Universidad de Valparaíso CHILE | ESCUELA de SOCIOLOGÍA Facultad de Ciencias Sociales UV

‘’La Reconfiguración Corporal A Través del Fitness En Los Usuarios De Gimnasios Comerciales.’’

Estudiantes

ÚRSULA A. MUÑOZ GUERRA

SEBASTIÁN M. LEIVA ANATIBIA

Memoria para optar al Título de Sociólogo/a

Profesora

MARÍA ANGÉLICA CRUZ

Valparaíso, Chile.

2025.

Dedicatoria y Agradecimientos

Úrsula - Dedicada a la memoria de mi hermana, cuya luz sigue iluminando cada uno de mis pasos.

Sebastián – Dedicada a Paola Anatibia y Mauricio Leiva quienes creyeron en mí desde siempre.

Agradecimientos a la profesora María Angélica Cruz por sus consejos, orientación y dedicación en este proceso de titulación.

Sebastián – Mis agradecimientos a mi compañera de tesis por su paciencia, compromiso y apoyo que hicieron posible este trabajo. Así como su amistad, que fue fundamental en los momentos más complejos.

Úrsula – Mis agradecimientos a mi compañero de tesis por su perseverancia, templanza y su actitud positiva en todo momento. Gracias por tu amistad y el apoyo brindado incluso en los momentos difíciles y caóticos.

ÍNDICE DE CONTENIDO

INTRODUCCIÓN 1

CAPÍTULO 1: FOMULACIÓN Y CONTEXTUALIZACIÓN DEL PROBLEMA 4

1.1 Formulación del problema 4

1.2 Contextualización: Recorrido Histórico, Social y Estructural. 6

1.3 Justificación y Relevancia 10

1.4 Pregunta y objetivos 12

CAPÍTULO 2: ESTADO DEL ARTE 13

2.1 El Fitness: Nuevo Estilo de Vida. 14

2.2 El Gimnasio: Experiencia Individual en un Espacio Colectivo. 17

2.3 El cuerpo como proyecto personal 19

2.4 Experiencia corporal y género en la cultura fitness 22

CAPITULO 3: DISEÑO METODOLÓGICO 25

3.1 Diseño y tipo de investigación 25

3.2 Técnicas de producción de datos 26

3.3 Universo y muestra 27

3.5 Calidad de diseño 31

3.6 Consideraciones éticas en la investigación 32

3.6 Trabajo de campo 33

CAPITULO 4: ANÁLISIS Y DISCUSIÓN DE RESULTADOS 34

4.1 Estándares corporales en el fitness 34

4.2 La práctica del usuario fitness 38

4.3 Aspectos del Cambio: Reconfiguración Corporal..... 50

CONCLUSIONES..... 55

BIBLIOGRAFÍA..... 58

ANEXOS..... 62

ANEXO I: OPERACIONALIZACIÓN DE CONCEPTOS..... 62

ANEXO II: GUIÓN ENTREVISTA SEMIESTRUCTURADA..... 64

ANEXO III: PAUTA DE OBSERVACIÓN PARTICIPANTE..... 65

ANEXO IV: CARTA DE INVITACIÓN..... 66

ANEXO V: CONSENTIMIENTO INFORMADO..... 66

ANEXO VI: TRANSCRIPCIÓN ENTREVISTAS (2)..... 68

ANEXO VII: MATRIZ DE CÓDIGOS..... 104

ANEXO VIII: OBSERVACIÓN PARTICIPANTE (1)..... 106

Resumen

En la sociedad contemporánea el cuerpo se presenta como un proyecto en constante transformación, regulado por normas sociales, culturales y de género. Bajo esta premisa surge la cultura fitness contemporánea, donde su difusión ocurre principalmente por redes sociales, en comunidades donde opera un conocimiento compartido orientado a mejoras estéticas del cuerpo y adquirir hábitos que brinden bienestar general.

En el contexto actual de la sociedad, los gimnasios comerciales se establecen como espacios idóneos para la transformación del cuerpo, los cuales han aumentado su popularidad y alcance a distintos grupos sociales y etarios. En ese sentido, son espacios donde se desarrollan prácticas propias del fitness, las cuales son reproducidas por sus mismos usuarios, configurando un mundo con normas y mandatos que se encuentran operando de forma explícita e implícita.

Esta investigación busca comprender cómo opera la reconfiguración de la corporalidad promovida por la cultura fitness en usuarios de gimnasios comerciales en las ciudades de Valparaíso y Viña del Mar. Se trata de un estudio cualitativo, con un diseño exploratorio y descriptivo. Se realizaron entrevistas semiestructuradas y se llevaron a cabo observaciones participantes para la recolección de datos. Esto permitió profundizar en los significados que los usuarios le atribuyen a sus prácticas y experiencias corporales. La muestra se compone de hombres y mujeres mayores de 18 años que asisten regularmente al gimnasio, seleccionados mediante un muestreo intencional en base a criterios definidos.

Se concluye que la cultura fitness constituye un dispositivo social que moldea la corporalidad y subjetividad de los individuos, reforzando ideales asociados al consumo, la productividad y la performatividad del cuerpo. Asimismo, se evidencian diferencias de género en la manera en que se experimenta y representa el cuerpo.

Palabras clave: Cultura fitness, corporalidad, gimnasio, prácticas, consumo, transformación.

Abstract

In contemporary society, the body is presented as a project in constant transformation, regulated by social, cultural, and gender norms. Under this premise, the contemporary fitness culture emerges, where its dissemination occurs primarily through social media, in communities where shared knowledge operates, oriented towards the aesthetic improvement of the body and the acquisition of habits that provide general well-being.

In the current social context, commercial gyms are established as ideal spaces for body transformation. These have increased their popularity and reach across various social and age groups. In this sense, they are spaces where fitness practices are developed, which are reproduced by the users themselves, configuring a world with norms and mandates that operate both explicitly and implicitly.

This research seeks to understand how the reconfiguration of corporeality promoted by fitness culture operates among commercial gym users in the cities of Valparaíso and Viña del Mar. This is a qualitative study with an exploratory and descriptive design. Semi-structured interviews were conducted, and participant observations were carried out for data collection. This allowed for a deeper exploration of the meanings that users attribute to their bodily practices and experiences. The sample consists of men and women over 18 who regularly attend gyms, selected through purposive sampling based on defined criteria.

It is concluded that fitness culture constitutes a social device that shapes the corporeality and subjectivity of individuals, reinforcing ideals associated with consumption, productivity, and the performativity of the body. Likewise, gender differences are evident in the way the body is experienced and represented.

Key Word: Culture fitness, corporality, gym, practices, purpose sampling, transformation.

INTRODUCCIÓN

En Chile el mercado de los gimnasios ha experimentado un auge notable en los últimos años, especialmente tras la disrupción de la pandemia. Los datos son elocuentes: entre 2020 y 2025, el número de locales aumentó un impresionante 72% en todas las regiones del país (Ortega, 2025).

Este crecimiento vertiginoso no solo se refleja en las cifras de aperturas, sino también en la consolidación de grandes cadenas internacionales. Al respecto, Smart Fit, una empresa brasileña establecida desde 2014, es uno de los actores más visibles, con una red que ha crecido de manera exponencial en apenas un poco más de 10 años (de 40 sucursales en sus inicios, pasó a 100 en la actualidad).

Se estima que en Chile hay un total de 2.128 gimnasios, a lo que se suma el aumento de centros deportivos enfocados en disciplinas como yoga, pilates y entrenamiento funcional. Este aumento considerable de espacios de actividad física y en consecuencia de personas que visitan este tipo de establecimientos deportivos – ya sea para mantenerse en forma, por narcisismo o por motivos de salud o simplemente para llevar un estilo de vida saludable-, deja ver la "nueva" tendencia de consumo ligada a la práctica de actividad física y el cuidado del cuerpo.

El análisis de las formas de consumo ligadas a la actividad física y el cuidado del cuerpo, es decir, de la cultura fitness, se inserta en un campo consolidado de la sociología. Inicialmente, las investigaciones se han centrado en la perspectiva del cuerpo como objeto de consumo y distinción social (Bauman, 2007), donde la búsqueda de la forma física es un vehículo de éxito y un imperativo individualizado en la era posmoderna.

Dentro de este contexto se presentan autores clave como Sassatelli (2010), quien ha desarrollado el concepto de cultura fitness, entendiéndola bajo una doble lógica: la comercialización desde el concepto de consumo de servicios y objetos para el cuerpo en cuanto a estética, salud y modificación corporal, y la disciplina, desde el control sobre el cuerpo.

En el contexto chileno, resulta pertinente considerar el estudio etnográfico realizado por Sossa (2013) sobre usuarios recurrentes de un gimnasio en Santiago. Este trabajo ofrece un marco conceptual valioso para comprender que las prácticas de ejercicio físico no solo responden a

necesidades fisiológicas, sino que están profundamente entrelazadas con procesos de subjetivación, normas sociales y discursos de salud y belleza. La revisión de este estudio constituye un punto de partida para el presente proyecto, ya que permite explorar cómo dichas prácticas han podido evolucionar en el tiempo y qué significados socioculturales han adquirido en distintos contextos.

De forma complementaria, es relevante destacar que la *Encuesta nacional de tendencias en salud y fitness Chile 2024* (Giakoni-Ramírez et al.,2024*),* la cual representa la primera iniciativa de recopilación sistemática de datos a nivel nacional orientada al sector fitness. Esta encuesta permite identificar las principales tendencias del sector, entendiendo por "tendencias" los cambios sostenidos y verificables en las prácticas, comportamientos o dinámicas del sector fitness.

Aplicada a profesionales del sector del fitness en Chile, la encuesta revela como una de las tendencias más relevantes —en segundo lugar— el "ejercicio para perder peso". A nivel internacional, esta misma tendencia ocupa la cuarta posición, lo que representa un notable ascenso respecto al año 2023, cuando se ubicaba en el octavo lugar (Thompson, 2023). Por su parte, la modalidad de afiliación por suscripción se posiciona en el quinto lugar, impulsada por el incremento en la práctica de actividad física.

Ambas tendencias están directamente vinculadas con la participación de personas en gimnasios y centros deportivos, así como la adopción de rutinas específicas de ejercicio, como aquellas orientadas a la pérdida de peso. El estudio contribuye a contextualizar empíricamente las transformaciones actuales del fitness y a vincularlas con los procesos de construcción corporal; este fenómeno constituye uno de los focos de análisis de la presente memoria.

A raíz del creciente interés por estos espacios de transformación corporal promovidos por los medios, en especial por las RRSS, surge el interés por conocer cómo funcionan estos espacios y cómo la práctica de actividad física incentiva e involucra al individuo a adherirse a los mandatos de la cultura fitness.

El objetivo de esta tesis de pregrado es conocer cómo el gimnasio es/se vuelve un dispositivo físico de la cultura fitness y cómo incide en cómo los usuarios modifican el sentido, los discursos

y las prácticas sobre su cuerpo. Para esto se analiza la configuración social y estética del gimnasio para comprender cómo su diseño y atmosfera son cruciales en la generación de normas sociales y la legitimación de cuerpos normativos entre sus usuarios. La tesis propone demostrar la operatividad del gimnasio como un dispositivo material y simbólico de la cultura fitness.

Para alcanzar el objetivo de esta investigación, se empleó una metodología cualitativa que incluyó la realización de entrevistas semiestructuradas a usuarios de gimnasios de Valparaíso y Viña del Mar, junto con una observación participante de estos espacios en estas comunas.

La memoria se estructura en cuatro capítulos principales. En el primero se contempla la fórmula y contextualiza el fenómeno investigado. El segundo corresponde al estado del arte del fenómeno investigado. Aquí donde se abordan las temáticas principales vinculadas que corresponden al gimnasio como un espacio de consumo específico. Además, se revisa la perspectiva teórica de Baumann y Braudillard, la cultura fitness definida por Toledo y comprendida desde una postura Bourdieana y finalmente, en el siguiente capítulo, se presentan las investigaciones de Le Bretón y Mauss, y sus respectivos hallazgos, en relación con el campo de la sociología del cuerpo. Seguido de esto, se presenta y se justifica el diseño metodológico adoptado, en este caso, el enfoque cualitativo, el alcance exploratorio y las técnicas de recolección y análisis de datos.

Finalmente se presenta el análisis de resultados, en el que se exponen los hallazgos obtenidos sobre el gimnasio como dispositivo físico y simbólico de la cultura fitness y su influencia en la reconfiguración corporal de los usuarios.

CAPÍTULO 1: FOMULACIÓN Y CONTEXTUALIZACIÓN DEL PROBLEMA

1.1 Formulación del problema

En las sociedades contemporáneas el cuerpo se ha convertido en un proyecto personal que se encuentra en constante cambio y transformación, condicionado por normas estéticas, disciplinarias y económicas que moldean su aspecto (Martínez, 2004). En este marco, los gimnasios se presentan como espacios que permiten trabajar en la reconfiguración corporal, ya que no solo funcionan como centros de ejercitación, sino también como escenarios donde confluyen discursos sobre salud, belleza, alimentación y disciplina, junto con prácticas que los materializan. Para este trabajo, la reconfiguración corporal se abordará desde una perspectiva sociológica, entendida como el proceso mediante el cual los individuos construyen y resignifican su corporalidad, esto a través de mecanismos que los modifican en respuesta a las normas sociales, económicas y culturales vigentes.

En el contexto contemporáneo, la asistencia al gimnasio ha dejado de estar exclusivamente asociada a la búsqueda de salud o mejora de la condición física. Actualmente, esta práctica se inscribe en una lógica sociocultural más amplia, la cual se encuentra vinculada al consumo (Bauman, 2007) y la performatividad del cuerpo (Butler, 1990).

En este aspecto, los gimnasios no solo funcionan como espacios de entrenamiento físico, sino que también se han conformado como escenarios privilegiados para la reproducción de normas culturales y estéticas asociadas a la cultura fitness. Según Duarte y García (2022), dentro de los gimnasios se logran articular procesos de transformación corporal, construcción identitaria y socialización. Esta idea es reforzada por Rodríguez (2014), quien, a partir de un análisis etnográfico, destaca el carácter dual de estos establecimientos, los cuales se caracterizan por ser lugares para el desarrollo físico y, simultáneamente, centros de interacción social urbana. Los gimnasios han experimentado un cambio significativo, pasando de ser recintos asociados a un determinado público que forma parte de disciplinas deportivas específicas a estar orientados a un público más diverso.

Este fenómeno se inscribe en un proceso más amplio de medicalización y mercantilización del cuerpo, en el cual el fitness ha adquirido el carácter de un estilo de vida integral. Tal como señala Sassatelli (2010), la cultura fitness va más allá de la práctica de ejercicio físico, también busca abarcar una serie de hábitos alimenticios, rutinas de descanso, discursos sobre salud mental y actitudes corporales, todo esto orientado a la optimización del rendimiento y el control corporal. La cultura fitness, en tanto es un fenómeno socioeconómico que se encuentra influido por el mercado, los medios de comunicación y las redes sociales, consolidando un imaginario corporal hegemónico basado en ideales de eficiencia, belleza, fuerza y autocontrol (Crespo, 2016).

Bajo estos parámetros entendemos a los gimnasios comerciales, como instituciones que forman parte de la cultura fitness y refuerzan esta idea del cuerpo como un proyecto individual en constante transformación, orientado al cumplimiento de estándares normativos que responden a criterios estéticos y morales. Dichos estándares se encuentran atravesados por relaciones de género y clase, que condicionan tanto el acceso a estos espacios como la posibilidad de sostener las prácticas que en ellos se promueven. Como plantean Reverter y Barbany (2007) el fitness promueve un ideal corporal estrechamente vinculado al éxito social, la disciplina y la productividad, legitimado por discurso mercantiles que producen una noción neoliberal respecto a la percepción de la corporalidad.

Desde la teoría del capital de Bourdieu (1986) es posible comprender la práctica del fitness como una forma de capital social y simbólico. El rendimiento físico, la forma corporal y la estética se constituyen como recursos valorados socialmente, que permiten a los sujetos posicionarse dentro de una determinada jerarquía. Desde esta perspectiva, el cuerpo deja de ser un objeto pasivo de intervención para convertirse en un símbolo de estatus, control y pertenencia. Esta lógica se vincula con el análisis realizado por Baudrillar (2009), quien advierte que el consumo de bienes simbólicos, entre ellos el cuerpo trabajado, se encuentra ligado a procesos de distinción social.

A partir de lo mencionado anteriormente, es que la actividad física dentro del gimnasio no será comprendida exclusivamente como una acción destinada al bienestar físico, sino como un fenómeno social más complejo, que permite visibilizar valores culturales que exaltan la imagen corporal. En este marco, es que se busca indagar respecto a cómo las prácticas promovidas por

la cultura fitness, al interior de los gimnasios comerciales, inciden en la reconfiguración de la corporalidad de las personas.

1.2 Contextualización: Recorrido Histórico, Social y Estructural.

La actividad física ha experimentado un notable auge en las últimas décadas, consolidándose como una actividad de interés generalizado (Cardona et al., 2021). Sin embargo, a través de la historia el deporte ha sido un componente fundamental de la vida humana, encontrando sus orígenes en las antiguas competiciones griegas, lo que hoy conocemos como los Juegos Olímpicos. Al respecto, Machado y Vargas (2011) destacan que el pueblo griego, siempre expresó un interés sustancial en el cuerpo como un símbolo de belleza y estatus social. En ese sentido, el cuerpo adquiere valor mediante la estética.

Los primeros registros de la práctica deportiva en Chile se remontan al siglo XIX, gracias a la inmigración y por medio de la influencia europea en ciudades porteñas. Según Sandoval y García (2014), Valparaíso y Viña del Mar fueron localidades pioneras en la adopción de prácticas deportivas, seguidas por Iquique y Talcahuano. Dicha actividad se enmarcó en la tendencia de la élite por replicar las tendencias socioculturales eurocéntricas, en particular las de la sociedad británica. El desarrollo del deporte organizado en la región presentó una marcada estratificación social en sus inicios. En una primera fase, las prácticas deportivas estuvieron circunscritas exclusivamente a las clases altas, mediante la conformación de clubes y círculos sociales dedicados a disciplinas como el tenis, fútbol y atletismo. Sin embargo, a finales del mismo siglo, este escenario exclusivo se transforma, de manera que las clases populares se suman al proceso, inicialmente como espectadores en las competiciones de élites locales contra equipos europeos.

El proceso de democratización de estos espacios adquirió mayor impulso en las décadas siguientes, donde se establecen grandes transformaciones como la masificación de la actividad deportiva y el surgimiento de los primeros clubes populares impulsados por la naciente clase media. Estas nuevas instituciones superaron el ámbito estrictamente deportivo para convertirse en símbolos de identidad barrial y en escenarios de sociabilidad comunitaria, consolidándose así en pilares del tejido social urbano (Del Real, 2004).

Bajo este contexto, se evidencia una transformación significativa en el panorama deportivo nacional. Las disciplinas que inicialmente concitaron mayor expectación social comienzan a profesionalizarse, superando así el carácter amateur de los inicios. Este proceso dio lugar a la fundación de los primeros clubes profesionales de fútbol y a la instauración de torneos oficiales, tendencia que se replicó en deportes como el boxeo, ciclismo y tenis. Sandoval y García (2014) señalan que con la llegada del profesionalismo se consolida la representación social del deporte como un espectáculo masivo, dirigido principalmente a las audiencias de sectores medios y populares. Con ello surge también un segmento de la prensa especializada en la materia.

Durante la década de 1950, en el marco de un Estado que promovía el deporte como parte integral del progreso nacional, se implementaron mejoras en la infraestructura deportiva. Por ejemplo, para el Campeonato Mundial de Fútbol de 1962, donde el Estadio Nacional amplió su capacidad a 80 mil personas, siendo escenario de varios partidos internacionales (Memoria Chilena, 2024). En esta misma línea se diseñaron políticas públicas orientadas a fomentar la práctica deportiva recreativa y se otorgó apoyo a los atletas en competencias internacionales. Este enfoque, que concibe el deporte como un motor de desarrollo e inclusión social, se mantuvo vigente hasta la década de 1970. No obstante, este proyecto transformador se vio interrumpido abruptamente con la instauración de la dictadura militar. Con el establecimiento del modelo neoliberal, la responsabilidad de promover el desarrollo deportivo se trasladó en gran medida al mercado y a las organizaciones de la sociedad civil. Si bien se impulsaron actividades recreativas, la falta de políticas públicas consistentes para fomentar la actividad física explica los elevados índices de sedentarismo y la carencia de hábitos saludables que prevalecen en la población chilena.

Para remontarnos al escenario actual es necesario contextualizar los acontecimientos del año 2020, marcado por la pandemia por COVID-19, uno de los eventos más trascendentales de la última década. Las repercusiones de esta crisis sanitaria se hicieron sentir con particular fuerza en el ámbito económico, y la industria de los gimnasios resultó severamente afectada. Según Cáceres y Gutiérrez (2020) en Chile, los ingresos de este sector experimentaron una caída de hasta un 80% durante los meses más críticos de la pandemia, debido a que las autoridades sanitarias dispusieron el cierre de estos establecimientos para contener la propagación del virus.

Posteriormente, se implementó el plan Paso a Paso, el cual permitía una apertura gradual con aforo limitado. Incluso en la última fase, los gimnasios solo podían operar al 50% de su capacidad, lo que redujo significativamente el número de usuarios. A pesar de este impacto, la popularidad de los gimnasios comerciales ha experimentado un notable crecimiento en los últimos años, situación que se ha intensificado posterior a la emergencia sanitaria. Según datos de Paula Boente (2023), se ha registrado un aumento del 10% al 15% en el número de socios por gimnasio y, en materia de ingresos, hasta un 20%, especialmente en las sedes ubicadas en el sector Oriente de Santiago.

1.2.2 Práctica Deportiva en el Chile Actual

En un contexto global, la actividad física representa un eje crucial para la salud y el bienestar de la población mundial, tal como menciona la Organización Panamericana de la Salud (2019) en el "Plan de Acción Mundial sobre Actividad Física 2018-2030". Este plan destaca cómo las políticas públicas de cada país deben promover la actividad física como un medio eficaz para prevenir enfermedades y contribuir al bienestar mental y social. La inactividad física, por su parte, logra representar un alto costo económico para los diferentes sistemas de salud de cada nación y sus respectivas sociedades.

En el caso de Chile, la práctica de deporte y la afición a sus eventos son ampliamente valoradas. No obstante, paradójicamente, el país presenta altos índices de sedentarismo y obesidad como se señala en la última encuesta nacional de salud realizada. La información arrojada por esta encuesta nos dice que, a nivel nacional dentro de la población mayor a 15 años, un 39,8% de individuos presentan sobrepeso y un 31,2% obesidad (MINSAL, 2017). En cuanto a la población infantil, el mapa nutricional realizado por la JUNAEB indica que el 58,3% de los niños en Chile presenta exceso de peso (Thomas-Lange, 2023). Esta situación es el resultado de una compleja trama de factores históricos y culturales.

Para contrarrestar esta problemática, el Estado ha formulado programas como Elige Vivir Sano, con el objetivo de fomentar prácticas y alimentación sanas. También se resaltan en esta materia las iniciativas de la Junta Nacional de Auxilio Escolar (JUNAEB), que busca proporcionar una alimentación nutritiva y completa a los estudiantes. Sumado a esto, la incorporación de sellos de la Ley de Etiquetado de Alimentos (MINSAL, 2025) es un ejemplo de política pública

nacional. Tales legislaciones impulsadas por el Estado son un intento de regular y promover estilos de vida saludables, en estos programas se abordan temáticas relacionadas con sobrepeso e inactividad física, para concientizar a la población sobre la importancia de mantener un estilo de vida activo a lo largo del tiempo.

Si bien estas políticas públicas del Estado abordan el problema desde la salud y nutrición, es fundamental reconocer que la práctica de actividad física en Chile no solo responde a directrices sanitarias, sino que también se ve influenciada por ideales culturales e históricos sobre el cuerpo y la estética. Para comprender cómo se desarrolla la práctica de actividad física dentro de los gimnasios, es necesario conocer cómo estos espacios han llegado a posicionarse dentro de la sociedad actual.

Esto tiene sus raíces históricas en el cambio de siglo, impulsadas por figuras como Eugene Sadow (1867-1925), considerado el padre del culturismo moderno. Sadow fue pionero en exhibir su musculatura bajo el concepto de modelo grecorromano. Se convirtió en una figura pública a nivel internacional por su imponente estética, comenzando a mercantilizar la idea del físico ideal, Su estrategia consistió en comercializar una amplia gama de artículos -desde libros e instructivos de entrenamiento hasta artefactos y equipamiento-, promoviendo su uso tanto en recintos deportivos como en el espacio doméstico (Martínez, 2015). Esto introdujo la visión de la actividad física como una herramienta de transformación, inseparable de una imagen estéticamente musculosa.

Tal como señala Martínez (2015), su presencia se consolidó en Chile a partir de 1899, año en que su libro “Fuerza y Modo de Adquirirla” fue traducido e incorporado a los programas de educación física nacionales. Este hecho luego permitió que su marca se expandiera a la venta de productos de bienestar y salud.

Los gimnasios actualmente ofrecen un servicio completo en términos de equipamiento, incluyendo máquinas con peso integrado, pesos libres y diversos accesorios, lo que permite a los asistentes realizar una gran variedad de ejercicios. Los gimnasios comerciales tienen la gracia de que cuentan con un equipo de profesionales capacitados en preparación física, denominados profesores; estos brindan orientación a los usuarios, especialmente a personas

principiantes; también venden sus servicios guiando entrenamientos, diseñando rutinas de ejercicios y en algunos casos alimentación en función de los objetivos personales.

El interés de las generaciones más jóvenes por la práctica de actividad física regular es notable. Actualmente, existe un segmento de adolescentes y jóvenes adultos (entre 15 y 20 años) que muestran una marcada inclinación por asistir al gimnasio, un fenómeno inédito que se atribuye, en parte, a la influencia de las redes sociales y los influencers fitness (Ossandón, 2024). El auge de la actividad física también ha impulsado el comercio local, generando un aumento de la demanda de indumentaria deportiva, suplementos alimenticios y accesorios. Tal dinamismo se refleja, como señala Cárdenas (2023), en las tiendas especializadas de deporte, que lideran las ventas en la industria de los centros comerciales.

1.3 Justificación y Relevancia

De acuerdo con lo mencionado, afirmamos que es importante investigar como la reconfiguración corporal de los usuarios que fenómeno del fitness, ya que es una industria que se enfoca en el consumo desde el proceso de individualización, esta misma se ha convertido en un nuevo agente de socialización que moldea a los individuos, respecto a las prácticas que emplean, los hábitos y un estilo de vida específico. El gimnasio es un servicio que permite al individuo reconfigurar su corporalidad, a través de la práctica de actividad física. Dentro de estos espacios existe una comunidad que se relaciona en base a la experiencia compartida de realizar ejercicio. Estos elementos impactan y están directamente relacionado con la forma en que socializan las personas, al interiorizar determinados valores y comportamientos que influyen en la construcción identitaria y física (Sassatelli, 2010).

Los estudios encontrados sobre esta área son previos a la pandemia, momento donde los gimnasios estuvieron con menos público, posterior a esta fue que hubo un aumento exponencial en las personas que asisten a estos espacios comerciales, bajo esa lógica parece que es urgente investigar la masificación de la actividad física y el fitness, con el objetivo de revelar la importancia que éste tiene en la actualidad, conocer cómo los sujetos se construyen a sí mismo y las normas culturales que predominan en la cultura.

Sandoval y García (2014) evidenciaron un histórico desinterés académico por estudiar temas relacionados con el deporte, dado que estos se alejan de la discusión intelectual. Como resultado, en el ámbito de las ciencias sociales existen escasos estudios al respecto. No obstante, este grado de desconsideración no es único de nuestra área, dado que las ciencias de la salud y actividad física tampoco han explorado en profundidad el tema con material empírico. Sin embargo, gracias a las políticas promovidas por la OMS, se han conseguido avances científicos y académicos en esta materia. En el caso de Chile, se deja notar una renovada valoración del deporte profesional, donde ahora las instituciones de educación superior ofrecen carreras de formación para esta área. Aun así, aquello no ha presentado un incremento en la producción académica relativa a esta temática, ni en la conformación de centros de investigación especializados en esta materia.

A raíz de lo expuesto, nuestro proyecto de investigación va a dialogar con los campos teóricos de sociología del cuerpo, deporte y género. La sociología del cuerpo ayuda a explicar cómo los individuos internalizan las representaciones, imaginarios y prácticas sociales (Le Breton,2018) que se establecen respecto a la corporalidad promovida por la cultura fitness.

Por otro lado, dentro de la sociología del deporte, podemos situar el gimnasio como campo cultural (Bourdieu, 1986), en el cual se destaca que el acceso se encuentra mediado por un determinado nivel socioeconómico. Los gimnasios no son espacios neutrales debido a que su diseño, sus usuarios y servicios reflejan ciertas jerarquías de clase presentes en una sociedad.

Por último, la sociología de género permite visibilizar los estereotipos y performatividad que gira en base a la construcción del cuerpo en base al género (Butler, 1990).

La reconfiguración corporal en el marco de esta investigación se entenderá como un proceso de transformación física y de estilos de vida que experimentan los sujetos por medio de los gimnasios. Nos centraremos en gimnasios de tipo comercial, espacios que no son especializados en disciplinas deportivas, más bien abiertos a un público general que se pueda acceder pagando una suscripción. De esta manera, determinamos que los gimnasios funcionan como escenarios donde es posible observar diversas dinámicas sociales y culturales que inciden en la percepción y construcción de la corporalidad.

En este contexto, los gimnasios han adquirido un rol protagónico como espacios donde se desarrolla la reconfiguración corporal. Lejos de limitarse a su función como establecimientos de entrenamiento de actividad física, estos lugares operan como complejos dispositivos sociales, donde, según Rojas (2013), se articulan y tensionan discursos sobre la salud, disciplina, belleza y alimentación. A raíz de lo mencionado, es que exploraremos cómo los usuarios no solo modifican su cuerpo mediante el ejercicio, sino también cómo estos internalizan prácticas y hábitos en base a ideales estéticos, normas de salud y percepciones de sí mismos dentro de la interacción en el entorno del gimnasio.

En un escenario donde el cuerpo adquiere centralidad como símbolo de identidad, los gimnasios comerciales son espacios claves para observar cómo las personas negocian su relación con las normas sociales, estéticas y de salud que son establecidas por la cultura del fitness. Esta tesis busca comprender los sentidos que adquiere la práctica del fitness en dichos espacios, explorando cómo los sujetos modifican su corporalidad, se vinculan con otros y adoptan ciertos estilos de vida.

1.4 Pregunta y objetivos

1.4.1 Pregunta de investigación

¿Cómo opera la reconfiguración corporal que promueve la cultura fitness en usuarios de gimnasios comerciales en las ciudades de Valparaíso y Viña del Mar?

1.4.2 Objetivo General

Analizar la reconfiguración de la corporalidad en usuarios de gimnasios comerciales en las ciudades de Valparaíso y Viña del Mar durante el año 2025.

1.4.3 Objetivos Específicos

1. Identificar los estándares de corporalidad promovidos por la cultura fitness en los gimnasios comerciales de Valparaíso y Viña del Mar.
2. Describir las prácticas y hábitos de los usuarios que asisten regularmente a gimnasios comerciales.
3. Interpretar los significados que los usuarios atribuyen a la transformación de su cuerpo en el marco de su experiencia dentro del gimnasio.

CAPÍTULO 2: ESTADO DEL ARTE

El presente capítulo tiene como propósito exponer las principales corrientes teóricas que orientan la comprensión del fenómeno de la reconfiguración corporal, entendido como un proceso vinculado a la adherencia a espacios de entrenamiento físico, particularmente el gimnasio, concebido en esta tesis como un dispositivo material de la cultura fitness.

Con el fin de abordar el problema de manera rigurosa, la revisión de literatura se organiza en tres líneas de investigación fundamentales que permiten articular una mirada estructural y crítica sobre la transformación corporal en contextos deportivos y de actividad física.

En primer lugar, se analiza el papel de la sociedad de consumo en la configuración de subjetividades, a partir de los planteamientos de Zygmunt Bauman. Se examina cómo el mercado impone estándares corporales que adquieren valores simbólicos, posicionando al cuerpo como un objeto de consumo y como vehículo de distinción social, lo que da lugar a nuevas prácticas de modificación individual.

En segundo lugar, se aborda el concepto de cultura fitness desde postulados de la sociología del deporte, entendiendo como, en el marco de una lógica de consumo, entendiendo cómo, en el marco de una lógica de consumo y de estandarización corporal, los gimnasios operan como espacios donde se reproducen dinámicas sociales, hábitos y discursos que conforman un determinado estilo de vida.

Finalmente, se explora la sociología del cuerpo como campo teórico que permite comprender la corporalidad como una construcción social atravesada por imaginarios colectivos, normas culturales y relaciones de poder. Desde los aportes de autores como David Le Breton que profundiza en la dimensión simbólica del cuerpo, incorporando además la perspectiva de Judith Butler para analizar cómo las prácticas corporales refuerzan o desafían modelos hegemónicos de masculinidad y femineidad, revelando tensiones entre identidad, performatividad y capital simbólico.

2.1 El Fitness: Nuevo Estilo de Vida.

Hoy estamos inmersos en un periodo histórico marcado por el auge de la producción económica, el desarrollo industrial y el consumo masivo. Estos elementos no solo han transformado las estructuras sociales, sino que también han influido profundamente en la configuración de las identidades individuales (Lipovetsky y Serroy, 2010). El individuo moderno, siguiendo a Bauman (2007), se redefine como una figura dual: simultáneamente productor y consumidor, inmerso en una lógica que lo posiciona como agente activo dentro del sistema económico.

El consumo, tradicionalmente vinculado a la satisfacción de necesidades materiales, ha evolucionado hacia una práctica que incide directamente en la construcción de la identidad, los valores y las dinámicas culturales (Rodríguez, 2012). En este contexto, se espera que el ciudadano se aleje de la rutina y adopte una actitud activa frente a la amplia gama de opciones disponibles. Así, la sociedad de consumo se convierte en el eje estructural de la vida contemporánea, donde el individuo se reconoce como un consumidor autoconsciente, protagonista de un nuevo sujeto histórico en el capitalismo tardío (Pla Vargas,2012).

Desde esa perspectiva, es posible identificar tres etapas de acuerdo con lo planteado por Daros (2014) en la evolución del significado del consumo. En la primera, el consumo se orienta a satisfacer necesidades materiales básicas. En la segunda, el deseo de consumir se desvincula de la necesidad, y se convierte en una forma de validación personal. Finalmente, en la tercera etapa, el deseo se transforma en anhelo, y el acto de consumir se vuelve impulsivo, guiado por emociones más que por razones prácticas.

Este proceso se encuentra estrechamente ligado a la mercantilización promovida por el sistema económico neoliberal, que ofrece una amplia variedad de bienes y servicios a través del mercado (Klein, 2019). Esta disponibilidad no solo impacta en el ámbito económico, sino que también modifica al individuo.

Acorde a lo mencionado y siguiendo lo planteado por el objetivo de esta memoria, es que presentaremos como ejemplo de consumo, la noción del fitness. La cultura del fitness opera entre la comercialización de la actividad física y la imagen corporal. Es un modo de vida que establece valores, normas y hábitos, enfocados en la disciplina y el rigor, principios ejercidos

directamente sobre el cuerpo, en su representación física y social (Toledo, 2015). En suma, se conforma un estilo de vida que permite el total y pleno disfrute de la vida a las personas, cuestiones que poseen una relación directa con el consumo y la autoconstrucción del sujeto (Reverter y Barbany, 2007).

El consumidor fitness, definido por Cristancho et al. (2024), representa a una persona disciplinada, saludable y segura de sí misma, que busca aceptación personal mediante el equilibrio físico y mental. Este sujeto aspira a cumplir con los estándares de belleza impuestos por el mercado, utilizando el ejercicio y la alimentación como medios para alcanzar dicho ideal. El individuo requiere del consumo de servicios médicos, farmacéuticos e incluso quirúrgicos.

Resulta importante destacar que la influencia del mercado sobre la subjetividad se manifiesta en la impresión de normas sociales que presionan al individuo a cumplir con ciertos estándares culturales (Crespo, 2016). En este sentido, esas exigencias determinan las cualidades necesarias para ser reconocido como sujeto válido, transformando a los consumidores en productos consumibles, moldeados por las expectativas del entorno (Bauman, 2007).

En este escenario, el consumo se convierte en un mecanismo de construcción de identidad, tanto individual como colectiva. La identidad bajo la premisa postulada por Saavedra (2007) se concibe como una narración en constante cambio, influenciada por las decisiones de consumo y por el comportamiento social compartido. Consumir se vuelve una forma de expresión y de posicionamiento social, donde marcas y productos funcionan como símbolos de estatus y pertenencia (Bourdieu, 1986). Así, el consumo trasciende lo económico y se convierte en un proceso simbólico y cultural.

Las representaciones sociales, entonces, se configuran a partir de la industria del mercado y del proceso de individualización del sujeto (Lizama,2010). El actor social se construye y reconstruye continuamente a través de los objetos que posee y los estilos de vida que adopta. Esta búsqueda de identidad se refleja en la diversidad de ofertas del mercado, que no solo vende bienes materiales, sino también experiencias y formas de vida (Klein,2019). El deseo se canaliza en objetos que adquieren valor simbólico, más allá de la utilidad práctica.

Cada cultura atribuye significados específicos a los determinados objetos de consumo, según su sistema de creencias, lo que incide directamente en los patrones de consumo (Rodríguez, 2012). En este contexto, las elecciones de consumo se convierten en códigos que moldean y regulan la estructura cultural y social de la sociedad. La pertenencia, aceptación y diferenciación se negocian a través de lo que se consume.

Bajo esta línea, los autores Tomás Peters, Pedro Güel y Gabriel Sotomayor (2022), examinan las características actuales del consumo cultural en Chile, estableciendo su relación con la estructura social. El análisis se realizó a partir de los datos obtenidos en la *Encuesta Nacional de Participación Cultural 2017 (ENPC)*. Entre los principales hallazgos, se identificaron seis perfiles de consumidores con prácticas y características sociodemográficas diferenciadas. En este marco, el consumo cultural se entiende como el conjunto de prácticas, hábitos y elecciones mediante las cuales los individuos acceden, utilizan o disfrutan de bienes y servicios culturales.

Los perfiles destacados son los siguientes: 1. Adultos vulnerables, con un consumo cultural de baja intensidad y complejidad, limitado a bienes de la cultura de masas. 2. Adultos de clase media baja, cuyo consumo también es de baja intensidad, centrado en la cultura de masas, aunque con algunas prácticas especializadas. 3. Jóvenes adultos de clase media, con un consumo de intensidad media que combina bienes de la cultura de masas y especializados. 4. Adultos de clase media, con un consumo de intensidad media-alta y prácticas especializadas, principalmente no digitales. 5. Jóvenes multiestrato, caracterizados por una alta intensidad de consumo cultural, con diversidad de bienes, preferentemente digitales. 6. Jóvenes adultos de estrato medio-alto, con un consumo cultural de gran intensidad, altamente diverso y especializado.

Estos resultados muestran que el principal factor diferenciador del consumo cultural en Chile es la posición económica que ocupa el individuo. Sin embargo, los autores subrayan la diversificación de prácticas y significados culturales, las cuales no siguen patrones estrictos de clase o demografía. Este fenómeno se aprecia en la expansión de la industria del entretenimiento masivo y la digitalización, que han configurado un campo compartido de bienes culturales accesibles a distintos grupos sociales.

2.2 El Gimnasio: Experiencia Individual en un Espacio Colectivo.

Desde las ciencias sociales, el fenómeno deportivo ha sido reconocido como una arena privilegiada para reflexionar sobre la sociedad contemporánea (Levoratti y Mora, 2021). Este enfoque representa un avance metodológico y teórico respecto a las primeras aproximaciones de la sociología crítica, que concebían el deporte únicamente como parte de la industria cultural y un mero mecanismo de reproducción del proceso civilizatorio.

Hoy, el interés se centra en la apropiación y resignificación de las prácticas deportivas por parte de los actores sociales, abordando una variedad de temas sociales a partir del deporte. En este marco, autores como Norbert Elias y Eric Dunning (1986), permiten trasladar el foco desde la función del deporte a la interdependencia social de quienes lo practican.

Uno de los aspectos más relevantes en la lectura de este fenómeno es la relación ineludible entre deporte y estratificación social. En este sentido, Brohm (1982) sostiene que el deporte, en su forma institucionalizada, produce y reproduce valores que reflejan los intereses de grupos sociales dominantes, alineados con los principios del capitalismo. Esta perspectiva permite comprender cómo la práctica deportiva, especialmente en niveles competitivos o de alto rendimiento, está estrechamente vinculada al capital económico y al estatus social.

Los deportistas requieren recursos económicos para entrenar, alimentarse adecuadamente, acceder a atención médica especializada y sostener un estilo de vida exigente. Bajo este contexto, el poder adquisitivo se convierte en un marcador de estatus, al igual que el uso de ciertas marcas o indumentaria, elementos que son valorados en la sociedad de consumo y que muchos aspiran a alcanzar (Baudrillard, 2009).

Resulta necesaria la comprensión de los estudios del deporte, para explicar cómo influye la actividad física en la experiencia colectiva del gimnasio. Como hemos expresado anteriormente, dentro de la cultura fitness, se presentan diferentes servicios y objetos de consumo que buscan promover los ideales de bienestar y salud. Dentro de esta noción, uno de los principales servicios ofrecidos corresponde a los gimnasios.

El gimnasio es una infraestructura diseñada y dedicada a privilegiar la actividad física y deportiva. Si bien se trata de un espacio de carácter privado, en su esencia desarrolla una

experiencia colectiva. Esta característica dual se manifiesta en que, aunque el recinto ofrece una limitada –y por lo tanto compartida– cantidad de maquinarias e implementos, simultáneamente abre sus puertas al acceso de diversos individuos, esta cualidad exige la convivencia e interacción entre los usuarios. Todos ellos confluyen en el lugar con el único y bien definido objetivo de desarrollar prácticas específicas centradas en la ejercitación y el trabajo integral del cuerpo.

Estos espacios están destinados a la prestación de servicios, incluyendo el acceso a una gran variedad de implementos, maquinarias y, en algunos casos, clases dirigidas que permiten la práctica sistematizada de actividad física. Sin embargo, su naturaleza es inherentemente estratificada: existen distintos tipos de gimnasios (de bajo costo, de grandes cadenas comerciales, especializados en disciplinas deportivas, entre otros), y su acceso no solo se encuentra condicionado por el nivel socioeconómico de los sujetos, sino que también está cargado de significados simbólicos (Maguire, 2008). Elegir un gimnasio no es solo una elección utilitaria sino una declaración sobre el tipo de cuerpo, estilo de vida y estatus que se busca alcanzar.

Para comprender el fenómeno del fitness dentro de esta lógica de la estratificación y el consumo, se recurre al concepto de campo propuesto por Pierre Bourdieu (1986). Este concepto se convierte en una herramienta analítica esencial para desentrañar las dinámicas de poder, las interacciones y las jerarquías que se manifiestan en el contexto del gimnasio.

Cuando hablamos de campo hacemos referencia al desarrollo de un espacio social diferenciado, es decir, un universo relativamente autónomo y estructurado con sus propias reglas y términos, con sus propias luchas internas y contradicciones, y una distribución específica de capital. Este espacio se encuentra destinado a la producción, circulación y el consumo de determinados productos, bienes y prácticas concretas que, en muchos casos, tienden a distinguirse o a salir de la cotidianidad (Ferguson, 1998 citado en Maguire, 2008).

La cultura fitness la entenderemos, por lo tanto, como un campo social en sí mismo y el gimnasio como su medio o dispositivo físico. Dentro del gimnasio, los agentes que corresponden a los usuarios compiten por la posesión de las formas de capital más valoradas, como puede ser a

partir del conocimiento especializado de ejercicios y/o actividad física, la apariencia física como el "cuerpo fitness" como capital corporal o incluso, el reconocimiento dentro de la comunidad.

El gimnasio se erige como un escenario en el que no solo se desarrollan prácticas de actividad física, sino que se lleva a cabo una compleja escenificación de la distinción social. Es el lugar donde los usuarios socializan a partir del uso de un mismo espacio. En primera instancia, se produce lo que Mauss (1934, citado en Le Breton 2007) denomina socialización corporal, esto se debe, a que la mera presencia y participación en el gimnasio, obliga al individuo a adquirir nuevas prácticas, gestos y esquemas de acción, que responden a lo que Bourdieu (1988) define como habitus del campo. El habitus forma parte de la teoría del campo planteada por el autor, y se puede definir como disposiciones incorporadas que orientan la acción y el pensamiento de los sujetos en un determinado contexto.

Una vez que el individuo ha superado la fase inicial de adaptación a nuevas prácticas y códigos corporales, el espacio físico del gimnasio con sus rutinas compartidas, sus rituales de saludo y sus espacios de espera favorece la formación de interacciones y redes.

2.3 El cuerpo como proyecto personal

El cuerpo en la sociedad contemporánea se ha consolidado como un espacio privilegiado para la construcción y expresión de la identidad individual. Particularmente, en el campo social del fitness, emergen dinámicas únicas que modelan cómo los individuos se perciben y se presentan ante los demás. En ese sentido, Le Breton (2002) expone la corporeidad como un fenómeno social y cultural, a través de la acción del cuerpo ocurren los actos públicos y cotidianos, es un instrumento que permite percibir el mundo y establecer significados. En la sociedad de consumo el cuerpo emerge como un objeto de intervención y símbolo de identidad, estos hábitos de consumo tornan al cuerpo un proyecto personal, que se encuentra continuamente moldeado, transformado e intervenido a través de prácticas de consumo. Esto implica que el cuerpo es un medio que está regulado por la cultura y por ello condicionado a seguir ciertas normas (Douglas, 1988).

En las sociedades contemporáneas occidentales se desarrollan prácticas corporales en su interacción con el entorno social. Según Mauss (1950, citado en Le Breton 2002), el cuerpo es

el primer y más natural instrumento del hombre, modelado de acuerdo con el habitus cultural. El autor ofrece parámetros donde se clasifican las técnicas corporales según: (1) sexo, en cuanto a las definiciones sociales de hombre y mujer implican gestos entendidos de diferentes maneras para cada cuerpo. (2) edad, donde se diferencian los hábitos de sueño, descanso, actividades, técnicas de consumo, cuidado y reproductivas. (3) rendimiento asociado a habilidades y destrezas físicas. (4) formas de transmisión se refieren a tendencias y/o modas replicadas por generaciones jóvenes. Con estas definiciones entendemos que no solo se internalizan significados, sino que también se propagan entre actores, configurando códigos o normas de conducta en común.

Esto se encuentra enmarcado en el contexto de la teoría de las "técnicas corporales" planteada por Mauss (1979), en la cual sostiene que las acciones aparentemente naturales como correr o comer, se encuentran culturalmente codificadas y adquieren sentido dentro de un determinado contexto social. Esta idea se complementa con la "teoría del embodiment" (Csordas y Olivas, 2021), que concibe la configuración de la corporalidad, no sólo como un medio de expresión de la cultura, sino como la cultura misma encarnada en prácticas y experiencias.

Para Le Breton (2002), la gestualidad y las posturas corporales son hechos sociales y culturales, carentes de una naturaleza puramente biológica. Los gestos adquieren sentido en la interacción, donde los actores sociales negocian significados y reproducen las reglas implícitas del intercambio. Cada individuo adopta una "etiqueta corporal" en función de las normas que guían su comportamiento, las cuales varían según el contexto, los interlocutores y el estatus social. Estas manifestaciones corporales difieren entre grupos sociales, edades y géneros, configurando estilos corporales específicos que expresan pertenencia, jerarquías y distinción.

El aprendizaje y adquisición de nuevas técnicas corporales implican también un proceso de aprendizaje sensorial. Horace Miner (1956) señalaba que las culturas occidentales modernas desarrollan ritos de mantenimiento del cuerpo motivados por una preocupación constante por su deterioro, vejez o enfermedad. Estas prácticas, asociadas a la higiene, la estética y el autocuidado, se encuentran profundamente condicionadas por valores culturales y simbólicos sobre lo "limpio" y lo "sucio".

Desde esta perspectiva, el cuerpo se convierte en un espacio donde se materializan diferencias de clase y estilos de vida. Bourdieu (1988) sostiene que las prácticas corporales, los gustos estéticos y las formas de cuidar el cuerpo se encuentran estructurados por el habitus, el cual refleja la posición social del individuo dentro del campo. Así, las formas de alimentarse, ejercitarse o vestirse son también formas de manifestar pertenencia y distinción social. Todo lo que se hace con el cuerpo, y sobre él, responde a una posición social específica que determina los significados atribuidos a las prácticas corporales.

Desde la sociología del cuerpo, se comprende que el cuerpo no es solo un objeto biológico, sino un espacio de disputa simbólica. Sibilia (2009) plantea que, en la modernidad tardía, el cuerpo se ha convertido en un campo de lucha donde se tensionan las normas sociales y las narrativas culturales dominantes. Cada cultura desarrolla prácticas corporales particulares, mediante las cuales los individuos internalizan y reproducen significados, configurando su existencia individual y colectiva.

En la actualidad, los modelos de comercialización del cuerpo —promovidos por los medios de comunicación, la publicidad y las redes sociales— impulsan la creación de estándares estéticos que asocian belleza con éxito, disciplina y bienestar. Según Salazar (2007), los gimnasios se consolidan como escenarios clave para la modificación corporal, ofreciendo un espacio donde el individuo busca no solo mejorar su condición física, sino también alcanzar ideales estéticos y de bienestar personal.

Duarte y García (2022) sostienen que la práctica de actividad física en los gimnasios se configura como un espacio de socialización donde se reproducen normas de comportamiento y se internalizan ideales corporales. De esta forma, el fitness funciona como un dispositivo cultural que orienta las conductas y los imaginarios en torno al cuerpo. Goffman (1994, citado en Kogan, 2005) señala que los individuos, en sus interacciones cotidianas, reproducen "estándares de comportamiento" que regulan la presentación del yo, el control corporal y la imagen ante los otros. En este sentido, los cuerpos se convierten en portadores de significados que expresan valores como la disciplina, el autocontrol y la productividad.

La industria del fitness y su publicidad asociada configuran la noción de un cuerpo "plástico", moldeable a través de la voluntad y el esfuerzo individual. En este marco, la apariencia se transforma en una forma de capital simbólico (Landa, 2009). Esta lógica se cruza con la perspectiva de Foucault (1998), quien concibe el cuerpo como un objeto de poder y control, constantemente atravesado por tecnologías disciplinarias orientadas a optimizar su rendimiento y normalizar los comportamientos. En el ámbito del fitness, esta dinámica se manifiesta en la vigilancia constante del cuerpo —cuantificado en calorías, rutinas de entrenamiento o peso corporal— y en la internalización de prácticas de autogobierno. Estas prácticas producen sujetos responsables de su propia transformación física. En consecuencia, la estética del cuerpo tonificado y musculoso no solo representa la inversión de este capital simbólico, sino que se convierte en una representación de éxito personal, autocontrol y poder.

2.4 Experiencia corporal y género en la cultura fitness

Esta optimización y normalización del cuerpo, promovida por el consumo y las técnicas disciplinarias, no opera de manera uniforme. La internalización de las normas de autocontrol y rendimiento se encuentra intrínsecamente medida por las estructuras sociales de desigualdad, particularmente las de género. El cuerpo socialmente normado al que apunta el fitness se articula sobre un conjunto de expectativas y mandatos diferenciados que poseen consecuencias directas en la experiencia de hombres y mujeres. Por eso es crucial abordar las desigualdades sexo-genéricas existentes, ya que definen los estándares de la reconfiguración corporal, la construcción de la identidad y la corporalidad dentro de la cultura fitness y el espacio del gimnasio.

La consideración de las desigualdades sexo-genéricas que existen entre hombres y mujeres es importante para esta investigación, por las diferencias que ambos cuerpos experimentan en el fenómeno de reconfiguración corporal, en la cultura fitness y en el gimnasio, especialmente en la construcción de su identidad y corporalidad. La experiencia corporal en los gimnasios se encuentra profundamente influenciada por las construcciones sociales de género, las cuales dictaminan estándares sobre masculinidad y feminidad. Bajo esa premisa Butler (1990) desarrolla el concepto de performatividad de género, argumentando que el género no es más que

una serie de actos que se realizan de forma repetitiva, dando forma a lo que se conoce como identidad, vale decir, esta es construida por los actores sociales.

Ahora bien, llevado al problema de la investigación, este supuesto teórico propone que las prácticas corporales que ocurren en los gimnasios son actuaciones que bien pueden reforzar o desafiar los parámetros del género establecidos por los estereotipos. Como señala Lipovetsky (2000), el cuerpo femenino se ha asociado con una estética delgada, belleza y gracia, por otro lado, los cuerpos masculinos se encuentran vinculados con la fuerza, potencia y el desarrollo muscular. Tales representaciones pueden verse reflejadas en el mismo deporte, donde se incentiva a que las mujeres realicen prácticas disciplinarias que resalten movimientos armónicos y estilizados, como en el caso de patinaje rítmico y gimnasia artística, mientras que los hombres son dirigidos a deportes de contacto y que demanden esfuerzo físico.

En el caso de los gimnasios puede decirse que son territorios de resistencia a las imposiciones de género, Sassatelli (2012) observa que en estos espacios las mujeres tienen la oportunidad de desarrollar habilidades que se consideran tradicionalmente masculinas. No obstante, este postulado tiene limitaciones, ya que muchas mujeres evitan el desarrollo de músculos por miedo a que se perciban como poco femeninas, por parte de los hombres, se cuestionan su virilidad si no consiguen un físico musculado o atlético. De esta forma, aunque el deporte permite flexibilidad en lo que se refiere a imposiciones de género, aun así, este sigue anclado a normas que perpetúan las diferencias entre cuerpos masculinos y femeninos.

La experiencia corporal está marcada por las expectativas, así como plantea Zamora (2000), donde las mujeres que se atreven a incursionar en disciplinas masculinizadas como lo son el fútbol o boxeo, suelen ser estigmatizadas y cuestionadas, en el caso de hombres en prácticas feminizadas sucede algo similar, donde son descalificados en base a su orientación e identidad sexual. Estas presiones moldean cuerpos y subjetividades, reforzando ideas de que ciertas actividades son naturales para un género y ajenas para otro. Connell (1995) complementa esta perspectiva, desarrolla la noción de masculinidad hegemónica, en ella se describe cómo ciertos ideales masculinos dominantes se sostienen mediante la subordinación de otras expresiones de género. En el contexto del gimnasio, esto se traduce en la promoción de cuerpos musculosos como símbolos de poder y estatus, mientras que otras formas corporales pueden ser marginadas.

A pesar de que las diferencias operan bajo estereotipos y expectativas asociadas al género, sí es posible identificar distinciones biológicas entre cuerpos masculinos y femeninos, específicamente en las hormonas testosterona y progesterona/estrógeno, las que influyen directamente en el rendimiento físico de hombres y mujeres. Por un lado, la testosterona (Handelsman, et Al. 2018) que predomina en hombres, ofrece ventajas en el ámbito deportivo, contribuye al desarrollo de masa muscular y densidad ósea, mayor resistencia y tiempos de recuperación más breves, cuestiones claves en el rendimiento deportivo. Por otro lado, la progesterona (Jonge y Xanne, 2003) es una hormona que tiene un rol importante en el ciclo menstrual y el embarazo, en el contexto del ciclo menstrual durante la denominada fase lútea los niveles de progesterona aumentan, se desencadenan una serie de cambios fisiológicos que producen mayor sensación de fatiga y menor capacidad para realizar actividad física de alta intensidad. Sin embargo, la interpretación cultural de estas diferencias no es meramente biológica, sino que está mediada por expectativas sociales, lo que afecta cómo se interpretan y valoran estos desempeños. Así, si bien hay una base biológica en la ventaja de rendimiento de los hombres debido a la testosterona, la interpretación de estas diferencias sigue sujeta a construcciones de género y expectativas sociales.

CAPITULO 3: DISEÑO METODOLÓGICO

3.1 Diseño y tipo de investigación

Con el propósito de identificar los estándares de corporalidad y conocer las prácticas vinculadas al fenómeno del fitness, se optó por un diseño cualitativo. Este enfoque resulta pertinente, dado que permite acceder a los discursos de los propios actores, orientándose a la exploración de la dimensión subjetiva mediante la interpretación de interacciones, narrativas y significados (Álvarez- Gayou, 2006), con esto, nuestra intención es obtener respuestas que requieran profundizar en las experiencias de las personas que asisten al gimnasio, construyendo conocimiento a partir de la descripción de cualidades y características de los discursos y prácticas de los individuos (Krause, 1995).

El enfoque cualitativo se consideró adecuado, ya que, como señaló Flick (2007), a diferencia del enfoque cuantitativo, permite incorporar las subjetividades presentes tanto en el fenómeno estudiado como en el investigador y su vínculo con el campo. El diseño adoptado es de carácter no experimental, ya que no implica manipulación de variables por parte del investigador. En su lugar, nos enfocamos en observar de manera natural el desarrollo del fenómeno (Sousa et al., 2007). En cuanto a la perspectiva temporal, la recolección de datos se llevó a cabo en un periodo breve y delimitado, correspondiente al primer semestre del presente año, por lo que se estableció que el diseño se inscribe dentro de una perspectiva transversal (García, 2004).

El alcance del estudio es de carácter exploratorio, ya que la influencia del fitness sobre los actores sociales constituye un fenómeno que, en el contexto chileno, cuenta con pocas investigaciones empíricas. Se trata de una temática relativamente reciente en cuanto a la magnitud del fitness como fenómeno de consumo, esta limitación bibliográfica justifica que este trabajo se inscriba dentro de un estudio de carácter exploratorio (Hernández et al, 2014).

Para identificar los estándares de corporalidad y comprender los significados atribuidos al cuerpo, se recurrió a técnicas conversacionales, con el fin de alcanzar interpretaciones acordes a los objetivos planteados en el proyecto. Asimismo, se busca conocer las prácticas realizadas por los sujetos en relación con el fitness, lo que permitió definir que este estudio presentó, de

manera complementaria, un alcance descriptivo, orientado a observar y detallar el desarrollo natural de las dinámicas e interacciones que se despliegan al interior del gimnasio (Sousa et al., 2007).

La adopción de la perspectiva de los actores mediante la observación directa de las prácticas en los gimnasios permite recolectar información valiosa y fomenta el desarrollo del proceso reflexivo por parte del observador. Este enfoque se desarrolla dentro del ámbito del interaccionismo simbólico, dado que se busca la comprensión de la acción social desde el punto de vista exclusivamente del individuo, reconociendo y comprendiendo que el significado de las prácticas surge y se constituye a través de las relaciones e interacciones sociales (Carabaña y Lamo de Espinoza, 1978).

Por otro lado, es necesaria la aplicación del método de observación participante, técnica que deriva del campo etnográfico, el cual se dedica a la observación y descripción de un determinado grupo social, donde se pretende indagar en la organización de una determinada cultura, conocer sus características y, recursos simbólicos y materiales que lo componen (Peralta, 2009).

Finalmente, la unidad de análisis considerada como categoría abstracta, es la reconfiguración corporal mediada por el fitness, mientras que la unidad de observación corresponde a mujeres y hombres que asisten a gimnasios comerciales ubicados en las ciudades de Viña del Mar y Valparaíso.

3.2 Técnicas de producción de datos

En el marco del presente estudio se trabajó con datos primarios obtenidos principalmente mediante entrevistas semiestructuradas. Como método complementario, se incorporaron observaciones participantes que contribuyeron a enriquecer y contextualizar la información recogida.

Se definió la entrevista semiestructurada como la técnica principal de investigación, dado que esta permite situar al sujeto como figura principal para comprender el fenómeno, atendiendo a los significados que las y los actores les atribuyen a las situaciones que experimentan (Tonon, 2008). Esta técnica combina temáticas y preguntas diseñadas previamente por el investigador, las cuales abren el espacio para ejes temáticos emergentes que no estuvieron previamente

considerados, la naturaleza de esta técnica permite flexibilidad en el desarrollo de la entrevista, esta característica la convierte en una técnica idónea para captar la experiencia de los sujetos en este contexto (Kvale,2011).

De manera complementaria, las observaciones participantes se realizaron en gimnasios comerciales, con el propósito de identificar prácticas y dinámicas de socialización que tienen lugar cotidianamente en dichos espacios. Esta técnica permite no solo obtener información, sino que también induce a un proceso reflexivo de parte de los informantes, en su calidad de actores y de sujetos cognoscentes (Giddens, 1987, citado en Fernández, 2009).

Se llevó a cabo un proceso de operacionalización conceptual (Anexo 1) basado en el marco teórico, lo que permitió elaborar el guion de la entrevista (Anexo 2), organizando las preguntas según temáticas que, por un lado, facilitaran el desarrollo natural de la conversación, y por otro, respondieran a los principales conceptos del fenómeno, los cuales son fundamentales para alcanzar los objetivos planteados.

Por otro lado, se designó una pauta de observación participante (Anexo 3) la cual determinó a una ficha que incorpora categorías que orientan la atención y reflexividad hacia aspectos específicos de estos ambientes tales como dinámicas sociales, prácticas corporales y organización del espacio.

Los instrumentos fueron elaborados por ambos autores y posteriormente, validados a través de la aplicación del pretest correspondiente, con el propósito de evaluar tanto la pauta de observación como el guion de entrevista. Una vez realizados los ajustes pertinentes, dichos instrumentos fueron aprobados por la profesora guía en el marco de la asignatura Taller de Memoria I de la Escuela de Sociología de la Universidad de Valparaíso.

3.3 Universo y muestra

Con el objetivo de comprender los discursos y significados que emergen en torno al imaginario del cuerpo con relación a la pertenencia a un gimnasio, el universo del fenómeno de investigación se conforma por nueve personas que asisten a gimnasios comerciales ubicados en las ciudades de Viña del Mar y Valparaíso, sujetos que en el marco de la actividad física han desarrollado prácticas, discursos y sentidos vinculados a la corporalidad.

En relación con la muestra, se optó por una muestra intencional, entendiendo que la selección de participantes se realizó a partir de criterios previamente establecidos (Namakforoosh, 2000). Este enfoque nos permitió delimitar criterios de inclusión y exclusión (Hernández Sampieri et al, 2014), se definieron los criterios de inclusión bajo los siguientes parámetros: hombres y mujeres, mayores de 18 años, que asisten a gimnasios dentro de la región de Valparaíso, y que cuenten con una antigüedad mínima de dos años como usuarios. En cuanto a los criterios de exclusión, se descartó la participación de deportistas y profesionales del ámbito deportivo, dado que sus prácticas y discursos corporales se encuentran condicionados por un nivel competitivo e influenciados por conocimiento de expertos.

El muestreo cualitativo se realiza a partir de la selección de grupos específicos según criterios de heterogeneidad y accesibilidad (Valles, 1999). Respecto a las estrategias de reclutamiento, en primera instancia, se emplearon contactos personales que cumplían con los requisitos establecidos y para llegar a más personas se hizo una convocatoria abierta a estudiantes de la Universidad de Valparaíso que quisieran participar de forma voluntaria.

El tamaño de la muestra corresponde a 9 personas, seleccionadas en función de una tipología que considera las dimensiones de género y rango etario. Esta estrategia responde a la búsqueda de variabilidad y contraste en los perfiles del muestreo mediante la selección de un subgrupo específico (Izcara, 2007), sin perder de vista las limitaciones prácticas relativas al tiempo disponible y la viabilidad de acceder a las personas participantes durante el periodo definido para el trabajo de campo. Esto se muestra en la siguiente tabla de composición de la muestra y cantidad de participantes:

Sexo asignado al nacer	Rango Etario		
	18-24	25-29	+30

Hombre	2	2	0
Mujer	2	2	1

Fuente: Elaboración propia.

Como caracterización de la muestra los participantes tienen una edad entre 21 y 37 años, principalmente son estudiantes (6), mientras que solo dos personas ejercen sus profesiones, una de las cuales también ocupa el rol de estudiante. La mayoría de los entrevistados vive en Viña del Mar (5), seguida por Valparaíso (4). Respecto al género, se concretaron más entrevistas de mujeres (5) que de hombres (4).

Con respecto a la modalidad, gran parte de las entrevistas se desarrollaron de forma presencial, en lugares públicos y privados que no interfirieron con las respuestas. Por otro lado, las que se concretaron de manera remota responden a la falta de disponibilidad durante el día por temas de horarios laborales y de estudio, por ese motivo se hicieron durante la tarde-noche.

De manera complementaria, se realizaron seis sesiones de observación participante en gimnasios comerciales en la Quinta región. La selección de los espacios observados respondió a criterios de accesibilidad y continuidad, priorizando gimnasios que permitieron un ingreso regular con el fin de establecer un seguimiento sostenido.

Tabla 2. Observaciones participantes

Día	Duración	Lugar	Horario
Domingo	1 hora 30 minutos	Valparaíso	13:00 pm
Martes	1 hora 30 minutos	Viña del Mar	20:00 pm
Jueves	1 hora 20 minutos	Viña del Mar	12:00 pm
Viernes	1 hora 20 minutos	Valparaíso	14:00 pm
Sábado	1 hora	Viña del Mar	10:00 am
Lunes	1 hora 30 minutos	Valparaíso	9:00 am

Fuente: Elaboración propia.

En la tabla 2 se ordenaron las observaciones realizadas en este periodo, se concretaron en Viña del Mar (3) y en Valparaíso (3). En promedio duraron una hora y treinta minutos, se hicieron en diferentes días según la disponibilidad horaria de ambos estudiantes y para tener variabilidad en la muestra.

3.4 Técnicas de análisis de datos

La técnica seleccionada para el análisis de datos corresponde al análisis de contenido cualitativo. Este enfoque se desarrolla por medio de categorías teorías y material empírico. El objetivo central de esta técnica es examinar el material empírico con el fin de identificar regularidades y estructuras de sentido. Para este fin, se elaboran categorías analíticas que pueden derivarse tanto de marcos teóricos establecidos como de la interpretación directa del propio material (Flick, 2004). Esto cobra sentido al momento que nos permite identificar y comprender, la forma en que los sujetos de estudio entienden y otorgan significado a su realidad social (Coffey & Atkinson, 2005).

En primera instancia, los audios de las entrevistas fueron transcritos de forma textual respetando la manera de expresarse y muletillas para captar el sentido construido por el individuo. La decisión de preservar estos elementos se basa en encontrar sentidos atribuidos al cuerpo a través de metáforas y narraciones (Coffey & Atkinson, 2005). Esto resulta enriquecedor para el análisis de contenido al captar estas expresiones de manera nativa y traducirlas en un código que

contribuya a la comprensión del fenómeno desde aristas que no han sido consideradas previamente.

Una vez realizadas las transcripciones, se procedió a codificar los datos. La codificación es un procedimiento que permite fragmentar y organizar el material empírico, con el objetivo de generar categorías más amplias y comprensibles, que faciliten la formulación de nuevas interrogantes y la apertura a distintos niveles de interpretación (Coffey & Atkinson, 2005).

Este procedimiento implicó la elaboración de una matriz de códigos orientada por los objetivos del estudio. En ella se incorporaron, en primer lugar, códigos teóricos derivados de la literatura revisada, junto con códigos descriptivos provenientes de los datos. Posteriormente, estos códigos fueron agrupados según dimensiones que reflejan los principales ejes temáticos abordados por este estudio: la cultura fitness, la corporalidad y el gimnasio. La pertinencia de organizar los códigos radica en establecer un marco de ideas temáticas, y generar posibles líneas reflexivas sobre los datos (Gibbs, 2012).

Una vez realizada la base de la matriz con los códigos teóricos y descriptivos, se continuó codificando las entrevistas, las cuales arrojaron nueva información respecto al fenómeno estudiado, lo que permitió la creación de códigos considerados emergentes.

Las herramientas usadas fueron Word, para la transcripción textual de las entrevistas y NVIVO, donde se gestiona y codifica toda la información resultante del análisis. Una vez concretada la matriz de códigos, se continuó con el proceso de codificación en el programa NVIVO, esta herramienta resulta práctica en el sentido que facilita la gestión de las transcripciones, permite crear, organizar y mover los códigos de manera más fácil y eficiente, al filtrar la información se simplifica la observación de las temáticas nos interesaban para esta tesis.

3.5 Calidad de diseño

Dado que esta investigación es cualitativa, es necesario el rigor metodológico que es esencial para asegurar que los resultados reflejen de manera fiel la realidad estudiada. Para ello, se adoptarán los criterios de credibilidad, transferibilidad, dependencia y confirmabilidad propuestos por Guba & Lincoln (1985).

En primer lugar, la credibilidad garantiza que los hallazgos reflejen fielmente las perspectivas de los participantes. Este estudio empleará entrevistas semiestructuradas, para profundizar en las experiencias de los sujetos. Asimismo, se utilizará la observación participante para registrar interacciones y comportamientos en los gimnasios, asegurando una inmersión prolongada del contexto de la investigación.

Siguiendo esta línea, la transferibilidad refiere a la posibilidad de aplicar los hallazgos a otros contextos similares. Aunque esta investigación se encuentra centrada en gimnasios comerciales, los métodos utilizados lograran que sea posible proporcionar descripciones densas y detalladas acerca del contexto tanto de los participantes y el espacio del gimnasio en sí. Esto permitirá que puedan extrapolarse teorías y/o criterios empleados en esta investigación para adaptarlo a contextos similares, ya sea gimnasios en otras ciudades o comunidades fitness virtuales.

En tercer lugar, la dependencia se relaciona con la consistencia de los procesos empleados, de manera que otros investigadores puedan replicar el estudio. Para este caso, se usará una bitácora donde se apuntarán las decisiones metodológicas y analíticas tomadas durante el desarrollo del proyecto, documentando tanto la selección de los participantes como las categorías emergentes del análisis de datos.

Y, por último, la confirmabilidad asegura que los hallazgos estén fundamentados en los datos y no en sesgos del investigador. Para ello, se incorporan citas textuales y observaciones participantes, conectando interpretaciones con evidencia, y contrastando declaraciones con prácticas, asegurando la triangulación de datos.

3.6 Consideraciones éticas en la investigación

Se tomaron medidas para garantizar el respeto por la privacidad y resguardo de los datos recolectados, de este modo aseguramos la validez y ética de este estudio. Esta decisión refiere al acceso a los audios los cuales solo tuvieron acceso ambos estudiantes, con respecto a las transcripciones estas fueron revisadas por la profesora guía para el ajuste de la matriz de códigos.

Para contactar a los participantes se les envió una carta de invitación (Anexo 4). En este documento se explica a grandes rasgos el objetivo de este estudio y los temas que se abordarán durante la entrevista. Posteriormente se acordó un día y hora para concretar la entrevista.

Se entregó un consentimiento informado (Anexo 5) a quienes participaron de las entrevistas, este documento contiene apartados que explican la confidencialidad y voluntariedad de la entrevista, además se les explicó que podían retirarse de la entrevista o retractarse en cualquier momento de sus respuestas sin ninguna consecuencia. Se explicitó que la conversación sería grabada y transcrita para su posterior análisis. Enfatizando el hecho de que solo será usada para esta tesis. Durante el proceso de transcripción, las identidades fueron anonimizadas, resguardando la identidad de los sujetos.

3.6 Trabajo de campo

Para la aplicación de la entrevista se ha elaborado previamente un guion que orienta el proceso de recolección de información, el cual contiene preguntas diseñadas para explorar en profundidad las experiencias de las personas usuarias en el gimnasio, así como los significados atribuidos al proceso de incorporación y permanencia en este espacio. Ahora bien, para aplicar estas entrevistas se optó por la modalidad presencial, para favorecer la conversación y que los participantes pudieran explayarse libremente. Pese a esto, por cuestiones de tiempo y movilización, dos de ellas fueron realizadas online a través de la plataforma Zoom.

Para las observaciones participantes se escogieron tres gimnasios ubicados en Valparaíso y Viña del Mar, con el objetivo de observar y reflexionar sobre las dinámicas sociales que ahí ocurren, la información fue recolectada mediante la ficha de observación participante.

CAPITULO 4: ANÁLISIS Y DISCUSIÓN DE RESULTADOS

4.1 Estándares corporales en el fitness

El gimnasio, en su rol de dispositivo de la cultura fitness (Landa, 2009), se describe como un espacio meticulosamente diseñado, cuya función principal es la optimización de la actividad física mediante la producción de una experiencia sensorial. Este diseño trasciende la mera funcionalidad, permitiendo la creación de un entorno donde lo físico y lo perceptivo se entrelazan. Desde una perspectiva sociológica, el trabajo de campo permitió constatar que la distribución espacial, la materialidad y la atmósfera del gimnasio responden a una doble lógica: son funcionales y, al mismo tiempo, profundamente simbólicas. Estos elementos no solo se alinean con las normas estéticas, sino que también generan y refuerzan prácticas propias de la subcultura que se articula en torno al gimnasio.

Históricamente, el gimnasio era un espacio reservado para profesionales del ámbito deportivo. Sin embargo, en el contexto actual, ha sido transformado y adaptado a las condiciones sociales contemporáneas. La masificación de información, el auge de los medios de comunicación y la promoción del consumo como eje central como planteaba Bauman (2007), han contribuido a que el gimnasio se integre en el sentido común, tanto en términos de acceso como de conocimiento disponible.

La mayoría de los usuarios entrevistados se sitúan en un rango etario entre los veinte y treinta y cinco años, y coinciden en que este grupo es el más representativo dentro del espacio del gimnasio. No obstante, también se observa la presencia de generaciones más jóvenes, lo que evidencia una expansión transversal del fenómeno, tal como se expresa en las siguientes citas:

> *"La gente que está en ese espacio también es como de edad similares. También se ven chicas jóvenes, se ven niñas como de liceo como 16 años, de hecho, yo estaba motivando a mi sobrina que fuera"*(Entrevistada B, 2025).

> *"…ahora igual como veo, antiguamente no se no se veía tanto. Yo cuando iba al gimnasio más de niña, ahora los niños de los colegios están yendo al gimnasio más, ahora más que como que antes siento que igual se nota igual"* (Entrevistada A, 2025).

Esta transformación está ligada a la difusión constante de contenido fitness en plataformas digitales. Tal como plantea Camila Ossandón (2024), los videos explicativos sobre el uso de máquinas e implementos disponibles en los gimnasios han democratizado el conocimiento sobre el ejercicio, facilitando la incorporación de nuevo público.

Ahora bien, cada gimnasio representa un ambiente particular, determinado por el tipo de implementos, el enfoque del ejercicio y el perfil de los usuarios. Los entrevistados identifican dos tipos principales de gimnasio: aquellos orientados a "principiantes", cuyo objetivo principal es la pérdida de grasa, y aquellos dirigidos a usuarios "avanzados", enfocados en el desarrollo muscular.

> *"Los gimnasios de transición…son gimnasios para gente que principalmente busca perder grasa, porque están como un poquito más elevado de peso y esto es como lo que te ofrecen porque no hay tantas máquinas de fuerza, entonces te ofrecen más el cardio. Me acuerdo de que en ese gimnasio había no sé cómo 40 máquinas de cardio y 20 de fuerza. Después me cambié a otro gimnasio y me di cuenta de que ese ya era como no de transición, sino que ya era como entre comillas como para mamados, o sea como que había dos máquinas de cardio y el resto puras mancuernas, puras máquinas de peso y la gente que iba ya estaba dentro de este mundo y se podía notar por sus músculos"* (Entrevistada B, 2025).

4.1.1 Tipos de cuerpos fitness

Esta cita evidencia cómo el cuerpo opera como un marcador de estatus y diferenciación dentro del espacio del gimnasio. En este contexto, los estándares corporales promovidos por la cultura fitness, permiten identificar distintas tipologías:

En primer lugar, tenemos el denominado "bodybuilder", concepto desarrollado por Le Bretón (2007), que encarna de manera rigurosa los mandatos de la cultura fitness. Se asocia a disciplinas como el fisicoculturismo que convierten al cuerpo en un proyecto estético. Esta figura se construye a partir de una disciplina estricta que incluye prácticas alimentarias controladas, rutinas especializadas y una vigilancia constante de salud. El musculo deja de ser parte del cuerpo para convertirse en un objeto separado, moldeado como una escultura:

El bodybuilder se opone a la demostración inequívoca de su masculinidad. En la mujer comprometida con una práctica intensa, la ingesta de hormonas masculinas, asociada a la dieta

y el ejercicio, tiende a borrar la feminidad y a producir un cuerpo nuevo en su forma, irreconocible, a no ser por el corte de cabello o vestido (Le Bretón, 2007).

> *"Ahí entrenan como conozco a harta gente que compiten que entrenan en ese gimnasio como de fisicoculturista, entonces no y es heavy como adentro. De hecho, hay poca presencia de mujeres igual como no sé cómo para mamados así real",* (Entrevistada B, 2025).

Por otro lado, se presenta el cuerpo atlético, caracterizado por una apariencia definida y tonificada. Físicamente, se trata de un cuerpo compacto, con bajo porcentaje de grasa corporal y en una musculatura en proceso de definición. Este tipo de corporalidad responde a una lógica de competitividad deportiva, donde el rendimiento físico y la funcionalidad del cuerpo son prioritarios. A diferencia del modelo promovido por la cultura fitness en su versión más rígida, éste no busca encarnar un estilo de vida basado en la disciplina extrema ni en la modificación estética como fin último. Esta perspectiva se refleja en los discursos de los entrevistados, quienes vinculan el deporte con experiencias de gratificación, aprendizaje y bienestar físico:

> *"Como deportistas de otras disciplinas, por ejemplo, voleibol o handball y se nota al tiro en el cómo está compuesto su cuerpo, por ejemplo...por lo general tienen como piernas más desarrolladas que el torso, por ejemplo, no me refiero que sea así unas piernas y así un torso, sino que se ve más desarrollo muscular y estriaciones en las piernas más que en los brazos o en el pecho que se yo en la espalda, sin embargo, tienen por sobre todo un muy buen estado físico"* (Entrevistado A, 2025).

> *"Yo lo atribuyo que empecé a crecer y a tener mucha más conciencia porque me quedó muy marcado en el verano que fui a jugar al sur, que un entrenador me dijo que yo era muy bueno, pero que tenía que empezar a jugar más con cabeza, que empezara a pensar más el siguiente movimiento que iba a hacer. Porque me dijo que era rápido, que tenía fuerza, que podía hacer hartas cosas, pero que no veía eso y yo ahí me di cuenta. Que te lo diga una persona así, alguien bien respetado en el deporte, por decirlo. Entonces ahí tú decís ya po' entonces si tengo todo para hacerlo ¿por qué no?"* (Entrevistado B, 2025).

Finalmente, se presenta una tercera tipología corporal: el cuerpo sano y funcional. Este modelo responde a un ideal de autocuidado que prioriza el bienestar físico y mental por sobre la estética. Se basa en prácticas como la alimentación equilibrada y la actividad física regular, sin perseguir una transformación corporal extrema ni adherirse en su totalidad a los mandatos estéticos del fitness. En este caso, el ejercicio se concibe como una herramienta para mantener una vida activa y saludable, más que como un medio para alcanzar un cuerpo normativo.

Es importante destacar que estos estándares corporales no se limitan al espacio físico del gimnasio, sino que circulan ampliamente a través de la publicidad de la industria deportiva y los discursos promovidos por profesionales del área, influencers fitness y figuras con alto alcance en redes sociales. Estas plataformas digitales no solo difunden modelos corporales específicos, sino que también refuerzan prácticas, valores y estilos de vida asociados al fitness, contribuyendo a la normalización de ciertos cuerpos como deseables y legítimos.

En este sentido, los ideales corporales encontrados – el bodybuilder, el cuerpo atlético y el cuerpo sano y funcional –no solo se construyen en la interacción cotidiana dentro del gimnasio, sino que se reproducen y amplifican en el ecosistema virtual, consolidándose una cultura fitness que atraviesa generaciones, espacios y discursos.

4.1.2 El gimnasio comercial ‘’fitness’’

Durante la observación en los gimnasios fue posible identificar una organización espacial diferenciada según las prácticas corporales que se desarrollan en su interior. La distribución del equipamiento (máquinas, pesas e implementos) responde a una lógica de exposición y optimización del espacio, donde el cuerpo en acción se convierte en el eje central de la disposición material.

La sala de musculación se torna el núcleo del gimnasio. En ella se concentran los pesos libres, barras, discos y mancuernas, acompañadas por un gran espejo que cubre la pared principal. Este elemento posee una doble función: práctica y simbólica. Por un lado, permite a los usuarios corregir su técnica y controlar el movimiento; por otra parte, actúa como dispositivo de autoobservación que posibilita la contemplación del propio cuerpo y el monitoreo del progreso físico. La iluminación azul y blanca, dirigida hacia los cuerpos, genera un juego de luces y sombras que resalta la definición muscular, evocando la estética del fisicoculturismo y las tradicionales “salas de poses” donde los atletas ensayan para sus presentaciones. La visibilidad del cuerpo se vuelve, entonces, un elemento central de la experiencia del gimnasio, instaurando una lógica de reconocimiento donde los cuerpos más desarrollados adquieren estatus y admiración, mientras que los principiantes se posicionan en un lugar de aprendizaje y aspiración. De esta forma, el espacio produce jerarquías simbólicas basadas en la apariencia y el dominio técnico.

Asimismo, la sala de actividades colectivas representa un espacio diferenciado dentro del gimnasio. Su ambiente con piso de madera, materiales antideslizantes e iluminación cálida contrasta con la estética metálica y fría de la sala de musculación. En este contexto, el esfuerzo físico se colectiviza: la sincronía de los movimientos y la guía de un instructor producen una experiencia compartida que combina disciplina y pertenencia al grupo.

Finalmente, la zona de cardio reúne cintas de correr, bicicletas estáticas, elípticas y escaladoras, dispuestas frente a pantallas que proyectan contenidos deportivos o tutoriales de ejercicios. Este entorno acompaña el esfuerzo físico y mantiene la atención del usuario, conformando una relación entre el cuerpo, la tecnología y el entretenimiento. La presencia de aire acondicionado y música electrónica contribuye a crear una atmósfera energética que regula el tiempo del entrenamiento y sostiene la continuidad del movimiento.

4.2 La práctica del usuario fitness

El fitness puede definirse como un fenómeno cultural centrado en la optimización y estetización del cuerpo, articula valores propios de la modernidad tardía tales como la disciplina, productividad, autoexigencia y valoración del rendimiento. Va más allá de la actividad física, es una práctica social que atraviesa, el cuerpo, la identidad y el consumo.

Dentro de la esfera simbólica, el gimnasio no solo reproduce normas sociales de la cultura fitness, sino que también desarrolla nuevas prácticas y mandatos que circulan dentro y fuera del espacio. Desde la mirada de Bourdieu (1988) podemos entenderlo como un campo social en que los agentes actúan y compiten de manera simbólica a través del cuerpo. El dominio técnico, constancia y estética corporal otorgan prestigio y pertenencia a un grupo determinado. En este sentido, el cuerpo se torna un medio de distinción, mientras que las prácticas del fitness expresan hábitus vinculados al consumo y la disciplina. Por ello planteamos que el gimnasio puede entenderse como el camino para entrar en lo denominado fitness. Como ilustra la cita siguiente, es algo que los usuarios reconocen:

> *"A la gente que le gusta ir al gimnasio, siento que se mete más en la onda como ya tú ves como páginas que venden accesorios, implementos, ya te comprái como los cinturones para bajar, pues como para mantener más técnica, entonces como claro, ahí es como hay un submundo, así como que tú te vas metiendo en los suplementos como te*

> *tienes que suplementar las proteínas, las cosas como dónde los compráis, dónde los podís comprar"* (Entrevistada C, 2025).

El siguiente fragmento refleja un proceso de aprendizaje autónomo propio de la cultura fitness contemporánea, en ese sentido los sujetos asumen la responsabilidad de aprender técnicas corporales a través de la red virtual. La referencia directa a YouTube como fuente de conocimiento evidencia la pérdida de figuras de autoridad en la difusión de contenido experto y cómo surgen nuevas formas de aprendizaje autodidacta mediadas por algoritmos digitales, donde el cuerpo se vuelve objeto de ensayo y error. El hecho de "aprender de las lesiones" expone cómo el proceso de reconstrucción del cuerpo se produce en términos individuales, elemento característico de la posmodernidad donde el sujeto es responsable de su propio bienestar. En este contexto los sujetos exploran, evalúan y corrigen su rendimiento físico en función de los resultados corporales personales que perciben, evidenciando las ideas de autonomía y disciplina, donde el cuerpo es libre para decidir, pero dentro de los márgenes culturales del fitness.

> ‘*'Entonces ahí uno prioriza si es el peso si técnica (…) entonces como te digo en estos dos años de aprendizaje por YouTube, pero ese aprendizaje de YouTube no es 100 % absorbido. Entonces lo voy a seguir en una combinación de todo en base a mi comodidad y en base a lo que a mí me sirve también, entonces un instructor en YouTube te puede decir hazlo de esta forma, pero eso no necesariamente implica que sea lo mejor para ti, por eso hay que ir probando y también es lento el proceso y uno aprende no sé, de las casi lesiones o de las lesiones o aprende por ser precavido.''* (Entrevistado B, 2025)

Además, se observa que las personas que exhiben un cuerpo visiblemente trabajado tienden a captar mayor atención y a su vez, mayor validación por parte del público. En la cultura fitness, este tipo de corporalidad se asocia con un estatus de antigüedad y experiencia, atributos que se interpretan como señales de conocimiento y autoridad en la materia. En el caso de las redes sociales estas funcionan como un medio para que las personas más experimentadas puedan enseñar a los demás mostrando en videos sus rutinas y métodos de entrenamiento. De esta forma el conocimiento es compartido en estas comunidades fitness, donde los sujetos aprenden y comparten conocimientos técnicos sobre ejercicios y alimentación:

> *"...En TikTok, Instagram, y ahí sigo igual a gente que está como en este mundo fitness de hace mucho tiempo que no sé po que muestran que han tenido como una*

transformación entonces, como que ya le sabe mucho al tema y empiezan como entre comillas a enseñar y esto lo hacen mediante videos" (Entrevistada B, 2025).

"Siempre estuve muy pendiente de la información que se divulga por ejemplo en YouTube del gimnasio y del entrenamiento. Sigo a un youtuber que se llama ''Ángel siete real'' es un físico culturista natural, es español, entonces siempre publica su experiencia cómo compite, sube la alimentación que hace y lo bacán de él es que está muy pendiente a la contingencia de los estudios recientes del gimnasio y la alimentación. Estoy constantemente revisando en su canal, viendo sus vídeos, sus redes sociales a ver qué enseña." (Entrevistado A, 2025).

Esto ocurre sobre todo gracias a algoritmos de redes sociales como TikTok e Instagram, mencionados por usuarios entrevistados como plataformas que facilitan la búsqueda de información y contenido relacionado con el mundo fitness. Asimismo, YouTube resuena como una red de información que sirve de guía para la mayoría de los individuos que buscan orientación respecto a determinados ejercicios, rutinas e información fitness correspondiente.

El control alimenticio dentro de la cultura fitness emerge como una práctica central en la construcción de la corporalidad contemporánea. Donde el cuerpo no sólo es trabajado mediante el ejercicio físico, sino también regulado a través de dieta, medición y restricción. Estas rutinas de alimentación se insertan en una lógica de autocontrol que responde a las normativas del cuerpo saludable, asociadas a ideales de eficiencia, disciplina y consumo. En este sentido, la alimentación deja de ser un acto biológico para transformarse en una práctica racionalizada, donde el comer alimentos procesados se asocia a culpa y falta de control.

El entrevistado expresa que tras ingresar al gimnasio "agarras conciencia de la cagada que estabas dejando en tu cuerpo comiendo basura" (Entrevistado A, 2025), esto puede interpretarse desde la mirada de Foucault (1975), donde el sujeto se convierte en vigilante de sí mismo, internalizando un dispositivo de control sobre el cuerpo. El gimnasio actúa aquí como un espacio de normalización en el que el individuo adopta prácticas de autovigilancia y disciplina alimentaria, en concordancia con los estándares de la cultura fitness.

En este fragmento se menciona el conteo de calorías y el registro digital mediante una aplicación móvil, "se me ha hecho muy fácil el contar calorías, porque bueno tengo una pesita y un potecito donde pongo la comida y llevo un registro en una aplicación", (Entrevistado C, 2025). Este control del cuerpo y medición de porciones de comida se vincula con lo que Bourdieu (1984)

denomina habitus corporal racionalizado, donde el sujeto orienta sus prácticas hacia la optimización y el rendimiento. El cuerpo se transforma en un objeto de cálculo: se pesa, se mide y se ajusta según parámetros normativos definidos por la industria fitness y la ciencia nutricional.

4.2.1 Reproducción de normas de consumo

En estos establecimientos destinados a la actividad física se reproducen normas sociales implícitas asociadas al consumo de productos e indumentaria, cuestiones que son usadas como símbolos de distinción dentro de este espacio.

> *'' No le he dado mucha importancia la verdad a la ropa del gimnasio más que sea cómoda, hay gente que se viste, no sé hay gente que es bien cuenteada cuando va al gimnasio y se viste con un conjunto completo Nike, con zapatillas como para trotar y va a hacer no sé, jalón al pecho.''* (Entrevistado B, 2025)

De forma paralela, la influencia de las redes sociales permite comprender este fenómeno transnacional que es el fitness, el cual opera más allá del espacio físico, pero se ve reflejado dentro del mismo gimnasio en tanto se homogeneizan estéticas y prácticas de consumo que se popularizan rápidamente a través de tendencias que son imitadas por los usuarios. En este caso las redes introducen nuevos referentes que no necesariamente poseen conocimiento experto; sin embargo, consiguen ganar admiración y credibilidad que los posiciona como referentes globales.

> *''Otra de las cosas que veo harto en el gimnasio es la (...) la influencia que tiene las redes sociales sobre el gimnasio es impresionante, uno ve una moda de gimnasio porque te aparece no sé el algoritmo lo muestra en TikTok que se yo en Instagram, y al otro día lo ve en el gimnasio que todos están diciendo frases o se están vistiendo como cierto personaje cierto influencer o cierto Influencer Fitness.''* (Entrevistado C, 2025).

> *"También de Cbum de Chris Bumbstead, ese video donde se saca como el hoddie[1], el polerón y se le marcan todos los músculos, esa cuestión también la he visto harto, así que usan como el ''Pump Cover[2]'' y también se cuentean con eso"* (Entrevistado B, 2025).

[1] ''Hoddie'' Viene del inglés ''hood'' (capucha) es un polerón o sudadera con capucha.
[2] ''Pump Cover'' Es una prenda holgada ya sea polera o sudadera, se usa para ocultar musculatura en reposo mientras estas en el gym, posterior a la ejecución de ejercicios quitársela y revelar la congestión muscular (pump)

Los sujetos visten determinadas prendas o marcas que emplean para demostrar su estatus socioeconómico y diferenciarse de quienes no poseen el mismo capital económico. Esto ocurre porque tienen conocimientos específicos sobre la actividad física, por eso usan indumentarias que los distinguen de los demás usuarios de su mismo estatus.

> *"Entonces la decisión de tu zapatilla es indiferente más que vayas simplemente por comodidad, o por ejemplo lo que sí entiendo en el gimnasio es el calzado minimalista, no sé si lo conoces ese que es calzado donde va el espacio de los dedos es como amplio entonces es como la forma de un pie"* (Entrevistado C, 2025).

4.2.2 El gimnasio como lugar de sociabilidad

La sociabilidad en los gimnasios adopta distintas formas, estas se identifican como funcionales y fragmentadas, las cuales tienden a ocurrir en periodos cortos de tiempo. El uso de audífonos y la concentración individual en la rutina de ejercicio limitan la comunicación entre las personas, tales dinámicas configuran un espacio donde predomina la lógica del aislamiento.

> *"La verdad cuando yo estoy en el gimnasio estoy muy enfocado en lo que estoy haciendo, es poco lo que convivo con otras personas por lo general no suelo convivir con personas, más que ''oye ¿cuántas te faltan?'' ''oye ¿nos podemos turnar?'' o '' ¿qué viniste a hacer al gimnasio?'' una pequeña charla y ya después cada uno por su lado, mientras dure el momento de compartir la máquina o de compartir la polea que se yo, la barra lo que sea, una interacción bastante corta como el ''chick chat'' que le dicen los gringos que es como una conversación pequeña"* (Entrevistado C, 2025).

Este fenómeno puede definirse como una expresión directa de la individualización descrita por Bauman (2007), en la cual el sujeto se concibe a sí mismo, y en este contexto a su cuerpo como un proyecto en constante mejora.

> "*Sí, con respecto al audífonos es divertido porque estaba leyendo hace un par de días sobre el origen del gimnasio y para lo que se usaba primordialmente. Para lo que se usó en un inicio el gimnasio era para además de esculpir el cuerpo, esculpir la mente, en el gimnasio tenían como charlas filosóficas y discutían varias ideas que no era solamente para esculpir el cuerpo, sino la mente y daban énfasis en todo ese desarrollo"* (Entrevistado D, 2025)

4.2.3 Exhibición de cuerpos en el gimnasio.

Estos lugares favorecen la exposición corporal por la vestimenta deportiva, que debe ser cómoda y permitir flexibilidad sin generar incomodidad en los movimientos que se realizan. Por medio de las observaciones se puede identificar que existe un código de ropa implícito, la ropa suele

ser de telas delgadas, apretadas al cuerpo, poleras o tops con brazos y/o espalda. Estas maneras de vestirse propician un ambiente donde hombres y mujeres se presentan ante los demás a través de sus cuerpos, reafirmando sus identidades por medio de la expresión de género, hombres en general prefieren mostrarse fuertes con torsos y brazos descubiertos, por otro lado, mujeres usan calzas deportivas que marquen la musculatura de sus piernas.

> *''Es por un deseo de desarrollar la estética que al final es bien vista por el sexo opuesto o de sentirte bien, por ejemplo, mujeres entrenan piernas o el culo, porque socialmente se ve bien, es atractivo. Igual que los hombres que entrenan, no sé la espalda para verse ancho o el pecho para verse como prominente siento que es algo como social al final el querer ser visto como alguien grande (...) yo que quiero ser visto como alguien atlético. Las mujeres quieren verse como culonas o piernudas, quieren verse así.''* (Entrevistado A, 2025)

Con respecto a la distribución corporal por género, se puede sostener que las prácticas de entrenamiento y las zonas del gimnasio se organizan según las expectativas sociales sobre la masculinidad y feminidad. El entrevistado interpreta el ejercicio desde una lógica asociada al cuerpo con la exposición social y la atracción sexual, lo que permite observar cómo la estética corporal se convierte en capital simbólico (Bourdieu, 1984), orientando las acciones y deseos de los actores. Cuando expresa que ''las mujeres entrenan pierna o culo'' y ''hombres pecho o espalda'' refleja una división simbólica del cuerpo. Por un lado, la mujer debe producir un cuerpo asociado a la sensualidad y la forma curvilínea, por otro lado, el hombre debe construir un cuerpo que sea fuerte y voluminoso. En este sentido ambos tipos de ideales responden a mandatos de género respecto de lo que es considerado sensual y deseable para cuerpos femeninos y masculinos.

> *''He visto en los usos del espacio, por ejemplo, en la zona de press banca[3] donde están todas las mancuernas para hacer bíceps o press militar[4], muy pocas veces veía mujeres, muy pocas veces. En cambio, había otra sala que era solo para como máquinas de pierna, en esa sala puras mujeres, puras mujeres, y cuando ves un hombre tú te das cuenta al tiro que la mujer tendía a hacer más repeticiones, eso me dio la impresión de*

[3] ''press banca'' Ejercicio compuesto que se ejecuta en un banco plano acostado, donde se levanta una barra desde el pecho hasta que la extensión completa de los brazos

[4] ''press militar'' Ejercicio de fuerza donde se levanta una barra o mancuernas desde los hombros hasta extender los brazos por encima de la cabeza.

> *que estiran mucho el ejercicio siento que los hombres tienden más a entrenar ‘’al fallo[5]’’ y las mujeres acumular volumen por repetición por ejemplo hacen ‘’dropsets’’ [6]con la extensión de cuádriceps. (…) siento que no es lo que se debería hacer, no es eficiente y siento que las mujeres entrenan en su mayoría así.’’* (Entrevistado A, 2025)

Desde la perspectiva de Foucault esta diferenciación expresa los efectos de una biopolítica de la estética, donde los cuerpos son moldeados según normas de género internalizadas que reproducen una mirada heteronormativa. (Foucault, 1975). El gimnasio actúa como un dispositivo normativo, donde los actores se observan, comparan y regulan su comportamiento corporal para acercarse a los ideales estéticos. Al mismo tiempo, la observación del entrevistado al igual que las observaciones de campo respecto a los usos del espacio logra visibilizar una segregación espacial que se instala de manera implícita, donde las áreas del gimnasio se vuelven un territorio regido por el género, las mujeres se concentran en las secciones de cardio y máquinas de piernas, y los hombres en la zona de pesos libres. Esta configuración del espacio no ocurre de manera natural, más bien es el resultado de una estructura simbólica del poder corporal que asigna a cada género un modo legítimo de ocupar el espacio y preformar su identidad (Butler, 1990).

Además, en el entrevistado, se puede observar cómo emite juicio sobre la eficiencia del ejercicio femenino, esto expone cómo a través de los discursos técnicos del fitness operan criterios de distinción masculina, reforzando jerarquías simbólicas sobre cómo los hombres son quienes encarnan conocimiento experto dentro de estos espacios, masculinizando el entrenamiento de fuerza. Así, la cultura fitness impulsa la transformación corporal en el sentido estético, sino que también opera como un método de validación social frente a los demás, donde el cuerpo es el medio por el que se obtiene reconocimiento y se reproducen normas de género. El deseo de “querer ser visto como alguien atlético”, no solo expresa un deseo individual, sino la internalización de un imaginario colectivo que asocia el valor del sujeto con su apariencia física.

> *‘’Hay como un mito en el entrenamiento de las mujeres, en mi polola he visto que esto igual se difunde por las redes sociales y las mujeres que entrenan, tienen el*

[5] ‘’al fallo’’ En el contexto del entrenamiento con pesas significa realizar repeticiones hasta que no puedas hacer más repeticiones manteniendo la técnica correcta

[6] ‘’drop sets” técnica de entrenamiento que consiste en realizar una serie hasta el fallo muscular y sin descanso continuar con el mismo ejercicio reduciendo el peso progresivamente, esto se repite varias veces hasta el agotamiento total.

> *pensamiento de que si van a hacer pesas o van a entrenar fuerza van a quedar como gigantes, se van a ensanchar los hombros o se van a ver más masculinas, tienen el miedo a verse hombres. Entonces debido a eso siento que las mujeres como que se van a otros deportes, otras actividades, pilates que está de moda ahora, trotar o como que se alejan de las pesas y ya las mujeres que están en las pesas siento que se enfocan mucho como en las piernas. ''* (Entrevistado C, 2025)

Ahora bien, el sujeto explica la persistencia de un mito social sobre la masculinización del cuerpo femenino, que desmotiva y aleja a las mujeres de los entrenamientos de fuerza. Este temor a ''verse como hombres'' ilustra cómo los discursos de normatividad femenina continúan vigentes y además limitan las posibilidades de transformación del cuerpo. Dentro de la cultura fitness la mujer ideal se define por la delgadez, tonificación y curvatura de sus glúteos, pero nunca por la fuerza visible, es decir, el desarrollo muscular general, ya que éste transgrede la barrera simbólica que asocia los músculos con la virilidad. Tal como plantea Butler (1990), el género se expresa a través de una performance reiterada, la decisión de las mujeres de alejarse de las pesas o concentrarse en el entrenamiento de piernas responde a guiones culturales que determinan cuáles cuerpos son socialmente reconocidos como femeninos. Estos mandatos se amplifican y normalizan por medio de las redes sociales, perpetuando regímenes estéticos del género, donde la libertad corporal se encuentra mediada por una mirada hetero-normada.

> *''Me he dado cuenta de que en el primer piso hay más hombres que mujeres y en segundo piso es lo contrario, hay más mujeres que hombres y es porque en el segundo piso hay más privacidad. Entonces las mujeres, por ejemplo, en el día de piernas hacen diferente ejercicio puede ser un peso muerto rumano que sé que hay personas que les da vergüenza hacer peso muerto rumano, porque uno tiene que estar sacando las nalgas y se pone en una posición tal vez no tan favorable. También con la sentadilla uno también se pone en una posición no tan favorable, entonces las mujeres optan por irse al segundo piso y ahí están más seguras, imagino que es por una cuestión de seguridad y porque da confianza. Si soy mujer probablemente voy a ir para arriba si considero que la opinión de la mujer es menos dañina que de la del hombre.''* (Entrevistado B, 2025)

En este apartado tenemos un análisis del espacio que es bastante revelador, la división por pisos o áreas dentro del gimnasio. Los hombres dominan espacios con mayor visibilidad, donde están los pesos libres y realizan levantamientos que están asociados a la exhibición de fuerza y poder. Mientras que las mujeres se repliegan a zonas con mayor privacidad, percibidas como seguras por estar lejos de la mirada de los varones. En este sentido podemos evidenciar cómo en el

gimnasio opera un microcosmo disciplinario (Foucault, 1975) donde los cuerpos se vigilan, comparan y autorregulan. El hecho de que ciertas posturas generen inseguridad o pudor no solo responde a la ejecución correcta de la técnica, sino a la sexualización del cuerpo femenino, lo cual condiciona su libertad de acción. Esta dinámica reproduce lo que Bourdieu (1998) denomina violencia simbólica, una dominación sutil, que no se ejerce mediante la fuerza, sino por medio de la interiorización de los límites sobre lo que una mujer puede o no hacer con su cuerpo y en qué lugares puede hacerlo.

> *''A las mujeres no les gusta mucho que les digan, así como, que los hombres se acerquen de la nada y le digan ''oye estai haciendo mal el ejercicio mira yo te enseño'' como tipo mansplaining, entonces prefiere que alguien capacitado y que está como está para eso en el gimnasio como los Coach le digan cómo se hace los ejercicios y que no sea un hombre al azar que le diga que lo están haciendo mal o cómo deberían hacerlo.* (Entrevistado D, 2025)

El fenómeno conocido como mansplaining opera como práctica común dentro del gimnasio, querer ayudar o enseñar se explica como forma de mostrar autoridad en los hombres, donde el saber técnico se presenta como patrimonio de los varones, y las mujeres se sitúan a aprendices o ignorantes. Desde la teoría de Bourdieu (1984) esta relación produce asimetría del capital corporal y del capital simbólico, donde el conocimiento sobre el ejercicio funciona como una marca de jerarquía. En estos contextos las mujeres buscan legitimidad no en los pares masculinos, sino en los 'coaches' o entrenadores, figuras de autoridad validadas; esto evidencia la búsqueda de legitimidad profesional frente a la arbitrariedad del juicio masculino.

> *''La prioridad que tienen los Coach que están ahí de ayudar a mujeres con relación a hombres. (...) Por ejemplo, los hombres por lo general no solicitan mucha ayuda con respecto a cómo se hace un ejercicio, sino que preguntan sobre implementos del gimnasio que puedan utilizar en esos ejercicios. En cambio, las mujeres son más propensas a preguntarle, no estoy generalizando por ningún tipo de sexismo, ni nada por el estilo, es lo que he visto. Estas son más propensas a preguntar cómo se hace cierto ejercicio y son más propensas a preguntar sobre ayuda, sobre no cómo se hace el ejercicio, sino como para ejecutar el ejercicio.''* (Entrevistado B, 2025)

4.2.4 Comparación con los demás

En estos apartados se evidencia cómo la comparación con la figura del otro opera como un mecanismo central en la construcción de la corporalidad dentro de los gimnasios comerciales. Se puede apreciar que el cuerpo propio es evaluado constantemente en relación con los demás,

esto devela la internalización de un ideal corporal que es hegemónico dentro de la cultura fitness. Este proceso genera afectos negativos, frustración, sentirse insuficiente y autocrítica cuando el cuerpo no alcanza los estándares socialmente valorizados.

> *''Sí, me comparo harto, si veo alguien que se ve mejor, estéticamente no sé tiene más músculo y levanta menos que yo, me pregunto ¿qué estoy haciendo mal? Entonces me hace sentir, así como penca, puta que soy penca''. (Hombre, 23 años)*

En este caso es un hombre, la comparación se da en términos de rendimiento y estética muscular, esto demuestra la presión o urgencia por encarnar un cuerpo fuerte y visualmente desarrollado. Su autopercepción negativa pone en evidencia cómo el valor personal se asocia al desarrollo corporal, el cuerpo se presenta como un proyecto que debe ser esculpido y superado constantemente. Esta lógica coincide con Bauman (2007) respecto a la sociedad del rendimiento, donde el individuo internaliza la responsabilidad de su éxito o fracaso corporal como parte de su propia identidad.

> *"vei como niñas, así como ay es que no sé, voy al gimnasio y como un cuerpo perfecto, pero tú no sabes lo que hay detrás po entonces. Tú no sabes... básicamente después yo digo, ay yo voy al gimnasio siempre, trato de no hacer esto y pucha qué lata no poder llegar a eso", (Mujer, 26 años).*

En este relato la comparación se centra en el ideal estético femenino difundido por las redes sociales, expresa malestar frente a un modelo corporal inalcanzable. Su relato resalta la tensión entre esfuerzo personal y la imposibilidad de alcanzar este ideal. Esta experiencia puede englobarse dentro de lo que parámetros son distintos, esta violencia simbólica, ya que las mujeres asumen como naturales los estándares de belleza impuestos, incluso cuando estos generan frustración. Esto es transversal al género, solo que los parámetros son distintos ligados a diferencias sexo-genéricas. Además, señala "no sabes lo que hay atrás'' evidencia una consciencia respecto a los mecanismos externos (dietas, cirugías, suplementación) que median la representación del cuerpo "perfecto'', pero aun sabiendo esto no impide la comparación ni el propio malestar que genera.

''Me imagino que hay gente que se debe sentir incómoda porque está pendiente de la opinión ajena, pero por ejemplo si uno va con un objetivo y sabe que está cumpliendo ese objetivo, tal vez no debería importar mucho la opinión la opinión ajena, o lo que diga el resto, que eventualmente uno hace las cosas por y para sí mismo.'' (Hombre, 24 años)

En suma, la comparación con los demás en el contexto fitness no solo refleja dinámicas individuales, más bien un proceso de socialización corporal atravesado por el consumo, la imagen y la autoevaluación. Los cuerpos se convierten en vitrinas de éxito personal, donde el valor del sujeto se mide con relación a la apariencia o al rendimiento de otros. Esta práctica demuestra como el gimnasio configura un espacio de competencia simbólica, donde se disputan reconocimientos y se reafirman jerarquías estéticas que reproducen los imaginarios del cuerpo.

4.2.5 Rutinas de ejercicios y alimentación

Los fragmentos evidencian cómo las rutinas de entrenamiento dentro de los gimnasios comerciales no solo responden a criterios técnicos, sino que están atravesadas por normas de género, discursos de rendimiento y saberes legitimados dentro de la cultura fitness. Las entrevistas muestran que las prácticas corporales reproducen y cuestionan ciertos imaginarios asociados a lo masculino y lo femenino, y reflejan la influencia de la información circulante en redes sociales y plataformas digitales sobre cómo los sujetos organizan y valoran sus rutinas.

"Estoy organizando de hacer una rutina de empuje, de jalones y después de piernas, estoy intentando, aunque es un poco difícil hacer frecuencia dos de piernas durante la semana, pero es muy difícil, porque se me fatiga mucho, es imposible que ese dolor no se pase en una semana. Estoy dándole por cada ejercicio tres series máxima intensidad y probablemente estoy como una hora y media o dos horas en el gimnasio antes eran tres, porque era más novato así le daba color y ponía, así como tres minutos de descanso y esa cuestión que en realidad no sirve mucho excepto que estés haciendo ejercicios que requieran mucha recuperación, como pierna." (Hombre, 24 años).

En este sentido se refleja una organización de rutina orientada a la eficiencia y la planificación racional del cuerpo, con énfasis en la intensidad, la técnica y la optimización del tiempo. Esta forma de estructurar el entrenamiento basada en rutinas de "empuje y jalón" y en el control de la fatiga, encarna la lógica del rendimiento que caracteriza a la cultura fitness contemporánea. Como plantea Bauman (2007), el cuerpo en la modernidad líquida se convierte en un "proyecto

en permanente construcción", donde el individuo es responsable de su propia mejora, gestionando su disciplina, su progreso y su productividad física. El cuerpo, así, se transforma en un objeto de autorregulación constante, medido en términos de esfuerzo, intensidad y resultados visibles.

El siguiente fragmento complementa esta mirada donde se incorpora una rutina de calentamiento y el uso de accesorios específicos mostrando una apropiación técnica del cuerpo y un conocimiento adquirido a través de la experiencia. Aquí se observa cómo el cuerpo se vuelve tecnificado y racionalizado, en un proceso que se asocia al control y la disciplina del ocio moderno, donde la práctica deportiva se distancia del juego y se orienta hacia el control, la precisión y la autoobservación.

> *"Hago un calentamiento siempre como de 15 minutos o 20 minutos de todo el cuerpo los brazos, los hombros, la cadera, las piernas hasta el cuello caliento con la banda y también llevo un arnés que es un arnés para escalada que llevo cuando voy al gimnasio para las dominadas", (Hombre, 23 años).*

Finalmente se aborda la relación entre las rutinas y la circulación de información digital sobre entrenamiento y nutrición. Se manifiesta una postura crítica frente al exceso de datos y a la falta de fiabilidad en las redes, lo que evidencia la influencia del mercado de saberes fitness, donde proliferan "expertos" sin legitimidad científica. Este fenómeno puede leerse en clave de capital simbólico (Bourdieu, 1991): el conocimiento sobre el cuerpo se convierte en un recurso de distinción y autoridad dentro del campo fitness, aunque su origen y validez sean muchas veces inciertos

> *''Cuando en Instagram en redes sociales te dicen sigue esta alimentación para tener este físico, no toda la alimentación está hecho para una persona, por eso hay planes nutricionales, por eso hay gente que estudia literalmente en nutrición jaja (...) Entonces es complicado es lo mismo que te decía de ese pool de información que te dan, entonces tú podías obtener mucha información, pero con qué realmente te queda entonces la opinión de todas estas personas pierde valor cuando se mezcla con la opinión de tantas otras personas que te dicen, o que claman ser expertos. Entonces es mucha la información y sí ''ah qué bueno'' una bendición que sea harta información, pero cuánta es fidedigna, cuanta falsa, cuánta es 100 % comprobable o comprobada?'' (Hombre, 24 años)*

En suma, se presentan que las rutinas de entrenamiento son una práctica social cargada de significados: reproducen mandatos de género, expresan valores neoliberales de autocontrol y

productividad, y se configuran en diálogo con un flujo constante de saberes e imágenes mediadas por el consumo digital. En este sentido, el gimnasio funciona como un espacio donde los cuerpos no solo se moldean físicamente, sino también simbólicamente, de acuerdo con las lógicas de la modernidad corporal y del mercado del fitness.

4.3 Aspectos del Cambio: Reconfiguración Corporal

La actividad física y deportiva desarrollada en el gimnasio, mediada por la cultura fitness, produce cambios en los individuos respecto al significado y sentido atribuido al cuerpo, esto se debe, a que incide directamente en la construcción de identidad a través de su sentido de pertenencia dentro del espacio social y en las técnicas corporales (Mauss, 1936 citado en Le Breton, 2007) que estos despliegan. A través de los resultados obtenidos en esta tesis sobre el cuerpo, se configura una reestructuración en la forma de percibirlo, lo que involucra dimensiones, estéticas, afectivas, funcionales y de representación identitaria.

4.3.1 Sentidos de la transformación corporal: entre el bienestar y el autocontrol

Las entrevistas realizadas permiten observar cómo los actores dotan de sentido la transformación de sus cuerpos, transitando entre discursos que oscilan entre el bienestar, salud y estética. La tensión en estas narrativas es latente: cambiar la corporalidad y adoptar un estilo de vida saludable no es una práctica autónoma, sino que se encuentra atravesada por una lógica de autocontrol y disciplina, donde el cuerpo se convierte en un proyecto que debe gestionarse, medirse y optimizarse constantemente en el tiempo de ocio.

En este sentido, los entrevistados internalizan ciertos mandatos de la cultura fitness, la cual promueve la autogestión del cuerpo bajo el ideal de mejora continua, Tal como señalan algunos actores, el compromiso con la rutina de entrenamiento se reafirma como una forma de obligación moral hacia uno mismo, lo que evidencia la penetración de valores asociados a la productividad y la autoexigencia en el ámbito del cuidado personal:

> *"Es como un compromiso que tiene uno consigo mismo, y que está obligado entre comillas a seguir. Por eso igual a la larga como que a mí por lo menos me pasa una cosa con el gimnasio que me frustra mucho, porque en un punto me gusta hacerlo, me gusta caleta hacerlo, pero en otro siento que casi lo convierto en una obligación" (Mujer, 26 años)*

Esta percepción refleja cómo el ideal de bienestar se tensiona con la auto-imposición de normas que buscan mantener un control constante sobre el cuerpo y su rendimiento.

4.3.2 La salud física y mental como horizonte de sentido

El discurso de la salud física aparece como uno de los principales motivos de la transformación corporal. Para la mayoría de los entrevistados, la práctica deportiva se vincula a la prevención de lesiones, al fortalecimiento físico y a la búsqueda de un cuerpo funcional.

No obstante, este sentido de salud se complejiza cuando se superpone con la obsesión por la alimentación o la vigilancia excesiva del cuerpo, generando una paradoja entre el cuidado saludable y el deterioro derivado del exceso de control.

> *"Estoy ultra rayado con la cuestión del micro plástico a mí me tiene literalmente los cocos llenos de micro plástico, no sé esa cuestión de que hayan encontrado micro plástico en el cerebro, es terrible.'' (Hombre, 24 años)*

En otros relatos, la salud se presenta no solo como un estado físico, sino como una forma de bienestar integral, que involucra el equilibrio emocional y la percepción de fortaleza subjetiva:

> "*va de la mano con el hecho de sentirme mejor encuentro yo sí apoyo como mi condición mental de querer hacer mejor las cosas y todo ese tema va de la mano con hacer deporte porque también me da un algo como cuantificable de cierta forma cachai, físicamente hablando, pero igual también anímicamente repercute buen poco por lo menos a mí. (Hombre, 24 años)*

Este vínculo entre la salud física y bienestar psicológico sitúa al gimnasio como un espacio donde el cuerpo se convierte en vehículo de autoafirmación y regulación emocional, aunque al mismo tiempo se encuentra expuesto a la presión de sostener un rendimiento continuo.

> *"me pasa como harto, como con lo estético que el gimnasio me ha ayudado mucho a mí a como a aceptar mi cuerpo como es. Y, por ejemplo, entender que este proceso de ir al gimnasio es que quizás me va a ayudar en lo estético, pero a la larga me va a ayudar como en temas de salud", (Mujer, 26 años)*

4.3.3 La estética del cuerpo: entre la aceptación y la comparación

Siguiendo esta línea, la dimensión estética emerge como un eje estructurante del sentido atribuido al cambio corporal. En los discursos, verse bien y gustarse frente al espejo se asocian a la seguridad personas y a la mejora de autoestima. Sin embargo, estos significados se construyen desde una dialéctica entre aceptación y disconformidad, donde el reconocimiento

del propio cuerpo se ve mediado por la mirada ajena y por las representaciones hegemónicas de lo "bello" y lo "fit".

"*es un hecho que uno se va a sentir más seguro y y va a andar ahí puta no es que se te suba el ego, pero uno sí anda más confiado, es un hecho (…) si tú ves que hay cambios en tu cuerpo, más masa muscular, es un hecho que tu autoestima se va a ver mejorada (…) también en cómo te perciben" (Hombre, 24 años)*

La experiencia estética se encuentra además sujeta a contradicciones, pues el mismo cuerpo puede ser leído de forma opuesta dependiendo del contexto cultural:

> *"En las etapas de ganancia muscular te ves más grande, más gordo (…) La gente que no está en este mundo te dice guatón, pero los del gimnasio te dicen que estás grande. Entonces es una dicotomía entre sentirse halagado o sentirse ofendido" (Hombre, 24 años)*

Estas citas expresan la fragilidad simbólica del cuerpo, cuya valoración depende de parámetros externos y cambiantes. En términos de Le Bretón (2007), el cuerpo deviene un objeto de significación inestable, constantemente sometido a juicios y expectativas sociales:

"También el tema de comparación, no sé. Eh me frustra a veces ir tanto al gimnasio y quizás no sé po, no tener el cuerpo que quiero y no sé, ir después como compararse con gente que no sé en redes sociales", (Mujer, 26 años),

4.3.4 El cuerpo como espacio de sanación y reconstrucción

Otro sentido relevante identificado en las entrevistas en la idea de transformación como medio de sanación. En varios relatos el proceso de entrenamiento se configura como una reconstrucción personal, vinculada a experiencias previas de enfermedad, lesiones o malestar con la propia imagen. Esto se refleja en las siguientes citas:

> *"Hasta ahora me he estado recuperando por mi cuenta porque igual kinesiólogo es medio caro sí y puta ha sido he ido superbién no me ha dolió nada la cadera incluido harta rutinas de estiramiento y ejercicios que son más enfocados en ejercicios isométricos y pliométrico para darle un poco más de enfoque a la movilidad más que a la fuerza y me ha servido bastante de hecho mi rodilla hace una semana ya ha estado así sin dolor increíble y la cadera igual pero la rodilla igual es como bien común que duela, sobre toda esta edad y ahora me he sentido así como mis rodillas son como a prueba de bala." (Hombre, 24 años)*
>
> *"En lo que fue mi adolescencia y preadolescencia hacer deporte tenía que ver con lo estético, no me gustaba porque era más gordo, entonces el día que me di cuenta de que estaba bajando de peso y estaba delgado igual me acuerdo de que en ese tiempo yo era*

> *muy delgado así muy muy delgado, después de haber sido bien gordo cachái entonces igual fue como un cambio complejo. (Hombre, 24 años)*

Aquí, el gimnasio deja de ser un simple espacio de acondicionamiento físico y se convierte en un escenario de reparación simbólica, donde los sujetos reescriben su historia corporal desde la actividad física y el control sobre su propio proceso. Este sentido de sanación articula la búsqueda de mejor salud con la necesidad de dotar de coherencia a un pasado marcado por el dolor o la insatisfacción.

4.3.5 Autocontrol, dismorfia y ansiedad por el cuerpo inalcanzable

La narrativa de autocontrol se articula con la de descontrol en torno a la constante insatisfacción que algunos experimentan respecto a su imagen. La dismorfia corporal, mencionada implícitamente en varios testimonios, expresa una ansiedad permanente frente a un ideal que siempre se aleja. El cuerpo se vuelve un proyecto inacabado, en continua transformación, donde la búsqueda de perfección se convierte en fuente de malestar.

Desde la perspectiva de Le Bretón, este fenómeno evidencia la cosificación del cuerpo, reflejando cómo el sujeto ya no habita su cuerpo, sino que lo administra como un objeto que debe modificarse, esto para responder a los estándares del rendimiento y la estética normativa.

4.3.6 Entre la libertad y la norma: contradicciones del compromiso individual

Finalmente, los discursos revelan una paradoja entre el deseo de autodeterminación y la imposición de normas internas que restringen la libertad. Los sujetos afirman decidir sobre su cuerpo, pero al mismo tiempo reconocen que su estilo de vida se encuentra regulado y normado por las expectativas del entorno fitness:

> *"Tú adaptas tu vida a este estilo de cómo, como esta cultura fitness, pero teni que enamorarte o estar súper enamorado de eso porque si no vas a vivir súper entre comillas como, como evitando las cosas que te que te hacen quizás feliz, porque a mí me hace súper feliz como comerme un pastelito entre semana, algo dulcecito o salir a tomar con mis amigos y sé que eso me va a retrasar en mi proceso de ganancia de masa muscular, de pérdida de peso. Pero algo que a la larga después uno dice, así como ya sabi que, porque tengo que andar como que evitando esto, si me gusta que me hace feliz igual hay como esa ese conflicto dentro de mí." (mujer 26 años)*

El gimnasio se constituye entonces como un espacio ambiguo, donde coexisten el placer y la obligación, la libertad y la restricción, el bienestar y la exigencia. La corporalidad y su proceso

de transformación se convierten así en una práctica situada en el cruce entre los imperativos sociales del rendimiento y las búsquedas personales de sentido.

CONCLUSIONES

La presente tesis tuvo como finalidad principal comprender el fenómeno de la reconfiguración corporal en usuarios de gimnasios comerciales, en el marco de la cultura fitness. Desde un enfoque cualitativo se analizan las experiencias, prácticas y significados que los sujetos atribuyen a su cuerpo en relación con los estándares corporales, las normas sociales y las dinámicas de consumo que circulan en estos espacios. El análisis de entrevistas y la realización de observaciones participantes permitieron constatar que la corporalidad se concibe como un proyecto individual que se encuentra moldeado por prácticas disciplinarias, técnicas corporales y discursos normativos que configuran su representación física y simbólica. Asimismo, se identificó que la experiencia corporal está atravesada por procesos de socialización, comparación y validación, lo que evidencia que la reconfiguración corporal posee una dimensión tanto física como simbólica, asociada a la construcción identitaria, la performatividad de género y la internalización de normas sociales.

A partir de los resultados, fue posible determinar que uno de los principales hallazgos fue la identificación de tres tipologías corporales que operan como estándares dentro de la cultura fitness: el cuerpo bodybuilder, el cuerpo atlético y el cuerpo sano y funcional. Estos modelos no solo representan ideales estéticos, sino que también articulan valores como la disciplina, el rendimiento y el autocuidado. La presencia de estos modelos en los discursos de los entrevistados y en las prácticas observadas evidencia la existencia de una normatividad estética que orienta las acciones de los sujetos.

Asimismo, se constata una fuerte influencia por parte de los mandatos socioculturales vinculados a los roles de género, los cuales inciden en la construcción del cuerpo y en el significado que se le otorga. En el caso de los hombres, se privilegia la hipertrofia y la visibilidad muscular como símbolos de poder y gran conocimiento, mientras que en las mujeres se enfatiza en la tonificación muscular y la funcionalidad del cuerpo como expresiones de autocontrol y cuidado de sí.

A su vez, se constató que el gimnasio funciona como un campo social (Bourdieu, 1986), donde los usuarios compiten simbólicamente por el reconocimiento, el prestigio y la validación

corporal. El dominio técnico, la constancia y la apariencia física se convierten en formas de capital que otorgan estatus dentro del espacio social y mucho más en el campo deportivo. Esta dinámica refuerza la idea de que el cuerpo es un medio de distinción social, moldeado por el habitus del subcampo fitness.

Este trabajo aporta a la sociología del cuerpo y del deporte al ofrecer una mirada situada sobre la reconfiguración corporal en contextos urbanos chilenos. El estudio permite comprender cómo los sujetos construyen su identidad a través del cuerpo, en interacción con normas culturales, discursos estéticos y dinámicas de consumo. Se reconoce la utilidad del concepto de campo (Bourdieu,1986) para analizar los gimnasios como espacios de lucha simbólica, donde se disputan formas de capital corporal y simbólico.

Este estudio presenta limitaciones que deben ser reconocidas, en primer lugar, la investigación se centró en gimnasios comerciales de Valparaíso y Viña del Mar, lo que excluye otras formas de actividad física y otros tipos de gimnasios (comunitarios, especializados o de elite). Esta delimitación territorial y tipológica restringe la amplitud del fenómeno, aunque permite una mayor profundidad en el análisis

Por otra parte, las variables de género y clase no constituyeron el eje central de este trabajo; sin embargo, su influencia en la configuración del cuerpo resulta ineludible. Tal como se evidenció en nuestro análisis, el cuerpo adquiere valores y significados distintos, según la posición social y las expectativas de género que atraviesan los sujetos. Consideramos que futuras investigaciones deberían abarcar estas temáticas, ya que permiten complejizar cómo la cultura fitness reproduce, tensiona y resignifica las desigualdades sociales y de género.

En tercer lugar, la influencia de las redes sociales fue abordada desde los discursos de los entrevistados, sin realizar un análisis sistemático del contenido digital. Una investigación futura podría incorporar técnicas de análisis de redes y algoritmos para comprender mejor cómo se construyen y difunden los imaginarios corporales en el entorno virtual.

En síntesis, la reconfiguración corporal en el marco de la cultura fitness representa un fenómeno complejo, dinámico y en expansión. En un contexto atravesado por la digitalización, la

estetización del cuerpo y la mercantilización de la salud, el gimnasio emerge como un escenario privilegiado para observar las tensiones entre autonomía y normatividad, entre identidad y consumo, entre disciplina y deseo.

Este estudio permite comprender que dichas tensiones no solo moldean prácticas individuales, sino que también revelan procesos sociales más amplios asociados a la producción de subjetividades y a la reproducción de desigualdades tanto de género como de clase. Reconocer estas dinámicas abre la posibilidad de pensar el cuerpo como un espacio de disputa simbólica donde se negocian los significados de la salud, belleza y pertenencia social.

BIBLIOGRAFÍA

Álvarez-Gayou, J. L. (2006). *Cómo hacer investigación cualitativa.* México-Barcelona: Paidós.

Baudrillard, J. (2009). *La sociedad de consumo: Sus mitos, sus estructuras*. Siglo XXI Editores.

Bauman, Z. (2007). *Vida de consumo*. Fondo de Cultura Económica.

Bauman, Z. (2000). *Modernidad Líquida.* Fondo de Cultura Económica.

Barros Júnior, B. L., & Moraes, D. B. (2023). A sociologia do corpo de Le Breton e sua relação com a agenda pós-moderna. Revista Brasileira de Ciências do Esporte, 45, e20230066. https://doi.org/10.1590/rbce.45.e20230066

Bourdieu, P. (1986). *The forms of capital*. In J. Richardson (Ed.), *Handbook of Theory and Research for the Sociology of Education* (pp. 241–258). Greenwood. Recuperado de https://www.marxists.org/reference/subject/philosophy/works/fr/bourdieu-forms-capital.htmn

Bourdieu, P. (1988). *La distinción: Criterio y bases sociales del gusto*. Madrid: Taurus.

Brohm, J. (1982). *Sociología política del deporte*. Fondo de Cultura Económica.

Butler, J. (1990). *El género en disputa: El feminismo y la subversión de la identidad*. Paidós.

Carabaña, J. y Lamo de Espinoza, E. (1978). La teoría social del interaccionismo simbólico. *Revista Española de Investigaciones Sociológicas,* (1),159-204.

Cáceres, M & Gutiérrez, Y. (2020). Impacto de la pandemia COVID-19 en la industria de los gimnasios en Chile. *Biblioteca Nacional del Congreso de Chile*.

Cárdenas, L. (2023). Gimnasios se consolidan tras la pandemia: cuatro grandes cadenas y más de 200 locales de alto estándar en Chile. La Tercera. https://www.latercera.com/pulso-pm/noticia/gimnasios-se-consolidan-tras-la-pandemia-cuatro-grandes-cadenas-y-mas-de-200-locales-de-alto-estandar-en-chile/BASDQG6K6VCOBE3HAX6XF4NBUU/

Coffey, A. y Atkinson, P. (2005). Los conceptos y la codificación. En *Encontrar el sentido a los datos cualitativos: estrategias complementarias de investigación.* (pp. 31-63). Universidad de Alicante.

Cordas, T. y Olivas. O. (2021). Una mirada retrospectiva y nuevas reflexiones sobre los procesos de embodiment como paradigma y orientación metodológica para la antropología. *Encartes, 4*(7), 337-356.

Connell, R. W. (1995). Masculinidades. Editorial Los Libros de la Catarata.

Crespo, B. (2015). La Cultura del Cuerpo en Tiempos de Globalización. La Cultura Fitness. En *Publicaciones 11° Congreso Argentino de Educación Física y Ciencias*. Universidad Nacional de La Plata

Cristancho Triana, G. J., Alfonso Salcedo, C. A., Ibáñez Martínez, Y., y León Olarte, E. E. (2024). El consumidor fitness: un análisis comparativo de estilos de vida y su relación con la intención de compra. *Cuadernos Latinoamericanos De Administración*, *20*(38).

Daros, W. R., (2014). La mujer posmoderna y el machismo. *Franciscanum. Revista de las ciencias del espíritu,* 56(162), 107-129.

Del Real, R. (2004). Clubes de fútbol profesional masivos: los nuevos referentes de identidad cultural. [Tesis de pregrado, Universidad De Chile]. *Repositorio institucional de la Universidad de Chile*. https://repositorio.uchile.cl/bitstream/handle/2250/11332/cs39-realr90.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Douglas, M. (1988). *Símbolos naturales: Exploraciones en cosmología*. Alianza Editorial.

Elias, N., y Dunning, E. (1986). *Deporte y Ocio en el proceso de la civilización*. Fondo de cultura economica. Elias, N. y Dunning, E. Deporte y ocio en el proceso de la civilizacion.pdf - Google Drive

Fernández, F. (2009). Discusiones de metodología. La observación en la investigación social: la observación participante como construcción analítica. *Revista Temas Sociológicos*, (13), 49-66.

Foucault, M. (1975). *Vigilar y castigar: Nacimiento de la prisión*. México: Siglo XXI.

Flick, U. (2004). *Introducción a la investigación cualitativa.* Morata

García, J. (2004). Estudios descriptivos. *Revista Científica de enfermería*, (7), 1-3.

Gibbs, G. (2012). *El análisis de datos en investigación cualitativa* (1.ª ed., pp. 63-83). Morata.

Giakoni-Ramírez, F., Pinochet, F., Muñoz-Strale, C., Duclos Bastías, D., Yáñez Sepúlveda, R., & Valcarce, M. (2024). *Encuesta nacional de tendencias en salud y fitness Chile 2024*. Retos, 58, 903–912. https://recyt.fecyt.es/index.php/retos/article/view/9675524

Guba, E. & Lincoln, Y. (1985*). Naturalistic Inquiry*. SAGE Publications, Incorporated

Hernández, R., Fernández, C., Baptista, P. (2014). Capítulo 13: Muestreo cualitativo. En *Metodología de la Investigación (6°ed., pp 382-392).* McGraw-Hill Education.

Handelsman, D., Hirschberg, A. & Bermon, S. (2018). Circulating Testosterone as the Hormonal Basis of Sex Differences in Athletic Performance. *Endocrine Review*, 39(5), 803-829.

Izcara, S. (2007). Capítulo 2: El muestreo en la investigación cualitativa. En *Introducción al muestreo (pp. 17- 48).* Miguel Ángel Porrúa.

Jonge, J & Xanne, K. (2003). Effects of the menstrual cycle on exercise performance. *Sports Medicine, 33*(11), 833-851. https://doi.org/10.2165/00007256-200333110-00004

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

Klein, S. (2019). *El cuerpo en la actual sociedad de consumo: la construcción (imaginal) de lo corporal en la escuela en términos estéticos y saludables*. En XIII Jornadas de Sociología. Facultad de Ciencias Sociales, Universidad de Buenos Aires.

Krause, M. (1995). La investigación cualitativa. Un campo de posibilidades y desafíos. *Revista Temas de Educación,* (7), 19-39.

Kvale, S. (2011). *Las entrevistas en investigación cualitativa*. Ediciones Morada.

Landa, M. (2009). Subjetividades y consumos corporales: Un análisis de las prácticas del fitness en España y Argentina. *Razón y Palabra,* (69).

Le Breton, D. (2002). La sociología del cuerpo. Nueva Visión.

Le Breton, D. (200). Adiós al cuerpo. La cifra

Le Breton, D. (2018). *La sociología del cuerpo.* Siruela.

Levoratti, A. y Mora, B. (2021) Dilemas sobre la relación deporte y sociedad. Entre el fenómeno global, las apropiaciones locales y las construcciones conceptuales. Cuadernos del CLAE, 40(114), 11–15.

Lipovetsky, G., y Serroy, J. (2010). *La cultura-mundo. Respuesta a una sociedad desorientada.* Signos de Consumo, 4(1), 135-1.

Lizama, A. (2010). *Distinciones y pertenencias de clase en un mercado de apropiaciones tecnológicas diferenciables. Impacto de las nuevas dinámicas de consumo en las contribuciones subjetivas elaboradas por la clase media chilena* [Tesis de Magíster en Ciencias Sociales, Universidad de Chile]. Repositorio Académico Universidad de Chile.

Machado, T. & Vargas, A. (2011). Historia de la humanidad y el deporte: Un análisis desde una perspectiva político-social. *Revista Motricidad Humana,* 12(2).

Marín, A. & Noboa, A. (2013*). Conocer lo social: estrategias y técnicas de construcción y análisis de datos.*

Martinez, A. (2004). La construcción social del cuerpo en las sociedades contemporáneas. *Papers 73,* 127-152.

Martinez, F. *Fuerza, vigor y consumo: El caso de Eugene Sandow en Santiago de Chile, 1900-1930*. 11º Congreso Argentino de Educación Física y Ciencias, 28 de septiembre al 10 de octubre de 2015, Ensenada, Argentina. Memoria Académica, Facultad de Humanidades y Ciencias de la Educación, Universidad Nacional de La Plata. Fuerza, vigor y consumo: El caso de Eugene Sandow en Santiago de Chile, 1900-1930

Marradi, A., Archenti, N. y Piovani, J. (2007). *Metodología de las ciencias Sociales.* Emecé.

Ministerio de Salud. (2017). *Encuesta Nacional de Salud 2016-2017: Primeros resultados.* https://redsalud.ssmso.cl/wp-content/uploads/2018/02/ENS-2016-17_PRIMEROS-RESULTADOS-ilovepdf-compressed.pdf

Namakforoosh, M. (2000). *Metodología de la investigación*. Limusa.

Ossandón, P. (2024). La fiebre de los adolescentes que van al gimnasio: padres, médicos y expertos analizan la obsesión por los músculos fomentada por redes sociales. *THE CLINIC.* [https://www.theclinic.cl/2024/10/28/la-fiebre-de-los-adolescentes-que-van-al-gimnasio-la-obsesion-por-los-musculos-fomentada-por-redes-sociales/]

Klein, S. (2019). El cuerpo en la actual sociedad de consumo: la construcción (imaginal) de lo corporal en la escuela en términos estéticos y saludables. En *XIII Jornadas de Sociología*. Facultad de Ciencias Sociales, Universidad de Buenos Aires.

Pla Vargas, L. (2012). *Consumo, identidad y política.* [Tesis doctoral, Universidad de Barcelona]. Repositorio digital de la Universidad de Barcelona.

Penalva, C., Alaminos, A., Francés, F. y Santacreu, O. (2015). *La investigación cualitativa: Técnicas de investigación y análisis con ATLAS.ti*. PYDLOS Ediciones.

Peralta, C. (2009). Etnografía y métodos etnográficos. *Análisis. Revista Colombiana de Humanidades,* (74), 33-52.

Peters, T., Güel, P., y Sotomayor, G.(2022). Nuevas y viejas tendencias del consumo cultural en Chile: desigualdades, prácticas emergentes y descripciones semánticas. *Revista Internacional de Sociología, 80*(3), e212.

Reverter, J., y Barbany, J. R. (2007). Del gimnasio al ocio-salud: Centros de Fitness, Fitness Center, Fitness & Wellness, Spa, Balnearios, Centros de Talasoterapia, Curhotel. *Apuntes Educación Física y Deportes, (90),* 59–68.

Rodríguez, S. (2012). Consumismo y sociedad: Una visión crítica del Homo Consumen. *Nómadas. Revista Crítica de Ciencias Sociales y Jurídicas, 34*(2), 189-210.

Saavedra, J. (2007). Adquirir la identidad en una comunidad de objetos: la identidad social dentro de la sociedad de consumo. *Nómadas. Critical Journal of Social and Juridical Sciences, 16*(2), 363–376.

Sandoval, P., y García, I. (2014). Cultura deportiva en Chile: Desarrollo histórico, institucionalidad actual e implicancias para la política pública. *Revista Latinoamericana*, 13(39), 441-462.

Sassatelli, R. (2010). Fitness culture: Gyms and the commercialisation of discipline and fun. Palgrave Macmillan.

Sassatelli, R. (2012). Consumo, Cultura y Sociedad, Spanish Translation of Consumo, Cultura e Società.

Scott, J. W. (1986). El género: Una categoría útil para el análisis histórico. *La Revista Americana de Historia, 91*(5), 1053–1075. https://doi.org/10.2307/1864376

Sousa, V., Driessnack, M., y Costa, I. (2007). Revisión de diseños de investigación resaltantes para enfermería. Parte 1: diseños de investigación cuantitativa. *Revista Latino-Americana de Enfermagem*, 15(3), 1-6.

TajfeL, H.& Turner, J.C. (1986). The social identity theory of intergroup behavior, en: S. Worchel; W. G. Austin (Eds.). Psychology of intergroup relations (pp. 7-24). Chicago, IL: Nelson-Hall Publishers.

Toledo, F. (2015). La teoría de las configuraciones sociales de Norbert Elías y su aplicación a la sociología del deporte recreativo en las nuevas élites de prestigio. *Andamios, 12*(28), 215-239.

Tonon, G. (2008). La entrevista semiestructurada como técnica de investigación. En G. Tonon (Comp.), *Reflexiones Latinoamericanas sobre la investigación cualitativa* (p.47- 68). Universidad Nacional de la Matanza.

Torres, M. y Paz, K. (2006). *Métodos de recolección de datos para una investigación.* Boletín Electrónico de la Facultad de Ingeniería. Universidad Rafael Landívar, (03), 1-21.

Thomas- Lange, J. (2023). Sobrepeso y obesidad en Chile: Consideraciones para su abordaje en un contexto de inequidad social. *Revista chilena de nutrición, 50*(4), 457-463.

Valdés San Martín, C. (2018). Etnografía y empirismo. Revista de temas sociológicos (23), 79-113.

Valles, M. (1999). *Técnicas cualitativas de investigación social. Reflexión metodológica y práctica profesional.* Editorial Síntesis Sociológica.

Zamora, L. (2000). *El desnudo femenino, una visión de lo propio*. Cenidiap, Conaculta, Inba.

ANEXOS

ANEXO I: OPERACIONALIZACIÓN DE CONCEPTOS

Objetivos específicos	Concepto	Dimensiones	Indicadores	Preguntas
Identificar los estándares de corporalidad promovidos por la cultura fitness en los gimnasios comerciales.	Cultura fitness Conjunto de hábitos y normas promovidas en los gimnasios.	-Normas promovidas en el gimnasio. -Hábitos de consumo vinculado al gimnasio.	-Consumo de productos alimenticios. -Consumo de suplementos. -Uso de servicios -Indumentaria deportiva -Implementos y accesorios.	¿Cómo sería un día normal cuando vas al gym? ¿Cómo es tu rutina? ¿Has cambiado tus hábitos alimenticios desde que empezaste a entrenar en el gimnasio? ¿Consumes suplementos alimenticios? ¿Cuáles y por qué?
	Biopoder Prácticas de regulación del cuerpo por medio de discursos de salud y autocuidado	Vigilancia sobre el cuerpo. Prácticas relacionadas a la salud Ámbitos de autocontrol y disciplina	-Control de calorías -Tiempos de descanso. -Referencia a rutinas estrictas -prohibiciones -culpa por faltar o fallar. -Objetivos personales en torno al cuerpo.	¿Cómo te sientes cuando faltas al gym? ¿Llevas algún registro de tus ejercicios? y de alimentación? ¿Como? ¿Tienes algún objetivo claro respecto a tu cuerpo o tu imagen? ¿Por qué es importante para ti llegar a ese objetivo?
	Normatividad Estética Ideales de cuerpos deseados o impuestos en el contexto fitness	Estéticas corporales hegemónicas. Presión Social. Prácticas para alcanzar la norma.	Definición de “buen cuerpo” para los usuarios. Relatos de comparaciones o frustraciones. Alusión a dietas, cirugías, métodos	¿Te has comparado con otras personas dentro del gym? ¿Qué cosas comparas?

Describir las prácticas y hábitos de los usuarios que entrenan regularmente en estos lugares.	Campo El gimnasio como espacio social estructurado con normas, jerarquías y relaciones de poder	Jerarquía y estatus dentro del gimnasio. Experiencia en el gimnasio.	Relación entre principiantes y usuarios frecuentes. Trato diferenciado por nivel físico, género, tipo de cuerpo o conocimientos.	¿Cómo fue el comenzar a usar las máquinas? ¿Cómo aprendiste? ¿Cómo se perciben las diferencias entre quienes van empezando y quienes tienen más tiempo?
	Género y performatividad del cuerpo Reproducción o resistencia a normas de género a través de prácticas corporales	Expectativas corporales en base al género. Diferencias en prácticas.	-Personas que desafían o perpetúan normas de género al entrenar.	¿Crees que hombres y mujeres entrenan diferente? ¿Qué diferencias has observado entre los ejercicios que realizan hombres y las mujeres?
Interpretar los significados que los usuarios atribuyen a la transformación de su cuerpo en el marco de su experiencia dentro del gimnasios.	Corporalidad La experiencia del cuerpo como una construcción simbólica y social	Percepción del cuerpo.	Narración del cuerpo, apariencia, funcionalidad. Sentido personal atribuido al cuerpo. Autoevaluación frente al espejo o comparación con otros.	¿Qué esperas lograr con el ejercicio? ¿Qué significa para ti el poder hacer ejercicio? ¿Qué parte de tu cuerpo te enfocas más en ejercitar?
	Subjetividad corporal Sentido que se le atribuye al cuerpo y su transformación	Identidad corporal. Relaciones sociales mediadas por el cuerpo.	Importancia del cuerpo en la autoestima. Cambio en relaciones afectivas y sociales	¿Como te sientes realizando ejercicio? ¿Has conocido gente a través del gimnasio? ¿Qué opinan tus cercanos de que vayas al gimnasio ¿cómo ha sido el incorporar esta nueva actividad en tu vida?

Reconfiguración corporal Cambios físicos y simbólicos en la experiencia del cuerpo a través del entrenamiento	Cambios físicos percibidos Significado de los cambios físicos	Relato de transformación física. Discursos sobre autoestima, seguridad, control.	¿Qué cambios has notado en ti desde que comenzaste a entrenar hasta ahora? ¿Cómo ha sido ese proceso para ti?

ANEXO II: GUIÓN ENTREVISTA SEMIESTRUCTURADA

Buenas, primero quiero comenzar agradeciendo por aceptar participar en esta entrevista. Antes de iniciar me gustaría darte un poco de contexto acerca de esta investigación, la cual a grandes rasgos busca conocer a las personas que van al gimnasio.

Esta entrevista tiene como objetivo conocer tu experiencia de forma cercana y abierta. No hay respuestas correctas o incorrectas; lo que más me interesa es tu punto de vista, siéntete en toda la libertad de expresarte como quieras, pues esta entrevista es anónima y confidencial. Si en cualquier momento quieres interrumpir, hacer una pausa o detener la entrevista, ten la confianza de hacerlo. ¿Tienes alguna duda antes de comenzar?

Introducción

- ¿Te gustaría contarme un poco sobre ti?
- ¿A qué te dedicas, qué te gusta hacer en tu tiempo libre?

Me gustaría que me comentes sobre tu experiencia en el gimnasio

- ¿Hace cuánto tiempo asistes?
- ¿Cada cuánto tiempo vas o qué días te ejercitas?
- ¿Qué fue lo que te motivó?
- ¿Recuerdas cómo te sentiste esas primeras semanas que fuiste al gimnasio? *[Profundizar en esta experiencia inicial]*

En la actualidad

- ¿Cómo organizas tu rutina de ejercicios?
- ¿Cómo aprendiste eso?
- ¿Cuáles son los ejercicios que te gusta hacer? ¿Por qué?
- ¿Llevas algún registro de tus ejercicios?
- ¿Has notado cambios en ti desde que vas al gimnasio? [Introducir preguntas] ¿Cuáles? ¿Cómo te sientes con estos cambios?
- ¿Han cambiado tus hábitos alimenticios desde que empezaste a ejercitarte? ¿En qué sentido?

Consumo

- ¿Cómo te vistes para el gimnasio? ¿Qué ropa prefieres para ejercitarte?
- ¿Llevas accesorios o usas implementos?

Ambiente gimnasio

- ¿Cómo te sientes actualmente cuando estás en el gimnasio? ¿Siempre fue así?
- ¿Te gusta el ambiente? *[Profundizar en su experiencia]*

- ¿Te has comparado con otras personas dentro del gimnasio? ¿Qué cosas comparas?
- ¿Percibes diferencias entre las personas que son más experimentadas de las que recién empiezan? ¿Cómo te das cuenta?

Género

- ¿Crees que hombres y mujeres se ejercitan diferente? ¿Por qué?
- ¿Cuáles son las diferencias que tú has visto en el gym?

Cierre

- ¿Sigues contenido sobre el gym? ¿Qué cuentas te llaman la atención? ¿Tienes algún referente ya sea influencer o deportista que admires? ¿Por qué?
- ¿Te gustaría hablar o agregar algo que consideres importante?

ANEXO III: PAUTA DE OBSERVACIÓN PARTICIPANTE.

Objetivo específico	Categoría de observación	Descripción
Describir las dimensiones espaciales, relacionales y simbólicas que emergen en el interior del gimnasio.	Fecha y hora	Día, horario, duración
	Ubicación	Gimnasio, descripción del espacio
	Ambiente	Iluminación, música, baños publicidad, fotos, carteles
	Distribución de cuerpos en base a género	Espacios que usan cuerpos femeninos y masculinos Diferencias en ejercicios que realizan hombres y mujeres
	Estética visible	Indumentaria deportiva, vestimentas predominantes
	Interacciones sociales	Saludos, conversaciones, grupos de personas
	Prácticas comunes	Tomar fotos y vídeos, consumo de productos, limpia y ordena el espacio

	Normas implícitas	Comportamientos esperados o evitados
	Reflexiones personales	Qué te llamó la atención, elementos destacados

ANEXO IV: CARTA DE INVITACIÓN.

Estimada/o junto con saludarte y esperando que te encuentres bien

Somos Úrsula Muñoz y Sebastián Leiva y actualmente nos encontramos desarrollando nuestro proyecto de tesis titulado '' La reconfiguración corporal a través del fitness en los usuarios de gimnasios comerciales.'' para optar al título de Socióloga/o en la Universidad de Valparaíso a cargo de la académica María Angélica Cruz.

El objetivo de esta tesis es conocer a las personas que asisten al gimnasio, para eso necesitamos tu participación en una entrevista, cuya duración será de más o menos 40 a 60 minutos. Esta conversación girará en torno a tu experiencia asistiendo al gimnasio, también sobre tus hábitos y percepciones sobre el cuerpo. Si aceptas será totalmente confidencial, tu identidad será anonimizada mediante un seudónimo, solo la persona que te entreviste conocerá tu identidad y toda la información que decidas compartir será empleada solo para el análisis. Menciono esto ya que esta entrevista será grabada para poder transcribirla y posteriormente analizar los datos obtenidos.

Tú participación es completamente voluntaria, tienes la libertad de retractarte de tus respuestas o terminar con la entrevista en cualquier momento que estimes conveniente sin ninguna consecuencia.

En caso de aceptar ser parte, tenemos que coordinar en conjunto fecha, hora y la modalidad de la entrevista, de preferencia de forma presencial para facilitar la conversación, sin embargo, si te acomoda esta puede ser de forma remota a través de una videollamada.

De antemano agradecemos tu tiempo, saludos

Úrsula Muñoz - ursula.munoz@alumnos.uv.cl - Sebastián Leiva - sebastian.leivaan@alumnos.uv.cl

ANEXO V: CONSENTIMIENTO INFORMADO.

El propósito del presente documento es invitarlo a participar en una tesis de pregrado, que se titula "La reconfiguración corporal a través del fitness en los usuarios de gimnasios comerciales en las ciudades de Valparaíso y Viña del Mar", cuyos principales son Úrsula Muñoz y Sebastián Leiva, estudiantes de quinto año de la carrera de Sociología de la Universidad de Valparaíso, bajo la guía de la profesora María Angélica Cruz.

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

Explicar uso práctico

1. Dónde y cuándo: La entrevista se realizará en lugares acordados entre los participantes y los tesistas, durante el mes de junio del presente año.

2. Relevancia y beneficios: Esta tesis busca generar conocimiento académico de áreas de la sociología como el deporte y el cuerpo. De igual manera el principal beneficio es desarrollar la tesis para optar al grado de sociólogos.

3. Objetivos: El propósito es conocer y analizar los significados, discursos y prácticas vinculadas a la construcción de la corporalidad entre personas que asisten a gimnasios comerciales ubicados en las ciudades de Valparaíso y

Viña del Mar. A partir de una perspectiva cualitativa, se busca comprender cómo los y las usuarias de estos espacios construyen una relación con sus cuerpos en el contexto de la cultura fitness, considerando los sentidos atribuidos al ejercicio, la imagen corporal y las normas sociales que orientan dichas prácticas.

4. En qué consiste su participación: Su participación es completamente voluntaria y no remunerada. Consiste en la realización de una entrevista de 40 a 60 minutos aproximadamente. La entrevista se realizará en un lugar que sea de confianza y comodidad para la persona entrevistada.

5. Riesgos: No se prevén riesgos para los participantes. En caso de surgir incomodidad emocional durante la entrevista, el/la participante puede pausar o finalizar la conversación en cualquier momento.

6. Costos y pagos: No hay costos asociados para los participantes. No se entregará remuneración económica, aunque se podrá cubrir transporte si fuese necesario.

7. Derechos del participante: Usted puede realizar preguntas en cualquier momento del proceso y tiene el derecho de retirarse sin necesidad de dar explicaciones y sin consecuencias negativas. Además, puede negarse a responder cualquier pregunta si así lo desea.

8. Reserva de la identidad del participante: Su identidad será protegida mediante el uso de seudónimos, y toda la información personal que llegue a mencionarse será anonimizada.

9. Confidencialidad de los datos: La información recopilada será almacenada y utilizada únicamente por los estudiantes, de forma confidencial y segura. La entrevista será grabada como audio con el único propósito de facilitar su posterior transcripción y análisis, garantizando la confidencialidad y anonimato de la información.

10. Utilización y publicación de los hallazgos: Los resultados se utilizarán para la elaboración de una tesis de pregrado y podrían publicarse en espacios académicos, siempre asegurando el anonimato de los participantes.

Si requiere más información o comunicarse por cualquier motivo relacionado con esta tesis, puede contactar con los responsables de este estudio:

Alumnos responsables: Úrsula Muñoz y Sebastián Leiva

Datos de contacto: ursula.munoz@alumnos.uv.cl / sebastian.leivaan@alumnos.uv.cl

DECLARACIÓN DE CONSENTIMIENTO INFORMADO

Yo…….
RUT……declaro que el/la estudiante me ha informado en forma completa en qué consiste la tesis de pregrado ‘’La reconfiguración corporal a través del fitness en los usuarios de gimnasios en las ciudades de Valparaíso y Viña del Mar.’’

He leído completamente la información proporcionada en este documento acerca de mi participación. Me han informado y explicado cuáles son los procedimientos del estudio a los que seré sometido/a y en qué consistirá mi participación. Asimismo, he tenido la oportunidad de hacer preguntas y aclarar todas mis dudas. Entiendo que poseo el derecho de revocar mi consentimiento sin que esta decisión pueda ocasionarme algún perjuicio.

Sí, acepto voluntariamente participar de esta entrevista.

Participante **Entrevistador/a**

_____ _____

ANEXO VI: TRANSCRIPCIÓN ENTREVISTAS (2)

Transcripción entrevista N°1

S: Alumno entrevistador

J: Hombre entrevistado

S: Buenas tardes, primero quiero comenzar agradeciéndote por aceptar de participar en esta entrevista. Mi nombre es Sebastián Leiva, soy estudiante de sociología y estoy realizando mi tesis en la universidad. Antes de comenzar me gustaría darte un poco de contexto acerca de esta investigación, la cual, a grandes rasgos, busca conocer a las personas que van al gimnasio. Esta entrevista tiene como objetivo conocer su experiencia de forma cercana y abierta. No hay respuestas correctas o incorrectas. Lo que más me interesa es tu punto de vista, siéntete en toda libertad de expresarte como quieras, pues esta entrevista es anónima y confidencial. La información que se recolectará solo para fines académicos, por eso con tu autorización, estoy grabando esta conversación para poder transcribirla y asegurarme que tus respuestas queden registradas. Si en cualquier momento quieres interrumpir hacer una pausa o detener la entrevista, ten la confianza de hacerlo. ¿tienes alguna duda antes de comenzar?

J: ¿Si quiero ir al baño se puede pausar la grabación?

S: Sí, podemos pausar. (…) Bueno para empezar, me gustaría que me contaras un poco sobre ti

J: ¿Relacionado con el tema?

S: No, sobre tu vida cuéntame sobre ti

J: Bueno, yo soy Juan Montiel, estoy estudiando ingeniería. Bueno como mis intereses personales son básicamente hacer ejercicio, comer bien, me gusta mucho leer manga por ejemplo y ver anime igual en ese sentido diría que soy muy como otaku por así decirlo, pero no, no me compro cosas, así como que no se interioriza mucho creo yo (…)

S: Ah yaa…

J: Creo ser una persona bastante introvertida, hasta tímida por cosas que me pasaron en mi vida en realidad, y que al final igual terminaron permeando como todo, como todo en realidad…sí.

S: ¿A qué te refieres con permeando todo?

J: Por ejemplo... ya en relación con el gimnasio yo desde chico era bien gordo, por ejemplo, yo me acuerdo de que en séptimo yo me tuve que hacer un examen de sangre y me diagnosticaron prediabetes y después en octavo, que fue como el punto de máxima obesidad yo llegué a pesar 120 kilos. Entonces en ese rato yo tenía un amigo, que en realidad él se acercó a mí, porque yo no tenía ningún amigo, siempre fui más bien solo así, la gente me hablaba, pero yo era como que me costaba hasta ver a los ojos, cachái así bien súper ansioso. Entonces él se me acercó y congeniamos bien y él hacía mucho ejercicio, era muy flaco y para la edad estaba como bien como maceteado. Entonces me acuerdo que me empezó a motivar para el gimnasio y yo me acuerdo de la sensación que yo tenía que era una ansiedad así bien, no sabría cómo describirlo, pero como que me daba miedo salir, como salir a la calle y ser visto así me daba como que no podía no y más en el gimnasio que tú expones a través del movimiento y me acuerdo que esos años los cabros ni iban al gimnasio po' iban como puros adultos, entonces era un espacio en el que no me no, no pensé que me iba a sentir bien yendo cachai, entonces como que esa timidez o esas cosas me limitaron mucho en hacer cosas y mi adolescencia básicamente.

S: Tú hablaste de que en octavo era tu ''punto máximo de obesidad'' dijiste y cómo ¿cómo te hacía sentir… en ese momento ¿cómo te sentías? si pudieras recordar

J: Si, si me acuerdo volviendo más que con mi mamá teníamos que ir a comprar uniforme, era horrible cosas como relacionadas con ponerme ropa o quiero comprar ropa era lo peor, porque bueno las tallas generalmente están hechas para niños poh son tallas pequeñas y me acuerdo que yo de pantalón era talla como 56 y aun así se me rasgaba como acá al lateral del pantalón cachá (se apunta la pierna) como que como que se se apre entonces me acuerdo que se rompía siempre era una sensación el sentir que nada quedaba, como que la ropa no encajaba con tu cuerpo era súper penca y mirarse al espejo. También era no sé cómo deprimente, sí. [Hace gesto pensativo] También en esa época también cuando estaba en la básica yo trataba de ocultar mi cuerpo

recuerdo ese pensamiento me acuerdo que bueno sacando un poco de contexto a mí me gustaba una cabra a esa edad y me acuerdo que éramos amigos y de repente nos juntamos después de clase me acuerdo que ella me dijo ‘’oye tú pareces mujer porque tienes como un culo gordo’’ que me dijo así y yo dije ‘’Oh que lata’’. Entonces desde ese momento yo empecé a usar chaqueta para taparme el culo y eso no se fue como hasta segundo medio entonces yo por ejemplo hacía educación física estaba con chaqueta todo lo hacía con chaqueta, como que trataba de ocultarme.

S: ¿y esta urgencia [carraspea] por tapar tu cuerpo se mantiene hasta el día de hoy?

J: Mmm si, siento que a pesar de que…Ya yo como para volver atrás en primero, empecé a ir al gimnasio eeh no de manera constante, sino cada vez que iba a mi amigo y básicamente iba como tres veces a la semana. Entonces me acuerdo que yo le copiaba la rutina todavía no sabía cómo contar calorías ni nada, pero ya con el ejercicio empecé a bajar un poco de peso entonces ya ahí me empecé a sentir mejor cachái como que no me quitaba el no usar chaqueta o no sentirme incómodo, pero me sentí un poco más confiado conmigo como que podía no sé; ver a la gente hablar un poco más no era tan tan tímido ya entonces, pero aun así hasta el día de hoy mantengo como cosas como gestos que creo que fueron como que puedo decir (Se queda pensando) ay no encuentro la palabra, ya cosas dejaron en mi cabeza de haber sido gordo por ejemplo cuando me paro tengo que arreglarme como una polera si así o no sé de repente estoy sentado y tengo que estar así o ponerme un cojín cachá o poner la mochila Ten que arreglar el pantalón, porque si no siento que como que mi cuerpo me incomoda y me da como cosa ser visto así como que la gente me vea así como como guatón eso creo que es y también por ejemplo me cuesta mucho estar en polera y más salir y libre porque siento que cuando pegas bien el viento como que la polera se pega al cuerpo y eso no me gusta porque siento que me veo como gordo a pesar de que ya no estoy tan obeso.

S: Entonces entiendo que esta experiencia pasada dejó marcas en ti, ya que a pesar de que ya no estás físicamente igual que como estabas antes, en tu mente te sigues percibiendo de esta forma o ¿me equivoco?

J: Sí, son más bien siento yo, gestos inconscientes, a pesar de que sí están en mi cabeza son cosas que no estoy constantemente pensando o maquinando de hacer así, como que no estoy constantemente pensando en ocultarme, pero hay como retazgos en mis manos por ejemplo noto el tiro eso de pararme al tiro y arreglarme una polera acomodarme bien la ropa y eso que preguntaste de cómo veo mi cuerpo siento que igual es periódico porque yo bueno yo como te dije en primero medio empecé a hacer ejercicio y ahí en segundo me acuerdo que me puse de lleno con la dieta, empecé a contar calorías todo hasta aceite me acuerdo haber contado entonces yo me acuerdo que bajé mucho y llegué a 60 kilos estaba así súper flaco, me acuerdo que los profesores me llamaban así ‘’oye ¿estai bien tení depresión?’’ me acuerdo que mi mamá pensaba que me iba a matar y yo dije no, estaba bien estaba súper bien y yo en ese rato hasta me sentía gordo cachái. Entonces después me di cuenta que no, bueno pensando un poco más empecé a subir de peso porque ya quería como verme como musculoso cachá porque siempre tuve como de referencia a mi amigo, él fue siempre que me como que me guío de alguna forma como en este mundo. Bueno en ese tiempo me acuerdo no sé si ¿tú recuerdas ‘’ZYZZ’’ el de los Videos como los movimientos aesthetic? de esos años, ¿no?

S: [Niega con la cabeza] Si pudieras contarme sobre eso

J: Era un cabro gringo que se inyectaba, básicamente, pero lucía un cuerpo bien estético, musculoso, con poca grasa me acuerdo que en ese tiempo era lo que estaba de moda entre los cabros que iban en el gimnasio y me acuerdo que yo igual quería verme así cachai, bueno nunca llegué a plantearme y consumir sustancias, pero quería verme así y mi amigo se veía así cachái entonces era como un como un punto de referencia que viéndolo ahora estaba bien lejos de lo que yo era, pero aun así me influenciaba cachai y yo a veces me sentía como mejor de lo que en realidad estaba, cachai,

S: [Interrumpe] ¿Te motivaban?

J: Sí, me motivaba eso. Sí, me perdí un poco, ¿qué?

S: Está interesante lo que estás hablando, está bien. Bueno ahora que me contaste un poco sobre ti y como tu experiencia inicial en el gimnasio, me gustaría como introducirme de lleno en este

tema. Que hace cuánto tiempo asiste al gimnasio… bueno, en tu caso, ¿cuándo fue la primera vez que que fuiste al fui al gimnasio?

J: ¿Que fui al gimnasio? Sí, fue en primero medio me acuerdo fue con mi amigo estaba muy nervioso, muy nervioso.

S: y actualmente, ¿aún vas al gimnasio?

J: Bueno, desde que empecé a ir la primera vez en primero medio, como estaba en el liceo y me mantenían mis papás, bueno ahora igual un poco, pero como que había una rutina bien marcada de ir al liceo, salir a las 4:30, por ejemplo, al tiro ir al gimnasio. Entonces fui más o menos 3 años de manera constante hasta tercero medio, y luego en cuarto medio lo dejé un poco porque empecé a hacer calistenia, entonces ahí paré como mi época de gimnasio, y luego en la universidad el 2021 volví al gimnasio, pero siempre fue de manera como esporádica. Por ejemplo, no sé, iba tres meses seguidos, estaba súper focus, por así decirlo, y luego, no sé, cuatro meses sin hacer nada 'chantao'… y siempre son como ciclos de motivación que me llegan después paro, cachái, pero siempre están relacionados con la plata más que nada, cuando hay plata voy cuando no, no, pero intento siempre hacer ejercicio.

S: Entonces te mantienes todos los años igual haciendo actividad física, sea en el gimnasio o fuera de este… y como- cuando le dedicas tiempo a la actividad física, ¿cada cuánto vas o cuántos días del- de tu semana le dedicas a esto?

J: Siempre desde cuarto medio que siempre salían muchas rutinas, la "weider", por ejemplo, el "push-pull-leg", toda esa rutina, yo- nunca me gustaron, siempre sentí como que nunca iba a progresar con eso, entonces yo siempre hice Full Body, que son tres veces a la semana, por ejemplo, siempre me gustó entrenar el lunes miércoles y viernes, entrenar al cuerpo completo. Por ejemplo, un ejercicio de press banca, un ejercicio dominadas para la espalda, sentadilla pa' la pierna, luego hombro, abdomen y tríceps. Casi esos serían mis ejercicios y mi rutina.

S: Mmm, y cómo- ¿cómo aprendiste estos ejercicios?

J: ¿A realizarlos?

S: Sí, cómo aprendiste...

J: Mm, de mi amigo, que él siempre fue como un fanático de la técnica, entonces siempre intentaba como replicarlo, a veces- siempre me grabé a mí mismo para hacer la técnica perfecta, siempre veía muchos videos, por ejemplo, de "Power Explosive" … eh, Youtuber Fitness que habian antes, pero que ya no no están. Me acuerdo que esos te explicaban la técnica, los rangos de repeticiones, los mejores ejercicios, siempre estuve muy pendiente de eso para hacerlo bien y no sentir que estaba perdiendo el tiempo, básicamente.

S: Y mencionaste que hubo un tiempo donde aparecieron como distintas rutinas… "push-pull-leg", "weder", ¿en base a éstas tú organizas tu rutina o fue de otra manera? Cómo- cómo organizas tu rutina, básicamente.

J: No entiendo.

S: Cuando… por ejemplo, tú dijiste que no te gustaba ninguna de estas rutinas, pero que esta de Full Buddy sí te- sí te gustaban, cómo…

J: ¿Cómo llegué a eso?

S: Claro, cómo la organizas, así como en tu día, así como… este día hago esto, un día esto.

J: Bueno, llegué a eso básicamente por la experiencia, siempre probé todas las rutinas y la que más noté progreso fue la full body, porque de una semana a otra, de un mes a otro, los pesos que levantaba eran grandes- la diferencia era grande-, entonces me mantuve con esa rutina, ya sea en el gimnasia, calistenia, siempre sigo en esa rutina y ya a nivel más detallado. Eh, bueno, parto el lunes, o sea cuando salgo de la u o cuando termino de hacer lo que sea el lunes, siempre en la tarde. Mm, siempre parto con las dominadas, ya sea con peso o sin peso, y luego sería press banca, o flexiones cuando hago calistenia. Siempre hago cinco series de todo, esas series las hago como una repetición antes de llegar al fallo. Eh, luego hago sentadilla, o sentadilla búlgara cuando hago calistenia, luego hago press militar o pike push-up, ¿lo cachái?

S: [asiente con la cabeza]

J: Algo… sí. Y, luego hago extensión de tríceps o el "rompecráneos" para la calistenia. Y para bíceps hago curl martillo o- no, en calistenia no hay ningún equivalente, entonces ahí no hago nada.

S: Ya y, ¿llevas algún registro de estos ejercicios? ¿los anotas en alguna parte?

J: Sí, todo lo anoto, todo lo anoto, hasta los tiempos de descanso los anoto. Eh, llevo un registro en mi celular con las notas de Samsung, donde anoto… por ejemplo, ya, anoto el día viernes, pongo la primera serie y pongo cuántas repeticiones hice, cachai, y así con cada repetición y serie. Y eso, hago una comparación semanal donde también intento agregar peso semanalmente, por ejemplo, cuando estaba haciendo press banca, no sé, el mes de marzo intentaba hacer 80 kilos.

[se pausa la grabación por interrupción en minuto 17:46]

S: Ya, hubo una interrupción, pero entendí más o menos lo que me quisiste decir que es que cada semana vas registrando tu progreso y con eso vas midiéndolo también. Entonces, me gustaría saber si has notado cambios en tu cuerpo desde que vas al gimnasio o desde que lo haces con frecuencia.

J: Sí, recuerdo el primer cambio que noté, lo recuerdo muy bien, que cuando empecé a hacer press banca, me acuerdo que no me podía la barra, entonces, recuerdo el momento en que me pude la barra y pude hacer una repetición, recuerdo que mis manos le empezaron a salir venas. Me acuerdo que me sentía, así como "oh guau, qué fuerte", así qué bacán y era porque era bien pendejo, entonces como que eso me motivó. Y, luego empecé obviamente me bajó un poco la guata, como los rollos, los brazos colgaban menos. Pero también, como fui gordo, quedaron muchas estrías y como piel muy colgante, entonces, por ejemplo, ahora la piel de mis brazos o no sé, la de mi pecho, como que se estira mucho, como que parece papel, entonces siento que esas fueron como cosas que me dejó el haber sido obeso.

S: y cómo- ¿cómo te hacen sentir estos cambios que empezaste a notar?

J: Bueno, los cambios buenos me hicieron sentir bien, por ejemplo, no sé, el tener un poco más de pectoral, la espalda un poco más ancha, siento que los brazos nunca me crecieron sí, las piernas tampoco, pero… sí, generalmente bien.

S: Gracias por compartir tu experiencia. Me- me parece interesante cómo ha ido evolucionando esto. Mm, ahora quería hablar sobre otro tema, que igual ya lo habías mencionado, pero ahora para que profundicemos más, sobre tus hábitos alimenticios. cuéntame un poco sobre eso.

J: Ya, bueno, yo desde chico, mis papás nunca me regularon nada nunca me pusieron límites en básicamente nada ni siquiera- y obviamente nunca en la comida, yo recuerdo ser chico y no sé, comerme tres panes amados, de esos así grandes, de una, así, tapados en mantequilla con mayonesa y manjar, entonces siempre fui bien "chancho" para comer la verdad, siempre fui bien "chancho", y todavía, pero cuando comencé el gimnasio es una sensación bien rara, porque tú agarras conciencia de la cagada que estabas dejando en tu cuerpo comiendo basura cachái, entonces en el momento en que al menos yo me sentí consciente de eso y que al final yo voluntariamente, no sé, comía papas fritas, no sé, pan con mantequilla, cosas así que no son saludables, me empecé a sentir mal mentalmente, así como "puta que estoy haciendo" o "oh la estoy cagando" así o "mañana voy a estar más guatón" y eso todavía sigue, entonces desde ese momento que fue básicamente, primero medio, octavo, por ahí, como esos pensamientos se hicieron- agarraron raíces en mi cabeza, el hecho de ser consciente de que alguna comida es mala y que uno tiene que controlarse. Y, bueno, actualmente estoy contando calorías y lo llevo haciendo igual harto rato, porque si no, me es difícil sentirme bien como en el día, por ejemplo, ya antes cuando no contaba calorías me sentía muy mal, así todos los días, todos los días, porque nunca sabía lo que estaba haciendo con mi cuerpo cachái, como que no- no tenía un panorama general de lo que estaba consumiendo y pa donde iba, si estaba aumentando de peso, me mantenía o bajaba, entonces era una cosa que estaba constantemente martillando mi cabeza. Y eso.

S: Y, llevas algún…o sea, ¿de qué forma cuentas las calorías?

J: Bueno yo creo ser una persona bastante organizada entonces intento todos los días comer lo mismo no me complica estar un año comiendo lo mismo. Entonces en ese sentido se me ha hecho muy fácil el contar calorías, porque bueno tengo una pesita y un potecito donde póngo la comida y peso y llevo un registro en una aplicación del teléfono que se llama ''macros'', que ahí tú pones los macro nutrientes cada 100 g y no sé peso el arroz ya me dice 80 g entonces escribo una 80 g y me dice ya 80 g tiene tal tal tal y eso suma a un conteo de que registra de

manera diaria las las calorías que consumen en el día cachái entonces así sea mi tope y sé mis requerimientos mínimos por ejemplo del consumo de proteína de carbohidratos y de grasas y bueno mis requerimientos diarios, por ejemplo que estoy consumiendo ahora son 2100 calorías y intento llegar a las 120 proteínas y eso

S: y llevar este registro, además de organizarte con la comida en ¿de qué otra fórmaste ayuda o beneficia?

J: Siento que me beneficia harto porque necesito la rutina en mi vida, una estabilidad y algo tangible o algo. Necesito tener registro de que lo estoy haciendo bien, cachái como que ser consciente de lo que como y saber cuánto puedo comer y cuánto y que no, me gusta tener ese registro me hace sentir como en paz siento que puedo dormir así tranquilo y no hace sentirme bien en el día porque no sé, si me mando una hamburguesa y no la cuento digo puta como que me empieza a picar la cara así como que ya pasa lo físico como que hasta me veo el espejo y me siento más guatón o siento que me van a salir más espinilla , son como cositas que me molestan si no llevo el conteo bien al día

S: Y esto el hecho de sentirse bien, ¿qué es para ti sentirte bien con la comida?

J: O sea el hecho general de sentirse bien con comida o el hecho para mí es sentirme bien.

S: Para ti ¿qué significa sentirte bien comiendo ciertas cosas?

J: No tener pensamientos molestosos en la cabeza de lo mal que le estáis haciendo, como mensajes que te dicen en tu cabeza o sensaciones a mirarte el espejo, por ejemplo, porque no sé yo un día que no cuento calorías o no sé cómo comida así basura me veo el espejo y como te dijo me siento no sé, hasta feo así un guatón, como que intento taparme hasta más como usar más ropa, siento que el pantalón me queda, así como feo polera fea. Entonces no me siento seguro, me da seguridad el contar calorías y saber que lo estoy haciendo bien y al final estoy cumpliendo la meta que yo mismo me puse me hace sentir el seguro.

S: al final ¿lo que te hace sentir bien es cumplir contigo mismo?

J: Sí, saber que lo estoy haciendo bien y si la cosa que yo mismo me puse la estoy haciendo bien y que en algún momento, en tres meses, seis meses me voy a ver como yo quiero.

S: Y bueno, ahora relacionamos a esto que estamos hablando como del consumo de productos, pero llevándolo a otro tema y es como qué cosas llevas al gimnasio, así como que cosas físicas, así como que accesorios y ¿cómo te viste para el gimnasio? ¿qué ropa prefieres para hacer ejercicio?

J: Ya…lo que yo llevo al gimnasio es una banda elástica de las amarillas que son más débiles para calentar antes de hacer ejercicio. Hago un calentamiento siempre como de 15 minutos o 20 minutos de todo el cuerpo los brazos, los hombros, la cadera, las piernas hasta el cuello caliento con la banda y también llevo un arnés que es un arnés para escalada que lo llevo cuando voy al gimnasio para las dominadas, llevo un mosquetón y una cinta cocida que es para hacerle el gancho al como el disco, cachai?

S: ¿Para que sean dominadas lastradas?

J: Sí, así, entonces esas serían las tres cosas y la botella de agua que siempre la llevo. Respecto a lo otro que preguntaste… Ah la ropa

S: La ropa sí.

J: La verdad siempre querido he querido dar una imagen o verme, así como estéticamente atlético, cacháis como alguien que tú lo veas y digas ‘’este hace ejercicio’’ independientemente de la ropa, pero con la ropa también por ejemplo no sé, usar buzos o pantalones cargo como el que estoy usando o zapatillas para hacer deporte o polerones que son como slim fit me cachai, como que se acomodan un poco al cuerpo. La verdad me gusta usar esa ropa y para el gimnasio igual la llevo y con otra me sentiría incómodo en el gimnasio, siento que limitaría un poco el movimiento, siento que no está como acorde al espacio

S: Ajam…mira, y ahora quiero que te hagas una idea de lo que puedes observar en el gimnasio o cosas que te des cuenta estando ahí. Qué bueno, esa es la temática de las preguntas que te abre ahora y es que bueno, la primera pregunta es ¿cómo tú te sientes cuando estás en el gimnasio?

J: ¿Cómo me siento? Depende, porque si voy solo me siento un poco observado siento que gente en el gimnasio, especialmente acá en el norte mira mucho mira cómo haces ejercicio cómo lo haces cuánto levantas me pasa siempre que cuando estoy haciendo press banca me miran mucho

como que, como yo entreno casi al fallo siempre llego como a la última repetición apenas. Entonces la gente está muy pendiente de como para ayudarme, o me dicen ‘’ya vamos, dale’’ y ni siquiera lo conozco, entonces como que me intenta dar apoyo eso igual me hace sentir bien, pero estando solo me siento como observado, me aburro al tiro como que quiero terminar al tiro e irme para la casa y estando con gente o con amigos o con mi polola cuando iba al gimnasio, me siento más bien converso más, es más entretenido. Me gusta ver cómo, me gusta ayudar a otras personas a hacer ejercicio y guiarlo un poco por ejemplo con mi polola que nunca había hecho, estar pendiente y tener alguien para conversar más que nada.

S: Al inicio tú hablaste de…de tu primera experiencia en el gimnasio, entonces yo quería saber si esta primera experiencia es igual a cómo te sientes ahora en el gimnasio. ¿siempre sentiste de esta forma? Observado, eh no sé aburrido, siempre fue esto o ¿fue algo que se fue adquiriendo?

J: Creo que siempre sentí observado, porque desde que era guatón la gente me miraba como con asco, como que yo le repugnaba a la gente, esa sensación me daba cuando era pendejo. Sentía que la gente miraba y decía pensaba Oh este viene acá a puro perder el tiempo, como que sentí que sentían que yo no sabía lo que estaba haciendo, cachai. Entonces el hacer ejercicio o el ocupar máquinas sentí que estaba molestando como que no yo no lo aprovechaba tan bien como alguien que ya llevaba entrenando. Entonces siempre intentaba hacer todo rápido, en cambio ahora sí siento que tengo como no un nivel, pero sé hacer las cosas, cachai. Como sé hacer los ejercicios, levanto un poco más, entonces me siento más seguro, siento que ya no molesto, la gente no me mira con asco. Sí, que han cambiado la sensación, me siento mejor.

S: Como que tuviste que ganarte el derecho de estar en ese espacio.

J: Sí, si eso, exacto

S: Y ¿te gusta el ambiente del gimnasio donde entrenas o donde entrenaste la última vez?

J: Sí, yo estuve en el gimnasio ‘’Seven’’ yendo como por cuatro o cinco meses y era bacan el ambiente, a pesar de que yo nunca como entable amistad o una relación como de compañerismo con alguien era bacán el ambiente, me acuerdo, no sé al momento ya de hacer press banca que es como el que todos los hombres hacen, siempre está lleno de hombres, esa esa máquina. A veces le pedía a cabros que me hicieran Spot que nos turnáramos un montón igual salían como

pequeñas conversaciones ahí era como un momento de interacción el estar ahí en press banca con otro cabro u otros cabros haciendo ejercicio.

S: Y bueno, en esta misma dinámica de interactuar con otras personas dentro de este espacio ¿te has comparado con otras personas dentro del gimnasio?

J: Sí, a veces siento que no debería hacerlo, pero si lo hago y siendo honesto a veces pienso lo mismo que pensaba yo que pensaban de mí. Así veo un cabro, así como flaco levantar un poco y digo puta si está ocupando la máquina de puro gusto. Al final yo mismo caigo en lo que no quería que me hagan…eh ¿cuál era la pregunta?

S: Que si ¿te comparas con otras personas?

J: Sí, me comparo arto, si veo alguien que se ve mejor, estéticamente no se tiene más músculo y levanta menos que yo, me pregunto ¿qué estoy haciendo mal? Entonces me hace sentir, así como penca, ‘’puta que soy penca’’

S: Y ¿qué cosas especificas comparas de estas personas?

J: Eh…

S: O ¿qué parte del cuerpo? Quizás...

J: Diría que las piernas, el glúteo, siendo sincero el glúteo, porque siempre me ha gustado crecer las piernas, cachái entonces tengo como un tema con el glúteo básicamente como que, desde chico, desde que esa cabra que me gustaba me dijo eso como que estaba ahí todo el rato en mi cabeza y sí, siempre comparo arto.

S: Entiendo, gracias por compartir y bueno, igual dijiste que se notaba como cuando alguien estaba recién empezando, Pero ¿tú crees que estas diferencias entre los más experimentados y los que recién empiezan son muy notorias ¿tú percibes esas diferencias? Podrías así ver a alguien y decir ‘’no, esta persona está recién empezando’’ o ‘’esta persona lleva mucho tiempo’’ que, de manera directa,

S: Entiendo, gracias por compartir y bueno, igual dijiste que se notaba como cuando alguien estaba recién empezando, Pero ¿tú crees que estas diferencias entre los más experimentados y

los que recién empiezan son muy notorias ¿tú percibes esas diferencias? Podrías así ver a alguien y decir ‘’no, esta persona está recién empezando’’ o ‘’esta persona lleva mucho tiempo’’

J: Mm diría que, de manera directa, por ejemplo, si veo a alguien hacer el ejercicio, si se nota, por ejemplo, en la técnica, tú notas al tiro cuando uno está comenzando porque no sé el momento de hacer press panca levanta mucho peso y tambalean sus brazos, como que tiritan. Entonces eso me da la sensación de que no está adaptado o no llevo entrenando de una constante, no sé un año cachái, porque siento yo que en un año progresas y también en puede ser un seis hijo capaz pero en cómo ocupan el espacio cachi siento que las personas que llevan más tiempo son más respetuosas con el equipo no sé cómo que guardan los discos siempre está la disponibilidad para turnarse son más amigables con el el otro cachi en cambio, el que es novato o que va y no sé un día o llevo un mes entonces que es más para tú como que ocupas las cós las deja tirada no le importa el otro cachá deja todo sucio no lleva toalla no limpia como que no no intenta cuidar lo que está

S: Y bueno, ahora quería pasar a otro tema, pero igual dentro del gimnasio y es si ¿tú crees que hombres y mujeres entrenan distinto?

J: Sí, sí entrenan muy distinto siento que lo he visto que hay como un mito en el entrenamiento de las mujeres, por ejemplo, en mi polola Jovi que esto igual se difunde siento que por las redes sociales y las mujeres que entrenan, tienen el pensamiento de que si van a hacer pesas o van a entrenar fuerza van a quedar como gigantes, cachaI como que se van a ensanchar los hombros o se van a ver más masculinas tienen como el miedo a verse hombres. Entonces debido a eso siento que las mujeres como que se van a otros deportes, otras actividades, por ejemplo pilates que está de moda ahora, no sé trotar o como que se alejan de las pesas y ya las mujeres que están en las pesas siento que se enfocan mucho como en las piernas y en el culo, intentan desarrollar eso más que entrenar, no sé el cuerpo completo o hacer press banca o dominadas como que eso los reliegan a otro lado, que no le ponen las mismas ganas que hacer sentadillas, hip-trust, zancada, ejercicios para pierna.

S: ¿Y por qué crees tú que pasa?

J: Siento que es por un deseo de desarrollar la estética que al final es bien vista por el sexo opuesto o de sentirte bien cachái, por ejemplo, mujeres entrenan piernas o el culo, porque socialmente se ve bien, es atractivo. Igual que los hombres que entrena, no sé la espalda para verse ancho o el pecho para verse como prominente siento que es algo como social al final el querer ser visto como alguien grande o alguien como por ejemplo yo que quiero ser visto como alguien no sé atlético. Las mujeres quieren verse como culonas o piernudas, quieren verse así.

S: Bueno creo que ya lo mencionaste, pero igual me gustaría preguntarte como específicamente ¿cuáles son estas diferencias que tú has visto en el gimnasio?

J: ya como ¿de manera directa?

S: Entre el ejercicio de hombre y mujeres.

J: De manera directa por ejemplo lo he visto en los usos del espacio como te dije, por ejemplo, en la zona de press banca donde están todas las mancuernas para hacer bíceps o press militar, muy pocas veces veía mujeres, casi muy pocas veces. En cambio, había otra sala que era solo para como máquinas de pierna, por ejemplo, extensión de ¿Cómo se llama esa que es para femoral? [Hace gesto con la mano] En esa sala puras mujeres puras mujeres, y cuando vi un hombre tú te das cuenta al tiro que la mujer tendía a hacer más repeticiones, eso me dió la impresión como que estiran mucho el ejercicio siento que los hombres tienden más a entrenar al fallo y las mujeres como acumular volumen repetición por ejemplo no sé o hacen Dropsses con la extensión de cuádriceps por ejemplo recuerdo una vez que fui y me llamó la atención que una mujer estaba haciendo extensión de cuádriceps y tenía como un Coach como un entrenador personal ,entonces la mujer decía, le contaba las repeticiones y le decía ya hasta que no suene la como las planchas que tienen como que levantas las planchas que tiene, hasta que no suene no cuenta la repetición, entonces levantaba uno, dos y de repente se quedaba ahí y la mujer se queda haciendo ejercicio, pero como no sonaba en la plancha no le contaba la repetición entonces como me pareció raro esa forma de entrenar, porque siento que no es con lo que se debería hacer cachá no es eficienteS: ¿Qué es para ti entrenar como de forma eficiente?

J: Es que bueno para mí por lo que yo sé y por lo que siento que he aprendido solo hay como una forma de entrenar bien que es llegar la tensión mecánica del músculo y eso se hace dejando una o dos repeticiones cerca del fallo en cada ejercicio

S: ¿Y estos conceptos de ‘’tensión mecánica’’, ‘’ir al fallo’’ dónde lo aprendiste?

J: Ah siempre estuve muy pendiente de la información que se divulga por ejemplo en YouTube del gimnasio y del entrenamiento. Sigo a un youtuber que se llama ‘’Ángel siete real’’ bueno es un físico culturista natural que es español entonces él siempre publica su experiencia como compite la alimentación que hace y lo acá de él es que está muy pendiente a la contingencia de los estudios recientes del gimnasio y la alimentación. cachái entonces siempre estoy constantemente revisando en su canal, viendo sus vídeos en sus redes sociales a ver qué enseño.

S: Bueno actualmente ¿sigues contenido relacionado con el gimnasio?

J: Sí, mucho

S: ¿y cuáles son las cuentas que te llaman la atención?

J: ¿Cómo cuentas?

S: Cuentas de redes sociales, YouTube, etc

J: Consumo mucho YouTube de manera diaria creo que miró como seis horas así el día, no consumo mucho Instagram, TikTok tampoco Facebook no, puro YouTube

S: ¿y tienes algún referente o deportista que sea como a quien admires a quien admire o que sea motivación?

J: Creo que admiro, no es mi motivación, pero admiro como la consistencia y la constancia que tiene mi amigo que él lleva como 10 años entrenando entonces siento que puta es como bacán y alguien a quien me motive siento que ya no me motiva a nadie como una figura en redes sociales cuando era más cabro sí, por ejemplo antes de entrenar veía como Videos de motivación de gimnasio con esa música así electrónica y eso me motivaba pero ahora ya no, no tengo ningún referente así una persona específica que me motive.

S: Tu mayor como figura de admiración es tu amigo, con el cual empezaste a ir al gimnasio y además de su constancia ¿por qué lo admiras a él?

J: Porque siento que tiene una actitud. Pues que a mí me gustaría tenerla verdad como calmado, así como que te dicen las cosas la cara no tiene miedo, así como de ser contestatario de alguna forma cachái y siento en ese sentido que yo soy como bien cagón, como soy como una contraparte, me da esa impresión.

S: Ya ahora vamos terminando la entrevista, ¿te gustaría hablar sobre algo agregar alguna otra cosa? que quizás no tocamos en esta entrevista

J: Mmm…(Se queda pensando) No creo que no.

S: Gracias por tu participación me será de mucha ayuda para mi trabajo. Muchas gracias.

Transcripción entrevista N°2

U: Alumna entrevistadora

B: Mujer entrevistada

U: Primero presentarme soy Úrsula Muñoz soy tesista de la Universidad de Valparaíso, tengo 23 y bueno como te comentaba la entrevista más bien una conversación que vamos a tener se trata como de tu experiencia quizá en el gimnasio Como ha sido eso para ti, y como todo relacionado a eso, pero me gustaría como comenzar, como que te presentaras quizás.

B: Mi nombre es Balenciaga, tengo 26 años, soy de Viña del Mar. Y asisto a un gimnasio que está en recreo que se llama Seven.

U: ¿Cómo llegaste a ese gimnasio?

B: Pasa que yo entreno desde hace mucho tiempo, pero con mucha intermitencia entre medio. La cosa es que el primer gimnasio al cual yo fui fue el Pacific que está y que ahora ya no se llama Pacific. Que está ahí cerca de Von Schroder por Traslaviña ya entonces me cambié a ese he estado como en hartos gimnasios de Viña yo estuve en el 24 siete estuve en el Kamakura. Después me cambié a Quilpué, estuve en el Fitness en Quilpué, ahora último estuve en el Seven un tiempo me cambié después a otro en Viña, volví al Kamakura y ahora volví ya al Seven, y básicamente llegué ahí solamente porque he ido como probando muchos gimnasios y creo que hasta el momento el Seven es como el que más me acomoda igual.

U: ¿Por qué?

B: Porque es como súper como grato el ambiente que hay en ese gimnasio, no hay como tanta, por ejemplo, pasa mucho que desde que yo me metí al gimnasio como que a veces hay gente como un poco. No sé si desagradable o que uno por lo menos yo como mujer no me sentía cómoda en algunos gimnasios por la cantidad de hombres que hay.

U: Ah, ya.

B:Entonces, por ejemplo, me pasaban hartos gimnasios que habían como demasiado hombre, yo me sentía como observada Igual es como dentro de ese rollo que uno como que está recién empezando, te sentí como súper observada, pero en realidad yo sentía que era como así como.

U: ¿Qué te miraban?

B:si, si era como demasiado evidente entonces, y no porque no sé po (risa), no es que sea la media galla no.

U: ¿Qué crees que miraban?

B: No sé cómo mirones nomás po, como por ejemplo no sé hasta como el mismo como hasta no sé po el hecho de que antiguamente me acuerdo que el gimnasio que yo iba como que no había tanta, no había como tantas mujeres en los gimnasios. Por eso cuando llegaba una mujer era igual como que se notaba po como la presencia

U: Había más hombre entonces en el espacio

B: Si, la cago. Y en el Seven, bueno hasta el momento me gusta mucho por el ambiente que hay. Hay muchas más mujeres como que siento que la paridad de género está como muy equilibrada, y la gente es bien amable. Como igual todos de la misma edad como no se po gente de mi misma edad que estudia trabaja entonces como que por ahí va un poco más grato.

U: ¿Y qué haces tú? ¿Estudias? ¿Trabajas?

B: Yo trabajo, soy profe y …

U: ¿En dónde eres, profe?

B: En un colegio…

U: Ah ya, si lo cacho.

B: Y eso po básicamente igual trato de ir al gimnasio al menos me gustaría ir 6 veces a la semana, pero mi mínimo es 3 cuando voy 4 bacán, si es que voy 5 genial y pocas veces me tocaba ir como seis veces porque igual es súper complicado como adaptar los tiempos que uno tiene de estudio, ay al mismo tiempo también estoy estudiando.

U: ¿Qué estás estudiando?

B: Estoy sacando la educación diferencial, estoy estudiando en Santiago, entonces tengo que juntar mi trabajo, los viajes a Santiago, estudiar e ir al gimnasio.

U: ¿Y cuándo, ¿cómo son tus tiempos, cuáles son tus tiempos respecto a esas actividades?

B: Trabajo de lunes a miércoles, y ahí puedo ordenar bien el gimnasio, y puedo ir en la tarde.

U: De lunes a miércoles trabajas, ya.

B: Sí, por ejemplo salgo a media jornada, salgo como a las dos más o menos y ahí voy al gimnasio en la tarde. El martes no voy porque el martes viajo a Santiago. Y después, miércoles, jueves y viernes, viernes por medio trabajo haciendo domicilios. Y ahí como que ya está un poquito más libre el tema del gimnasio, pero al mismo tiempo me cuesta mucho como organizar los tiempos de gimnasio y mi vida social también, po o sea, por ejemplo, igual me gusta salir a carretear, pero sé que si salgo a carretear voy a perder no sé po, quizás 2 días al gimnasio porque voy a estar, no sé con caña o muy cansada o voy a priorizar hacer otras cosas. Entonces en ese ámbito, como que me ha costado un poco como. Me frustra un poco como no poder, así como ordenarlo bien y tanto, y eso más que nada.

U: ¿Y, qué te gusta? ¿Qué haces en el gimnasio?

B: En el gimnasio bueno, básicamente ejercicio de fuerza.

U: ¿Cómo son esos ejercicios de fuerza? ¿Cuáles son los ejercicios de fuerza?

B: Como con bueno, con máquinas mancuernas como por grupos musculares, estos, estos mocos (risas). Estos grupos musculares no sé po, por ejemplo, lo divido en tren superior, tren inferior, tren inferior de como de la cintura hacia abajo y el superior desde la cintura hacia arriba. Aquí es brazo, pierna, pecho, espalda, eh todo eso básicamente. Tengo una rutina que, que en realidad es la misma que ahora está haciendo mi pareja que también va al gimnasio, que a ella se la hizo un compañero que era como personal trainer, entonces esta como un poquito más focalizada. Igual he pasado por hartas rutinas, así como. Pero estas rutinas que quizás como que no me han servido mucho, como que el aprendizaje que he tenido en todo este proceso de gimnasio ha sido igual, como entre comillas, lento y ahora recién después de ya casi empezar a entrenar en el 2019, ya casi como de 6 años de que empecé a entrenar ahora sí me siento como capacitada quizás, igual me ha tocado, como por ejemplo mi pareja, cuando recién entró al gimnasio nunca había ido, entonces con lo poco igual que yo sabía que igual un poco me manejaba. Eso fue hace 2 años. Yo igual le enseñé po entonces.

U; ¿Qué le enseñabas?

B: Por ejemplo, no sé por las posiciones, cómo tenía que ponerse, por ejemplo, no sé los tipos de ejercicio que tenía que hacer, le explicaba el tema de. De cómo funciona, no sé po el crecimiento muscular o de cómo hacer los tipos como de ejercicios, y eso básicamente. Y siento que esto, yo nunca he tenido como un personal trainer, nunca he estado, como que esta información la agarro. Igual he tenido como parejas que van al gimnasio, entonces igual como que ellos me han enseñado, como yo he enseñado de vuelta, o también en las redes sociales. Ahora, por ejemplo, también en redes sociales me aparece como harto de cosas de gimnasio, como que uno igual va como mandándose cosas.

U: Pero ¿qué o como qué cosas de gimnasio te aparecen en las redes?, y ¿en qué redes también?

B: Por ejemplo, harto en TikTok, Instagram, y ahí sigo igual a gente que está como en este mundo fitness de hace mucho tiempo que no sé po que muestran que han tenido como una transformación entonces, como que ya le sabe mucho al tema y empiezan como entre comillas a enseñar y esto lo hacen como medio, mediante videos como cosas así. Y cosas muy técnicas que uno como que va agarrando y como que empieza como a ver como que te sirve, pero igual entre comillas es como súper complicado si no tenis como, como ese tipo de información igual po

U: ¿Como más profesional?

B: Más profesional, sí. Sería bacán haber ido a un personal trainner , así guiado, pero igual es como es medio, como que es medio caro, siento yo igual, entonces. Y eso, más que nada como rutina de fuerza, hago cardio veces, no me gusta mucho hacer cardio.

U: ¿Por qué no te gusta?

B: Porque siento que me canso mucho y sudo mucho, me pongo muy roja y me da lata bañarme en el gimnasio, entonces salir así.

U: ¿Y tiene ducha el gimnasio?

B: Si, tiene ducha. Pero tampoco es como tan, tan cómodo el espacio, porque es un poco reducido entonces como que, tení como que ducharte ahí y después como dos bancas chicas, igual es como un poco más incómodo siento yo, y el hecho de andar trayendo todas tus cosas, prefiero literalmente salir, aguantarme y llegar a bañarme a la casa, entonces quizás.

U: ¿Entonces eso como esas máquinas de cardio?, como, ¿cuál es el cardio?

B: El cardio básicamente no sé po bicicleta, tenemos las caminadoras, no sé la elíptica, hay unas hay, allá en el Seven, hay una, que es una escaladora, que es como una que simula como una escalera, entonces tú vas subiendo, subiendo la escalera, igual son pesadas po y uno se pone rojo.

U: ¿Tu has ocupado esas máquinas?

B: Sí, y te poni roja y sudas caleta, entonces igual es como súper incómodo, pero ahí tengo que hacerlo po, trato de hacerlo, por lo menos no sé 3 veces a la semana, y eso.

U: Ah ya. ¿Y, qué te gusta, como qué ejercicios te gusta hacer o qué haces cuando vas al gimnasio?

B: Me gusta más entrenar tren superior y ya no me gusta tanto entrenar pierna

U: ¿Por qué?

B: Porque ay siento que el esfuerzo físico que uno tiene a entrenar, así como pierna es mayor al cuando entrenas brazo, entonces, por ejemplo, hay muchas veces llego como muy cansada al

gimnasio porque no sé, de la pega, me levante temprano o el día anterior carretee, entonces como que no me gusta tanto hacer piernas, y a veces como que me enoja, ay que rabia me da lata.

U: (risa)

B: Pero igual es como un compromiso que tiene uno como consigo mismo, y que teni que como que estay obligado entre comillas a seguir, por eso igual a la larga como que a mí por lo menos me pasa una cosa con el gimnasio que me frustra mucho, porque como que en un punto me gusta hacerlo, me gusta caleta ir al gimnasio, pero. En otro siento que es como casi lo convierto en una obligación, entonces, por ejemplo. Me pasa harto que digo, así como ay ya como que me empiezo a comparar con gente y digo, así como literal, hay gente que no hace nada y como que ay yo tengo que ir al gimnasio y me obligo a ir al gimnasio y a veces no quiero ir porque prefiero hacer otras cosas porque igual uno pierde de 2 a 3 horas yendo de gimnasio. Entonces como que ahí hay como una cosa, así como una lucha mental como en toda la semana. De ir o no ir, y también me pasa que cuando no voy digo sabes que no, no voy a ir, después me empiezo a sentir mal, de pucha no fui como que lata como que pucha, ay no sé. Igual de una forma un poco de controlarme el tema como de la alimentación, entonces cuando voy al gimnasio, igual trato de alimentarme bien. Cuando no voy es como que chipe libre y empiezo como hacer, a comer muchas cosas. Y entonces está como esta guerra. Así, durante toda la semana todo el mes, pero siempre llego a la cuenta de que me gusta harto ir al gimnasio y lo disfruto más que nada ya. Pero eso básicamente.

U: Y me hablabas como de compararte con la gente, ¿qué te pasa como con eso, como que comparas?

B: Eh ya, por ejemplo, me pasa como harto, como con lo estético que el gimnasio me ha ayudado mucho a mí a aceptar mi cuerpo como es. Y, por ejemplo, entender que este proceso de ir al gimnasio es que quizás me va a ayudar en lo estético, pero a la larga me va a ayudar en temas de salud. Yo sé que si hago ejercicio no sé harto tiempo de mi vida. Yo sé que cuando sea, cuando tengo 80 años, no voy a estar tan mal, como si no lo hiciese. Por ejemplo, voy a tener masa muscular, que eso es lo que básicamente uno pierde cuando va envejeciendo y por eso la gente después, cuando ya es más vieja, como que no puede caminar, entonces sé que quizás probablemente no me pase eso y eso igual como que me tranquiliza que voy a tener como una vida más saludable, quizás prevenir no sé po enfermedades cardiovasculares, tema como de sangre, no sé po, voy a bajar mi glicemia, los triglicéridos, como todo sé que, en base a todo el ejercicio, como que mi salud va a estar así como, independiente de quizás de que es lo que coma o lo que no. Pero igual va ligado porque eh la gente como que igual está en este mundo de gimnasio como que suele igual estar de la mano como con la buena alimentación, entonces igual es algo que, que te apoya un poquito po, como que, no sé po que va de la manito.

U: ¿Qué consideras como buena alimentación?

B: Eh, quizás bajar el consumo de los alimentos tan procesados, incluir harta proteína, verduras, frutas, como carbohidratos más complejos no de los simples, por ejemplo, nosé po, bajar la ingesta de, de no sé de fideos que me hinchan harinas blancas y cosas así. Así todo eso básicamente porque quizás como reemplazar no sé harina de trigo por harina integral como todas esas cosas, básicamente, como que eso considero alimentación saludable, cuesta un poco, me cuesta harto

U: ¿Te cuesta?

B: Me cuesta, sí, que me gusta mucho lo dulce, entonces trato igual de. De ay no sé, de reemplazar algunas cosas no sé, en vez de tomar no sé ay, no sé. En vez de comprarme un chocolate, quizás me voy a comprar, no sé una barrita de proteína porque igual va a estar dulce, pero voy a tratar como de hacerlo, aunque también a veces digo como no me voy a permitir el chocolate o eso igual encuentro que es como. Eh igual es paja un poco como tener que andar, así como, así como ah pucha como que me da lata, que como estar cuestionándote las cosas que uno hace, lo que comí como todo eso, entonces igual en eso como que va un poco mi comparación de que igual hay gente que como que no le importa y vive súper bien y como que igual me gustaría tener como ese pensamiento como de. Pero, por otro lado, después digo así como escucha igual tampoco está mal, o sea, porque igual me estoy cuidando entonces. Y eso po, y también el tema de comparación, no sé. Eh me frustra a veces ir tanto al gimnasio y quizás no sé, no tener el cuerpo que quiero y no sé, ir después como compararse con gente que no sé en redes sociales. Quizás es otra cosa que también existe, que las redes sociales igual son como súper engañadoras, po, entonces.

U: ¿Cómo en qué sentido?

B: No sé po, por ejemplo, veis como niñas, así como ay es que no sé, voy al gimnasio y como un cuerpo perfecto, pero tú no sabes cómo lo que hay detrás po entonces. Tú no.

U: Solamente ves lo que te muestran

B: Lo que te muestran po, entonces básicamente después yo digo, así como ay yo voy al gimnasio siempre, trato de no hacer esto y pucha como que lata, como no poder llegar a eso, pero después a la larga entendí que igual es como un proceso, que te vas a demorar y que cuesta si es que queréis llegar 100% ahí tenéis que como que comprometerte 100% y a veces como que no sé muy equis. Hace poco tenemos como con mi pareja la cosa de así hacer una definición y estar 3 meses alimentándonos súper bien.

U: ¿Qué es definición?

B: La definición es cuando, por ejemplo, bajas tu nivel de grasa corporal y quizás aumentas la masa muscular. Entonces por ende no sé po al bajar tu grasa no se te va el rollito, entonces es como que estás más definida, se te nota como lo que haces en el gimnasio

U: ¿Cómo más compactos los músculos, algo así?

B: Sí como más sí po como más compacto, como que ya entre el músculo y la piel no va a haber tanta grasa, entonces, por ende, el músculo, el músculo se va a marcar. Entonces hay que, por ejemplo, me pasa harto que tengo ese problema que yo igual tengo mucha facilidad de como de tener, de ganar, grasa no te lo no, miento, de quemar la grasa me cuesta mucho cachai, almaceno harta, pero al mismo tiempo quizás tampoco me es difícil ganar masa muscular. Entonces ahí está como esa cuestión de que quizás si tengo harto músculo, pero también tengo harta grasa, entonces no se me ve un cuerpo, así como tan definido. ¿Por qué? Porque no llevo una vida como. Si llevo una alimentación saludable, pero no a tal punto que quizás me gustaría. Y no lo hago simplemente porque sé que de mí tengo que meterme como en un programa así, de pensamiento de ya voy a hacer 3 meses, me voy a alimentar súper bien y voy a estar a dieta y eso igual es como, como que te cansas po, como en un punto, no sé po a veces me quiero comer una galletita entonces como que esta eso igual. Pues igual es un proceso como súper amplio en todo lo que más que como que ir al gimnasio, es como que. Eh tú adaptas tu vida a este estilo de cómo, como esta cultura fitness, pero tenéis que enamorarte o estar súper enamorado de eso porque si no vas a vivir súper entre comillas como, como evitando las cosas que te que te hacen quizás feliz, porque a mí me hace súper feliz como comerme un pastelito entre semana, algo dulcecito o salir a tomar con mis amigos y sé que eso me va a retrasar en mi proceso de ganancia de masa muscular, de pérdida de peso. Pero algo que a la larga después uno dice así como ya sabi que, porque tengo que andar como que evitando esto, si me gusta que me hace feliz igual hay como ese conflicto dentro de mí. Pero como te decía antes, como que a la larga igual después ya entendí, así es como no y así como que tratas de tomártelo con calma, pero llega y eso de ansiedad, te influye en los medios de que uy mira, ella está súper definida así porque yo no estoy así. Entonces, básicamente es como igual es un proceso y se me hace igual como entre comillas, difícil.

U: Ah ya, y ¿cómo era como al principio? ¿Siempre fue como ese pensamiento o antes era?

B: Lo que pasa es que yo entré al gimnasio porque tuve un aumento de peso como muy alto cuando estaba en la media tenía como 19, 20, no po 18.

U: Igual joven

B: Sí fue, estaba terminando la media y ahí de verdad que no sabía nada de no sé, pues de carbohidratos, de cosas de proteínas no sabía nada de eso, entonces yo llegaba y comía nomás, como que también no me alimentaba para nada bien. Tomaba siempre, entonces gané mucho peso y ahí me metí como a un gimnasio que fue el primero que te dije del Pacífico.

U: Eh. ¿Cómo llegaste ahí?

B: Llegué ahí porque lo que pasa es que ese gimnasio es como más comercial. Por ejemplo, hay mucha publicidad en Instagram, es una cadena, básicamente el que sea comercial, yo por lo que eso entiendo que son cadenas de gimnasios que están como en todos, como en todo el país. Entonces, por ejemplo, a veces como que tú aprendes a darte cuenta de qué tipo de gimnasio estás yendo, dependiendo de lo mediático que pueda ser. Por ejemplo, el Seven, si bien al

principio no es comercial, ahora se está volviendo comercial porque ya están sacando sedes, por ejemplo, tienen una sede en Viña, sacaron en Quillota, van a sacar una en Quilpué.

U: En Quilpué, mira…

B: Entonces ay no sé si en Quilpué, miento, tienen Quillota, parece que va

U: ¿La de Valpo?

B: La de Valpo esa era, tiene la de Valpo, Quillota y Viña, y lo más probable es que después quizás se muevan a otra región. Entonces ese gimnasio pequeño que partió como una idea, se va a volver una cadena básicamente y una marca. Entonces, y bueno, eso es lo que igual yo creo que quieren hacer porque igual tienen, no se tiene, así como Punto Seven adentro y te venden como poleras con su marca de Seven, entonces yo creo que es lo que buscan po. Entonces yo llegué al gimnasio al Pacific, por eso, porque era mediático y era como ay de libre acceso, como que tú cachai.

U: ¿Lo conocías así?

B: Lo conocí así po, y además que también te hacen buenas, como, por ejemplo, siento que los gimnasios, igual como que te hacen buenas ofertas cuando llegáis recién para meterte. Entonces, una vez que te meten, no se po pagas 6 meses y estás obligado quizás ir 6 meses porque vais a perder el plato si no.

U: ¿Los planes o no, un plan o cosas así?

B: Sí po, los planes trimestrales, mensuales, anuales. Me acuerdo de que yo me metí a uno anual parece y ahí estuve yendo como 6 meses, no me recuerdo, ahí estuve yendo, así como 6 meses. Y luego ya me cambié a otro y después entendí y dije, así como Ah, mira, este es como diferente y por ejemplo ahí también yo tengo como, como este concepto de que también lo he hablado con otras personas, como que también hacen ejercicio. Que hay como también no sé tipo de gimnasio comercial y tipo de gimnasio, como por lo que te ofrecen adentro y por la gente que hay, por ejemplo, el Pacific, que ahora creo que ya no se llama Pacific, pero es de la misma marca, o sea, como le cambiaron el nombre nomás. Son gimnasios de transición.

U: ¿Cómo de transición?

B: Por ejemplo, eh, son gimnasios para gente que principalmente lo que busca es perder grasa, porque están como no sé, como un poquito más elevado de peso y esto es como lo que te ofrecen porque no hay tantas máquinas de fuerza, entonces te ofrecen más el cardio. No sé, me acuerdo de que en ese gimnasio había no sé 40 máquinas de cardio y 20 de fuerza, como máquinas para entrenar grupos musculares como establecidos. como específicos. Entonces, después yo me cambié a otro gimnasio y me di cuenta de que ese ya era como no de transición, Ah, sino que ya era como entre comillas como para mamados, o sea como que había dos máquinas de cardio y el resto puras mancuernas, puras máquinas de peso y la gente que iba ya estaba dentro de este mundo y se podía notar por sus músculos así tomando creatina.

U: ¿Mamados, a qué te refieres con mamados?

B: Mamados musculosos ay ya sí como, se nota que gente que ya lleva su tiempo dentro de y ya cacha, entonces, y, por ejemplo, el Seven es como quizás podría, es como que esta como entre medio en esas dos, pues, por ejemplo, el que yo te hablaba era el 24/7 que está ahí en Von Schroder, que ese gimnasio.

U: ¿Ese es el que está abierto todo el día?

B: Sí, ese y ese de verdad que. De hecho, ahí entrenan como conozco a harta gente que compiten que entrenan en ese gimnasio como de fisicoculturista, entonces no y es heavy como adentro. De hecho, hay poca presencia de mujeres igual como no sé cómo para mamados así real. Y el Seven igual está como entremedio que tú te puedes meter sin saber nada. Hay harta, está como balanceado que hay harto cardio, hay hartas máquinas de fuerza, entonces hay gente que, si bien está ya bien preparada, así como está dentro de este mundo, como también hay gente que recién está como empezando. Entonces eso como básicamente.

U: ¿Y cómo te sentías como al principio? ¿Cómo fue eso como de encontrarte con ese gimnasio, el Energy?

B: ¿Cómo, en el Pacífic?,

U: Ósea en el primero, sí, como fue como la primera, la primera experiencia, como en el gimnasio.

B: Eh, uy, no sé, fue, fue acuático igual, porque yo me acuerdo de que llegué y no sabía nada, me enseñaron a hacer unos ejercicios y ahora.

U: ¿Quién te enseñó?

B: Como un personal trainer, él llegó, así como que te daba la posibilidad de que los primeros 3 días te mandan una rutina

U: ¿Del gimnasio?

B: Si po, tú te metes al gimnasio pagas y estás pagando, así como que te mandan una rutina específica que es súper general en realidad, entonces, como que te la mandan para que tú tengas como un, como un cierto, como conocimiento y te puedas como guiar de eso. Y tienes apoyo personalizado mínimo 3 días los primeros 3 días, o sea, por ejemplo, ya yo voy a hacer esta rutina, él te la va enseñando y te va explicando cómo tienes que ocupar la máquina. Ósea esta máquina se ocupa así asa, pero igual es como súper. No es tan cómo, como de calidad porque te lo enseñan así una pasada nomas, como lo que te ofrece el gimnasio, pero fue así, igual fue como harto pudor, como de llegar, así como que no sabía hacer nada y como que estabas así y tenía miedo de si estáis usando bien la máquina y yo recuerdo en esos tiempos miro para atrás y digo claramente, estaba ocupado todas las máquinas mal (risa)

U: ¿Y por qué? (risa)

B: Porque no sé po, cuando empecé ya entrenar bien, hacía un ejercicio a lado de una persona que sabe harto y te dice, oye, mira no como que con lo que estás haciendo no estás haciendo nada porque teni que como que ponerte así.

U: ¿Te pasó eso?

B: Sí, me ha pasado harto, así como tu postura está mal, entonces no estás entrenando, esto estás estrenando otra cosa y es como ay como que. Entonces de ahí uno viendo más que nada viendo, como viendo videos va como aprendiendo así o preguntando o por ejemplo no sé po, te vay haciendo como redes a dentro de un gimnasio, vas conociendo gente y hay harto igual como gente que sabe que estudió como preparador físico, entonces le preguntaba, y cómo se hace y te van a dar como una buena instrucción, entonces de ahí ya tomas y eso lo haces siempre y es como agarrar, así como ir como pellizcando información de todos lados. Porque tampoco hay como, porque, por ejemplo, en clase los colegios no te enseñan a hacer ejercicio porque básicamente nada no te enseñan ni de ni de grupos musculares, no te enseñan de cómo está constituido tu cuerpo, a lo más te enseñan a ser vulpia, a correr y sería no te dicen para qué lo hacen, como que hágalo nomás, como qué hacelo, entonces tampoco hay como como una guía desde uno chico. Entonces, ahora la gente que está, como que hay más presencia de gente en el gimnasio, yo creo que es netamente por las redes sociales como, como ir aprendiendo de a poco de cosas que te debiesen enseñar, pero que nunca te lo enseñaron y con las redes sociales que ya entre comillas no sé si es como tendencia igual estar, de estar como ir al gimnasio. Una muy buena tendencia, creo, ojalá como que perdure, pero. Se han visibilizado hartas personas que hacen ejercicio. Entonces como que ahí está como ese punto, como de puedes como llegar y ver un vídeo y tú así como que bacán, oh lo voy a hacer como que puedes, como te da esa posibilidad siento yo. Pero eso más que nada.

U: Como fue, como ya me contaste como de los ejercicios, pero como, ¿cuáles fueron como los primeros que hiciste o cómo fueron los primeros días?

B: Yo, por ejemplo, cuando entré al gimnasio, yo siempre digo que cometí un gran error, que fue que, me como no sabía usar bien las máquinas de fuerza y los ejercicios de fuerza y nadie me enseñó a hacer ejercicio de fuerza. Yo bajé mucho de peso porque empecé a hacer mucho cardio. Entonces, por ejemplo, llegaba al gimnasio hacia dos máquinas de fuerza y después me tiraba con 50 minutos de cardio y corría y corría, corría todos los días. Entonces básicamente lo que paso, en mi lo que paso en mi cuerpo fue que el cardio cuando uno entrena no discrimina lo que quema, tu quemas y quemas, masa muscular y quemas grasa, te empiezas a ver más flaco, pero no está ahí definido, no está ahí, no tienes músculo, se saca todo y queda ahí como no sé, pues como entre comillas, como quedai suelto, como no quedai apretado, quedai suelto y como que no hay una firmeza en tu cuerpo. Entonces bajé muy rápido de peso así y a la larga, ya cuando empecé a entrenar como ejercicios de fuerza no tenía fuerza, porque no tenía tanto músculo y me veía bien flaca, pero. Eh como que igual o sea no bien no bien no que ser flaca sea sinónimo de estar bien, pero era quizás mi objetivo era mi meta, la cumplí, pero en realidad ahora que lo veo por fuera, como que decía como que lata, me hubiera gustado, quizás como

empezar desde cero con los, con los ejercicios de fuerza, complementando un poco de cardio y no solamente hacer cardio las primeras veces que fui.

U: Ya, y respecto a, ¿cómo qué te llamaba como la atención? Porque igual pasaste por hartos gimnasios, como ¿por qué decidiste seguir o como por qué te cambiaste? Y, ¿en qué punto te cambiaste?

B: Eh, ¿por qué como que seguí yendo y como que me incluí en el Mundo? Si, fue netamente también porque como que me acostumbré, creé una rutina. Por ejemplo, empecé ya esos 6 meses, todos los días ir al gimnasio, como que ya en un punto te acostumbras. Entonces mi rutina de día era hacer mis cosas que tenía que hacer y después ir al gimnasio. Entonces cuando ya te apegas como a esa rutina, y además que por lo menos yo empecé como a ver cambios en mi cuerpo, me empecé a sentir bien. Entonces, como que el gimnasio y el ejercicio se volvió algo bueno, era sinónimo de algo bueno, de algo que me hacía bien a mí y hasta el día de hoy lo es po. Entonces, por eso como que me seguí metiendo y empecé a aprender más cosas y me empecé a motivar, a motivar de las cosas como que aprendía, y eso básicamente como fue lo que más me llamo la atención, como el bienestar del ejercicio.

U: ¿Cómo en qué te sientes bien, ¿cómo?

B: Eh yo creo que punto 1 me siento, estoy más cómoda como con mi cuerpo y eso igual me entrega como una, como una tranquilidad, por un lado. También no sé po, me siento muy cómoda al poder hacer, no sé al tener fuerza, tener energía. Como ir un día así equis al gimnasio estar súper enojada y después salir súper feliz como eso, así como.

U: Y ¿Por qué eso?

B: Porque yo creo que bueno, básicamente científicamente cómo por qué el ejercicio te da como que te libera neurotransmisores como dopamina. Eh, ¿Cuál es la otra? La dopamina.

U: ¿Serotonina?

B: La serotonina y eso básicamente hormonas de la felicidad y como te sentís más tranquilo, entonces eh. Y también yo, también pienso que es como porque igual uno como que se esfuerza entonces como que salís como más y más relajados como que, pero eso básicamente.

U: Y, ¿cómo llegaste a los ejercicios que haces hoy en día? Como que fuiste viendo de todo un poco y cuando dijiste, así como ya con esto me quedo, por ejemplo.

B: Eh, fui viendo, así como pasé por hartas rutinas. Bueno, la rutina que me dio el primer gimnasio. Dije ya bien, pero no me gustaba. No sé, por ejemplo.

U: ¿Qué no te gustaba?

B: No me gustaba porque era muy, muy genérica po, entonces, como que era demasiado y yo ahora la comparo y la veo y digo si está bien, pero no es como lo que yo estoy buscando ahora.

Entonces, por ejemplo, me empecé como a tener un poquito más de meta y así como ya quiero tonificar mis brazos, entonces es como que ay quizás esta rutina que tengo no me va a ayudar para eso que quiero. Entonces, ahí fui viendo y que me pasó que mayoritariamente había tenido hartas parejas hombres, bueno no hartas. (risa) Pero estaba como con un ex que tenía, que él entrenaba harto, porque él básicamente fue también el que me enseñó muchas cosas como del gimnasio. Y él tenía una rutina y yo hacía la rutina que hacía él y que pasó, que empecé a entrenar con mi amiga que ahora es mi pareja. Y. Ella tiene una rutina más focalizada, es como más de mujer, siento yo, como que siento que tiene como otro tipo. Siento que las rutinas como que igual pueden variar de entre género porque las metas son diferentes.

U: ¿Cuál era como la otra rutina, cómo era?

Por ejemplo, no sé po la otra rutina, un ejemplo equis el hacia ejercicio porque quería agrandar esta parte del hombro. El hombro, y por ejemplo, hacía ejercicio, harto, ejercicio para esto,

U: ¿Levantamiento?

B: Como así, si po, si y yo decía como ay qué lata, no quiero eso, así como muy equis el ejemplo. Entonces, por ejemplo, que me pasa con la rutina de mi pareja ahora, que no busca eso, sino que no se, pues busca tonificar el brazo o quizás busca hacer más glúteo, más pierna. Entonces, esa como rutina me ayuda, me sirve más a mí po, y es la que ahora es la que tengo ahora. Y esa rutina se la hizo su amigo, que era personal trainer que igual se la hizo como enfocada a ella, para lo que buscaba, y casualmente lo que, las metas que tiene mi pareja son casi las mismas mías.

U:¿Cuáles son esas?

B: Pucha no sé, como quizás agrandar glúteos, tonificar brazos, abdomen como más ligada a eso, no hombro (risa)

U: abdomen

B: abdomen.

U: Y como cuando me comentaste como de la rutina también que siempre, ¿lo haces como después de tus responsabilidades o antes?

B: En el tiempo que pueda po, por ejemplo, ahora lo estoy haciendo casi después de cuando voy al trabajo, porque en la mañana entro muy temprano y no alcanzo a ir. Entonces es cuando se me del tiempo, no más, igual es mejor para mí, era mejor como entrenar en las mañanas porque después del trabajo uno igual está más cansado y como que le pega eso, y ahí es donde pega esa cosa de ay es que ay que lata, porque tengo que ir al gimnasio.

U: ¿En la mañana?

B: No, en la tarde

U: En la tarde, como después de.

B: En la tarde siento que en la tarde igual. Sí y además que ahora como oscurece más temprano, como que igual influye eso, pues influye caleta, como que chucha vas a perder 3 horas y vas a llegar a la 5 de la tarde al gimnasio, y después vas a salir y va a estar de noche.

U: Si po, se oscurece más temprano.

B: Que lata igual, sí.

U: Y respecto, como a la frecuencia, comentabas que de 3 a 6 es como lo que te gusta realizar.

B: SÍ, de 3 a 6 es como el ideal.

U: ¿Cómo lo distribuyes eso? Como los días, por ejemplo.

B: Eh, por ejemplo, siempre entreno lunes, miércoles, jueves, viernes, y ahí un día de la semana, Eh sábado, pues a ver si me meto, no, Domingo. Y lo ideal siempre sería tomarme el martes libre porque viajo y no alcanzo a ir al gimnasio y el sábado porque también viajo y no alcanzo a ir al gimnasio.

U: Ya. ¿Por tiempo?

B: Si po, por ejemplo, el martes viajo a Santiago a las 3 de la tarde y llego acá como a la, no sé, como a las 11, ya no puedo, porque el gimnasio está cerrado y el sábado el gimnasio cierra a las 6 y yo justamente voy temprano y después vuelvo y el gimnasio a las 6 ya está cerrado no alcanzo.

U: Si, y ¿cuáles son los horarios de tu gimnasio?

B: Abren todas las semanas, de lunes, de domingo a domingo y lunes a viernes cierran como a las 10 parece u 11, y abren a las 8, no, abren a las 6, sí.

U: ¿De la mañana?

B: Si, harto, harto sí verdad, sí está todo el día ese gimnasio, y los fines de semana abren a las 10 y cierran a las 6.

U: Ya, un horario de fin de semana igual.

B: Ah y con feriados.

U: ¿Y feriados también abren?

B: Sí, con el horario del fin de semana.

U: ya. Y el ambiente te gusta ahí me dijiste.

B: Sí me gusta, es tranquilo, es como súper tranquilo.

U: Eh, ¿y cómo es ese gimnasio? ¿Cómo es tu gimnasio?

B: El gimnasio es una casona como bien antigua y tiene como 3 pisos, y un patio grande súper grande el sector, pero los espacios igual son como reducidos. En el primer piso están las máquinas de piernas, básicamente cardio, en el segundo a afuera en el patio también tiene como más libre como para hacer de todo en realidad, en el segundo están las máquinas de pecho, las mancuernas y en el tercero está como sección espalda.

U: Ah ya, como todo bien dividido

B: Si, súper organizado como para que no tenga que subir de una escalera a otra para que todo esté ahí lo que necesites en ese día de lo que vayas a entrenar este como a la mano y eso es bastante amigable, el sector, igual como tampoco está en un sector muy alejado. Está en recreo, te pasa la micro como al lado.

U: Tiene buena locomoción entonces.

B: Tiene buena locomoción. Me acuerdo de que cuando iba al de Quilpué, igual había que si salía en la noche, tenía que cruzar como un espacio que era como súper oscuro en la noche, no había tanta gente y de ahí recién a la vuelta a tomar la micro.

U: Que peligroso igual

B: Si, terrible Eh, pero eso como que me gusta ese gimnasio, como bien es bacán Ah, el precio tampoco es tan elevado. Esa es la otra cosa que por ejemplo hay gimnasios. Ahora que, no sé po, el Seven te cobra 28, podis ir toda la semana, puedes estar todo el día en el gimnasio si queri, de domingo a domingo, y hay otros gimnasios que por ejemplo te cobran 30 Lucas y tenis que elegir los días, puede ser 30 pase por 4 días a la semana o no sé 5. Eh, o sea, por ejemplo tú lo tienes que definir y lata igual, porque quizás no sé, porque queri 6 días ok, entonces igual dentro del precio no, o hay gimnasios que igual ahora, más los comerciales son igual son más caros si no pagáis como por ejemplo como mensual, creo que el SmartFit no sé, lo podéis pagar mensual, lo tienes que pagar como con plan.

U: Si, yo en el SmartFit, yo voy al SmartFit y sale, por ejemplo, depende. Por ejemplo, hay unos planes que son como de un establecimiento porque SmarFit, igual es como que tiene hartos lugares y por ende como que te dan planes como que libertad de días sí, pero te dicen así como ya puedes ir solamente ir a un gimnasio de tu comuna, por ejemplo, y el otro te dicen ya puede ir a 2 máximo y así vas subiendo el plan y aparte que no sé ese gimnasio igual tiene como otras como posibilidades hacen clases y cosas así. ¿No sé si en el Seven será igual?

B: Igual si, en el Seven igual hacen clase. Pero Ah, y esa es la otra cosa que no me gusta mucho de los gimnasios. Me encantaría ir al SmartFit porque siento que tiene mucha implementación, es muy grande, tienen de todo, así tienen hartas máquinas como qué, pero va mucha gente igual, pues, por ejemplo, si vas a ahí en horario pick como que, pasa que a veces quizás vay a tener que turnarte con gente y una vez fui a verlo y ya estaba así, pero lleno, lleno todo.

U: ¿En qué horario fuiste?

B: Fui como a las 4 de la tarde, 5. Creo que es como el horario pick de ese gimnasio.

U: Es como el horario de cuando como la gente sale parece.

B: Si po, también es que ahora igual como veo antiguamente no se no se veía tanto. Yo cuando iba al gimnasio más de niña, ahora los niños de los colegios están yendo al gimnasio más, ahora más que como que antes siento que igual se nota igual.

U: ¿Ves gente del colegio en tu gimnasio?

B: Si, caleta caleta bueno, van los de Lourdes está el Patmo está el.

U: ¿De colegios cerca?

B: De los colegios como más de cerca. Se nota igual como por el uniforme.

U: Ah, van con uniforme y todo.

B: Sí, van como con buzo

U: Fácil de distinguir ahí.

B:Sí van como todos juntos, pues como que van con buzos y van grupos, entonces igual yo digo, así como oh wow, se nota como que igual la generación de ahora desde chico se empieza como a preocupar de hacer ejercicio como quizás cuidarse y encuentro que eso me parece como super bien igual, que cada vez se vaya como expandiendo más como esta cultura, pero si lo encuentro bien

U: ¿Y tú con quien vas al gimnasio, vas sola?

B:No yo voy con mi pareja, casi siempre voy con mi pareja y a veces cuando no coordinamos voy sola,

U: ¿hay diferencias como en ir con tu pareja o ir sola? ¿Qué te pasa con eso?

B: No, eh me gusta igual y con mi pareja porque como que uno igual se siente, así como más apoyado como que lo pasáis bien, igual como que teni como una confianza. Eh te podis reír, entonces igual como que se hace un poquito más ameno cuando estai bajoneado o estai cansado como que no se, como que estas en compañía, pero al mismo tiempo igual. También me gusta ir sola por qué también podi como que, como un tiempo donde estas tú nomás me gusta, escucho música, así como que.

U: ¿Qué música escuchas?

B:Y de todo como que de todo un poquito, o sea dependiendo del día del día, quizás como quizás quiero escuchar, así como más lento o quiero escuchar más rápida, depende de cómo estemos en el día, pero eso si me gusta, creo que las dos me gustan por igual, me gusta entrenar sola y en pareja. Y eso.

U: ¿Y llevas como algún registro de tus ejercicios o algo?

B: No, nada. Me gustaría hacerlo. Me gustaría como poder organizarme con eso como para notar, así como el cuanto estoy cargando, porque a veces se me olvida

U: Ah,¿usas peso?

B: Si po, se me olvida cuánto peso usé la última vez en la última máquina. Entonces me gustaría llevar un registro. Ah, gracias, (risa) lo voy a hacer mañana. Pero no la llevo, me gustaría.

U:Ya , te gustaría como para organizar me imagino.

B:Sí po, para ver cuánto, o sea, cuánto, cuánto estoy cargando en las máquinas de peso que estoy haciendo, y ver si es que realmente estoy como estancada en un mismo peso o estoy como o estoy como subiendo o por el contrario, voy bajando, no sé po ahí sería bacan poder verlo como que no soy tan organizada (risa), pero me gustaria.

U: Pero ¿siempre con peso?

B: Sí, siempre con peso sí.

U: Y, cuando vas como subiendo, ¿sabes cómo cuando vas subiendo o cuando bajas el peso?

B: Depende igual como de la semana del mes, por ejemplo, no sé, pues cuando estoy como que me va a llegar el periodo como que igual son esas semanas antes, como pez, como pre y post menstruales, como que sé que estoy más débil, entonces ahí como que le voy bajando el peso como que ya cacho, tengo como un, como una medida de lo que estoy cargando, porque no todo igual, porque ay es como este peso igual como que ya me está costando, como que Ah no lo había hecho antes o como que ir subiéndole. Entonces ya tengo como una media y entonces cuando sé que estoy más cansada y no tengo tanto ánimo como que ahí voy bajando como que ósea, no se, pues compensan hacer más repeticiones. Pero eso.

U:Y generalmente como que, no sé, ¿cuándo tienen más peso o en qué ejercicio? O como, ¿cuál te gusta más quizás?

B: Como con los ejercicios del tren superior, me gusta más subir el peso, lo que pasa es que con tren inferior como que igual me canso mucho. O sea, como que uy me da. Ah y además que es porque el año pasado tuve una lesión me esquincé el pie.

U: ¿En qué fecha?

B: Uy fue al principio del 2024. Entonces, ese fue un periodo que estuve como 6 o 7 meses sin ir al gimnasio.

U: Harto igual.

B: si harto mucho, mucho mucho mucho.

U: Y, ¿cómo fue el volver o cómo fue estar sin gimnasio?

B: Estar sin gimnasio fue, fue bien, pero. Eh me paso que igual note que subi de peso, no me controlaba tanto con las comidas como que no tenia tanto orden, entonces igual como que estaba tranquila, pero después dije así como no ya como que sentía una obligación y decía, uy tengo que volver como que ya. Entonces, por ejemplo, estoy de a poquito, ahora hace como dos meses empecé a correr en trotadora porque igual me dijeron que se resiente igual la lección. Entonces, por ejemplo, yo a veces si doblo mucho el pie, me duele un poquito, como que lo siento, así como.

U: Ya, ¿todavía?

B: Si po, si igual la doctora me dijo que esa lesión yo la iba a sentir incómoda hasta 2 años después de hacerlo.

U: ¿Como crónico o algo así?

B: Sí, o sea, sí que yo me volviese a esquinzar ya podría como quizás con esa con ese historial podría, no sé po, romperme el pie, entonces igual como que ahí le tengo un poquito de respeto a eso, como de cargar harto peso como con la no sé, por ejemplo, con las sentadillas me da como nervio, entonces ahí como que me cuesta un poco más como eso, pero se me había olvidado que si po, estuve lesionada.

U: Harto tiempo igual

B: Tuve tanto tiempo y después, cuando volví fue terrible

U: ¿Por qué terrible?

B: Fue terrible porque no había hecho ejercicio hace rato y la primera semana que hice ejercicio ya le hice, lo hice con poco. Pero uy me dolió el cuerpo tanto, tanto tanto.

U:¿Pero, ¿qué dolor sentías?, ¿cómo que sentías?

B: Ay como muscular, me acuerdo que me dolían la pierna, ay acá los brazos cada día entrenaba, era un dolor nuevo, así esos fueron como dos semanas así de uy terrible y esa es la otra cosa. Por ejemplo, cuando falto harto al gimnasio y vuelvo a retomar, por ejemplo, creo que el mes pasado me tomé como dos semanas porque. Dos semanas fui como 1 o 2 veces y mi mínimo siempre son 3, pues bueno, cuando yo voy 3 semanas cuando voy 3 días a la semana igual digo oh fui poco. No sé po, cuando voy 2 o voy 1 y fueron como 3 semanas seguidas que fui como 2 veces cuando volví a hacer, volví a la frecuencia habitual de 4 días 5 ahí fue terrible, como que me costaban los pesos me sentía como más, como, así como me costaba, así como hacer los ejercicios, la fuerza. Entonces igual fue como hoy fue como frustrante. Igual pues como que cuando seguí como súper, así como que vas avanzando no más, pues no hay un retroceso, entonces deja ir y se nota bastante como el retroceso que tenéis, que igual es mínimo, pero uno lo nota.

U: Pero ¿un avance como en qué o retroceso como en qué?

B: En los pesos, en los pesos como que vas avanzando de que quizás no se pone esa máquina hacia ahí no se. La máquina de espalda, la de jale, jale, ¿cómo se llama? (risas) la de jalón al pecho por ejemplo, nose, yo decía como ya está, estoy levantando 50 kilos.(risa) Y cuando después volví, no sé, estaba levantando 20 y yo decía, oh, ya tuve un retroceso (risa)

U: ¿Y ahora como que qué te mantiene? ¿Qué te mantiene a seguir con el gimnasio?

B: Nada, quizás como ganar, como ganar más músculo, como definirme más

U: ¿Eso te gustaría?

B: Si, como definirme más, como bajar como más la grasa. Pero eso sí, como que esa es la meta, como quizás alimentarme mejor un poquito más mejor. Y eso.

U:Y en general, ¿mejorar como en todo así, o por ejemplo, lo de quemar grasa en todo parte del cuerpo o algo específico?

B:Sí po, sí no, no todo sí como todo bueno, fuera de lo estético también, igual me gusta tener fuerza. Yo siempre no sé, me gusta, no sé me acuerdo que equis, así como el otro día estaba trabajando y tuve que levantar algo súper pesado y mis compañeros como ay que onda como que tenía fuerza y yo como ay si lo puedo levantar (risas)

U: Dime Luli (risas)

B: Igual le dije así como, oh si tengo fuerza como uy puedo hacer esto no se como.

U: ¿Te gusta a ti eso?

B: Sí, yo a veces pienso, así como hoy no sé si es que tuviese que pelear con alguien en algún momento, así como para defenderme. Si estoy en peligro igual bacán, cómo poder tener fuerza. Así como no sé cómo eso tener fuerzas.

U:¿Y te gusta igual ese comentario, como que recibiste como de guau tiene fuerza?

B:Sí, fue bacán. Dije ay si, dije oh mira tu

U: ¿Tú te das cuenta de eso?, como que vas adquiriendo

B: Eh, sí po, si, aunque no tanto, no tanto, pero. Pero igual sí, un poco, como que teni como una, como una mini evolución

U: ¿Te superaste?

B: Si, si.

U: Bacan y, por ejemplo, cuando te preparas al gimnasio, ¿cómo vas al gimnasio?

B: A mí personalmente, ¿Cómo de vestimenta?

U: Sí.

B: A mí personalmente me gusta ir muy holgada, me gusta ir como con ropa holgada. Eh, porque me siento muy cómoda, me siento más cómoda. Así como guaren con cigarro (risas) , por ejemplo, hay ese término de, de no sé po, de cuando vay al gimnasio de ir como con ropa, así como más holgada como más vieja como guaren con cigarro. Eso.

U: ¿Siempre es así?

B: No depende a veces como que voy adquiriendo, no sé, me compro una ropa nueva y digo, esta es como no es como igual la ropa que siempre uso, pero si me gusta bien, en realidad es que básicamente algo que me haga sentir cómoda.

U: Ya, la comodidad primero que todo.

B: La Comodidad antes que todo por qué. Igual estoy en un punto donde no busco como no busco ser estética, pues porque no sé, pues estoy así roja sudando, así como ay.

U: Trabajando en verdad.

B: Trabajando entonces busca la comodidad, más que nada.

U: Y siempre es así. ¿Como tanta fuerza? Así, como siempre llegas como a quedar muy roja y todo.

B: No, no tanto, ahora no tanto.

U: Ya.

B: Igual, yo tengo mucha tendencia a ponerme roja. Ahora (risas)

U: Ahora. (risa) No, pero a mi igual me pasa.

B: Si, por el calor. Eh pero si, si no, si harto, si salgo del gimnasio igual es como que siempre que salgo digo, así como uy esfuerzo la mayoría de las veces, hay veces que no sé po, estoy cansada y salgo así, digo, no hice tanta fuerza igual como que de fondo digo, así como uy no me esforcé tanto hoy día, como uy como que mmm

U: Como, ¿qué es raro?

B: Sí, raro, raro.

U: ¿Por qué?

B: Porque suele ser siempre así, porque suele ser como harto esfuerzo en las rutinas que hago, como que igual trato de subirle al peso. Trato como de osea, como de que yo sé que quizás estoy haciendo algo, pero trato de hacerme saber que estoy haciendo algo así como uy así como te estas esforzando como, eso.

U: Bacán esa mentalidad igual, igual para mantenerse porque igual llevas ahí Caleta de tiempo 2019 ha pasado harto tiempo.

B: Sí po, igual con hartas intermitencias porque a veces como que no sé, pues como que me da la lata y digo como que voy a dejar de ir después igual vuelvo, pero yo creo que siempre igual me asusta un poco como. Porque, por ejemplo, por lo menos en mi área hay gente que trabaja no sé po, eh 44 horas y después, teni como que hacer como otras cosas y yo digo, así como ah si trabajo 44. Horas para ganar un buen sueldo, cachai, no me va a dar tiempo de ir al gimnasio, pues entonces igual como que me estresa eso, pensar y digo oh como que igual.

U: Que el tiempo es importante.

B: Y, pues si de verdad yo gasto entre la ida, el momento del gimnasio y la vuelta a mi casa, yo calculo, deben ser como 3 horas y media o casi 4.

U: Harto.

B: Si po, harto entonces son 4 horas que igual en un momento, quizás, porque después uno llega a su casa y teni que cocinarte, teni que ver las cosas para mañana, y después de nuevo seguir la rutina. Entonces igual pienso en el futuro y digo, así como voy a. Siempre he pensado, quizás como tener, hacerme como un gimnasio en casa como esas. Tengo mucho esa meta de tener una casa y tener un gimnasio en la casa, cosa de no ir al gimnasio o vivir

U: Ya. Cerca de un gimnasio.

B: Cerca de un gimnasio, 10 minutos caminando como que no, no me tome tanto tiempo yo, por ejemplo, yo vivo en Villadulce como más cerro y en los cerros no hay tanto gimnasio, pues están todos centrales entonces.

U: Sí es verdad.

B: No sé si yo vivir más cerca o que los gimnasios lleguen al cerro.

U: Y, nunca has visto un gimnasio de barrio o algo así como algo cercano, ¿no?

B: Hay Galpones igual pero no me gusta tanto

U: ¿Por qué?

B: Porque por ejemplo los galpones se trabajan, así como otro tipo de de ejercicios. Por ejemplo, hacen más como powerlifting crossfit, entonces. No hay tantos.

U: ¿Qué son, eso de powerlifting, crossfit?

B: Por ejemplo, el powerlifting. No tengo la definición como tan tan clara. Pero como más para competir, levantar como peso, así como levantar con todo tú el peso de una barra.

U: Como el levantamiento de pesas.

B: Si, pero el levantamiento de de pesas, pero fuerte así y una repetición, no es como si hacer una vez y listo, como llegar a tu máximo y después bajar. Por ejemplo, los galpones suelen practicar más eso po. Y a mí por lo menos personalmente, no me gusta, un tiempo lo hice, lo

estuve haciendo, como nunca llegué, así como a al final, pero estuve como un tiempo, así como tratando de probar con el powerlifting y la verdad es que no me gustó mucho.

U: Por eso, ¿por qué no te gusto?

B: Es que no, no sé cómo. Ay lo encuentro heavy igual, lo que pasa es que igual yo he visto a harta gente que se lesiona mal con eso, por ejemplo, hay gente que no sé po

U: Ah, es peligroso

B: Es peligroso, gente que le sale etnias por levantar tanta fuerza, así no sé po te estoy diciendo. Que no sé, pues yo que peso 65 kilos, tendría, si fuera bacán tendría que levantar el doble a casi el triple de mi peso, pues como casi levantar no sé por 240 kilos, 200 kilos, es ay caleta po, entonces igual eso me da miedo, es bacán igual po si estas levantando eso, pero no, lo encuentro peligroso.

U: Y respecto a algún suplemento, ¿algo que uses aparte de la alimentación?

B: Ay antes tomaba proteína en polvo, pero hasta el momento nada, me gustaría tomar creatina, pero tengo que ir al nutricionista porque no sé si soy un buen candidato para la creatina entonces. Eh podría llegar y tomarla, así como a la vida y tomar, pero prefiero como igual consultar como más profesionalmente para ver si realmente puedo tomar la creatina y no hacerlo, así como la tonta y a la loca. Seria bacán, pero eso por el momento nada.

U: Pero igual, no sé, te has mantenido harto igual importante mantenerse como que siento que la primera parte, como el mantenerse y asegurarse como bien de eso.

B: Sí, si po, acostumbrarte igual como que ganarle, como que tenerle cariño igual.

U: ¿Le agarraste cariño al gimnasio?

B: Si, yo creo que sí. Sí, sí, somos panas (risas).

U: Y eso sería todo, muchas gracias, ¿tienes algo más que comentarme quizás?

B: No, nada, eso solamente.

U: Muchas gracias por comentarme un poco de tu experiencia en el gimnasio.

B: De nada.

ANEXO VII: MATRIZ DE CÓDIGOS.

Objetivos	Conceptos	Dimensión	Código	Sub-código
Obj1: Identificar los estándares de corporalidad promovidos por la cultura fitness	Cultura fitness	Discursos de salud	1) Salud física (T) 2) Salud mental (T)	
		Hábitos de consumo	1) Alimentación 2) Suplementos 3) Estimulantes 4) Hormonas 5) Accesorios	
Obj2: Describir las prácticas y hábitos de los usuarios que entrenan regularmente en estos lugares.		Estética	1) Bodybuilder (T) 2) Tonificado (T) 3) Atlético (T) 4) Metáfora estética (E)	
		Prácticas corporales	1) Rutina de musculación (disciplinas deportivas) 2) Desafios personales 3) Técnicas para peso libre	2.1aumentar pesos 2.2 récords (RM)
		Prácticas discursivas	1) Comunidades virtuales 2) Lenguaje tecnico	
		Metáforas	1. "Mundo fitness" 2. "Comunidad"	
Obj2: Describir las prácticas y hábitos de los usuarios que entrenan regularmente en estos lugares.	Biopoder	Vigilancia sobre el cuerpo	1) Control calorías (T) 2) Tiempo descanso (T) 3) Registro rutinas(E) 4) Disciplina (T) 5) Autocontrol (T) 6) Dieta (T) 7) Culpa (E)	5.1 Actividades 5.2 Alimentación
		Supervisión de salud	1) Atención profesional (T) 2) Cuidado lesiones (E)	1.1 Médico 1.2 Nutrición 1.3 Kine

Obj1: Identificar los estándares de corporalidad promovidos por la cultura fitness	Corporalidad	Expectativas corporales en base a género	1) Estándares masculinidad (T) 2) Estándares feminidad (T)	
Obj3: Interpretar los significados que los usuarios atribuyen a la transformación de su cuerpo en el marco de su experiencia dentro del gimnasios.		Percepción del cuerpo	1) Evaluación espejo (T) 2) Cambios físicos (T) 3) Narración cuerpo pasado (E) 4) Expectativas corporales (T) 5) Metáforas (E)	
		Experiencia corporal	1) Comparación otros (T) 2) Autoestima 3) Seguridad (T) 4) Narración experiencias (E) 5) Afectos	2.1 Baja (E) 2.2 Alta (E) 3.1 Ocultar (E) 5.1 Incomodidad (E)
Obj2: Describir las prácticas y hábitos de los usuarios que entrenan regularmente en estos lugares.	Campo	Estatus	1) Relaciones principiantes_avanzados 2) Trato diferenciado 3) Narraciones 4) Metáforas	
		Experiencia gimnasio	1) Significado gym 2) Aprendizaje 3) Rutinas 4) Motivación asistencia 5) Objetivos 6) Narraciones 7) Descripción gym (E) 8) Afectos (E) 9) Tiempo en gym 10) Razón para entrenar (E)	2.3 Autónomo 2.4 Redes Sociales 2.5 Entrenadores (E) 2.6 Amistad/es 8.1. Vergüenza
		Expectativas de género	1) Distribución espacio 2) Ejercicios por género 3) Resistencia normas 4) Conformidad normas	2.1 Enfoque piernas 2.2 Enfoque torso 2.3 Cardio 2.4 Flexibilidad
	Individuos	Caracterización usuarios	1) Oficio/Actividad 2) Edad 3) Trayectoria deportiva 4) Narración biográfica	

ANEXO VIII: OBSERVACIÓN PARTICIPANTE (1)

Categoría	Descripción
Fecha/hora (Día, horario, duración)	Domingo, 14:00 hrs – 16:00 hrs
Ubicación (Gimnasio, descripción espacio)	Gym ubicado en el centro de viña del mar, en la recepción hay un torniquete para entrar, es un espacio único no cuenta con habitaciones o zonas divididas por estructuras, sin embargo, los pisos son distintos según las áreas del gimnasio que se encuentran marcadas con letreros; ‘’zona de pesos libres’’ en este hay mancuernas, bancas, discos(KG), barras olímpicas(20kg) poleas y accesorios y el piso es de goma, en la ‘’zona de cardio’’ hay caminadoras, bicicletas estáticas, elípticas y escaladoras, detrás de esta área están los casilleros, y por último ‘’máquinas de peso integrado’’ hay máquinas de última tecnología para trabajar distintas partes del cuerpo, pierna, torso, Core y brazos, el piso es de madera en estos sectores. Los baños son pequeños, hay tres; baño de hombres con tres cubículos, tres urinarios, cuatro duchas y unos asientos. Hay un gran espejo en toda la pared donde están los lavamanos, secador de aire y una báscula para pesarse. Baño de mujeres con tres cubículos, camarín con cuatro duchas, espejo en pared, secador de aire y una báscula. En ambos hay un letrero que dice ‘’las selfies son legales, pero no aquí.’’ El baño para personas con discapacidad es privado cuenta con un lavamanos, ducha y taza equipado para las necesidades de estas personas.
Ambiente (Iluminación, música, carteles, publicidad, fotos)	Gimnasio iluminado con luces blancas y azules en el techo. Suena música electrónica suave que no se detiene en ningún momento. En el área del cardio hay televisores donde se ven películas y canales de deportes en su mayoría se pueden ver partidos de futbol, levantamiento de pesas y tenis, detrás en los casilleros se ve que solo algunos tienen candado, hay casilleros ocupados, pero sin seguridad, esto puede dar cuenta que es un ambiente donde las personas se sienten a salvo. En este sector y por todo el resto del gimnasio hay estaciones con toallas de papel y alcohol gel, arriba un cartel que da instrucciones sobre limpiar cada maquina después de usarla, la mayoría de las personas lo hace pues las toallas se acaban constantemente.

Distribución de cuerpos (género) (Espacios que usan hombres y mujeres, ejercicios que realizan)	En esta ocasión es posible ver a hombres realizando mayormente ejercicios de cadena posterior, ya sea pecho, hombros, brazos, etc. Mujeres en su mayoría hacen ejercicios para piernas, sentadillas o hip trust. Este espacio no es muy grande por lo que las personas se distribuyen por todo el espacio sin importar el género.
Estética visible (Indumentaria deportiva, vestimenta predominante)	Hombres con poleras musculosas o de compresión, muchos con buzos deportivos largos y algunos con shorts, zapatillas en general deportivas se distinguen marcas como Nike, Adidas, under armour. Mujeres con poleras grandes o con petos, la mayoría usa calzas pegadas al cuerpo tanto largas como cortas y algunos buzos deportivos, sus zapatillas son deportivas colores blancos, rosados, azules, se distinguen Nike y Adidas. Por lo que veo todas las personas tienen sus botellas de aguas personales y audífonos, en casos particulares hay gente con toallas que utilizan para secarse el sudor o ponerlo en máquinas cuando se sienten. Hay algunas personas que llevan accesorios en las manos, muñequeras, guantes o straps, también personas que hacen ejercicios compuestos como sentadilla o peso muerto usan cinturón lumbar.
Interacciones sociales (Saludos, conversaciones, correcciones, grupos)	Las principales interacciones que se pueden observar son entre personas, para preguntar cuanto te falta para la maquina o saber si pueden turnar. Los profesores de este gimnasio son bastante amigables y se acercan a las personas para saber si requieren ayuda con algo, también saludan a quienes entran o se quedan conversando con los que se ejercitan. Hay dos grupos de hombres entrenando juntos, quienes demoran bastante tiempo haciendo ‘’press pecho plano’’, se ayudan si se quedan abajo y se dan apoyo.
Prácticas comunes (Tomar fotos y videos, consumo de productos, limpia y ordena espacio)	Las personas de este día en general no se toman muchas fotos ni se graban, salvo en algunos casos que pude ver que se sacaban fotos rápidamente. Pude observar que limpian y ordenan el espacio después de terminar con su ejercicio, obedeciendo a las normas explicitas expuestas en carteles. En el baño pude ver que las personas posan frente al espejo, marcando sus músculos o viendo sus cambios, algunos se sacan fotos.

Normas implícitas (comportamiento esperado o evitado)	Si hay un grupo (2 o más) usando un equipo las personas prefieren esperar a que terminen antes que turnarse. Hay personas que solo van a hacer ejercicios de cardio durante mucho tiempo, se cambian entre bicicleta, caminadora y escaladora.
Reflexiones personales (Que te llamo la atención, elementos destacados)	En esta ocasión me pareció interesante que todos los que asistieron fueron limpios y ordenados con su espacio, a pesar de haber personal de limpieza presenta, las personas son preocupadas de sacar el sudor de las máquinas y dejar los discos ordenados.