



U N I V E R S I D A D
**PABLO^D
OLAVIDE**
S E V I L L A

**Trabajo de Fin de Grado de Sociología
Universidad Pablo de Olavide**

**La cultura *fitness* y la transformación del ideal estético en las
mujeres: ¿Hacia un empoderamiento femenino?**

Asignatura: *“Trabajo de Fin de Grado”*

Curso: 5º (2021-2022)

Primera Convocatoria

***Doble Grado en Sociología y Ciencias Políticas y de la
Administración***

Alumna: Andrea García Plaza

Tutor Académico: Víctor Manuel Muñoz Sánchez

ÍNDICE

1. INTRODUCCIÓN	4
2. MARCO TEÓRICO	5
2.1. El nacimiento del <i>fitness</i>	5
2.2. La construcción social de los cuerpos y el ideal estético	7
2.3. Deporte y género	10
3. APARTADO METODOLÓGICO	12
3.1. Objetivos e hipótesis de la investigación	12
3.1.1. Pregunta de investigación	12
3.1.2. Objetivos de la investigación	12
3.1.3. Hipótesis de la investigación	13
3.2. Diseño de la investigación	13
3.3. Técnicas de investigación utilizadas	14
3.3.1. Técnicas cuantitativas	14
3.3.1.1. Instrumentos para la obtención de datos: cuestionario	15
3.3.1.2. Pruebas estadísticas empleadas	17
3.3.2. Técnicas cualitativas	17
3.3.2.1. Instrumentos para la obtención de datos: guion de entrevistas	18
4. ANÁLISIS Y RESULTADOS	19
4.1. Tablas de frecuencia y análisis descriptivo	19
4.2. Análisis de tablas cruzadas	22
4.3. Análisis del discurso	26
4.3.1. El deseo de ser saludable	26
4.3.2. Las salas de musculación ¿espacios seguros para las mujeres?	28
4.3.3. En busca del cuerpo perfecto	31
5. DISCUSIÓN	34
6. CONCLUSIONES	37
7. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	39
8. ANEXOS	43
8.1. Códigos de las entrevistas	43
8.2. Tablas de descriptivos	44
8.3. Tablas de descriptivos de variables recodificadas	47
8.4. Tablas cruzadas (Pruebas de chi cuadrado)	49

Resumen: *La presencia de las mujeres en las salas de musculación de los gimnasios, así como su participación en concursos de fisiculturismo ha propiciado un cambio en el canon de belleza femenino. En los años noventa era común una estética femenina basada en cánones de belleza de un cuerpo delgado, y sin formas; actualmente, la búsqueda se orienta al fitbody o "cuerpo tonificado". Desde la sociología del deporte como desde los estudios de género este fenómeno se entiende como una forma de empoderamiento de la mujer al transgredir los límites del género. Sin embargo, otros estudios han centrado sus esfuerzos en estudiar la insatisfacción corporal generalizada en mujeres, especialmente con su peso y la forma de su cuerpo, considerando que estas prácticas sociales experimentadas por las mujeres como fuentes de poder y control de sí mismas en realidad están orientadas a alcanzar la aceptación social y están lejos de significar procesos de empoderamiento. Esta investigación plantea arrojar algo de luz sobre esta cuestión, ¿es el fitness una herramienta de empoderamiento o más bien de control? Planteamos un diseño de investigación mixto donde se aportarán datos desde la percepción de las propias implicadas en el fenómeno. Para ello se diseñará una muestra de mujeres que acuden con frecuencia a distintos gimnasios de Sevilla. Se les implementará un breve cuestionario y se complementará la información mediante la realización de entrevistas con estas mismas mujeres. Los resultados buscan profundizar en el discurso de las implicadas y conocer los factores predominantes que motivan la práctica del fitness.*

Abstract: *The presence of women in the weight rooms of gyms, as well as their participation in bodybuilding competitions, has led to a change in the canon of female beauty. In the 90s, a feminine aesthetic based on beauty canons of a thin, shapeless body was common; nowadays, the search is oriented towards the fit body or "toned body". From the sociology of sport as well as from a gender studies point of view, this phenomenon is understood as a way of women empowerment by transgressing the limits of gender. However, other studies have focused their efforts on studying the generalized body dissatisfaction (or discontent) in women, especially with their weight and body shape, considering that these social practices experienced by women as sources of power and self-control are actually keen on achieving social acceptance and are far from signifying processes of empowerment. This research aims to focus on this question, is fitness a tool of empowerment or rather a tool of control? We propose a mixed research design where data will be provided from the perception of those involved in the phenomenon. For this purpose, a sample of women who frequently go to different gyms in Seville will be designed. A brief questionnaire will be implemented and the information will be complemented by means of interviews/focus groups with these same women. The results seek to dive into the discourse of those women involved and to get to know the predominant factors that motivate the practice of fitness.*

Palabras clave: *Fitness, género, empoderamiento femenino, imagen corporal, ideal de belleza, estilo de vida.*

1. INTRODUCCIÓN

La exhibición de cuerpos perfectos a través de la televisión y de las redes sociales ha potenciado que la población conceda mayor relevancia a la apariencia física, por lo que se ha extendido entre la misma la realización de actividad física (McPherson, 2017). En este contexto, surgen prácticas como el *fitness* orientadas a la consecución de un buen estado físico a través del deporte y el cuidado de la alimentación. Llevar un estilo de vida *fitness* no solo implica una inversión de recursos, sino que al mismo tiempo supone someter al cuerpo a un disciplinamiento. Este comportamiento puede convertirse en una obsesión, estando lejos de ser un estilo de vida saludable (Ortega & Vázquez, 2016).

El estudio del cuerpo ha sido un tema escasamente analizado desde la perspectiva sociológica en España, sobre todo al vincularlo con el ejercicio físico y el deporte. (Buñuel, 1994). La creencia de que el cuerpo representa únicamente un fenómeno natural ha condicionado que este no se considerase un objeto legítimo para la investigación sociológica (Barreiro, 2004). Sin embargo, el cambio en las relaciones sociales, en los modelos de producción, así como la emergencia de nuevas formas de dominación hacen que haya un auge de su estudio a partir de los años 90, sobre todo de la mano de diversas corrientes y perspectivas feministas, lo que obliga a la teoría social contemporánea a interesarse por su estudio.

El presente Trabajo de Fin de Grado pretende analizar las motivaciones que impulsan a las mujeres a adoptar un estilo de vida *fitness* para así arrojar algo de luz sobre esta cuestión, ¿es el *fitness* una herramienta de empoderamiento femenino o más bien de control? Planteamos un diseño de investigación mixto donde se aportarán datos desde la percepción de las propias implicadas en el fenómeno.

2. MARCO TEÓRICO

2.1. El nacimiento del *fitness*

Las sociedades actuales han cubierto sus necesidades básicas, de manera que, han surgido nuevas demandas sociales relacionadas con una mayor calidad de vida, la mejora del estado de salud y el deseo de realizar actividades lúdicas. En consecuencia, el número de personas que practican algún deporte ha aumentado de manera considerable en los últimos quince años. (Buñuel, 1994). La actividad físico-deportiva ha dejado de ser practicada por una pequeña élite social para convertirse en una actividad cultural de masas.

Featherstone (1995) ha analizado la relación entre cuerpo y ejercicio físico, y la experiencia de los cuerpos en la cultura contemporánea de consumo. Concluye que existen dos tipos de exigencias; por un lado, que el cuerpo interior esté sano y funcione correctamente, y, por otro lado, que la apariencia exterior esté cuidada. La imagen que los demás construyen sobre nosotros es más importante que nuestra propia satisfacción personal, y depende en gran medida de que nuestros cuerpos encajen en los cánones de belleza contemporáneos. En este sentido, los avances en medicina han promovido un discurso que enfatiza la necesidad de mantener un estilo de vida saludable, lo cual, unido al perfeccionamiento de las técnicas de marketing ha sido determinante para que el cuerpo sea visto como un símbolo de éxito o de fracaso (Buñuel, 1994).

Por su parte, Jean-Marie Brohm, experto en sociología del deporte, ha centrado sus investigaciones en la “condición política del cuerpo”. Este autor afirma que el cuerpo no es más que una representación de las exigencias que impone el sistema capitalista sobre los individuos, puesto que se convierte en fuente de explotación, y es manipulado por

discursos de felicidad y libertad, entre los que destacan el culto al cuerpo y el ejercicio físico (Brohm, 1982). Así, el cuerpo se convierte en un espacio en el que trabajar a través del ejercicio y la dieta y se presenta como una materia inacabada y susceptible al cambio.

En este contexto emerge la cultura *fitness*, y se erige como un fenómeno sociocultural en el que la realización de ejercicios físicos acompañados de una alimentación saludable son los únicos mecanismos capaces de lograr un cuerpo atlético y saludable. (Nieto, 2018). Esta tendencia social aparece como una nueva práctica de consumo dirigida a mejorar la salud y el bienestar de las personas que lo practican y al alcance de todo el mundo. Como resultado se ha convertido en una práctica diaria más y los individuos la han interiorizado como lo que es socialmente deseable. Desde esta perspectiva se puede entender como una nueva necesidad de la vida cotidiana (Corti, 2012).

El *fitness* hace referencia a un estilo de vida orientado a la materialización de cuerpos perfectos. Los cuerpos convertidos en un producto social están listos para su mercantilización y posterior consumo, por lo que las personas deben dirigir sus esfuerzos hacia la obtención de una buena apariencia física. Buñuel advierte que “*el cuerpo pasa a cotizarse como un objeto de consumo más, lleva a los individuos a invertir, tiempo y dinero, en apariencia y estado de salud.*” (1991:98) Esta dinámica de consumo se transforma en una necesidad constante en la que los individuos aspiran conseguir una apariencia acorde a los dictados sociales. De acuerdo con Bauman “*Todos los que buscan estar en forma solamente saben con certeza que no están suficientemente en forma y que deben seguir esforzándose. Es un estado de perpetuo autoescrutinio, autorreproche, autodesaprobación, y ansiedad constante.*” (2012:84)

En sus inicios, el *fitness* se trataba de una subcultura corporal practicada exclusivamente por hombres, sin embargo, tras el auge de las competiciones de fisicoculturismo, algunas mujeres comenzaron a sentirse atraídas por el levantamiento de pesas y la musculación (Andreasson, 2013). La aparición de las mujeres en las salas de musculación de los gimnasios potenció una transformación en el estereotipo corporal femenino hegemónico al desafiar y transgredir los límites de su propio género. No obstante, seguían estando en gran medida sometidas a los límites de una feminidad impuesta (McGrath & Chanie-Hill, 2009).

2.2. La construcción social de los cuerpos y el ideal estético

La imagen exterior se ha convertido en un todo social que ha ocasionado el surgimiento de lo que se conoce como “culto al cuerpo” (Martínez, 2014). Este fenómeno se caracteriza por aglutinar elementos relacionados con la salud, la estética e incluso el placer. Actualmente, no es de extrañar que los individuos modifiquen sus rutinas y hábitos con el fin de conseguir una vida más duradera y de calidad. *“El cuerpo se vuelve el centro de atención: cómo, cuándo, dónde y qué se come, las actividades motrices que se realizan.... Se crean rituales de alimentación, de entrenamiento, de higiene, de estética que giran en torno al cuerpo.”* (Martínez, 2010:121). La necesidad de cultivar el cuerpo surge cuando la preocupación por la imagen externa y el cuidado se convierten en una inquietud permanente, que puede desencadenar que las mujeres adopten decisiones con la finalidad de alcanzar resultados antinaturales. (Carrillo et al., 2011). El ideal de un cuerpo delgado al mismo tiempo que tonificado, así como los ejercicios y dietas necesarios para alcanzarlo se han erigido como un valor socialmente aceptado (Martínez, 2001).

A lo largo del tiempo, todas las sociedades y culturas han establecido una serie de ideales de belleza que marcan los objetivos a conseguir. Estos mandatos han sido especialmente estrictos en el caso de la belleza femenina (Bañuelos, 1994) debido a su definición cultural de cuerpo-objeto. Silvia Tubert (2010) señala que las mujeres están expuestas en mayor medida que los hombres a los imperativos estéticos hegemónicos debido a que social y culturalmente se encuentran en una posición de subordinación. Para Berger (1974) las mujeres están obligadas a satisfacer el apetito ajeno, de modo que, el deseo por ser reconocidas y a la vez deseables, las convierte en objetos que esperan a ser consumidos por otros individuos. En palabras de Lagarde (1996) el cuerpo femenino se ha establecido como núcleo de poder, y de valoración social y cultural.

Sandra Lee Bartky (1994) señala que estas formas de poder están presentes en diversos agentes sociales como son la familia, la escuela o los medios de comunicación y se constatan en la búsqueda de la construcción del cuerpo en base a una determinada forma y tamaño mediante la práctica del ejercicio físico, las dietas y la cirugía plástica. La práctica de un conjunto de movimientos, gestos y posturas corporales y la utilización del cuerpo como un espacio para la exhibición y la decoración se orienta al control y embellecimiento del cuerpo femenino. Las mujeres están sometidas a numerosos ejercicios disciplinarios que producen un tipo de cuerpo etiquetado como femenino. Por lo que, la feminidad puede entenderse como un constructo social, una forma de consagrar las normas de género. Todas estas prácticas encaminadas a la representación de un cuerpo femenino funcionan como un sistema de micropoderes, pues son principalmente asimétricas y discriminatorias.

El ideal de belleza femenina se ha convertido en un concepto que compete a la subjetividad de los individuos en la medida en que procede de un referente hegemónico de belleza física y se transmite mediante discursos y prácticas acerca de lo que significa ser mujer y sobre la feminidad. Estas pautas vienen marcadas por la cultura y son difundidas por los medios de comunicación.

Las percepciones sobre el cuerpo y el género han ido modificándose paulatinamente con el paso de los años. Las mujeres que incorporan en sus rutinas de ejercicios entrenamientos de fuerza se han convertido en un elemento natural dentro de los gimnasios (Leeds & Liberti, 2007). Sin embargo, el cuerpo fitness en las mujeres lanza un mensaje contradictorio al mundo exterior, por un lado, muestra un cuerpo fuerte y disciplinado, que desafía los roles de género impuestos por la cultura, pero, por otro lado, estas prácticas deportivas no cambian las relaciones que las mujeres tienen con la imagen de su cuerpo: a medida que avanza el mantenimiento físico surgen nuevos retos y pautas más ambiciosas de perfección corporal (Muñoz, 2016). Se enfatiza la idea de que con disciplina y voluntad cualquiera puede conseguir sus objetivos, por lo tanto, el poder no se ejerce desde la violencia sino desde la propia mente. De esta manera, estos discursos han logrado que las mujeres crean tener el control sobre sus cuerpos para así poder derrotar a la sensación de no ser nunca suficientemente buenas o bellas. Así, las mujeres paradójicamente se sienten empoderadas o liberadas a través de las normas y prácticas de belleza las cuales, en cambio, las constriñen y esclavizan (Muñiz, 2014).

Las mujeres interiorizan la mirada masculina y orientan sus esfuerzos a alcanzar los cuerpos femeninos “perfectos”. Estos cuerpos no sólo reflejan una apariencia delgada, sino que además se les exige que sean esbeltas y tonificados, lo cual solo puede lograrse por medio del ejercicio.

En consecuencia, el *fitness* se trata de una actividad normativa que reproduce los ideales de “feminidad”, y es precisamente esta búsqueda la que prepara al cuerpo femenino para la obediencia (Tubert, 2010). Las mujeres interpretan estas prácticas como fuentes de poder y control, pues creen que son los mecanismos a partir de los cuales se ajustarán a los parámetros de belleza impuestos, y, por tanto, serán aceptadas y reconocidas socialmente. Se absorbe un discurso que enfatiza las ideas de libertad y elección, para ocultar en qué medida son exigencias culturales.

Desde la cultura post-feminista, el cuerpo se ha convertido en un elemento esencial tanto para la definición de la feminidad como para la propia identidad de las mujeres. Por ende, es entendido como un espacio político en el que confluyen diversas relaciones de poder que alimentan el sistema patriarcal por medio del incremento de las presiones corporales sobre las mujeres (Bordo, 1993).

2.3. Deporte y género

La creencia de que existen ciertos tipos de deporte acordes al género del individuo ha estado anclada a la sociedad durante un largo periodo de tiempo. De esta manera, se ha defendido que algunos ejercicios eran adecuados para las mujeres mientras que otros no. Este pensamiento encontraba su apoyo en la teoría de la polaridad de atributos de género (Rodríguez, 2015) y se trasladaba a la realidad social e incluso era aceptado por el discurso científico (Pfister, 2010). Como consecuencia, se han construido estereotipos de género con respecto a la actividad física de las mujeres, lo que, a su vez, genera que haya numerosas mujeres que no estén interesadas en practicar deporte, y que aquellas que sí lo hacen no sean tomadas en serio (Eitzen & Sage, 1997).

Los estereotipos de género responden a creencias socialmente construidas por la cultura, y que, otorgan una serie de características según se trate de hombres o de mujeres. De acuerdo con Del Valle (2002) las representaciones culturales de género se exteriorizan a través de estereotipos. *“Los estereotipos de género, entre otros, constituyen la base sobre la que los sujetos articulan la propia existencia partiendo de códigos y categorías de identidad asignados por la cultura.”* (Lagarde, 1998:38)

En este sentido, las mujeres que presentan un mayor tono físico han sido calificadas como masculinas, ya que tradicionalmente los músculos han sido atribuidos a los hombres mientras que la feminidad estaba representada por la delicadeza y la fragilidad corporal. No obstante, algunos autores sugieren que tales pensamientos no pertenecen con exclusividad al ámbito deportivo, sino que a menudo ocupan gran parte de la propia vida social (Garay, 2013). De manera progresiva, la consecución de derechos que han logrado las mujeres, así como su mayor presencia en espacios públicos, incluido el del deporte (Rodríguez, 2009) ha fomentado que accedan aún con enormes dificultades a ciertos tipos de actividades físicas. Sin embargo, no debemos olvidar que habitualmente estas mujeres se ven presionadas por las normas sociales establecidas sobre la feminidad del cuerpo de la mujer (Boyle, 2005).

3. APARTADO METODOLÓGICO

3.1. Objetivos e hipótesis de la investigación

El planteamiento de este trabajo está impulsado por la inquietud de, investigar si las razones que impulsan a las mujeres a realizar entrenamientos de fuerza en las salas de los gimnasios representan la conquista de una “aparente igualdad”, o de lo contrario, manifiestan la presión sociocultural a la que se ven sometidas al intentar alcanzar un tipo de cuerpo ideal. Con el fin de dar respuesta a este interrogante proponemos dos hipótesis principales, cada una de ellas analizadas mediante diferentes diseños, la primera mediante un diseño de investigación cuantitativo y la segunda cualitativo.

3.1.1. Pregunta de investigación

¿La práctica del *fitness* en las mujeres representa una forma de empoderamiento femenino?

3.1.2. Objetivos de la investigación

Objetivo general

- Analizar la práctica del *fitness* en las mujeres como forma de empoderamiento femenino.

Objetivos específicos

- Descubrir cuáles son los estereotipos de género en cuanto a las competencias y capacidades de hombres y mujeres en los gimnasios.
- Describir qué características de la feminidad se asocian a chicas que mantienen un estilo de vida *fitness*.
- Estudiar las formas de aceptación o de rechazo de los discursos hegemónicos de belleza física.

3.1.3. Hipótesis de la investigación

Hipótesis del diseño cuantitativo:

- Mantener hábitos de vida saludables se relaciona con una mayor preocupación por el cuidado físico

En este sentido, se han formulado tres indicadores para comprobar esa relación:

1. Las chicas que acuden con más frecuencia al gimnasio tienen una alimentación más saludable.
2. Las chicas que llevan más tiempo entrenando en el gimnasio a su vez mantienen una alimentación más saludable.
3. Las chicas que comienzan a entrenar en el gimnasio por cuestiones estéticas, a su vez, conceden mayor importancia a tener una buena apariencia física.

Hipótesis del diseño cualitativo:

- La práctica del *fitness* entre las mujeres contribuye a la creación y difusión de unos estereotipos femeninos.

3.2. Diseño de la investigación

Los distintos niveles e implicaciones que suponen el estudio del cuerpo, así como el ideal de belleza implican que se haya optado por utilizar un diseño mixto de la investigación, aplicando de este modo, tanto técnicas de investigación cuantitativa en la recolección de datos para la primera fase, como aplicando técnicas de recolección de datos y análisis cualitativo en la segunda parte de la investigación. Siguiendo a Corbetta (2003), podemos afirmar que el uso de los dos enfoques en una investigación nos permite interpretar de una manera más profunda un determinado objeto de estudio.

Nuestro proceso de investigación se encuadra dentro de la modalidad de diseño no experimental y transversal, puesto que los datos se han recogido en un momento concreto, y en un tiempo único. Su objetivo es describir variables y analizar su incidencia e interrelación en un momento dado (Hernández et al, 2003). Al mismo tiempo, se trata de un diseño exploratorio ya que el fitness y su posible relación con la construcción de un tipo ideal de cuerpo no ha sido un fenómeno estudiado en profundidad. Es por ello por lo que, nuestro propósito es conseguir identificar distintas variables que puedan ser de interés de cara a realizar futuros estudios descriptivos o de otro tipo.

3.3. Técnicas de investigación utilizadas

3.3.1. Técnicas cuantitativas

La primera etapa de la investigación se corresponde con la aplicación de técnicas de recolección de datos provenientes de un modelo cuantitativo a través de la difusión de un cuestionario. En este caso, ante la imposibilidad de realizar un diseño probabilístico por razón de recursos humanos y temporales se decidió realizar un muestro intencional por conglomerados donde se seleccionó una cadena de gimnasios de la provincia de Sevilla para así encuestar a un total de 50 mujeres con edades comprendidas entre los 18 y los 55 años. El enfoque cuantitativo pretende identificar el tiempo que las mujeres dedican a cuidar su cuerpo, analizar si mantienen un estilo de vida, así como conocer si las redes son empleadas como una herramienta a través de la cual conseguir información referente del *fitness*.

3.3.1.1. Instrumentos para la obtención de datos: cuestionario

De acuerdo con Hernández y Cuesta (2009) los medios más comunes para extraer información son el cuestionario y la entrevista. Ambas comparten similitudes, sin embargo, mientras que el cuestionario puede ser autoadministrado por el propio sujeto, la entrevista precisa la presencia de la persona que investiga. En nuestro caso, y ante la poca literatura referente a este fenómeno, tuvimos que diseñar las herramientas. Así, con el fin de dar respuesta a nuestra pregunta de investigación: ¿La práctica del *fitness* en las mujeres representa una forma de empoderamiento femenino?

El primer paso para diseñar el cuestionario fue realizar una revisión bibliográfica de otros estudios ya elaborados y cercanos a nuestro marco de investigación: la influencia del deporte en la formación de tipos ideales de belleza femeninos, concretamente en el *fitness*. De este modo, en esta primera fase de la investigación, nuestro objetivo era elaborar un instrumento capaz de medir la frecuencia con la que las mujeres acuden al gimnasio, saber qué tipos de entrenamientos físicos realizan, y si acompañan la actividad físico-deportiva con una alimentación saludable. Al mismo tiempo, se tomaron como referencia cuestionarios ya validados como el Cuestionario de Influencia de los Modelos Estéticos Corporales (CIMEC) y el Cuestionario sobre Forma Corporal (BSQ) para elaborar una serie de preguntas más cercanas a la satisfacción que sienten las mujeres con sus cuerpos, y la importancia que otorgan a parecer atractivas. En consecuencia, proponemos 4 dimensiones; hábitos de vida saludables, actitud de los individuos en relación con el ejercicio físico, importancia que las mujeres dan a la apariencia física, y en último lugar, el uso de las redes sociales.

Tabla 1*Operacionalización de variables para el diseño del cuestionario*

Variab les	Definición Conceptual	Dimensiones	Indicadores
Características sociodemográficas	Conjunto de datos de naturaleza social que describen las características de una población determinadas.	Edad	Edad de la persona entrevistada
		Nivel de estudios	Nivel de estudios de la persona entrevistada
Actitud hacia una vida saludable	Conjunto de datos que aportan información referente a una serie de acciones encaminadas a la consecución de un estilo de vida óptimo	Frecuencia	Tiempo que la persona lleva apuntada en el gimnasio Frecuencia con la que va semanalmente a realizar ejercicio
		Alimentación	Seguimiento de una dieta saludable.
		Fitness	Conocimiento acerca del <i>fitness</i> . Elementos relacionados con el <i>fitness</i>
		Motivación	Razones para practicar ejercicio
		Ejercicios	Tipo de actividades físico-deportivas que practican
		Identificación personal	Afirmaciones con las que se sienten identificadas
Actitud hacia la apariencia física	Importancia que los individuos otorgan a tener una buena imagen externa	Dimensión exterior.	Relevancia social de presentar una “buena” apariencia física
		Dimensión interior	Satisfacción personal con el cuerpo
Uso de Redes sociales	Conjunto de acciones orientadas al empleo de plataformas digitales y navegación en Internet	Tiempo de uso	Tiempo diario que dedican al uso de redes sociales
		Visualización de contenido fitness	Obtención de información fitness a través de redes sociales

Fuente: Elaboración propia

3.3.1.2. Pruebas estadísticas empleadas

El análisis de datos tiene como finalidad principal recoger la información obtenida a través de los cuestionarios de modo que sea posible dar respuesta al problema que plantea la investigación. Una vez obtenidos los datos a través de las encuestas, éstos fueron analizados a través del programa estadístico IBM SPSS versión 25. El uso de esta herramienta ha permitido establecer relaciones y generar interpretaciones relevantes al objeto de estudio para abordarlo desde una perspectiva objetiva y científica. En este sentido, se han ejecutado los siguientes procedimientos estadísticos: análisis descriptivo, análisis de frecuencias y tablas cruzadas. Con todo, debemos resaltar que, dado el tamaño de la muestra seleccionada, así como sus características, no es representativa, por lo que no podemos extrapolar los resultados obtenidos a una generalidad más amplia.

3.3.2. Técnicas cualitativas

En un primer momento, se pretendía realizar una serie de grupos focales en los que se estimulase la discusión colectiva, para así obtener una diversidad de opiniones y perspectivas sobre el tema. Sin embargo, las entrevistadas rehusaron la idea de compartir un único espacio con varias mujeres desconocidas al mismo tiempo. Además, los distintos ritmos de vida de cada una de ellas dificultaban la tarea de poder encontrar un momento en el que todas coincidiesen, por lo que finalmente se optó por realizar entrevistas individuales.

Las chicas que participaron en las entrevistas fueron captadas a través de una publicación en la red social Instagram en el mes de marzo en la que se solicitaba la participación de mujeres que acudiesen al gimnasio para la elaboración de este Trabajo de Fin de Grado, mostrándose favorables a colaborar al menos 15 chicas. Las entrevistas individuales

tuvieron una duración de entre 40 y 60 minutos aproximadamente, y en ellas participaron seis chicas usuarias de gimnasios de entre 18 y 30 años con estudios universitarios¹. Por último, se les informó de cuál era la finalidad de este estudio, y se les solicitó su consentimiento para poder grabar las entrevistas.

3.3.2.1. Instrumentos para la obtención de datos: guion de entrevistas

En esta fase de la investigación se decidió escoger el modelo de entrevista semiestructurada, por lo que, se definieron una serie de temas principales, los cuales, se consideraban relevantes por su pertinencia con el objeto de estudio, pero se buscaba que las entrevistadas se sintieran cómodas para hablar y expresarse adaptándose a sus vivencias y circunstancias. A este respecto, nos interesaba conocer desde una perspectiva de género las sensaciones que experimentan al realizar levantamiento de pesas y entrenamientos de fuerza. De este modo, surgieron temas en cuanto al comportamiento de los chicos que acuden al gimnasio, de comentarios realizados por sus familiares y amigos, así como de las propias dudas que tenían acerca del *fitness* como consecuencia de toda la información que reciben a través de las redes sociales. Finalmente, destacó el tema de la belleza femenina y la aspiración a conseguir un tipo de cuerpo específico. Para su estudio, siguiendo a Ruiz (2009) hemos intentado aplicar varios niveles de análisis sociológico del discurso; textual, contextual, e interpretativo.

¹ *Tabla resumen con las características y códigos de las entrevistadas en los Anexos*

4. ANÁLISIS Y RESULTADOS

4.1. Tablas de frecuencia y análisis descriptivo

El análisis de descriptivos nos permite realizar una aproximación al análisis de las respuestas obtenidas en los cuestionarios, procediendo a la descripción de los datos y sin necesidad de plantear una hipótesis previa. En nuestra fase de operacionalización establecimos 4 conceptos generales; características sociodemográficas, actitud hacia una vida saludable, actitud hacia la apariencia física y el uso de redes sociales, por lo que, describiremos los resultados en ese mismo orden.

En primer lugar, atendiendo a los resultados, apreciamos que existe un mayor número de respuestas de mujeres jóvenes, especialmente situadas en el rango de edad que va desde los dieciocho hasta los veinticuatro años, además, al menos 31 de las chicas que respondieron el formulario forman parte de la comunidad universitaria. En segundo lugar, más de la mitad de las encuestadas un 68% acuden al gimnasio desde hace más de un año, mientras que un 28,6% son usuarias de un centro deportivo desde hace menos de 6 meses. La alimentación por su parte, parece ser también un elemento importante puesto que un 70% sostiene cuidar los alimentos que consume, y apostar por un tipo de alimentación más saludable. En relación con el tipo de ejercicios físicos que prefieren las mujeres, encontramos, por un lado, que los entrenamientos de fuerza son más habituales entre las mujeres jóvenes 64%, y, por otro lado, que las clases dirigidas parecen tener un público de mayor edad 36%. Finalmente, entre las motivaciones que incentivaron a las mujeres a apuntarse al gimnasio destacan; la pérdida de peso, el deseo por obtener una estética mejor, la mejora de la salud y la intención de realizar una actividad lúdica.

Tabla 2*Análisis descriptivo de la variable “Motivo por el que se apuntó al gimnasio”*

	Frecuencia (N)	Porcentaje %
Salud	7	14
Estética	14	28
Pérdida de peso	9	18
Por entretenimiento	8	16
Por amigos o familiares	1	2
TCA	1	2
Ganancia de masa muscular	5	10
Salud mental	3	6
Otros	2	4
Total	50	100,0

Fuente: Elaboración propia

El cuestionario constaba de una pregunta orientada a conocer el grado de identificación de las mujeres en relación con una serie de afirmaciones referentes a la realización de ejercicio físico. A partir de la cual, comprobamos que el 86% respondieron asociar la práctica de deporte con la reducción de estrés.

Tabla 3*Análisis descriptivo de la Afirmación 1: “Practicar deporte me ayuda a reducir el estrés”*

	Frecuencia (N)	Porcentaje %
Sí se siente identificada	43	93,4
No se siente identificada	3	6,9
Total	46	100

Fuente: Elaboración propia

Por el contrario, resulta significativo el amplio porcentaje que respondieron no sentirse identificadas con aquellas cuestiones que presentaban el deporte como una obsesión 64% o en resumen como una práctica perjudicial.

Tabla 4

Análisis descriptivo de la Afirmación 3: “Alguna vez me han dicho que estoy obsesionada con el gimnasio”

	Frecuencia (N)	Porcentaje %
Sí se siente identificada	14	30,43
No se siente identificada	32	69,5
Total	46	100

Fuente: Elaboración propia

Al preguntarle a las mujeres por la relación que tenían con su cuerpo un 92% expresó sentirse muy cómodas con su estado físico, frente a un 4% que respondió no estar nada conforme con su apariencia corporal. Al mismo tiempo, un 54,8% declaró que tener una buena imagen exterior es una cualidad relevante, mientras que sólo un 26,2% manifestó estar en contra de esta afirmación.

Tabla 5

Análisis descriptivo de la variable recodificada “Satisfacción corporal”

	Frecuencia (N)	Porcentaje %
Insatisfecha	4	8
Satisfecha	46	92
Total	50	100,0

Fuente: Elaboración propia

En relación con el uso de las redes sociales, en primer lugar, se les preguntó por el tiempo aproximado que pasaban navegando por Internet o utilizando plataformas digitales, obteniéndose como respuesta una media de uso de unas 2 horas y 43 minutos diarias. En segundo lugar, por el empleo de estas herramientas como medio para obtener información relacionada con un estilo de vida saludable.

En este sentido, el porcentaje de chicas que usan las redes sociales con fines informativos representa el 46% mientras que el de las que no lo emplean con estos fines es de un 52%.

Finalmente, y para concluir este apartado, resulta significativo que con independencia de la edad o el tipo de ejercicio que se realice, 48 de las 50 mujeres encuestadas afirman conocer el concepto *fitness*, lo que demuestra la popularidad y el alcance que ha adquirido entre la población.

4.2. Análisis de tablas cruzadas

Para completar nuestro análisis estadístico hemos decidido realizar tres tablas cruzadas de dos variables de cara a poder dar respuesta a la hipótesis previamente planteada: *“Mantener hábitos de vida saludables se relaciona con una mayor preocupación por el cuidado físico.”* Este análisis nos permite analizar y medir la interacción existente entre dos variables, facilita la identificación de patrones, tendencias y correlaciones dentro del estudio.

Antes de comenzar a comentar los datos de la primera tabla, debemos explicar cuál ha sido el proceso que hemos seguido para obtener dichos resultados. La variedad de respuestas de las que disponían las encuestadas, así como el propio número de la muestra dificultaba su análisis puesto que ciertas categorías tenían un número inferior a cinco respuestas. Es por ello por lo que, decidimos recodificar algunas de las variables, y así poder trabajar con un mayor número de casos. En primer lugar, creamos una nueva variable para la frecuencia con la que iban las mujeres semanalmente al gimnasio, agrupándolas en dos categorías: Ir con poca frecuencia o ir con mucha frecuencia, y a esta nueva variable le dimos el nombre de *“Frecuencia_R”*. En segundo lugar, repetimos el

proceso para la variable que medía si las usuarias de gimnasio mantenían una alimentación saludable o no, de modo que pasó a llamarse “*Alimentación_R*.”

El primer indicador que pretendemos falsar es: “*Las chicas que acuden con más frecuencia al gimnasio tienen una alimentación más saludable.*”

Tabla 6

Tabla cruzada entre las variables: (Seguir una alimentación saludable) Alimentación_R y (Frecuencia semanal de entrenamiento) Frecuencia_R

Sigue una alimentación saludable		Frecuencia semanal de entrenamiento		
		Poca Frecuencia	Mucha Frecuencia	Total
Sí	Frecuencia (N)	8	27	35
	% por columna	50	79,4	70
No	Frecuencia (N)	8	7	15
	% por columna	50	20,6	30
Total	Frecuencia (N)	16	34	50
	% por columna	100	100	100

Fuente: Elaboración propia p valor < 0,05

Tal y como se aprecia en la tabla, lo que parece determinante a la hora seguir una alimentación saludable parece ser la frecuencia con la que se acuda al gimnasio. De este modo, las mujeres que expresan asistir con regularidad a sus sesiones de entrenamiento al mismo tiempo declaran estar más concienciadas con el consumo de alimentos saludables y el cuidado de la dieta, 79,4%. Ahora bien, para comprobar si la hipótesis que planteamos al principio es válida, debemos atender a la prueba de chi cuadrado, por lo que, observando la significación resultante 0,034, concluimos que el p-valor es menor que alfa (0,05), por lo cual, aceptamos nuestra hipótesis. Esto es, conforme a los

resultados obtenidos parece existir una relación entre el número de días que las mujeres frecuentan los centros deportivos y la adopción de una alimentación saludable.

Asimismo, para comprobar el segundo indicador formulado: “*Las chicas que llevan más tiempo entrenando en el gimnasio a su vez mantienen una alimentación más saludable.*”

Tal y como se hizo en el caso anterior tuvimos que crear nuevas variables a partir de la recodificación de otras ya existentes. De esta manera, obtuvimos “*Alimentación_R*” referida al cuidado de la dieta, y “*Tiempo_R*” encargada de medir el tiempo que las encuestadas llevan entrenando en el gimnasio.

Tabla 7

Tabla cruzada entre las variables (Seguir una alimentación saludable) Alimentación_R y (Tiempo que lleva entrenando en el gimnasio) Tiempo_R

Sigue una alimentación saludable		Tiempo que lleva entrenando		
		Menos de un año	Más de un año	Total
Sí	Frecuencia (N)	7	27	34
	% por columna	50	79,4	70,8
No	Frecuencia (N)	7	7	14
	% por columna	50	20,6	29,2
Total	Frecuencia (N)	14	34	48
	% por columna	100	100	100

Fuente: Elaboración propia p valor < 0,05

Esta información, nuevamente muestra que las chicas que llevan entrenando más de un año en el gimnasio, a su vez, parecen cuidar en mayor medida su alimentación. Por su parte, en el caso de las mujeres cuya dieta no es tan saludable, no se presentan diferencias entre llevar más o menos tiempo entrenando.

De nuevo, atendiendo a la significación 0,042, obtenemos un valor menor que el p valor de alfa (0,05), por lo tanto, podemos validar nuestra hipótesis. En este sentido, parece existir una asociación entre el tiempo que las chicas llevan entrenando y el consumo de alimentos sanos. Paralelamente, la V de Cramer² que observamos es ligeramente inferior a 0,3, sin embargo, podemos establecer que existe una asociación moderada entre las variables.

Tabla 8

Tabla cruzada entre las variables: (Importancia que otorgan a la apariencia física) AparienciaF y (Motivos por los que se apuntó al gimnasio) MotivosR

Importancia de la apariencia física		Motivos por los que se apuntó al gimnasio		
		Salud	Estética	Total
Muy importante	Frecuencia (N)	7	16	23
	% por columna	50	69,6	62,2
Nada importante	Frecuencia (N)	7	7	14
	% por columna	50	30,4	37,8
Total	Frecuencia (N)	14	23	37
	% por columna	100	100	100

Fuente: Elaboración propia p valor > 0,05

En último lugar, el tercer indicador pretende probar que: *“Las chicas que comienzan a entrenar en el gimnasio por cuestiones estéticas, a su vez, conceden mayor importancia a tener una buena apariencia física.*

Con este fin, utilizamos la variable “AparienciaF” que mide la importancia que las chicas otorgan a la apariencia física, y elaboramos una nueva capaz de agrupar en dos categorías el motivo principal por el que las mujeres comenzaron a entrenar; esto es, por cuestiones estéticas o de salud. A tal efecto, la tabla 20 nos indica que un 69,6% de las chicas que se

² Se ha obtenido un valor en la V de Cramer de 0,042

iniciaron en el gimnasio con el objetivo de conseguir mejoras estéticas consideran que la apariencia física es muy importante, en oposición al 30,4% que también empezaron por fines estéticos, pero no otorgan tanta relevancia a la imagen exterior. Sin embargo, el p valor obtenido tras realizar la prueba estadística del chi cuadrado es de 0,234 un valor superior a la significación de alfa (0,05), por lo que, aceptamos la hipótesis nula y concluimos las variables son independientes, no existe asociación entre ellas.

4.3. Análisis del discurso

4.3.1. El deseo de ser saludable

El discurso de las entrevistadas gira en torno a tres temáticas; estilo de vida saludable, preocupación por la imagen corporal, y contexto social. Al preguntarles por los motivos que las empujaron a apuntarse al gimnasio, en un primer momento, la mayoría apeló a los beneficios que reporta la actividad física sobre la salud. No obstante, una vez, que la conversación se vuelve más profunda el discurso sobre la salud como motivo para realizar entrenamientos de fuerza deja paso, a otro muy distinto: la disconformidad con la apariencia corporal. *“Entonces, me quedé pues tú imagínate como un palillo y no me gustaba como me estaba quedando... y dije: “Mira... yo voy a probar la musculación.”(M1)* La elección de la hipertrofia muscular no es algo arbitrario ni es consecuencia de una cuestión de preferencias individuales. Por el contrario, se debe a la creencia de que a través del levantamiento de pesas se obtienen mayores resultados a nivel físico, aunque eso implique no realizar otro tipo de práctica deportiva que resulte de mayor interés. *“Al ser con las pesas, es cuando al parecer tonificas más y todo eso, pero me cuesta muchísimo. Entonces voy un poco por rachas y me gusta mucho zumba, pero ahí noto que no hay cambio.”(M2)*

Los términos de “esfuerzo”, “constancia” y “perseverancia” aparecen a lo largo de las entrevistas como cualidades positivas que las mujeres han sido capaces de desarrollar desde que comenzaron en el gimnasio, asociando estos valores con el éxito y la felicidad. Resaltan las confesiones de dos de las participantes que relatan sufrir con frecuencia episodios de crisis de ansiedad, lo que les dificulta poder seguir con su rutina diaria. En tales circunstancias, apelan a la fuerza de voluntad como motor para conseguir la motivación necesaria para ir al gimnasio. *“Yo a mí misma, una de las pocas cosas que me obligo porque sí que soy bastante respetuosa con mis sentimientos, pero una de las pocas cosas que me obligo es ir a entrenar. O sea, es como tú no tienes ganas de hacer nada hoy, pues las obligaciones hay que hacerlas, por ejemplo, hay que trabajar, hay que trabajar, no queda más remedio, hay que trabajar. Y dentro de lo que no es obligatorio, lo único que para mí es obligatorio es ir a entrenar.”(M4)*

Lo anterior constituye un ejemplo de cómo las sesiones de entrenamiento han sido interiorizadas como un hábito más en la vida de estas mujeres que ni se plantean faltar a su cita porque como ellas mismas expresan es eso o quedarse en casa perdiendo el tiempo en el sofá. Al finalizar el entrenamiento relatan experimentar una sensación de alivio y tranquilidad porque afirman estar más cerca de alcanzar sus objetivos. En este sentido, aquellos días que logran superar su marca levantando más peso se sienten poderosas e imparables, tal y como expresa una de ellas, sienten que ese día pueden con todo. *“Incluso cuando llegas a un máximo y a las dos semanas consigues hacer tres repes con ese máximo... tú ya te crees.. pues no sé, Hulk... Yo salgo del gimnasio diciendo “Dios mío... hoy soy Hulk.. puedo con el mundo.”(M4)* Por el contrario, cuando no consiguen llegar a la meta establecida son víctimas de la frustración y el malestar. Es en este momento cuando califican sus actitudes como “buenas” o “malas”, “correctas” o “incorrectas”.

Siguiendo a Foucault (2008), esto es parte de un mecanismo disciplinario en el que se califican las conductas a partir de valoraciones opuestas.

El discurso sobre la salud no sólo se centra en describir los impactos positivos de la actividad física, sino que además insiste en los peligros de consumir alimentos ultra procesados o altos en calorías y alude a la responsabilidad individual para cambiar esos productos por otros más saludables y de mayor calidad. Las chicas que se inician en el gimnasio se sienten obligadas a modificar sus gustos alimentarios porque si quieren conseguir resultados estéticos deben escoger las opciones “light” o “zero” o de lo contrario sus resultados se verán truncados. Ingerir dulces o tomar alcohol se transforma en un símbolo de debilidad que las aparta de obtener un cuerpo ideal, de ser saludables. El sentimiento de culpabilidad que las invade las obliga a buscar formas de compensar su fallo, bien sea aumentando la cantidad de ejercicio físico, bien consumiendo menos calorías diarias de las que requieren. Una de las entrevistadas se posiciona totalmente en contra de esta postura y se escuda argumentando que esas prácticas pertenecen únicamente a las “obsesionadas”, puesto que la dieta tiene días libres que están pensados precisamente para eso, para romper con la restricción habitual a la que el cuerpo se ve sometido.

4.3.2. Las salas de musculación ¿espacios seguros para las mujeres?

Los gimnasios como espacios públicos operan con normas distintas, las cuales determinan cómo han de presentarse los individuos y cómo debe de ser su relación con los demás. Las participantes relatan la existencia de enormes diferencias en la forma de comportarse entre hombres y mujeres dentro de las salas de musculación. En primer lugar, hacen referencia al tipo de ejercicios y entrenamientos, mientras que las chicas dirigen sus

esfuerzos a trabajar el tren inferior, especialmente las piernas y los glúteos, los hombres otorgan mayor preponderancia al tren superior, bíceps y pecho. Al mismo tiempo, es más frecuente ver a mujeres realizando ejercicios de cardio como montar en bicicleta o correr en la cinta puesto que se ha popularizado la creencia de que ésta es la vía óptima para la pérdida de grasa y presentan cierta resistencia a incluir en sus rutinas ejercicios que impliquen la hipertrofia muscular por miedo a desarrollar un “cuerpo de hombre”. *“Evidentemente nos da miedo... mmm...o a muchas aunque cada vez menos por suerte... nos da miedo ponernos tochas, ponernos demasiado musculadas.”(M3)* En esta línea, parece existir un consenso entre todas ellas al afirmar que en los últimos años han visto como cada vez más mujeres se animan a realizar entrenamientos de fuerza con pesas, aunque destacan que la presencia de mujeres en la zona de peso libre sigue siendo inferior en comparación con los hombres.

En segundo lugar, insisten en el malestar que les genera sentirse observadas por sus compañeros masculinos durante los entrenamientos, sobre todo cuando realizan ejercicios muy específicos de piernas como las sentadillas, aunque restan importancia a estas actitudes diciendo que son cosas de hombres y que ya están acostumbradas. *“Pues yo estoy entrenando y me dicen “venga hasta luego, que veo que le estas dando fuerte, que le estas dando duro” A ver claro... pero de una forma, con una cara...con unos ojos...”(M1)* De sus inicios en el gimnasio recuerdan el miedo por realizar algún ejercicio de forma errónea y que un hombre las viese. Al detenernos en este asunto, hallamos que su preocupación no se debía a una cuestión puramente técnica sino al miedo de las mujeres de ser ridiculizadas. *“Ha habido hombres que le han visto haciendo algún tipo de máquina y en vez de ayudarle, lo que la han hecho ha sido ridiculizarlas... Ellos muchas veces intentan quedar bien y mejor, porque encima nosotras.”(M5)* Ahora narran

con orgullo sentirse más seguras de sí mismas y no verse tan condicionadas por estar expuestas ante los ojos del resto.

Las mujeres perciben los espacios públicos de distinta forma a como los experimentan los hombres. De acuerdo con Entwistle (1997), el espacio dicta sus propios esquemas sobre las personas, que, a su vez, idean estrategias para controlar ese espacio. Entre los mecanismos a los que recurren las mujeres para sentirse seguras en las salas de musculación destaca la elección por una prenda de ropa u otra. De este modo, y contradiciendo su discurso inicial, reconocen sentirse condicionadas por las miradas codificadoras de los hombres, y evitar utilizar ropa de entrenamiento muy ajustada como tops o mallas. La vestimenta constituye una parte del orden micro social de la mayoría de los espacios, y cuando nos vestimos de manera consciente o inconsciente tomamos como referencia las normas implícitas de dichos espacios, y nos adaptamos al código imperante. Interiorizamos reglas o normas de vestir que utilizamos inconscientemente a diario. *“Yo por ejemplo no entreno top, pero porque yo personalmente me siento más cómoda entrenando con camiseta por diversos motivos ... porque te roza la pesa, porque no quiero pegarme a la esterilla de allí...”* (M4)

Para concluir este apartado, apuntamos a la falta de compañerismo o de “hermandad” entre mujeres de la que se hacen eco las entrevistadas. Mientras que los hombres se apoyan y ayudan de manera conjunta durante los entrenamientos, en las mujeres aflora la rivalidad. *“Yo es que definitivamente creo que las mujeres somos las peores enemigas de las mujeres... En mi opinión, la rivalidad de siempre... entre mujeres, de tengo que ser más lo que sea que otra mujer.”* (M6) La obsesión por el culto al cuerpo estimula una competencia insana que impide la creación de lazos entre mujeres y limita la solidaridad.

4.3.3. En busca del cuerpo perfecto

El discurso sobre la salud ha estado cargado de alusiones sobre la estética y la formación de un tipo ideal de cuerpo. Para indagar acerca de cuáles son sus concepciones sobre el cuerpo perfecto, o mejor valorado socialmente se les preguntó a las chicas cómo creían ellas que debía ser un cuerpo bello. Sorprendentemente, las respuestas que se obtuvieron fueron unánimes, y es que todas describieron una figura delgada y atlética, con piernas y glúteos fuertes, y con un abdomen marcado. *“Pues diría que tenga pecho, que tenga culo también, y pues, a lo mejor el vientre plano... Sí, esa parte del cuerpo. Luego hay gente que le añade que tenga las piernas estilizadas.”*(M5) Paralelamente, mencionaron sentirse esperanzadas con la transformación del canon de belleza hegemónico. *“Pues el tipo ideal de mujer es... con curvas, con un poquillo de músculo, pero no tanto, o sea que se marque sabes... definida... pero ya no se lleva tanto que estés tan... tan delgada, sino que se llevan más las curvas, la definición de curvy.”*(M1) Si en los últimos años se habían premiados los cuerpos excesivamente delgados, ahora triunfaban aquellos que exhibían cierto tono muscular.

El deseo de hacer crecer los músculos se ve coartado precisamente por el miedo a que crezcan demasiado. Las mujeres sienten estupor al pensar que se convertirán en “marimachos” o que tendrán “cuerpos de hombre”. *“Yo misma sí que lo he pensado, aunque es verdad, que como no he entrenado tan fuerte como para eso, pues no se me ve a poner cuerpo de hombre.”*(M1) La cultura *fitness* nos muestra cuáles son las representaciones femeninas socialmente construidas y aceptadas, y solamente funciona mediante la proyección de los cuerpos, que al exhibirse y ser exhibidos, educan a otros cuerpos. De ahí que, la feminidad de una mujer se juzgue en base a cómo luzca su exterior

La asociación entre deporte y masculinización hace referencia al temor de que determinadas prácticas corporales actúen en favor de derribar el constructo de imagen corporal diseñado para las mujeres.

Por último, se les preguntó acerca de cómo era la relación que tenían con su cuerpo actualmente, y en su mayoría reconocieron sentirse mejor que cuando empezaron a realizar entrenamientos de fuerza, pero admitían haberse vuelto más exigentes. Señalaron la importancia de aceptarse y quererse a uno mismo pero estas declaraciones entran en contradicción al ahondar en el discurso de estas mujeres siempre dispuestas a modificar alguna parte de su cuerpo. *“Hay cosas de mi cuerpo que sigo trabajando en aceptar, mejorar y en quererlas, porque, aunque la acepte pues no la termino de querer mucho... por lo menos he llegado al punto de aceptarlo.”* (M6) La ambición por obtener una imagen corporal perfecta ejerce su función como mecanismo de poder al otorgar valor a las mujeres dentro de una jerarquía vertical establecida en consonancia con unas pautas físicas ideales. Esta performance, representa un modelo destructivo, que basa su existencia en el fracaso permanente por la propia imposibilidad de alcanzarlo.

Tabla 9*Tabla resumen de los resultados obtenidos en el análisis del discurso*

Dimensión	Categorías	Resultados
El deseo de ser saludable	- Salud	- El discurso enfatiza la importancia de mantener un estilo de vida saludable y una buena imagen corporal
	- Alimentación	- Se resalta la idea de que el consumo de alimentos ultra procesados frenará los progresos físicos
		- Calificación de las conductas a partir de valoraciones opuestas; “bueno”, “malo”
Las salas de musculación, ¿espacios seguros para las mujeres?		- Las mujeres focalizan sus entrenamientos en el trabajo de piernas y glúteos
	- Tipo de entrenamiento físico.	- Oponen cierta resistencia a entrenar con pesos elevados por miedo a desarrollar “mucho” músculo
	- Actitud de los hombres en los gimnasios.	- En su mayoría han vivido experiencias en la que se han sentido intimidadas por hombres en los gimnasios.
	- Vestimenta	- La ropa adquiere gran importancia en este espacio; la elección de un tipo u otro de prenda está condicionada por la posibilidad de que las miren
En busca del cuerpo perfecto		- Se señala una falta de “hermandad” entre mujeres
	- Satisfacción corporal	- Enfatizan la importancia de aceptarse a uno mismo, pero expresan al mismo tiempo un deseo por modificar alguna parte de su cuerpo y se muestran críticas con él
	- Prototipo de cuerpo perfecto	- Tipo ideal de cuerpo que describen; cuerpo delgado y atlético, piernas estilizadas y abdomen plano
		- Asocian la hipertrofia muscular a una falta de feminidad

Fuente: Elaboración propia

5. DISCUSIÓN

El propósito principal de este Trabajo de Fin de Grado ha sido dar respuesta al interrogante que rodea a la práctica del *fitness* por parte de las mujeres, ¿es reflejo de la libertad que han adquirido en los últimos años o, por el contrario, reproduce el modelo patriarcal que domina los cuerpos femeninos? Los datos apuntan a que son afirmaciones no excluyentes, la participación de la mujer en prácticas deportivas asociadas al género masculino apunta a un cambio cultural y al derrocamiento de los estereotipos tradicionales. No obstante, el deseo de moldear el cuerpo y alcanzar un tipo ideal de figura muestra que las mujeres siguen estando bajo la presión del canon de belleza hegemónico.

A continuación, se muestra una tabla en la que aparecen recogidos los principales resultados que se han obtenido tras aplicar una metodología mixta. En lo que respecta a los resultados afines, observamos que en ambas fases del diseño de investigación se ha constatado la existencia de una relación entre llevar una alimentación saludable y realizar alguna práctica deportiva, además, entre los motivos fundamentales que animan a las mujeres a acudir a los gimnasios se encuentran la mejora de la salud y de la estética. No obstante, mientras que las mujeres de edad más avanzada se decantan por acudir a clases dirigidas, entre el público más joven se ha popularizado el entrenamiento de fuerza.

Del análisis cuantitativo concluimos que el tiempo se convierte en un factor decisivo en el cuidado de la dieta, pues tanto la frecuencia semanal de entrenamiento como el tiempo que las chicas llevan apuntadas en el gimnasio se asocia directamente con una preocupación por consumir productos saludables. Por su parte, el análisis cualitativo describe el estereotipo de belleza femenino imperante en la actualidad, esto es, unas piernas y un abdomen fuerte y marcado. Las mujeres entrevistadas coincidieron en el

imaginario de cuerpo a alcanzar, lo que se debe en gran medida, a la difusión de imágenes representado cuerpos perfectos en redes sociales. También, se reiteró la incomodidad que experimentan a menudo las chicas durante sus entrenamientos debido a los comentarios y actitudes realizados por los hombres.

En último término, detectamos ciertas divergencias entre ambos métodos, durante la aplicación del cuestionario, las mujeres respondieron estar satisfechas con su apariencia física, lo cual, se contradice con lo expresado a lo largo de las entrevistas, donde declararon su intención de modificar alguna parte de su cuerpo.

Tabla 10

Tabla comparativa de los resultados cuantitativos y cualitativos obtenidos

Resultados Afines	Resultados Complementarios del Análisis Cualitativo	Resultados Complementarios del Análisis Cuantitativo	Resultados Disparos
Las usuarias de gimnasios se preocupan por mantener una alimentación saludable y realizar ejercicio físico.	El estereotipo de belleza femenino hegemónico se traduce en tener unas piernas fuertes y estilizadas junto a un abdomen marcado.	El número de días por semana que acuden a entrenar está asociado a una mayor preocupación por cuidar la dieta.	En los cuestionarios las mujeres respondieron sentirse satisfechas con su estado físico, pero en las entrevistas confesaron el deseo de modificar alguna parte de su cuerpo.
El número de mujeres que incluyen ejercicios de fuerza en sus entrenamientos es relativamente alto.	Las redes sociales, así como el papel de los medios de comunicación influyen en el tipo de cuerpo que las mujeres idealizan.	Las chicas que llevan más tiempo apuntadas en el gimnasio se preocupan más por cuidar la dieta.	En los cuestionarios las participantes aseguraban utilizar con poca frecuencia las redes sociales, pero en las entrevistas expresaron seguir de manera habitual cuentas <i>fitness</i> .
Las mujeres de edad más avanzada prefieren acudir a clases que realizar entrenamientos de fuerza.	Las mujeres expresan sentir malestar ante las miradas de los hombres y tener miedo a ser	La mayoría de las mujeres señalaron sentirse identificadas con las siguientes afirmaciones: <i>“Si no hago ejercicio creo que pierdo el control de mi peso.”</i>	

La salud y la estética son los motivos principales por los que acuden al gimnasio.	ridiculizadas durante los entrenamientos.	<i>“El día que no hago ejercicio siento que me falta algo.”</i> <i>“Practicar deporte me ayuda a reducir el estrés.”</i>
--	---	---

Las mujeres relacionan los valores de “esfuerzo”, “sacrificio” y “disciplina con el entrenamiento.

Fuente: Elaboración propia

La popularidad del discurso medicalizado ha propiciado el interés de los individuos por incorporar en sus rutinas diarias actividades físico-deportivas orientadas a la mejora del estado de salud. Esto se traduce, en un mayor número de mujeres inspiradas a realizar deporte. El caso de los gimnasios se trata de un fenómeno particular, porque a diferencia de otras prácticas donde lo prioritario es el disfrute o el entretenimiento, aquí se persigue la mejora estética. Los datos obtenidos indican que la mayoría de las mujeres afirman sentirse satisfechas con su físico e incluso haber mejorado la relación con su cuerpo desde que empezaron a entrenar. Sin embargo, tras esta aparente aceptación aflora el deseo por modificar ciertas partes del cuerpo, y reconocen ser víctimas de su propia autoexigencia.

Foucault (1992) y Bourdieu al hablar de poder y control social, advertían que, mediante la generación de rutinas aparentemente voluntarias y neutrales, alejadas de la propia conciencia, la cultura es hecha cuerpo. A tal efecto, construir la feminidad significa, para las mujeres, trabajar de manera incesante por aproximarse a un modelo irreal de belleza, convirtiéndolas en seres dependientes de la aprobación ajena.

En su conjunto, este trabajo ha pretendido acercarse a la práctica del *fitness* mediante la aplicación de una serie de análisis estadísticos y del discurso, sin embargo, a lo largo de este proceso nos hemos encontrado con una serie de limitaciones metodológicas que debemos comentar. En primer lugar, la mayor presencia de chicas jóvenes que de mujeres mayores en nuestra muestra ha imposibilitado la realización de comparaciones en base a la edad. En segundo lugar, la falta de tiempo y de recursos derivados del carácter de la propia investigación ha obligado a excluir del análisis otros elementos. En este sentido, de cara a facilitar posibles avances en esta línea se propone incluir la influencia que han tenido las redes sociales en la popularidad del *fitness* entre las mujeres.

6. CONCLUSIONES

En definitiva, hemos podido comprobar la existencia de un discurso sociocultural que establece cómo ha de interpretarse la feminidad y se ha dibujado un tipo ideal de cuerpo femenino. Los resultados obtenidos tras emplear una metodología mixta demuestran que las mujeres recurren a varias acciones para controlar y moldear su cuerpo, entre las que destacan la realización de actividades físico-deportivas y el cuidado de la dieta.

La industria del *fitness* presenta este aumento de las mujeres en los gimnasios y su apuesta por la hipertrofia muscular como un símbolo de revolución y empoderamiento femenino. Al desarrollar la fuerza y el músculo, cualidades inherentes al hombre según la cultura, las mujeres creen estar transgrediendo los límites de su propio género. Sin embargo, y pese a la transformación del canon de belleza hegemónico aceptan las limitaciones impuestas por la sociedad, esto es, ser delgada y atlética pero no en exceso. Estas normas han sido interiorizadas por las mujeres y las han incorporado casi de manera inconsciente

a su rutina diaria permitiendo que la domesticación de los cuerpos sea una experiencia vivida como voluntaria y natural.

La mujer *fitness* convertida en expresión de autonomía y reivindicación, comunica su fuerza al exterior mediante la exhibición de su cuerpo. El entrenamiento se convierte en un acto político que se opone a los dictados sociales impuestos por el sistema patriarcal. Pero todo apunta a que lejos de proporcionar libertad y placer, ha sumido a las mujeres en la obsesión por alcanzar un tipo de cuerpo perfecto.

7. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Andreasson, J., & T, Johansson. (2013). Female Fitness in the Blogosphere: Gender, Health and the Body. *SAGE Open*, 3(3), 1-10.

Bañuelos, C. (1994). «Los patrones estéticos en los albores del siglo XX». *Revista Española de Investigaciones Sociológicas*, 68, 119-140.

Barreiro, A. (2004). La construcción social del cuerpo en las sociedades contemporáneas. *Revista de Sociología*, 73, 127-152.

Bauman, Z. (2012). *Modernidad Líquida*. Buenos Aires: Fondo de Cultura Económica.

Berger, J. (1972/2004). *Modos de ver*. Barcelona: Gustavo Gili.

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

Boyle, L. (2005). Flexing the tensions of female muscularity: How female bodybuilders negotiate normative femininity in competitive bodybuilding. *Women's Studies Quarterly*, 33, 134–149.

Bordo, S. (1993). *Unbearable weight: Feminism, Western culture, and the body*. Berkeley: University of California Press.

Buñuel, A. (1994). La construcción social del cuerpo de la mujer en el deporte. *Revista Española de Investigaciones Sociológicas*, 68(95), 97-117.

Corbetta, P. (2003). *Metodología y técnicas de investigación social*. Madrid. McGraw-Hill.

Corti, L. (2012). Abordaje de las prácticas corporales desde la teoría social contemporánea: El fitness y la danza en la ciudad de La Plata 2011. Universidad nacional de la plata. Facultad de humanidades y ciencias de la educación departamento de sociología. Disponible en: <http://www.memoria.fahce.unlp.edu.ar/tesis/te.857/te.857.pdf>

Del Valle, T. (2002): *Modelos emergentes en los sistemas y relaciones de género*. Madrid: Narcea.

Eitzen, D & G, Sage. (1997). *Sociology of North American Sport*. William C. Brown.

Feathertone, M & B, Turner. (1999) «Introduction». *Body and Society*, vol. 1, no 1, 1995.

Foucault, M. (2008). *Microfísica del poder*. Editorial La Piqueta, Madrid.

Foucault, M. (2008). *Vigilar y castigar: nacimiento de la prisión*. Buenos Aires: Siglo XXI Editores.

Garay, P. (2013). Mujeres atletas: ese oscuro objeto de deseo. En VII Jornadas de Sociología de la Universidad Nacional de La Plata." Argentina en el escenario latinoamericano actual: debates desde las ciencias sociales"(La Plata).

Hernández, R, & C, Fernández. (2003). *Metodología de investigación*. Madrid: McGraw-Hill.

Hernández, F & J, Cuesta. (2009), Métodos cuantitativos de investigación. En P. Colás, L. Buendía & F, Hernández (Eds.), *Competencias científicas para la realización de una tesis doctoral*. Barcelona: Ed. Davinci.

Ortega, E & V, Vásques. (2016). Análisis del consumidor fitness de la ciudad de Medellín. (U. EAFIT, Recopilador) Medellín, Colombia.

Lagarde, R. (1996). *Cuadernos inacabados: género y feminismo. Desarrollo humano y democracia*. Madrid: Horas.

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

Lee, S. (1997). Foucault, femininity and the modernization of patriarchal power. En Conboy, K; Medina, N y Stanbury, S. (Eds.), *Writing on the body female embodiment and feminista theory*. New York: Columbia University Press.

Leeds, M & R, Liberti. (2007). “‘Cause That's What Girls Do”: The Making of a Feminized Gym. *Gender & Society*, 21(5), 676-699.

Martínez, B.I. (2001). *Género, desarrollo psico- social y trastornos de la imagen corporal*. Madrid: Instituto de la Mujer.

Martínez, J. (2010). El cuerpo en las artes marciales. Confluencias y divergencias entre Oriente y Occidente. En: Javier Eloy Martínez Guirao y Anastasia Téllez (Eds.), *Cuerpo y cultura*. Barcelona: Icaria.

Martínez, J. (2014). Construyendo los cuerpos “perfectos”. implicaciones culturales del culto al cuerpo y la alimentación en la vigorexia. *Universitas*, 21, 77-99.

McGrath, S & R, Chananie-Hill. (2009). “Big Freaky-Looking Women”: Normalizing Gender Transgression through Bodybuilding. *Sociology of Sport Journal*, 26(2), 235-254.

Muñiz, E. (2014). Pensar el cuerpo de las mujeres: cuerpo, belleza y feminidad. Una necesaria mirada feminista. *Sociedade e Estado*, 29(2), 415 – 432.

Muñoz, A. (2016). Cambios en la autopercepción y las relaciones a partir de la aplicación de cirugías plásticas entre mujeres de Cali. Universidad del Valle. Cali.

Pfister, G. (2010). Women in sport—gender relations and future perspectives 1. *Sport in Society*, 13(2), 234-248.

Rodríguez, C. & G, Ramírez. (2009). La presencia de la mujer en el atletismo español del siglo XXI. El mainstreaming de género como instrumento de cambio. En V Congreso de Nacional de las Ciencias del Deporte y la Educación Física. Pontevedra.

Ruiz, J. (2009). Análisis sociológico del discurso: métodos y lógicas. *Qualitative Social*, 10(2).

Sojo, B. (2017). La construcción de lo femenino desde el consumo promovido por revistas para mujeres. *Cuadernos Intercambio sobre Centroamérica y el Caribe*, 15, 205-219.

Sojo, B. (2019). Disciplinamiento del cuerpo de las mujeres. *Revista Ciencias Sociales*, 164, 181-194.

Tubert, S. (2010). Los ideales culturales de la feminidad y sus efectos sobre el cuerpo de las mujeres. *Quaderns de Psicologia*, 12(2), 161-174.

8. ANEXOS

8.1. Códigos de las entrevistas

Tabla 12

Tabla resumen con las características y códigos de las entrevistadas

Código de la Entrevistada	Características	Fecha de la entrevista	Lugar	Duración
M1	- 22 años - Graduada en educación infantil - Almería	10/03/2022	Online	40 min
M2	- 22 años - Graduada en Filología Inglesa - Almería	10/03/2022	Online	50 min
M3	- 26 años - Graduada en Ciencias de la Actividad física y del deporte - Sevilla	11/03/2022	Online	45 min
M4	- 23 años - Graduada en Nutrición y dietética - Cádiz	11/03/2022	Online	55 min
M5	- 24 años - Graduada en Recursos Humanos y Relaciones Laborales - Sevilla	12/03/2022	Online	45 min
M6	- 37 años - Graduada en Ciencias de la Actividad física y del deporte - Sevilla	12/03/2022	Online	75 min

Fuente: Elaboración propia

8.2. Tablas de descriptivos

Tabla 13

Análisis descriptivo de la variable Edad

	Frecuencia (N)	Porcentaje %
18-24 años	29	58,0
25-34 años	7	14,0
35-44 años	10	20,0
Más de 45 años	4	8,0
Total	50	100,0

Fuente: Elaboración propia

Tabla 14

Análisis descriptivo de la variable Nivel de estudios

	Frecuencia (N)	Porcentaje %
Educación Primaria, EGB...	3	6,1
Educación secundaria	2	4
FP o grado medio	1	2
Bachillerato, COU	4	8,1
FP superior	4	8,1
Estudios universitarios	31	63,2
Estudios oficiales de postgrado	4	8,1
Total	49	100

Fuente: Elaboración propia

Tabla 15*Análisis descriptivo de la variable “Tiempo que lleva en el gimnasio”*

	Frecuencia (N)	Porcentaje %
Desde hace 1 mes	7	14,5
Desde hace 3 meses	4	8,3
Desde hace 6 meses	3	6,25
Desde hace 1 año	12	25
Desde hace más de 3 años	22	44,8
Total	48	100

*Fuente: Elaboración propia***Tabla 16***Análisis descriptivo de la variable “Frecuencia semanal de entrenamiento”*

	Frecuencia (N)	Porcentaje %
1-3 días	16	32,0
4-5 días	29	58,0
6 días	4	8,0
7 días	1	2,0
Total	50	100,0

*Fuente: Elaboración propia***Tabla 17***Análisis descriptivo de la variable “Tipo de ejercicio”*

	Frecuencia (N)	Porcentaje %
Clases dirigidas	15	30,0
Entrenamiento de fuerza	27	54,0
Entrenamiento funcional	5	10,0
Fuerza y clases	3	6,0
Total	50	100,0

Fuente: Elaboración propia

Tabla 18*Análisis descriptivo de la variable “Motivo por el que se apuntó al gimnasio”*

	Frecuencia (N)	Porcentaje %
Salud	7	14,0
Estética	14	28,0
Pérdida de peso	9	18,0
Por entretenimiento	8	16,0
Por amigos o familiares	1	2,0
TCA	1	2,0
Ganancia de masa muscular	5	10,0
Salud mental	3	6,0
Otros	2	4,0
Total	50	100,0

*Fuente: Elaboración propia***Tabla 19***Análisis descriptivo de la variable “Alimentación saludable”*

	Frecuencia (N)	Porcentaje %
Siempre	16	32,0
A menudo	19	38,0
Ocasionalmente	13	26,0
Nunca	2	4,0
Total	50	100,0

Fuente: Elaboración propia

Tabla 20*Análisis descriptivo de la variable “Conoce el término Fitness”*

	Frecuencia (N)	Porcentaje %
Sí	48	96,0
No	2	4,0
Total	50	100,0

*Fuente: Elaboración propia***Tabla 21***Análisis descriptivo de la variable “Importancia de la Apariencia Física”*

	Frecuencia (N)	Porcentaje %
Totalmente de acuerdo	27	64,2
Totalmente en desacuerdo	15	35,7
Total	42	100

Fuente: Elaboración propia

8.3. Tablas de descriptivos de variables recodificadas

Tabla 22*Análisis descriptivo de la variable recodificada “Tiempo que pasa en RRSS”*

	Frecuencia (N)	Porcentaje %
Poco tiempo	35	71,4
Mucho tiempo	14	28,5
Total	49	100

Fuente: Elaboración propia

Tabla 23

Análisis descriptivo de la variable recodificada “Sigue contenido fitness en RRSS”

	Frecuencia (N)	Porcentaje %
No	26	53
Sí	23	46,9
Total	49	100

Fuente: Elaboración propia

Tabla 24

Análisis descriptivo de la variable recodificada “Frecuencia semanal de entrenamiento”

	Frecuencia (N)	Porcentaje %
Poca frecuencia	16	32,0
Mucha frecuencia	34	68,0
Total	50	100,0

Fuente: Elaboración propia

Tabla 25

Análisis descriptivo de la variable recodificada “Motivo por el que se apuntó al gimnasio”

	Frecuencia (N)	Porcentaje %
Salud	19	39,5
Estética	29	60,4
Total	48	100

Fuente: Elaboración propia

Tabla 26*Análisis descriptivo variable recodificada “Alimentación saludable”*

	Frecuencia (N)	Porcentaje
No	15	30,0
Sí	35	70,0
Total	50	100,0

*Fuente: Elaboración propia***8.4. Tablas cruzadas (Pruebas de chi cuadrado)****Tabla 27***Pruebas de chi cuadrado (Alimentación_R y Frecuencia_R)*

	Valor	df	Significación asintótica (bilateral)
Chi-cuadrado de Pearson	4,482 ^a	1	,034
Razón de verosimilitud	4,331	1	,037
Asociación lineal por lineal	4,392	1	,036
N de casos válidos	50		

*Fuente: Elaboración propia***Tabla 28***Pruebas de chi cuadrado (Alimentación_R y Tiempo_R)*

	Valor	df	Significación asintótica (bilateral)
Chi-cuadrado de Pearson	4,152 ^a	1	,042
Razón de verosimilitud	3,966	1	,046
Asociación lineal por lineal	4,066	1	,044
N de casos válidos	48		

Fuente: Elaboración propia

Tabla 29*Pruebas de chi cuadrado (AparienciaF y MotivosR)*

	Valor	df	Significación asintótica (bilateral)
Chi-cuadrado de Pearson	4,152 ^a	1	0,234
Razón de verosimilitud	3,966	1	0,236
Asociación lineal por lineal	4,066	1	0,240
N de casos válidos	48		

Fuente: Elaboración propia