tanto no podríamos obviar los beneficios que consiguen a través tanto de las dimensiones físicas como emocionales en su propio cuerpo por parte de las actividades físico recreativas que reproducen.

"Eso me ha dado mucha satisfacción personal, de ir descubriendo mi cuerpo bajo toda esta piel en que a veces no los conoce, sabe que existen por la anatomía, la fisiología, todo lo que tu estudias; pero no los conoces!" (Entrevista 7)

"Yo me siento, bien, me siento bien y me entretengo, es una entretención para mí, una distracción, una evasión de... no se como podría decirlo, antes sí, en los comienzos era para evadirme de los problemas que tenía, pero ahora no. Me encanta! Me gusta! Me entretengo!" (Entrevista 8)

“Si, se podría decir que si, pero no ha sido difícil para salir, no me he quedado pegada. El ejercicio me ayuda como terapia, hartito, mucho. Antes era como super enojona, porque como para salir no tenía como muchas ganas. Entonces las actividades... ya nada me enoja, ya no me enoja ni me preocupo por la vida.” (Entrevista 6)

“Entonces no quería volver a sentirme así, volver a sentirme pesada, volver a sentirme desanimada, aburrida de no tener actividad... entonces cuando sentís que estás haciendo ejercicio y tu cuerpo se está acostumbrando a ese ritmo, te hace mantenerte.” (Entrevista 2)

“Empecé a ir cuando estaba super depre y después con el tiempo estaba menos depre también, porque igual hice otras cosas, pero sentía que la clase me servía para distraerme, cachai?”. (Entrevista 1)

A modo de síntesis, podríamos describir que las prácticas físico recreativas en las mujeres que fueron sujetas de estudio de la presente investigación, se conllevaban y reaccionaban a procesos de sentirse bien consigo mismas en el sentido de generar bienestar propio a través de la actividad elegida. Así como también por condicionamientos en temas de mantención de salud, que si bien se generan espacios de legitimación por tales causas, es una injerencia que muchas veces no había sido tomada por propia voluntad. Lo que si cabe destacar, es que la práctica físico recreativo es enunciada como un espacio de interacción de ellas consigo mismas sin mediar sobre el cuerpo y sus cánones de belleza.

4.3 Formas de comunicación que influyen la práctica en torno al cuerpo.

Cabe mencionar que en este último apartado, se verán a continuación las influencias que ayudan en como se demuestra a través del cuerpo y las prácticas de cuidado (que siempre son un acompañamiento a las prácticas físico recreativas) corporal de las mujeres sujetas de estudio de la presente investigación. Dimensiones como la influencia familiar, monetaria y de tiempo; influyen directamente en cómo llegan a la actividad, como la sustentan y de que forma la comunican al resto a través de las significaciones que se relucen de su individualidad encontrándose tangible en su cuerpo. Seguidamente, se revisaran

los cuidados tanto estético como alimenticios de las mismas, los cuales implican ciertas normas de disciplinamiento corporal de las mismas sujetas de investigación, existiendo un sentido claro detrás del por qué de aquellas técnicas.

4.3.1 Influencias en relación a la práctica de cuidado corporal en cuanto al dinero, tiempo y socialización.

En este apartado, revisaremos como las dimensiones monetarias, de tiempo y de socialización; permiten que las propias mujeres puedan acceder a las actividades físico recreativas y su consiguiente práctica. En ello nos basaremos bajo la postura de Pierre Bourdieu (en Giménez, 1997), de que el habitus permite proporcionar los principios por los que las personas deliberan sobre sus opciones y eligen las estrategias que emplearan en el mundo social. Entendiendo este punto como la decisión por la cual acuden si emplear los recursos que tienen disponibles para la consiguiente acción de modelación corporal. En este sentido la dimensión que mas llama la atención es la monetaria en los casos de los Gimnasios Pagados y Centros de Yoga, ya que se requiere un pago para poder realizar dichas clases.

“Alrededor de 20000 pesos, y de repente pagaba planes de rebaja de 6 meses por 100.000 pesos, y tenia que destinarlo en un mes ese dinero, no podía pagarse parcelado. Entonces tenia que destinarla si o si, en un mes no compraba cosméticos, pero pagaba el gimnasio. Me restringia en otras cosas.” (Entrevista 2)

“No, porque los siento super al alcance de la mano, si tu quieres ahorrarte unas Luquitas, como no comprar bebidas al día, se hace la plata para asistir el gimnasio.” (Entrevista 2)

“No... yo asumo que tengo que tener ese dinero, yo esa plata tengo que tenerla. Si me subieran el gimnasio, tendría que pagarla.” (Entrevista 8)

En cambio, desde las mujeres que solo asisten a talleres municipales gratuitos, la dimensión económica es vista en menos y sin impedimento para

poder acercarse a dichos recintos con el fin de ejercitarse. Proclaman a la vez que no son espacios para ostentar ni derrochar a diferencia de los lugares privados.

“Es que sabís lo que pasa? Yo no soy materialista, no soy de esa onda del derroche; a lo mejor podría pagar, pero encuentro que es una tontera pagar si hay algo gratis. No es ser aprovechadora, no se si me entiendes, es una oportunidad de la comunidad para la comunidad para que se integren todos.” (Entrevista 6)

“Dinero? No estoy pagando, porque como ahora no estoy trabajando, estoy cesante, el taller te da una posibilidad de optar a la gratuidad de que como no he cotizado en los últimos 12 meses, puede ser gratuito.” (Entrevista 6)

Respecto a las dinámicas de tiempo, la mayoría reflejaba dedicación en aquella área sin relacionarla con angustias o imposibilidades de poder gestionar un espacio para ellas ciertos días a la semana.

“Sí, todo el rato! Porque yo tengo que dejar cocinado antes de salir, porque mi marido come a las 12:30 hrs. Entonces me programo y yo se que no tengo que llegar a hacer nada apurado, me entendís? yo tengo mi tiempo para llegar y no tengo dramas. No tengo dramas para salir, si tengo que salir, salgo, mi marido no es egoísta en ese sentido. Tengo la facilidad de hacer mis actividades.” (Entrevista 6)

“Idealmente voy 3 veces, sino, 4 veces... Una hora y media por clase. Igual a veces me gustaría hacer mas, pero como que por tiempo lo mas realista es plantearme 3 veces a la semana, porque igual hay que organizarse po.” (Entrevista 1)

“Una hora y media será, a las 8:15 estoy saliendo de acá hasta las 9:45. Todos los días, de lunes a sábado, a veces yo se que las clases serán muy malas y voy a yoga. Por lo general de lunes a viernes en el gimnasio y el sábado a yoga, o a excepciones de otros días de la semana que voy por lo menos dos veces.” (Entrevista 8)

En relación a la influencia familiar, las mujeres consultadas en las entrevistas comentaron que sus procesos de ejercicio la mayor cantidad de veces la han realizado sola, y que salvos pocos casos han sido motivados por algún familiar a la práctica que ellas asumen. A su vez, indican que han tratado de llevar familiares con ellas a disfrutar de las mismas actividades, pero sin éxito a largo plazo de adhesión.

“Sola! Siempre fui sola, pero de frentón fueron unas clientas que me dijeron: “te cuento que estamos llendo al gimnasio”, y en ese entonces, imagínate cuantos años atrás! No habían ni gimnasios, 30 años atrás po! Era muy poco la oferta, había una cagaa de gimnasio cerca del Teatro Velarde, había una cosita chiquitita donde hacían unas clases de aerobica y ahí empece. Ahí yo les dije: vamos po! Pero yo le tenia terror porque mi marido no me dejaba hacer nada, me habría dicho que vas a hacer ahí son puras maracas, que no te juntes con nadie, porque son todas maracas... Y fue a razón de lo mismo, que el justo andaba con una relación pegada con una galla, que yo me dije: “No tengo nada que estar preguntándole a el ninguna tontera, me voy a levantar y voy a ir, si no le gusta mala suerte”. Y ahí me empece a ir, ni siquiera me preguntaba de susto porque sabia la cagadita que tenia. Y bueno, yo ahí empece a soltarme... como a rebelarme de la estupidez a la que estaba sometida. Eso no puede ser, no puede pasarle a ninguna persona, eso no está bien!” (Entrevista 8)

“A ellos les gusta, de hecho mis hijas practican, pero son flojitas en el tiempo de estudios no van por los temas de horario porque tienen clases. En vacaciones estuvieron asistiendo, pero ahora están como un poco desorganizadas por los tiempos, entonces también no han ido. Pero les gusta y lo necesitan, yo siempre se los digo, es importante que ellas son jóvenes, que ellas pueden lograr muchas cosas con su cuerpo, no por estética, sino por salud, ellas lo tienen incorporado por salud.” (Entrevista 7)

“(Por su mamá) Entonces estuvo como un año sin hacer nada, y yo le decía a mi mamá: “Ya po, si estai muy achacosa, anda a yoga, porque si tu no movis el cuerpo, te va a doler el cuerpo””. (Entrevista 1)

Por tanto, se puede afirmar desde este último punto, que las mujeres que realizan actividades físico recreativas generan espacios de inserción dentro de su círculo más íntimo (amigos y familiares), con los cuales buscan generar espacios de acogida y valores ante los mismos; los cuales van ligados con lo planteado por Buñuel de manejar y socializar los ejercicios desde una mirada femenina y planteada en atributos que la caracterizan.

4.3.2 Prácticas de cuidado del cuerpo a través de los disciplinamientos y su sentido.

Es recomendable dar una mirada nuevamente a los planteamientos de Foucault y su disciplinamiento a través de los dispositivos que se generan en el mundo social, etapa donde las mujeres de esta investigación reproducen desde la mirada higienista valores de optima salud y cuidado estético que reafirman como las instituciones van conformando un pensamiento normalizado al respecto.

“He ocupado hartas cremas, como cremas reductoras, geles térmicos, como el siluet 40 para quemar las grasitas acumuladas...” (Entrevista 2)

“Sí, cremas... me cuido harto la piel... antiojeras... los perfumes, me gustan mucho los olores... me exfolio la cara 1 a 2 veces por semana, tomo harta agua porque siempre ando con una botella de agua en la cartera... yo se que me falta caleta para tener una vida mucho mas disciplinada en lo saludable y todo, ser mas consistente. Pero a pesar siento que voy por buen camino. Tampoco soy una persona que es desordenada con su mantención higienica.” (Entrevista 3)

“Bueno, eso si tampoco lo dejo de lado... Cremas sí... estuve mucho tiempo utilizando productos Lancome, pero después me cambie a Herbalife y ellos también tienen cremas naturales y bien buenas... y de repente hace como un año estoy utilizando de nuevos productos

Lancome. Eso si, yo tampoco soy de las que se echa crema Loreal, no no ni cagando, nada. Como te digo, la plata que tengo es poca pero bien gastada. Yo tengo que tener mi buena crema y eso...” (Entrevista 8)

“mi pelo, que siempre me ha gustado y que voy a la peluquería y que siempre me lo cambio y lo he tenido de todas formas, largo o corto; me dice mi peluquera que yo soy la mujer que mas cambios he tenido en el cabello. Me lo cuido mucho, he cambiado también de color, me he hecho visos..., pero al mirarme y verme el pelo siempre igual no me siento bien, me gusta cambiar mi cabello, el resto da igual.” (Entrevista 9)

Cada mujer y su extracto de cita se contradice con lo anteriormente planteado con respecto a cómo cuidan su imagen y el mantenerse alejado de los estereotipos de belleza femeninos impuestos por la sociedad y sus instituciones normalizadoras. Es realmente sorprendente que si bien no se defiende directamente la actividad física como un proceso para alcanzar dicho ideal de cuerpo, es a través de otras técnicas (de seguro mucho más insertadas en el imaginario femenino y del cuidado corporal) las que delatan una sobrepreocupación en cuanto a imagen, cuerpo y lo que se expone al otro.

A su vez, el ítem de alimentos y que es lo que consumen a nivel individual y familiar, cobra relevancia nuevamente al estar tan regularizado por normas que parten desde la empatía animal hasta las órdenes médicas para una buena salud.

“Sí, soy vegetariana, pero eso no es por.... O si, igual es por cuidarme. Aunque partio mas por un tema del maltrato animal, esa siempre fue mi motivación. Pero, claro... después me hice mas conciente de la comida en general, ver documentales leer y todo... ahora igual me gusta comer sano.” (Entrevista 1)

“En nutrición me cuido bastante, pero tiene que ver con varias cosas, porque soy vegetariana que tiene que ver con una filosofía de vida, pero también es porque cuido lo que entra a mi cuerpo. No dejo que entre

cualquier cosa, por eso trato de consumir pocas azucares refinadas, harinas refinadas, no consumo bebidas, si voy a tomar helado por lo menos que sea artesanal, no consumo comida chatarra, trato de que mi alimentación sea lo mas sana posible, si bien yo soy buena para cocinar y me mando un patacho de papas fritas, por lo menos las hago yo, porque no se lo que voy a comer afuera, entonces, me gusta saber lo que esta ingresando y por ultimo asumir la responsabilidad que si me voy a comer una papas fritas, saber lo que estoy comiendo. Pero si tengo hartito cuidado en lo que ingresa, leo las etiquetas de las cuestiones, para ver si tiene muchos preservantes, si los colorantes son demasiados, una cosa así. Trato de que mi comida sea lo mas natural posible.” (Entrevista 4)

“Pero estoy super sana, ahora como frutas, antes no las comía... como hartas ensaladas. Me cuido en torno a mi cuerpo. Y aparte que las verduras y las frutas son lo mejor, vegetariana no, jamas!... yo creo que se puede, pero me gusta mucho comer todo lo que es carne. Aquí todos los días se cocina con carne, diferentes carnes por supuesto, y yo cocino balanceado por lo que me ha dicho la nutricionista, porque yo me controlo con nutricionista, enfermera y doctora de cabecera. Me controlo por parte de la armada en su policlínico en Villa Alemana.” (Entrevista 6)

Por tanto los cuidados alimenticios siguen una línea de sentirse sanas, saludables, en armonía con sus cosmovisiones y por sobre todo, de generar bienestar con su propio cuerpo desde una salud caracterizada por la prevención de enfermedades a través de la alimentación.

En cuanto al sentido de lo que implican estas actividades para las mujeres, se denotan afirmaciones en cuanto al cuidado propio que tiene relación con el físico y de sentirse femenina y mas bonitas, tanto para ellas mismas como para los otros.

“Me gusto un monton, me veo mas femenina, la mirada mas abierta, mas profundo el ojo. El otro dia me tome una foto con los ojos pintados y me gusto, encuentro que me veo mas bonita.” (Entrevista 6)

“Claro, me gusta, como cuidarme... Como te decía me gusta cuidarme el pelo, los pies, las manos, que se yo, la piel... no se po, igual he leído que hay caleta de ingredientes que son retoxicos para uno, que los venden porque son comercial, también son mas baratos, pero en el fondo no le estas haciendo un bien a tu cuerpo o a tu pelo.” (Entrevista 1)

“Por higiene y por sentirme bien, sentirme bonita, tener rico olor de repente, saber que te puedes echar una crema y te esta aportando a tu piel, echarte bloqueador cuando los días están muy soleados, o el antiojeras... o ponerme pepino en los ojos porque se me hinchan mucho, nose... echarme crema en los pies cuando me pongo chalitas no se me vean los talones charchas...” (Entrevista 3)

“(cuidado) de ambos, de lo femenino que lo resalta que lo hace aflorar más. Y de tu cuerpo también, porque tu piel esta todo el día contigo, tus talones están todo el dia contigo... lo hago, mucho.” (Entrevista 3)

CAPITULO V. CONCLUSIONES

En función de la articulación existente entre el marco teórico revisado en este estudio, así como en conjunto con los resultados del mismo, se llevará a cabo un resumen de finalización con las principales conclusiones a las cuales fue posible llegar durante este trabajo de investigación.

Comenzando por nuestra pregunta de investigación que formulaba la búsqueda de las resignificaciones en torno al concepto de corporeidad de mujeres que practican actividades físico recreativas de la comuna de Quilpué, podemos señalar lo siguiente.

Abordando el objetivo principal de esta investigación, primero nos abordaremos en como resignifican sus cuerpos desde estas prácticas de actividades físico recreativas. Por lo general, y visto en los resultados, se observaron diversas dimensiones de como el cuerpo era un elemento que convivía con ellas, de que existía una conexión con el mismo y lo reconocían desde niveles de compartir y conjugar dimensiones del mismo (como nociones de cuerpo y alma), así como nociones de entender el cuerpo como una fuerza de trabajo que a través de su imagen, agilidad, mantenimiento y físico saludable; podría traer beneficios a quien lo poseyera y ostentara en sus ámbitos de círculo social.

A su vez, desprendido de este mismo objetivo, se puede entender que el cuerpo propio genera espacios de distancia en relación a los modelos y estereotipos de cuerpo que se comercializan a través de los medios de comunicación masivos. Son reconocidos por las mismas mujeres, entendiendo que hay espacios de inconexión con ellas mismas, en su propio cuerpo, de la distancia que significa poder llegar a esos extremos. A su vez, se denota una sola argumentación al respecto que implica condiciones física en torno a este cuerpo ideal, la cual nunca fue mencionado valores universales como pueden categorizar a una persona como: buena persona, amable, leal, entre otras. Características que no fueron vistas y se generaron visiones del cuerpo desde lo físico y moldeable, no desde la subjetividad y las significaciones que puede llegar a tener un cuerpo mas allá de lo físico.

A su vez, se levantó de manera bastante simple la diferencia entre los procesos de concepción del cuerpo de lo masculino con lo femenino, entendidos en desequilibrio respecto a las expectativas que se generan en cuanto a cómo es llevado por cada uno. Entendiendo que desde el siglo XX el cuerpo femenino es la imagen icónica de la belleza, mantención y realización de lo estético; el cuerpo masculino es visto como un ente preparado para la producción, inteligencia y sobrevivencia. Esta dualidad, no solo se repite en los aspectos de conformar las apariencias del cuerpo y su sentido en sí, sino que además interfiere en cómo nos relacionamos a manera social dividiendo actividades entre lo femenino y lo masculino. Ejemplo de aquello anteriormente mencionado, son las tipologías de actividades de disciplinamiento corporal que en los hombres se caracterizan por dimensiones como la fuerza, el sudor, musculatura, entre otros; generando valores masculinos que se condicen con otros roles de la sociedad. En cambio la mujer y las actividades físicas recreativas que van en consideración con su rol desde lo femenino, incrementan valores como la elongación, elasticidad, suavidad, fineza, delicadeza, entre otras; restando actividades como el baile, pilates, yoga y sesiones de step, a lo que realmente podría realizar una mujer. Y por último, ser mujer implica también socializar desde lo femenino a todo lo que está alrededor para y por los otros, desde la mirada de Bourdieu (2002).

En cuanto al segundo objetivo específico, en relación a cómo se conciben las prácticas de las actividades físicas recreativas generando espacios de transformación en quienes las realizan. Esto dado no solo por las ideas sanitarias de mantención de una salud adecuada y estilo de vida saludables, sino que muchas veces generada en relación a emociones subjetivas que encuentran en dichas prácticas una forma de expresión y liberación de las mismas. Cabe mencionar una importante cantidad de citas que daban importancia a la actividad física en las mujeres como espacios de saneamiento de salud mental, despejando etapas o sensaciones depresivas de quien las emitía. Es por ello, que no se puede dejar la actividad físico recreativo y su práctica instruida en el cuerpo (en este caso femenino), como una herramienta en la generación y adhesión de políticas públicas en relación a los estilos de vida saludables.

Si bien hasta el momento en el sentido de las concepciones de acuerdo al cuerpo y las prácticas en torno a el, han sido relegadas a dimensiones mas profundas y que las mismas sujetas de estudio carecen de sentir las como propias; es en las practicas cotidianas del cuidado del cuerpo y alimenticio que vemos que existen mayores restricciones y dispositivos en cuanto a la forma en como las pequeñas actitudes de cuidar la piel, el cabello, la vestimenta, el peso, los alimentos ingeridos, entre otros; causan una normalización de la conducta femenina en cuanto a su deber ser y como deben generarse las etapas de embellecimiento de las mismas en cuanto al otro.

Para finalizar el apartado de conclusiones, es necesario sintetizar y exponer sugerencias en cuanto a una mejor llegada a temas de este tipo, donde podría ser incluso interesante contraponer las visiones de hombres y mujeres desde las percepciones que construyen en cuanto al medio social (que en este caso son los espacios donde se desarrollan prácticas físico recreativos) y de qué forma se reconocen los estereotipos desde aquello. A su vez, la idea de focalizar una mayor atención a estudios que reflejen la mirada de la mujer en medios y espacios deportivos que pueden ser vistos como conquistas masculinas, tales como las barras bravas, el fisicoculturismo, entre otras; podrían entregar luces de que si bien la mujer y su rol se puede diversificar, tendría que estar condicionada a formas de relacionarse de manera masculina.

En consecuencia este trabajo puede posicionarse como un posible aporte – desde la sociología del cuerpo – en relación al conocimiento existente de la mujer y sus procesos de resignificación de corporeidad en cuanto a una temática puntual, como serían las actividades físico recreativas. Nos permitiría generar mejores políticas públicas en cuanto a los procesos de reinsertar a la mujer como un ente con disposición a los espacios de sana recreación y a desentrañar los modelos de cuerpos perfectos que lentamente van opacando la idiosincrasia de las imperfecciones que son tan humanas como nosotros mismos.

Bibliografía

- Barreau, J.J. & Morne, J.J. (1991). *Epistemología y antropología del deporte*, (1ª Ed), Madrid: Alianza
- Berger, P & Luckmann, T. (1993), *La Construcción Social de la Realidad*, (17ª Ed), Buenos Aires: Amorrortu
- Bourdieu, P., (1987). Programa para una sociología del deporte. En *Cosas Dichas*, (1ª Ed.) Madrid: Gedisa.
- Bourdieu, P., (1986) *Notas provisionales sobre la percepción social del cuerpo*. En *Materiales de Sociología Crítica*. C. Wright Mills. Madrid: La Piqueta.
- Buñuel, A., *La construcción social del cuerpo de la mujer en el deporte*, *Reis: Revista española de investigaciones sociológicas*, ISSN 0210-5233, Nº 68, 1994 (Ejemplar dedicado a: Perspectivas en Sociología del Cuerpo), págs. 97-118.
- Corbin, A., Courtine, J., Vigarello, G.(2006); *Historia del Cuerpo (III)*, (1ª Ed.) Madrid: Taurus Historia.
- Foucault, Michel. El sujeto y el poder. En *Revista Mexicana de Sociología*, Vol. 50, No. 3. (Jul. - Sep., 1988). Pp. 3 – 20. Descargado de Internet: <http://asc2.files.wordpress.com/2007/11/elsujeto-y-el-poder.pdf>
- García Ferrando, M. (1990), *Aspectos sociales del deporte. Una reflexión sociológica*, (1ª Ed), Madrid: Alianza
- García Selgas, F., *El “cuerpo” como base del sentido de la acción*, *Reis: Revista española de investigaciones sociológicas*, ISSN 0210-5233, Nº 68, 1994 (Ejemplar dedicado a: Perspectivas en Sociología del Cuerpo), págs. 41-83
- Giddens, A. (1991) *Sociología*, (3ª Ed), Madrid: Alianza
- Giménez, G. (1997) *La sociología de Pierre Bourdieu*. Extraído el 28 de Mayo desde <http://www.paginasprodigy.com/peimber/BOURDIEU.pdf>
- IND. (2012). Encuesta Nacional de Hábitos de Actividad Física y Deportes 2012. Extraído el 14 de Octubre del 2014 desde <http://www.ind.cl/estudios-e-investigacion/encuesta-actividad-fisica-2012/Paginas/encuesta-2012.aspx>

- Le Breton, D. (2002a), *Antropología del cuerpo y modernidad*, (1ª Ed), Buenos Aires: Nueva Visión.
- - (2002b), *Sociología del cuerpo*, (1ª Ed), Buenos Aires: Nueva Visión.
- Luna, I. (2001) Mujer, belleza y psicopatología. Revista colombiana de psiquiatría, v. XXX, número 004. Asociación colombiana de Psiquiatría. Pp. 383-388. Extraído el 15 de mayo de 2010 desde <http://redalyc.uaemex.mx/pdf/806/80630405.pdf>
- MINSAL. (2006). II Encuesta de Calidad de Vida y Salud Chile 2006. Extraído el 14 de Octubre del 2014 desde <http://epi.minsal.cl/epi/html/sdesalud/calidaddevida2006/Informe%20Final%20Encuesta%20de%20Calidad%20de%20Vida%20y%20Salud%202006.pdf>
- Navarro, P (1999), Cap. 7 Análisis de Contenido en Delgado, J. *Métodos y técnicas cualitativas de investigación en ciencias sociales*, pp. 178-223, Madrid: Rustica
- O.M.S. (1960). Constitución de la O.M.S. Ginebra: Organización Mundial de la Salud.
- Quijada Hernández, Pamela (2014) Plan de negocios y análisis de la industria del fitness en Chile. Tesis (Seminario para optar al título de Ingeniero Comercial, Mención Administración). Santiago, Chile. Universidad de Chile, Facultad de Economía y Negocios.
- Ritzer, G. (1993) Teoría sociológica contemporánea. Ciudad de México: Ed. McGraw Hill.
- Rojas, R. *Guía para realizar investigaciones sociales*, Extraído el 23 de junio de 2010 desde http://books.google.cl/books?id=INHY5Yet-xQC&printsec=frontcover&dq=rojas+soriano&source=bl&ots=92W2KeDi81&sig=6IG_FI7yRWwmpTyQIJTwhRqDlwU&hl=es&ei=DV9ETJaEDsGqIAfLmZy2DQ&sa=X&oi=book_result&ct=result&resnum=2&ved=0CCAQ6AEwAQ#v=onepage&q&f=false
- Scribano, A., *Feos, sucios y malos: Regulación de los cuerpos y las emociones en Norbert Elias*, Extraído el 10 de diciembre de 2014 desde

http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0103-49792009000200014

- Turner, B., *Los avances recientes en la teoría del cuerpo*, Reis: Revista española de investigaciones sociológicas, ISSN 0210-5233, N° 68, 1994 (Ejemplar dedicado a: Perspectivas en Sociología del Cuerpo), págs. 11-39
- Valles, M. (1999), *Técnicas Cualitativas de Investigación Social*, (1ª Ed), Madrid: Síntesis.
- http://www.mifitbook.cl/quienes_somos.php
- <http://medicina.uc.cl/noticias/15-de-jovenes-chilenos-tiene-estilo-de-vida-saludable-segun-primer-reporte-de-programa-mi-fitbook>
- <http://www.latercera.com/noticia/nacional/2015/02/680-618623-9-minsal-chile-es-el-tercer-pais-con-el-estilo-de-vida-menos-saludable-en-america.shtml>
- http://www.scielo.cl/scielo.php?pid=S0717-75182002029100001&script=sci_arttext
- Bodgan, T. &. (1987). *Introducción a Los Métodos Cualitativos*. Buenos Aires: Paidós.
- Morehouse, P. M. (1994). *A partir de la investigación cualitativa: una guía filosófica y práctica*. Londres: Falmer Press.