

# UACM

Universidad Autónoma  
de la Ciudad de México

---

*Nada humano me es ajeno*

COLEGIO DE HUMANIDADES Y CIENCIAS SOCIALES

LICENCIATURA EN COMUNICACIÓN Y CULTURA

**“La transformación del cuerpo y las practicas corporales en el deporte del  
fiscoconstructivismo”**

TESIS

PARA OBTENER EL TÍTULO DE  
LICENCIADO EN COMUNICACIÓN Y CULTURA

PRESENTA

**LUIS FERNANDO ALCÁNTARA MARTÍNEZ**

DIRECTOR

**Dr. Karam Cardenas Tanius**

Ciudad de México, agosto 2019

## SISTEMA BIBLIOTECARIO DE INFORMACIÓN Y DOCUMENTACIÓN



## UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE LA CIUDAD DE MÉXICO COORDINACIÓN ACADÉMICA

### RESTRICCIONES DE USO PARA LAS TESIS DIGITALES

#### DERECHOS RESERVADOS ©

La presente obra y cada uno de sus elementos está protegido por la Ley Federal del Derecho de Autor; por la Ley de la Universidad Autónoma de la Ciudad de México, así como lo dispuesto por el Estatuto General Orgánico de la Universidad Autónoma de la Ciudad de México; del mismo modo por lo establecido en el Acuerdo por el cual se aprueba la Norma mediante la que se Modifican, Adicionan y Derogan Diversas Disposiciones del Estatuto Orgánico de la Universidad de la Ciudad de México, aprobado por el Consejo de Gobierno el 29 de enero de 2002, con el objeto de definir las atribuciones de las diferentes unidades que forman la estructura de la Universidad Autónoma de la Ciudad de México como organismo público autónomo y lo establecido en el Reglamento de Titulación de la Universidad Autónoma de la Ciudad de México.

Por lo que el uso de su contenido, así como cada una de las partes que lo integran y que están bajo la tutela de la Ley Federal de Derecho de Autor, obliga a quien haga uso de la presente obra a considerar que solo lo realizará si es para fines educativos, académicos, de investigación o informativos y se compromete a citar esta fuente, así como a su autor ó autores. Por lo tanto, queda prohibida su reproducción total o parcial y cualquier uso diferente a los ya mencionados, los cuales serán reclamados por el titular de los derechos y sancionados conforme a la legislación aplicable.

## Índice

<b>Índice.....</b>	<b>1</b>
<b>Introducción.....</b>	<b>3</b>
<b>Dedicatoria.....</b>	<b>5</b>
<b>Agradecimientos.....</b>	<b>6</b>
<b>Capítulo 1. Construcción del proyecto.....</b>	<b>9</b>
<b>1.1. Pregunta de investigación.....</b>	<b>9</b>
<b>1.2. Objetivos.....</b>	<b>9</b>
<b>1.3. Hipótesis.....</b>	<b>10</b>
<b>1.4. Planteamiento del problema.....</b>	<b>11</b>
<b>1.5. Justificación.....</b>	<b>14</b>
<b>Capítulo 2. Estado del arte.....</b>	<b>18</b>
<b>Capítulo 3. Marco teórico.....</b>	<b>24</b>
<b>3.1. La idea de interacción social.....</b>	<b>25</b>
<b>3.2. Concepto que procede del interaccionismo simbólico.....</b>	<b>27</b>
<b>3.3. La contribución de Erving Gofmman al estudio de la         Interacción.....</b>	<b>31</b>
<b>3.4. Espacialidad y temporalidad en la interacción.....</b>	<b>35</b>
<b>3.5. Los mitos y dilemas entorno a la comunicación         no verbal.....</b>	<b>40</b>
<b>3.6. El cuerpo desde la Antropología de David Le Breton.....</b>	<b>42</b>
<b>3.7. Las practicas corporales (Elsa Muñiz García).....</b>	<b>43</b>
<b>3.8. Disciplina desde la perspectiva de Michel Foucault.....</b>	<b>45</b>
<b>Capítulo 4. Metodología.....</b>	<b>47</b>
<b>4.1. Instrumento de entrevista.....</b>	<b>55</b>
<b>4.2. Instrumento de observación.....</b>	<b>64</b>

<b>Capítulo 5. Análisis de la entrevista.....</b>	<b>68</b>
<b>5.1. Vida con su pareja.....</b>	<b>70</b>
<b>5.2. Entre lo afectivo y lo social.....</b>	<b>76</b>
<b>5.3. La interacción fuera del gimnasio.....</b>	<b>92</b>
<b>5.4. La interacción social en el gimnasio.....</b>	<b>102</b>
<b>5.5. La construcción del cuerpo y sus prácticas corporales....</b>	<b>113</b>
<b>5.6. valor y significado.....</b>	<b>122</b>
<b>5.7. Vida social fuera del gimnasio.....</b>	<b>132</b>
<b>Capítulo 6. Análisis de la observación.....</b>	<b>141</b>
<b>6.1. Un día de entrenamiento con Irvin García.....</b>	<b>141</b>
<b>6.2. Un día de entrenamiento con Adrián Álvarez.....</b>	<b>150</b>
<b>Conclusiones.....</b>	<b>159</b>
<b>Anexos.....</b>	<b>167</b>
<b>Referencias.....</b>	<b>168</b>

## INTRODUCCIÓN

El presente trabajo de tesis tiene como objetivo principal identificar las prácticas corporales y el discurso de dos deportistas del fisicoconstructivismo. Así mismo haré hincapié en las dinámicas que estas dos personas tienen fuera (familia, amigos, vecinos, trabajo) y dentro (gimnasio, competencias) del deporte.

Por otro lado, me centraré en el significado y valor que estas personas le dan a sus cuerpos y qué tipo de sujeto se produce a través de las prácticas corporales que intervienen en dicho deporte. Como prácticas corporales analizaré desde los diferentes planes de alimentación riguroso que realizan en diferentes etapas de su entrenamiento, la planificación de sus rutinas de ejercicio, pasando por el uso de los anabólicos y esteroides, los ciclos y posciclos, para que les ayuden y cuáles pueden ser sus daños secundarios sino tienen un buen asesoramiento. Asimismo, daré cuenta de la disciplina que llevan a cabo en dichas prácticas, dado que requieren tiempo completo: las 24 horas del día, los 7 días de la semana, de dieta específica, entrenamiento físico, sueño, entre otras.

Por último, analizaré cómo estas personas se comunican por medio de su cuerpo, es decir; como ellos perciben que son observados por las personas que están a su alrededor como ya antes mencionado dentro del gimnasio por los socios que ingresan a este espacio y por otro lado los amigos, familiares y vecinos.

Esta investigación se realizó utilizando como metodología el especto cualitativo, donde se utilizó como técnicas la observación y la entrevista para poder recabar la mayoría de los datos importantes que se encontraban en los espacios correspondientes dependiendo el caso de cada atleta.

En el capítulo 1 se podrá observar la estructura del problema que está conformado por la pregunta de investigación, los objetivos tanto general como particulares, la hipótesis, el planteamiento del problema y finalmente la justificación que tiene dos vertientes, por un lado, la cuestión personal y por el otro lado la explicación académica.

En el capítulo 2 se tiene como contenido el estado del arte donde se pueden ver los libros, artículos, páginas de redes sociales que pude localizar sobre este tema en la actualidad o estudios que se han venido realizando respecto al proyecto de investigación que se planteó, queda aclara por mi parte que no encontré demasiada información sobre el tema.

En el capítulo 3 se introduce al marco teórico y conceptual en donde se podrán ver definiciones sobre la interacción social desde la mirada de los autores Marc y Picard, de igual manera se utilizaran los conceptos de espacio y tiempo con estos mismo autores, por otro lado, una breve historia del proceso del interaccionismo simbólico con los autores Blumer, Mead y la contribución al interaccionismo desde la visión de Erving Gofmman, por otro lado, el concepto del cuerpo por David Le Breton, también se utilizó el concepto de las practicas corporales de la Dra. Elsa Muñiz, la comunicación no verbal vista desde la perspectiva de la Dra. Marta Rizo y finalmente el concepto de disciplina con el escritor Michel Foucault.

En el capítulo 4 se podrá observar una explicación extensa de la metodología que se utilizó en el caso del proyecto fue cualitativa, por otro lado, las técnicas que se utilizaron, así como su descripción y finalmente como fueron planteados los instrumentos de dichas técnicas para recabar la mayor información de dicha investigación.

En el capítulo 5 y 6 se realizaron los análisis y descripciones de las técnicas utilizadas como metodología como lo fue la entrevista y la observación hacia los atletas, finalmente se puede ver las conclusiones o hallazgos que se obtuvieron a partir de los análisis antes mencionados.

## DEDICATORIA

Quiero agradecerte por todo lo que hiciste por mí, por insistirme en que no dejara de estudiar, porque siempre buscaste la manera de apoyarme y de darme ánimos cuando más triste y confundido estaba, porque lo que vivimos fue increíble y agradezco a Dios por haberme dado la fortuna de tenerte 28 años a mi lado y que me cuidaras y que me enseñaras a ver que la vida solo es un proceso y que tarde o temprano la muerte nos llegará.

Hoy te escribo estas letras con lágrimas en los ojos porque me duele demasiado que hallas partido, porque quisiera haber llegado a la casa y decirte, ¡lo logramos!, ¡nos vamos a titular!, que me abrazaras y me dieras un beso y me dijeras, “ya ves, te dije que yo creía en ti” como siempre lo hiciste.

Pero a veces somos injustos y egoístas y yo te quería tener conmigo para toda la vida y que nunca me dejaras, pero si hubiera algo que pudiera reprocharte es que no me enseñaste a vivir sin ti, sin tu sonrisa, sin tus caricias, sin tus consejos, sin tus regaños, enojos, sin dejarte de contemplarte cada día, eso es lo único que te faltó enseñarme y que poco a poco estoy aprendiendo.

Hoy hace 1 año y 3 meses que partiste a un mejor lugar, sé que estas mejor, y sé que desde donde estés, estarás celebrando este logro que los dos soñamos un día, que en el cielo junto con mi hermano Pepe, mi tío Mariano y mi abuelo José, estarán festejando.

Me quedo con las hermosas palabras que me dijiste antes de partir y que me recuerdan que no fui un mal hijo, esas palabras las llevo en mi corazón y cada que me siento derribado las recuerdo y me animan a seguir:

***“Yo sé que no tienes nada que decirme porque con tu sonrisa y con tu mirada sé cuánto diste por mí y cuanto más hubieras dado” (ROCIO)***

¡Solo me queda decirte que te amo y que lo logramos!!!!!!

## AGRADECIMIENTOS

Quiero agradecer a el Dr. Tanius Karam por brindarme su apoyo en el proceso de titulación y ser director de mi tesis, por cada uno de sus consejos para reforzar mi proyecto, así como resolver cada una de mis dudas en el proceso de la misma, por estar al pendiente en cada momento y preguntar como iba en cada avance, ese interés fuera de los horarios académicos, es una gran persona y un profesor extraordinario.

Por otra parte, dar las gracias a mis lectores, la Dra. Itzá Varela quien conocí en una materia como profesora de asignatura y con quien desarrollé una buena amistad, por el interés que tuvo en mi tesis desde el primer día que le comenté, porque cuando tuve la mayor de mis pérdidas en mi vida y yo sin tener la decisión de terminarla, recibí mensajes de ella animándome a terminar este proyecto, gracias por tu compromiso hacia mí.

Asimismo, darle las gracias al Dr. Gabriel Medina, al cual considero como uno de los mejores profesores con los que cuenta la academia de Comunicación y Cultura, por la amistad que me brindo por mi paso en esta Institución (UACM), por aclararme dudas, proporcionarme información valiosa para mi tesis, por estar al pendiente en mis avances al igual que todos los profesores que participaron en este proyecto, gracias por sus consejos, amistad y su sinceridad como amigo y profesor.

Por otro lado, siempre he dicho que el destino pone en tu camino a las personas importantes y quien deja cosas buenas en tu vida, ya sea vida social o académica, en este caso, por darme la oportunidad de encontrarme a la Mtra. Erika Vázquez de la Licenciatura en Arte y Patrimonio, la cual me dio clases por mi paso en el Nivel Medio Superior y en este proceso de mi tesis la vuelvo a encontrar y ahora para formar parte de mis lectores y quien me ayudo con sus consejos y su lectora hacia mi proyecto, gracias por su ayuda.

También quiero agradecer a mi familia, a mi papá Mateo Alcántara Villafuerte por haber sido tan duro conmigo, por enseñarme que en la vida nada se regala y que todo tiene un esfuerzo por más mínimo que sea, por su apoyo cuando lo necesite.

A mi hermano Víctor Eduardo Alcántara Martínez (Walo), por ser más que mi hermano, un amigo incondicional, porque vivimos grandes momentos tanto buenos como malos, pero que hasta la fecha seguimos siendo los mejores amigos y algo que no cambiara nunca es el amor que le tengo y que él ya sabe.

A mi novia María Berenice Mireles Rosario, por el gran apoyo que me brindo para terminar mi Licenciatura, por el apoyo que me brindo con mi mamá, porque fue mi mano derecha en cada momento y nunca me dejaste caer por más difícil que viera la vida, por esa palabra de aliento que siempre tienes para recordarme cuales son mis metas, porque hemos vivido experiencias buenas y malas, pero siempre hemos estado juntos, te doy las gracias por estos 6 años 4 meses a mi lado.

También agradecer a la familia Martínez Zaleta y en especial a mi tía (Chayito) que más que mi tía es como una madre para mí, porque brindar su apoyo con la persona que más amo que es mi mamá, porque cada consejo que me dio fue necesario para este proceso, a mi prima Mariana, Jessica, mis sobrinos Mariana, Diego, Daniela, por atender a mi mamá cuando yo no estaba en casa, todo eso lo valoro y saben que los amo con todo mi corazón.

Agradecer a mis primas, Karina, María de Jesús, por siempre estar incondicionalmente cuando las necesito, para platicar, para desahogarme, para saber cómo estamos, por tener esa importancia por la familia, porque, aunque tengan sus deberes, son con las personas que puedo platicar y “cotorrear” como se dice coloquialmente.

Así mismo a mis tíos Miguel y Gabriel Alcántara Villafuerte, por ser como mis padres, por sus consejos, porque sé que no siempre me porte bien, y necesitaba de sus regaños para enderezar el camino, porque siempre se tomaron el tiempo para decirnos que estaba bien y que estaba mal, porque nunca me dieron la espalda cuando la necesite, porque cuando uno entiende quien en verdad forma parte de las personas importantes y quienes merecen ese agradecimiento por todo lo que dieron por uno, es importante reconocerlo, y en este proyecto que es importante para mí, les quiero agradecer por todo lo que me enseñaron.

Agradecer a mis amigos de la Universidad, porque más que amigos se convirtieron en mi familia, porque pasábamos mucho tiempo juntos y era con quienes me podía despejar de la vida tan difícil que estaba viviendo, porque siempre se ofrecieron a apoyarme en lo que necesitaba, y cuando falleció mi mamá, me demostraron que siempre contaré con ellos así como ellos conmigo, gracias hermanos y hermanas por también ser parte de este paso tan importante en mi vida y formar parte de este proyecto tan importante para mí, podría escribir nombres, pero no quisiera dejar a ninguno fuera puesto que todos son importantes.

Agradecer a un amigo en especial por el apoyo que me brindó para poder realizar mis observaciones y entrevistas a los atletas, ya que me prestó su equipo de grabación, este amigo se llama Omar Martínez.

Asimismo, agradecer el apoyo al señor Jaime Marentes Manzanillo a su hermano Jorge Marentes y a su esposa la señora Genny Carrillo por el apoyo brindado durante mi paso por la Universidad; ya que fue un apoyo moral, sentimental y económico por la confianza de poder laborar con ellos durante varios años.

Por otra parte, con sentimiento profundo doy gracias a la señora Sandra Rosario y al señor Juan Adán Patoni por ser unas grandes personas en la extensión de la palabra, por siempre procurarme, porque sin su apoyo este proceso hubiera sido más difícil de lo que pensé, por siempre tener un consejo para actuar ante las situaciones de la vida, porque cuando me sentí derribado me dieron su apoyo y me fortalecieron, por tantas veces que me dieron alimento, hogar y sobre todo cariño que necesite, son pieza fundamental que hacen que este proyecto haya concluido como lo esperaba, gracias por todo y gracias a sus hijos por cada una de las pláticas que tuvimos y tenemos, porque el sentirme en un espacio lleno de un gran ambiente, las cosas salen mejor, gracias a la familia Mireles Rosario.

Finalmente doy gracias a mi casa de estudios la Universidad Autónoma de la Ciudad de México, por darme las herramientas necesarias para poder ser una persona crítica, humanista y prepararme profesionalmente para mi vida académica y laboral, por el apoyo proporcionado para mi impresión y empastado para mi tesis.

# Capítulo 1

## Construcción del proyecto de estudio

### 1.1.- Preguntas de investigación

- ¿Qué conjuntos de representación tienen los fisicoculturistas sobre su cuerpo?
- ¿Qué tipo de sujetos se produce a través de las prácticas corporales que intervienen en el fiscoconstructivismo?
- ¿Qué características representan las identidades socio-culturales de los fisicoculturistas con relación a sus familiares, personas que no comparten este deporte, amigos y compañeros de trabajo?

### 1.2.- Objetivo general

Identificar las características y rasgos de la identidad que producen las prácticas corporales y el concepto que construyen los fisicoculturistas sobre su cuerpo en la transformación que implica dicho deporte.

#### Objetivos particulares

- 1.- Analizar las prácticas corporales que realizan los fisicoculturistas en el gimnasio, así mismo el modo de alimentación, suplementación y uso de esteroides.
- 2.- Describir en qué medida la transformación del cuerpo muestra las representaciones vividas y como se muestran ante la sociedad.
- 3.- Explicar el espacio del gimnasio como un modo de interacción social y simbólica.

### **1.3.- Hipótesis.**

Los fisicoculturistas tienen la concepción de su cuerpo como “máquina”, “objeto”, “instrumento” que les ayuda para realizar sus actividades en el gimnasio, como son las ejecuciones de sus rutinas aplicadas al levantamiento de pequeñas o grandes cantidades de pesos, que son puestos en mancuernas, barras, máquinas de poleas, discos de peso o bien al momento de hacer ejercicios cardiovasculares (la quema de grasa) en caminadoras eléctricas, elípticas o bicicletas.

De este modo las prácticas corporales que efectúan los fisicoculturistas son: la alimentación, suplementación y uso de esteroides en el deporte, sin embargo, las prácticas corporales no sólo terminan en el gimnasio, sino que, en su vida cotidiana, donde realizan una variedad de estas acciones, por un lado, el trabajo y por el otro el hogar; en el trabajo están en constante movimiento, ya sea escribiendo, caminando de un lado a otro, etc. Y en el hogar en la interacción con la familia (si es que vive con alguien) o bien en el momento de dormir para que el cuerpo asimile lo que ha consumido y hecho durante todo su día.

Finalmente, el tipo de sujeto que produce las prácticas corporales en el deporte del fisicoculturismo, una persona con músculos desarrollados a gran escala o simplemente definidos, cuerpos que han sido encarnados por sujetos que han pasado por problemáticas distintas, como la obesidad, vigorexia, bulimia, entre otras; sin embargo, la transformación del cuerpo para sentirse bien física y moralmente, así mismo para ser observados y admirados por las personas que los miran.

## 1.4.- Planteamiento del problema

El motivo por el cual realicé este trabajo de investigación es porque he observado que el cuerpo es un elemento fundamental del ser humano, ya que hace de él una representación ante la sociedad y que a la vez le asigna una posición determinada dentro de ella (David Le Breton, 1990, p.13.) De este modo en la representación del sujeto contribuyen aspectos culturales, valores y costumbres, que a sus vez contribuyen prácticas corporales que ayudan a transformar su cuerpo.

Cuando describo prácticas corporales es importante resaltar que existen distintas prácticas corporales que ayudan al sujeto a tener una imagen y simbolización ante los demás, por lo que se refiere a estas prácticas es conveniente citar lo que señala la Dra. Elsa Muñiz (2015): apartir de los usos intencionales, individuales y colectivos del cuerpo “amputaciones, mutilaciones, modificaciones, transformaciones, maquillajes —cosmético y ritual—, tatuajes, perforaciones, intervenciones quirúrgicas, torturas, guerras, violencia y muerte) prácticas y disciplinas corporales que se superponen a sus imágenes, aquellas que ofrecen variaciones físicas de lo humano (peso, color de piel, órganos sexuales, color de cabello y de ojo)”. (Muñiz Elsa, 2015: p.32).

Al hablar de transformaciones, es evidente que en el gimnasio el ser humano puede hacer una transformación del cuerpo y formas de actuar. En el año 2017 me di cuenta que existen muchas personas que utilizan el gimnasio para transformar su cuerpo y dentro de ello el deporte del fisicoculturismo, este deporte se enfoca en moldear su cuerpo, tratar de buscar una estética del mismo y que, al mismo tiempo, haga una representación de su persona ante la sociedad.

Con respecto al tema del cuerpo y lo que se refiere el deporte del fisicoconstructivismo, me interesa saber cuál es el concepto que construyen las personas que practican este deporte y qué sujeto se reproducen a través de las prácticas corporales que tienen que ver con el mismo, ya que cada persona que está dentro de este deporte cuenta con prácticas corporales similares que ayudan

a lograr su objetivo, que es la transformación de su cuerpo y que a la vez hace de ellos una representación de la persona por la apariencia que muestra su físico.

Estas personas en ocasiones llevan consigo sus alimentos al gimnasio, mismos que ingieren ya sea antes o después de sus rutinas de entrenamiento. La finalidad de los alimentos es para alcanzar su objetivo que es la transformación de su cuerpo, ya sea este en gran escala o simplemente para eliminar la mayoría de grasa que tiene su cuerpo y así poderlo esculpir a su modo.

Otro punto que me interesa es la suplementación que estos personajes utilizan para que su cuerpo obtenga una “mayor calidad”, ya sea en la forma de agrandar sus músculos, tener mayor rendimiento al momento de realizar los ejercicios, también existen complemento para regenerar sus tejidos musculares, cartílagos puesto que lo que a ellos les importa y en donde tiene enfocada su mente, es en su cuerpo.

Es importante saber porque ellos eligieron este deporte, cual fue motivo por el que se introdujeron, si fue por razones propias o por alguien más, si fue por mejorar su salud o simplemente para verse bien físicamente, y en qué medida el fisicoconstructivismo cambio su vida en el momento en el que se decidieron enfocarse por completo, ya que como lo mencioné, estos deportistas pasan en su mayoría, alimentándose, entrenando, descansando o trabajando y pasando tiempo con su familia.

Para realizar este estudio, realicé observación participante con dos fisicoculturistas que han participado en competencias y que han estado en el proceso de transformación de su cuerpo, los sujetos de colaboración para este estudio fueron elegidos por el acercamiento que se ha tenido en su preparación y en su vida social, por otro lado, el fisicoculturismo se divide por pesos, estaturas, edades, sexo etc, por ellos se analizará a dos hombres para saber cuál es la concepción que tiene cada uno de ellos de su cuerpo, y qué sujeto produce realizar estas prácticas en su persona.

Otro de los puntos que se quiere analizar, es conocer la interacción y el modo de comunicación que existe en los fisicoculturistas en el momento en el que ellos se

encuentran en el gimnasio, para ello es importante saber que la comunicación se puede entender como la transmisión de lenguaje, escritura, señas y símbolos, entre dos o más seres vivos, en el cual intercambian o comparten información en común como lo señala Tanius Karam en su libro “introducción al estudio de la comunicación”.

Cuando se habla de comunicación e interacción, por un lado, me refiero a las personas que comparten este deporte, y por las otras personas que asisten a los gimnasios, vecinos, familiares que no tienen el mismo objetivo que ellos tienen en mente sobre su cuerpo.

Así mismo reconocer la comunicación no verbal, de esta manera la comunicación no verbal es cuando no se utiliza el lenguaje y se puede observar los movimientos, ya sean estos de los brazos, cabeza, tórax, ojos, boca entre otros, describir cada uno de ellos y darle el significado de porque los culturistas utilizan o realizan estas acciones no verbales.

De esta forma me es interesante la manera en cómo los fisicoculturistas llegan a la transformación corporal deseada, de cómo se identifican culturalmente con el deporte y con la gente en común, los movimientos kinésicos, la forma de comunicación que existe y cuál es el significado que ellos le dan a su cuerpo, como es que, al producir estas prácticas en su persona, también producen una representación de su cuerpo ante la sociedad, ya que como lo menciona David Le Breton (1990), el cuerpo es la representación de prácticas culturales y sociales. Estas prácticas que se van adquiriendo con el paso del tiempo y que pueden ser individuales o comunitarias.

## 1.5.- Justificación

La tesis que tiene como título *“La transformación del cuerpo y las prácticas corporales en el deporte de fisicoconstructivismo”*. Fue realizada como producto final para la obtención del título en comunicación y cultura de la UACM. El motivo por el cual decidí escoger este tema es porque una experiencia propia, debido al sobrepeso que tuve a la edad de 19 años, al grado de pesar 115 kilogramos, cuando decidí entrenar en un gimnasio comencé a realizar ejercicio por salud, con el paso del tiempo comencé a ver cambios en mi cuerpo, pues iba perdiendo grasa, mis músculos crecían y la definición del mismo me gustaba, comenzaba a posar en los espejos del gimnasio, para apreciar mi cuerpo.

De esta manera decidí enfocarme en el deporte del culturismo para realizar la presente tesis, ya que al tener tres años de entrenamiento mi instructor me comentó que debería prepararme para una competencia, comencé a someterme a una dieta estricta, cambié mis rutinas de ejercicio, y empecé a tomar suplementos alimenticios que me ayudaron a ganar masa muscular, otros que me ayudaran a tener más rendimiento en el deporte, otros para quemar grasa etc, sin embargo me lesioné de la columna, la cual me dejó fuera del propósito que yo tenía, que era participar por primera vez en un concurso de fisicoconstructivismo.

Por ello pensé en un trabajo que uniera dos de las cosas que me apasionan, por un lado el deporte del fisicoconstructivismo y por el otro la carrera de Comunicación y Cultura, ya que me ha dado las herramientas de mirar las cosas desde una perspectiva crítica, cultural y humanista, así mismo me di cuenta que no solo los medios de comunicación, son modo de comunicar, sí que el cuerpo también puede comunicarse de diferentes maneras y es en lo que esta tesis está enfocada, también transmite la forma en la que el sujeto se representa ante la sociedad y que la comunicación no solo son los medios, sino los procesos.

Lo que me despertó el interés por estudiar la transformación del cuerpo a través de los ejercicios, nutrición y suplementación, uso de esteroide, aplicación de rutinas, como se desenvuelve fuera y dentro del gimnasio, en el trabajo o casa, es porque

por medio de esta disciplina, y cuando hablo de disciplina estoy utilizando el termino en el que se dirige Michel Foucault, pues menciona: “El cuerpo humano entra en un mecanismo de poder que lo explora, lo desarticula y lo recompone. Una "anatomía política", que es igualmente una "mecánica del poder", está naciendo; define cómo se puede hacer presa en el cuerpo de los demás, no simplemente para que ellos hagan lo que se desea, sino para que operen como se quiere, con las técnicas, según la rapidez y la eficacia que se determina. La disciplina fabrica así cuerpos sometidos y ejercitados, cuerpos "dóciles" (Foucault, 1976, pag.141), de este modo el fisicoconstructivista somete su cuerpo a ejercicios y lo reconstruye, al mismo tiempo que lo vuelve dócil al momento de realizar cada una de las prácticas corporales. Yo estuve en esta disciplina desde el momento que sometí mi cuerpo a dietas, rutinas, el cambio en mi estilo de vida; en primera mi cuerpo cambio y en segunda comencé a cambiar de amistades, dejar atrás las fiestas, dormir temprano, alimentarme bien, etc. Y observé que mi cuerpo llamaba la atención de la gente, que por medio de mi cuerpo podía comunicarme, ya que la mayoría de mis conocidos me empezaron a poner sobrenombres como “mamado”, “fuerte”, por mencionar algunos. Sin embargo, al seguir presentándome al gimnasio para hacer mis ejercicios comencé a conocer gente que fisicoculturista profesional y que ya participaban constantemente en concursos.

Esta investigación fue realizada con dichas personas, gente profesional ya que he observado que ellos al dedicarse al culturismo tienen diferentes formas de comportarse, sus hábitos son distintos a quienes no comparten el interés por este deporte, estas personas presentan como lo menciona Erving Goffman (1970) *rituales de interacción* al momento de realizar sus ejercicios.

De esta manera también es importante saber por qué estas personas se identifican con un grupo social por la transformación de su cuerpo, resultados que le dan al realizar una hipertrofia, Este volumen se ve reflejado al observar el tamaño que tiene su cuerpo, tanto bíceps, tríceps, espalda, pectorales, femorales, cuádriceps, hombros, etc.

Otro concepto con el cual se puede conocer al culturismo es “fisicoculturismo” como lo menciona el autor Hernández Clemente en la enciclopedia del culturismo, (2011) un fisicoculturista se distingue a los demás deportistas por el desarrollo del cuerpo en el cual se busca una definición y la máxima reducción de grasa corporal posible, con esto se mostrará como el culturismo es un deporte como cualquier otro, pero con distintas reglas, costumbres y disciplina en las personas.

Me enfoque en personas que entrenan el deporte del culturismo para saber de qué manera el deporte del culturismo ha cambiado sus vidas, si es que ellos se identifican con este deporte y por ese motivo siguen cada uno de las reglas establecidas para desarrollarse dentro del mundo del culturismo.

Analizaré detalladamente las categorías de interacción no verbal y verbales que se encuentran al momento en el que los fisicoculturistas comienzan a realizar sus ejercicios o como es el comportamiento dentro del gimnasio, para ellos se utilizará *“La comunicación interpersonal una introducción a sus aspectos teóricos, metodológicos y empíricos”* el cual es una colección de comunicación y cultura de la UACM, así mismo he logrado identificar que cada uno de los objetos que los rodean al momento de empezar a hacer sus rutinas influyen en él, tanto la música, las personas que los rodean, los aparatos, etc.

Por otro lado he mirado que estas personas se comportan de manera distinta , en el momento de hacer sus ejercicio, al finalizarlos, cuando realizan sus rutinas, no se distraen, se centran en sus ejercicios, tratan de hacer correctos los movimiento, así mismo ocupan los aparatos para perfeccionar su aspecto físico, quitar la mayor cantidad de grasa que tiene en el cuerpo, todo esto lo realiza en el momento de hacer sus ejercicios y al terminar sus rutinas, interactúan con las demás personas que se encuentran en el gimnasio, comparte tiempos y espacios dependiendo en donde se estén, me llama la atención el saber por qué este comportamiento y esta identidad que adopta cuando hace ejercicio, la concepción que tienen los deportistas de su cuerpo y el sujeto que reproduce cada una de las prácticas corporales que ellos hacen.

La representación de cada persona está establecida por prácticas culturales, sociales, económicas y políticas, los fisicoculturistas entre ellos comparten una serie de rituales, costumbres, ideas que comparten entre ellos, son conceptos que los diferencian de los demás integrantes del gimnasio, la disciplina que ellos tienen para hacer ejercicio, la cultura de estos deportistas es bastante distinta, en el momento de hacer sus rutinas, su alimentación y la suplementación.

Algo que he podido notar en el gimnasio y que también me es importante saber es conocer el pensamiento que tienen las demás personas que entrenan en el mismo gimnasio al ver a estas personas, y sus cuerpos moldeados, ya que los miran de una manera sorprendente, se admiran de ver gente así, ya que no es muy común observar a gente musculosa tanto en un gimnasio como en la calle.

Finalmente estas personas también comienzan a enfocarse a los deportistas en grupos sociales, ya que los marcan como diferentes a ellos por el simple hecho de tener un cuerpo diferente, ya sea este más grande, definido por consumir proteínas, por el simple modo de comer distinto a ellos, etc., he logrado escuchar que las personas que no practican el deporte del culturismo llegan a llamar a estas personas monstruos, deformes, inyectados, pero no con una claridad exacta puesto que no conocen, las prácticas que ellos realizan en sus preparaciones.

## Capítulo 2

### Estado del arte

Dentro del estado del arte, en México el fisicoculturismo es un deporte que no es muy conocido a diferencia del fútbol, basquetbol, por ello me despierta el interés de analizar este deporte y sus prácticas desde una perspectiva sociocultural y saber de qué modo estas prácticas ayudan a los deportistas en su vida cotidiana y deportiva.

Como estado del arte se encontraron las siguientes tesis de posgrado de referencia “El fisicoculturismo en la autoestima de los integrantes del gimnasio DM-GYM de la ciudad de Ambato provincia de Tungurahua”. Fue realizada por Lic. Santiago Ernesto Garcés Durán de la facultad de ciencias humanas y de la educación, una Maestría en cultura física y entrenamiento deportivo, realizado en el año 2013 en Ambato-Ecuador.

Esta tesis está centrada en adolescentes y jóvenes que les gusta hacer ejercicios deportivos, que sirva de manual para mejorar su autoestima en el momento de realizar sus prácticas en el entrenamiento, este trabajo está realizado por medio de encuestas aplicadas a los integrantes del gimnasio ya DM-GYM, por medio de estas encuestas se pudo obtener resultados que fueron aplicados para realizar recomendaciones a entrenadores y dirigentes.

Al igual que esta tesis en el presente trabajo se aplicaron entrevistas a dos fisicoconstructivistas para saber cuál es el concepto que tiene de su cuerpo, como realizan sus ejercicios y de qué manera están pensados para la transformación de su cuerpo, saber cuáles son las causas por las que estos deportistas decidieron formar parte del fisicoconstructivismo.

“Diferencias de la composición corporal, perfil lípido y perfil glucémico entre personas que realizan fisicoculturismo y ejercicios aeróbicos de los gimnasios de la ciudad de Ambatos” realizado por Chiriboga Guerrero Cristina Valeria, para obtener el título de Nutricionista Dietista de la escuela superior politécnica de Chimborazo

facultad de la salud pública escuela de nutrición y dietética esta tesis fue elaborada en Riobamba – Ecuador en el año 2010.

Esta tesis está realizada para saber o analizar la diferencia de nutrición que existe entre los fisicoculturistas y los deportistas aeróbicos para saber que niveles de lípidos y glúcidos disminuye en el momento de que estos deportistas realizan su ejercicio, para ello menciona la autora que no existen artículos similares a su tesis y la cual ayudara a las personas a mejorar su estado de salud.

Del mismo modo la tesis que se realizó, tiene como punto principal las prácticas corporales en del deporte del fisicoconstructivismo, en las cuales abarca, desde la alimentación, suplementación, modo de entreno, si bien al hablar de alimentación, es importante recalcar que también se está hablando de una nutrición o dieta estricta, ya que este tipo de deportistas deben de nutrirse con comidas claramente pesadas, ya sean 200 gr de pollo, una taza de arroz hervido, etc.

“Vigorexia: estudio sobre la adicción al ejercicio. Un enfoque de la problemática actual”. Es una monografía para obtener el título de especialista en educación física: actividad física y salud. Elaborada por Carlos Fernández Gutiérrez y Ferreira Robert de la Universidad de Antioquia Instituto Universitario de Educación Física de Medellín realizada en el año 2007.

Esta tesis está enfocada en analizar la adicción hacia los ejercicios de musculación, pues menciona que muchos jóvenes que realizan estos ejercicios y logran ver el cambio en su cuerpo la transformación de sus músculos, se observan al espejo, se miden etc. Se siguen viendo pequeños, por lo cual recurren a alimentación, suplementación hasta llegar a consumir hormona del crecimiento, esteroides y anabólicos.

Por ello menciona que se hacen adictos al gimnasio, realizan sus actividades en días de descanso y tratan de buscar una Dismorfia muscular, por ello su objetivo es Realizar un estudio de la adicción al ejercicio enfocado hacia la Vigorexia y la Dismorfia Muscular exponiendo las causas, consecuencias y distintas interpretaciones que actualmente se le dan a este trastorno.

Esta tesis de la misma manera buscó demostrar que significa el deporte del fisiconconstructivismo, si es una moda o forma parte de su vida, ya que estos atletas deben de llevar su vida al límite con alimentación apegada a un programa de entrenamiento, suplementación y rutinas rigurosas de ejercicios para poder desarrollar aquella transformación en su cuerpo que desean, ya sea con demasiada masa muscular o simplemente cuerpos definidos.

“Factores de personalidad y fisicoculturismo: indicadores asociados a la vigorexia”  
Elaborado por: Rosario Castro-López, David Molero, Javier Cachón-Zagalaz y María Luisa Zagalaz Sánchez, realizado en la Universidad Autónoma de Barcelona, Revista de Psicología del Deporte 2014. Vol. 23, núm. 2, pp. 295-30.

El presente estudio trata de diferentes aspectos de la personalidad del atleta que pueden ser decisivos para la competencia o práctica deportiva, así como para la aparición de patologías relacionadas con el ejercicio físico. A esto hay que añadir la certeza de que hay deportes que tienden a "exigir" unas características personales diferentes, como es el caso del culturismo. El objetivo es presentar una aproximación al perfil de los factores de la musculatura y personalidad de un atleta asociado con la aparición de posibles patologías relacionadas con el deporte, como la anorexia inversa. La muestra fue constituida por 154 deportistas culturistas de la provincia de Jaén, recogiendo datos a través de cuestionarios auto aplicados de personalidad (Costa y McCrae, 1999) y anorexia inversa (Adonis: Baile, 2005). Los resultados muestran cómo estos factores pueden estar estrechamente vinculados a las preocupaciones de la imagen corporal, que pueden llegar a ser patológicas. Los aspectos reflejados en el estudio aclaran los conocimientos sobre el tema estudiado e invitan a trabajar en la prevención y el tratamiento de atletas.

Dentro de la presente investigación también se quiso obtener el por qué estos atletas se decidieron dedicar a el deporte del fisicoconstructivismo, si fue por algún problema físico que tuvieron anteriormente, como lo puede ser la obesidad, vigorexia, bulimia, o simplemente por verse bien físicamente o para ser observados y admirados por la gente que los rodea o los mira.

“¡Qué la fuerza te acompañe! Culturismo y cultura popular” es un artículo realizado por Beatriz Ferrús Antón en la Universidad Autónoma de Barcelona, este artículo menciona que los fisicoculturistas son los magos de la transformación, así mismo dice que el fisicoculturista se identifica con su cuerpo, pues es culturista transforma su cuerpo para obtener la belleza, hace una diferencia en la cirugía estética, pero menciona que en el culturismo la belleza se logra en largos plazos, también habla de la suplementación y la manera de una alimentación, así mismo habla de que las mujeres también pueden lograr ser culturistas, pero que carecen de apoyo para el culturismo femenino.

Cuando se habla de belleza en este artículo, en la tesis que se realizó, se buscó saber cómo es que estos deportistas del fiscoconstructivismo que se entrevistaron, aplicaron la tecnología de la belleza como lo menciona el autor Fino, esta tecnología se puede explicar también con el concepto de las prácticas corporales de la autora Elsa Muñiz, ya que las dos mencionan que para llegar a una transformación del cuerpo se necesitan instrumentos que modifiquen al ser humano, en este caso el ejercicio y lo que conlleva a ello.

“Representaciones sociales de cuerpo en cuatro hombres fisicoculturistas de la ciudad de Cali”, Artículo presentado como trabajo de grado para optar Al título de Psicología, realizado en la Universidad de San Buena Aventura Cali Facultad de psicología en el año 2003, elaborada por Vanessa Flórez Rodríguez, Julián David Giraldo Cuellar.

Este artículo tiene una metodología cualitativa para conocer y comprender las representaciones sociales del cuerpo sobre cuatro fisicoculturistas de la ciudad de Cali, saber cómo a partir del cuerpo se construyen su realidad e identidad y como el cuerpo puede representar la personalidad del sujeto, su trabajo se basó en tres categorías : relación del cuerpo como herramienta de trabajo, relación del cuerpo con el ejercicio y cuidado de sí, y por último el uso del cuerpo en las relaciones sociales y en el cual se centraron en la definición de representación social de Moscovici.

Como se menciona en la fuente anterior, también se implementó una metodología cualitativa con herramientas de investigación como lo es la entrevista y la observación, con las que se quiso obtener, cual es el concepto que tienen estos dos fisicoconstructivistas de su cuerpo, como es la relación e interacción con las personas que lo rodean, tanto en el trabajo, en el deporte, así como en su familia, que significa para ellos su cuerpo y de qué manera lo cuidan o ayudan a este a desarrollarse para su transformación por medio de las prácticas corporales, como se representan ante la sociedad y se comunican por medio de su cuerpo.

Como se pudo observar en el estado de arte no logre encontrar tesis en México sobre el tema del fisicoculturismo, sin embargo, existen seminarios, conferencias de fisicoculturistas mexicanos, como es el caso de Luis Manuel “Charro Lomelí”, un nutriólogo, entrenador y competidor del deporte del fisicoculturismo.

<https://www.youtube.com/watch?v=8wwcHroiMMI>, publicado el 24 diciembre del año 2013. “conferencia con Charro y Pineda”, en esta liga podrán observar cómo es la manera de entrenar, de suplementarse y del consumo de esteroides, es un video que tiene una duración de 49 min con 35 segundo.

Otro de los personajes que realiza seminarios y conferencias es el grupo de “Somos los más fuertes” dirigidos por Mauricio “Morris” Garza, en esta loga podrás observar un seminario basado en Biomecánica, Quniesiologia y anatomía muscular. <https://www.youtube.com/watch?v=-i0uB7s8iZc>, publicado el 19 de enero del 2012.

Así como estos videos en las redes sociales se podrá encontrar seminarios, conferencias, rutinas de estos deportistas para mejorar su crecimiento muscular, dietas, de qué manera se suplementan, el uso de los esteroides, anabólicos etc.

Texto de Alejandro Damián Rodríguez “Los jóvenes, los usos del tiempo y el entrenamiento corporal en espacios dedicados al tiempo libre, el deporte y la recreación”, en esta publicación de posgrado se centra en el tiempo que tiene los jóvenes para el ocio, o su diversión, en este caso el deporte, dentro de la investigación que se realiza en esta tesis, también se quiere saber los fisicoconstructivistas se desarrollan en ciertos espacios y tiempos, los espacios que

se analizaran, son el gimnasio y por otro lado la interacción que tiene en su hogar con su familia, ya que su vida no solo depende de este deporte, ellos tienen otra vida fuera del gimnasio que es el pasar tiempo con su familia e hijos.

En este sentido el objetivo central de la investigación es saber cuál es el concepto y significado que los fisicoconstructivistas tienen de su cuerpo, y cuáles son las prácticas corporales que ellos utilizan para la transformación del mismo, por otra parte, la interacción que existe en ellos y la gente que lo rodea, ya sea en el ámbito deportivo o familiar, cuáles fueron las razones o motivos por los que ellos decidieron ser parte de este deporte tan exigente, todo esto se pretende obtener por medio de una metodología cualitativa con el uso de las herramientas como lo son la entrevista y la observación.

## Capítulo 3

### Marco teórico

En este apartado tejeré el marco teórico a utilizar. Entendiendo por marco teórico la manera en la que se relacionan aspectos o conceptos importantes que tienen una relación con el problema de investigación, de una manera clara y concisa, donde se pueda observar una coherencia al enlace entre conceptos y problema, para que de esta forma se puedan interpretar el problema de investigación. El marco teórico nos ayuda a profundizar en nuestro problema ya que cada concepto que se investiga está relacionado con el tema.

Los conceptos principales en el marco teórico son la interacción social, el interaccionismo simbólico, por otro lado el aporte de Erving Goffman ante la interacción social, la importancia de el espacio y la temporalidad, Los mitos y dilemas que existen en torno a la comunicación no verbal, el concepto de fisicoconstructivismo, las prácticas corporales, la disciplina y el concepto de gimnasio.

Después de escribir el marco teórico, aprendí que, dentro de la interacción social, se enfocan los demás conceptos, ya que en la interacción existen códigos, símbolos, signos que son identificados por las personas o las sociedades, ya que en la interacción los sujetos o sociedades identifican las acciones, los códigos o significados de objetos o situaciones que se dan en su contexto.

Toda interacción se da en coordenadas básicas de espacio y tiempo. en este caso el espacio que se va a observar, será el gimnasio en el que los fisicoconstructivistas realizan sus prácticas corporales, este concepto se refiere a las acciones que el sujeto realiza para el bienestar de su cuerpo, en este caso la alimentación, ejercicios, suplementación y todas las practicas corporales que realizan estas personas, por medio de la disciplina, entendida como el modo de autocontrol de cada sujeto para su propio beneficio.

### 3.1.- La idea de interacción social

Es importante señalar que varios de los conceptos que se verán en el marco teórico fueron aprendidos a lo largo de la carrera de Comunicación y Cultura, en especial con la materia de enfoques interpretativos y sistémicos como lo es la interacción social, de este modo al habla de la interacción que existe entre los sujetos, es importante retomar este concepto en el marco de la investigación, por ello el siguiente concepto en el que se apoyará la tesis es la ***Interacción social***.

“Este aspecto ha sido bien analizado por G. Mead (1963) o por M. Mauss, quien mostraba que los grupos sociales «están formados por una pluralidad de conciencias individuales que accionan y reaccionan unas sobre otras. Es por la presencia de estas acciones y reacciones, por estas "interacciones", como se reconoce a las sociedades» (1969, pág. 141).” (1992, p.16).

Cuando se escribe de interacción social, se está refiriendo al modo en el que el sujeto cambia su forma de comprender las cosas o conocer algo, mediante la percepción de otro sujetos, es el proceso en el cual el sujeto que está siendo percibido transforma, cambia o puede llegar a modificar su apariencia, sus actitudes, sus palabras, sus conductas, es decir, los indicadores que sirven de base a los juicios del que percibe, lo que transforma su percepción; se está entonces en presencia de una interacción social como se señala en el libro *La interacción social cultura instituciones y comunicación* de Marc y Picard (1992; p.15).

Sin embargo para que esta interacción se pueda realizar o llevar a cabo es importante añadir que utilizando un término de la cibernética el cual es el “feedback”o retroalimentación, lo que quiere decir este término es que dentro de la interacción social debe de existir un acercamiento entre los o las personas, o como lo mencionan un frente a frente, lo que la distinguirá de otras formas de comunicación, ya que existen otras que no necesariamente tiene que haber presencia de las personas, sino que la comunicación o interacción puede estar enlazada por otros medios.

Cuando se habla de interacción social, es interesante aclarar que, aunque es parecido a la “comunicación interpersonal”, es distinto puesto que la comunicación interpersonal puede llevarse a cabo por otros medios, no es necesario que las personas deban de estar presentes en la comunicación, esto puede ser por medio de las nuevas tecnologías, como son las redes sociales.

Sin embargo, en la comunicación como en la interacción debe de haber dos o más personas que puedan compartir códigos establecidos entre sí, en la comunicación, esta puede ser verbal no verbal, al igual que presencial o no; ya que la comunicación se puede dar desde cualquier lugar en el que se encuentre, ya se han persona, por medio de las redes sociales, teléfono, video llamadas, mientras que en el caso de la interacción, es necesario que las dos o más personas se encuentren en el lugar de la interacción, ya que si esto no sucede, no existe interacción alguna.

En esta investigación, la observación, descripción y análisis de lo que entendemos por “interacción social”, “interacción simbólica y “comunicación interpersonal” está centrado al estudio de los fisicoculturistas; para ello, estudiamos sus prácticas corporales, sus sistemas de interacción, las estrategias de socialización y la interacción, pueden sociabilizarse con los demás, por un lado, con las personas que se presentan al gimnasio donde entrenan, estos pueden ser usuarios, vendedores, jefe, etc., mientras que por otro lado, cómo es la interacción en su trabajo y en su hogar, con su familia, padres, hermanos, esposa si es que cuenta con ella, etc.

### 3.2.- Conceptos que proceden del interaccionismo simbólico

Blumer señala que las grandes estructuras se veían como el contexto, en el cual se muestran los aspectos importantes de la vida social, la acción y la interacción, estas estructuras, establecen y limitan las acciones, pero no las determina, si bien las estructuras son importantes, en tanto le dan bases de significación en el contexto de los sujetos para que ellos sepan de qué manera actuar ante las situaciones, mediante el conjunto de símbolos establecidos.

Las acciones conjuntas deben de ser creadas y recreadas aun en las áreas prescritas, los actores están guiados por significados aceptados, pero no determinados por ellos, dice Blumer (1992) que pueden aceptarse, pero también pueden ser modificados o alterados, por otro lado, nos dice que es el proceso social en la vida grupal lo que crea y mantiene las normas, no las normas las que crean y mantiene la vida grupal.

Cuando se pretende establecer un método de investigación hacia el interaccionismo simbólico, menciona Blumer que se tendría que hacer por el método que él llamaría *introspección simpática*, la cual es que el investigador se debe de poner en el lugar del actor para así comprender y entender la situación en la que se encuentran los actores.

Mead es un filósofo que realizó contribuciones importantes al concepto de interaccionismo simbólico, uno de los conceptos importantes que observa Mead es el Acto, del cual se señalan cuatro fases fundamentales e interrelacionales, las cuales son, en primera, el *impulso*, la cual se entiende como la manera en la que el ser humano responde o se estimula hacia la respuesta, es la forma de tomar una decisión hacia algo, es un estímulo interior; en segundo es la *percepción*, esta se puede percibir por medio del oído, olfato, el gusto, etc. por ello Mead no separa a las personas de los objetos, ya que el ser humano definen su entorno y por ello no se pueden separar, en tercer lugar está la *manipulación*, es la acción que el sujeto realiza con los objetos, esta es una fase que Mead ve importante la diferencia del ser humano con los animales, ya que los seres humanos tiene manos que pueden

manipular las cosas que tiene en su entorno, por último es la *consumación*, esta es la acción final del actor hacia las cosas.

De esta manera la interacción social y simbólica tiene cosas en común, ya que ambas estudian y analizan el comportamiento del ser humano, en la sociedad, la manera en la que se puede comunicar con los otros y como en una sociedad las palabras, objetos o acciones, están identificadas o vistas con un significado que está relacionado en común, dentro de un contexto social y cultural.

Otro de los conceptos que es importante analizar dentro del problema de investigación son los **Gestos**. Mead señala que mientras el acto es solo una persona, el acto social, implica dos o más personas, los gestos son acciones que tanto los seres humanos como los animales realizan con las acciones de otras personas, a esto es a lo que se refiere una respuesta.

Mead define los gestos de la siguiente manera:

“El acto de cada perro se convierte en el estímulo de [a reacción del otro perro... El propio hecho de que el perro esté dispuesto a atacar a otro se convierte en estímulo para que el otro perro cambie su actitud o su posición. No bien ha hecho tal cosa, cuando tal cambio de actitud del segundo perro hace, a su vez, que el primero cambie su actitud” (1993, p.224).

Los gestos dentro del problema de investigación serán de suma importancia, puesto que los fisicoculturistas al realizar ejercicios, ya sean individual o en grupo, por medio de los gestos transmiten acciones, de fatiga, dolor, cansancio, emoción, etc. Por ello dentro de la metodología se utilizará la observación.

Otros gestos que menciona Mead son los gestos vocales, como lo son las muecas, sin embargo, señala que estos gestos pueden ser más controlados que los gestos faciales.

Cuando se habla de gestos, también se está hablando de que son signos significantes, ya que por medio de ellos se puede dar a entender con otras personas, el otro sujeto puede interpretar lo que quieres decir o está tratando de hacer, sin embargo, se dice que el símbolo signifiante más importante es el

lenguaje, ya que con el puedes comunicarte y hacer que otra persona obtenga o sepa el significado.

El lenguaje hablado puede provocar la misma respuesta tanto como el estímulo en el emisor que en el receptor, así mismo las personas pueden hacer que se estimulen con las acciones que realizan.

Así mismo en el libro "*Teoría sociológica contemporánea*" Mead (citado por Ritzer, 1993: 225) señala lo siguiente:

"Gesto significante o símbolo significante proporciona facilidades mucho mayores, para tal adaptación y readaptación, que el gesto no significante, porque provoca en el individuo que lo hace la misma actitud hacia él... y le permite adaptar su conducta subsiguiente a la de ellos a la luz de la mencionada actitud. En resumen, ¡la conversación de gestos conscientes o significantes es un mecanismo mucho más adecuado y eficaz de adaptación mutua dentro de! Acto social... que la conversación de gestos inconsciente o no significante".

Con esto lo que se pretende es hacer y observar a los fisicoculturistas para interpretar los gestos de qué manera se adaptan a sus rutinas diarias, por un lado, en el gimnasio y por el otro en la cuestión social y cultural con la familia y el trabajo.

El símbolo significante es importante en su la teoría de Mead ya que menciona que hace posible los procesos mentales y espirituales, de este modo dice que el pensamiento solo puede ser posible con símbolos significantes el pensamiento lo traduce como la manera de comunicarse o platicar con uno mismo, es aquí en donde se dice que los símbolos significantes también pueden hacer posible la interacción simbólica, puesto que las personas también interactúan con los símbolos significantes, lo que hace que las personas el entendimiento más simple en una organización social a las que solo los gestos por si mismos pudieran dar a entender.

Otro de los conceptos que es importante presentar en el problema de la investigación es el **Self** Mead señala que es la capacidad de considerarse a uno mismo como un objeto, el self presupone un proceso social, la comunicación con los humanos, a diferencia de los animales, que ellos no poseen un self, sin embargo, este self proviene de las actividades y relaciones sociales, el self está relacionado con la mente.

Sin embargo, Mead en su teoría separa al self de todas las cuestiones mentales, y centra al self en los procesos y experiencias sociales, de este modo con la influencia del conductismo Mead se observa si definición, por ello indica que cuando el sujeto se contesta así mismo, se habla, se replica, es aquí en donde se tiene una conducta en el que el sujeto se identifica como un objeto, de este modo Mead afirma que el self no es más que otro aspecto del proceso social del que el individuo forma.

Este concepto es importante analizarlo en la investigación, ya que también se quiere saber si el fisicoculturista, visualiza a su cuerpo como un objeto, una máquina que está o puede ser utilizada para levantar el equipo con el que cuentan los gimnasios, si su cuerpo, es un instrumento para realizar sus rutinas del día, por eso llama la atención este concepto, para poder contestar a los particulares de la problemática. En ese sentido de acuerdo a Mead, en el libro "*Teoría sociológica contemporánea*" Mead (citado por Ritzer, 1993: 231).

"Es mediante la reflexión que el proceso social internalizado en la experiencia de los individuos implicados en él; portales medios, que permiten al individuo adoptar la actitud del otro hacia él, el individuo está conscientemente capacitado para adaptarse a ese proceso y para modificar la resultante de dicho proceso en cualquier acto social dado, en términos de su adaptación al mismo".

Cuando Mead señala que la reflexión es importante para desarrollar el self, es interesante ya que dentro de los fisicoculturistas, existen personas más preparadas, con más carrera avanzada en este deporte, sin embargo en ocasiones personas que se quieren incursionar en este deporte ve o toman como ejemplo a las personas que han hecho historia en este deporte, ya sea imitando sus rutinas de ejercicios, su alimentación, suplementación, de este modo cuando Mead señala que el individuo puede adoptar la actitud del otro, es importante saber porque las personas a las que se realizar este análisis están en este deporte, si es por gusto, o por imitar a alguien.

De este modo también es importante analizar o saber de qué manera el fisicoculturista adopta el papel del otro en la cuestión de realizar sus rutinas, por un lado, en el deporte y por el otro social y culturalmente con la familia, como es que

puede interpretar la manera de como los demás lo observan en las palabras de Mead nos dice que, solo adoptando las actividades del grupo o comunidad, solo así la persona desarrolla un self completo.

### **3.3.- La contribución de Erving Goffman al estudio de la interacción**

Una de las grandes importaciones en el interaccionismo simbólico es la contribución de Erving Goffman, ya que su concepción del self señala el texto está en deuda con las ideas de Mead centrándose en el “yo” lo que le llama el self espontaneo y el “mi” los constreñimientos sociales del self. Goffman denomina a su trabajo (discrepancia fundamental entre el self demasiado humano y nuestros selfs socializados), la diferencia a lo que las personas esperan que el sujeto haga y lo que el sujeto quiere hacer espontáneamente, a este Goffman señalo que no se puede estar sometido a altibajos.

El aporte de Goffman de acuerdo a Ritzer en el libro “*Teoría sociológica contemporánea*” (1993: 245) su idea fue centrada en la *dramaturgia*.

“Dramaturgia. La concepción de Goffman del self se deriva de su enfoque dramático. Para Goffman (como para Mead y para la mayoría de los interaccionistas simbólicos) el self

No es algo orgánico que tenga una ubicación específica... Al analizar el self nos desprendemos, pues, de su poseedor, de la persona que más aprovechará o perderá con ello, porque él y su cuerpo proporcionan simplemente la percha sobre la cual colgará durante cierto tiempo algo fabricado en colaboración. Y los medios para producir y mantener los selfs no se encuentran dentro de la percha”.

Goffman suponía que cuando las personas interactuaban deseaban presentar una determinada concepción del self que se aceptada por los demás, pone como ejemplo la actuación de los actores hacia la audiencia en donde el actor debe de presentar un self demasiado fuerte para controlar a la audiencia, a lo que Goffman define como (la manera de manejar las impresiones), estas impresiones son manejadas por los actores, para poder controlar o manejar los problemas que puedan presentarse.

Goffman habla sobre la fachada, el medio, la fachada personal, la primera se refiere a la imagen que se da de la acción, el impacto que tienen las acciones ante la sociedad, en este caso ante la audiencia que es la que está observando los comportamientos del sujeto, el segundo está referido a los objetos o cosas que el sujeto utiliza para realizar sus actividades y finalmente la tercera se refiere a la apariencia que da a simple vista el sujeto.

De este modo se divide la fachada personal en dos, en la apariencia y los modales, en primer lugar, podemos entenderlo como la impresión o el impacto que tiene el sujeto ante la sociedad, y el segundo es la manera en la que el sujeto se dirige hacia los demás, sea un modal brusco o suave.

Por otro lado Goffman observa a lo que él le llama fachada desde un punto de vista estructural, a lo que él señalaba que las fachadas tienden a ser elegidas y no creadas, a lo que Goffman pensaba que mientras las personas pretenden mostrar una imagen idealizada de los sujetos no siempre es así ya que ocultan cosas de su personalidad, por un lado placeres secretos, por el otro errores que han cometido, otro es que siempre se muestran los productos finales u no el procedimiento que se ha realizado, así mismo que las personas callan insultos, quejas por cuestiones de actuación. Los actores siempre callan estos hechos a su audiencia.

La unidad de análisis de Goffman para la interacción no era el individuo sino el equipo. A lo que define como un grupo de individuos que cooperan para la representación de una rutina, por ello cada miembro debe de confiar en los demás porque todos pueden destruir la representación y todos son conscientes de que participan en un acto.

Otro aspecto que estudio Goffman es el trasfondo escénico donde suelen aparecer los hechos o varios tipos de acciones informales ocultos en la fachada.

Goffman menciona (citado por Ritzer, 1993: 250)

“La manipulación de las impresiones se orienta a impedir una serie de acciones inesperadas, como gestos espontáneos, intrusiones inoportunas y pasos en falso, así como acciones deliberadas como «hacer una escena”.

Goffman también nos habla de la distancia de rol, a lo que él menciona que esta distancia constituye un estatus social de una persona, por ello dice que las personas que ocupan roles altos se distancian de las personas que ocupan roles bajos, en la sociedad se puede observar con frecuencia este trato, ya que muchas de las personas que cuentan con un estatus económico alto, no tiene en ocasiones trato con los que son económicamente bajos.

Si bien cuando se habla de roles, dentro del problema de investigación, las personas que eran analizadas son personas que no cuentan con grandes recursos económicos sin embargo están comprometidos con su deporte al 100%, los gimnasios son en zonas denominadas perfiles bajos, ya que no se encuentran en zonas de alto rango de dinero, puesto que se encuentra en la zona de la delegación Miguel Hidalgo en la colonia Tacubaya.

Goffman se aleja de sus raíces del interaccionismo simbólico clásico y se centra en el estudio de las pequeñas estructuras de la vida social, estas pequeñas estructuras que gobiernan los pensamientos y acciones de los actores, siempre se centró en los procesos de estructuración como por las estructuras.

Otro de los grandes pensadores sobre el interaccionismo es Blumer quien señala que la sociedad no está compuesta de microestructuras, sino de que su importancia se centra en los actores y en las acciones, ya que las personas son la base de la sociedad y sobre todo las acciones que hacen en el mundo hace darle vida a la sociedad. Por ello también la sociedad es un conjunto de acciones no individuales, sino grupales que pueden hacer que la sociedad se pueda alinear con las acciones y así hacer indicaciones los unos a los otros. Blumer lo denomina acción conjunta a lo que Mead lo llamo actor social,

Las acciones conjuntas se podrán entender como las acciones que hacen los sujetos, para Blumer el estudio de estas acciones es el dominio de la sociología, los actos conjuntos pueden ser flexibles, pueden convertirse en lo que el actor quiera o

deseo, de este modo Blumer señala que estas acciones conjuntas están regidas por significados preestablecidos como lo es la cultura y el orden social.

### 3.4.- Espacialidad y temporalidad en la interacción

Cuando se habla de la interacción social y el interaccionismo simbólico hay que tener en cuenta que para que existan estas dos, debemos de darnos cuenta en el espacio y el tiempo en el que se generan, para ello es importante tener claro estos dos conceptos que de igual manera serán fundamentales en la investigación.

El **espacio** corresponde a la proxemia, la cual es el conjunto de acciones que realiza el ser humano sobre el espacio y estas acciones son observables, como algo natural de la cultura, estas acciones son como una especie de comportamientos del ser humano que están derivados de los animales.

Si bien como ya se habló al principio el modo de interacción del ser humano, es comparado con la de los animales, los comportamientos de estos no tienen una necesidad fisiológica, simplemente están siendo utilizados como modo de comunicación, estos comportamientos tienen la función de tener en orden a los miembros de su especie y diferenciarse a otras especies.

Marc y Picard analizan el espacio en dos términos, territorialidad y distancia individual, las primeras señalan que el hombre por el hecho de postular, es un ser agresivo que piensa que la territorialidad se reencuentra en el espacio humano, mientras que la segunda trata el espacio que mantiene y lo defiende ante los demás.

También tratan el término de espacio personal, el cual es introducido por Katz y pluralizado por Sommer, él define el espacio personal, como un área con fronteras invisibles que rodea el cuerpo de una persona y donde los intrusos no pueden penetrar (p.79), sin embargo, este concepto no tiene una definición precisa.

cuando se habla de territorio y se estudia tanto en el ser humano como en los animales, se debe de tener en cuenta que el significado de este no es el mismo, ya que los animales el territorio si es una zona precisa en donde otras especie de animales no pueden pasar, en cuanto al ser humano, la estructura social y los espacio en donde vive el sujeto son mucho más complejos y no pueden estar reducidos a una respuesta instintiva, por ello este concepto de espacio personal, ha sido suplido por el concepto de distancia interpersonal, ya que en este se pueden

analizar los comportamientos de las relaciones, las situaciones, los sujetos que interactúan los grupos sociales y las culturas.

Como se mencionó anteriormente el espacio tiene que ver con la proxemia, esta ha desarrollado sus investigaciones en tres direcciones: lo que llama un análisis del espacio por los receptores, este espacio se distingue de tres maneras, la primera el espacio en organización fija, (ciudades, casas, habitaciones), segunda espacio de organización semiformal (el mobiliario) y finalmente un espacio informal que es donde se separan las personas.

También se habla de una aproximación interaccional, en donde se considera al espacio como una forma de relación interpersonal, con la relación a las intenciones comunicativas y con los espacios. (Del más íntimo al más social), la relación entre el espacio y la comunicación pueden ser entendidas desde dos ángulos, la distancia que separa a los interactuantes y el de su posición y disposición en el campo social.

El espacio es una variable de la interacción, no obstante, los modos interactivos pueden diferir considerablemente según se siguen uno en un espacio definido como público o privado, ya que el comportamiento cambia, en el modo que el espacio privado cuenta con ciertas normas, o reglas que se tiene que seguir en el lugar establecido, sin embargo, en lo público el sujeto tiene más libertad de mostrar quien es, y cómo se comporta ante la sociedad.

Cuando se habla de un espacio privado o público, es importante tener en cuenta que el lugar y el comportamiento son distintos, este tipo de espacios fueron analizados por Goffman o través de los conceptos de región y de reservas del YO.

Él decía que las actividades sociales están repartidas en actividades públicas en la que los actores ejercen control estrecho en sus comportamientos y actividades más o menos privadas durante las cuales el control se relaja. Ya que menciona que cada una de estas actividades corresponde a una región, ésta última se puede entender como el lugar en donde se desarrollan estas actividades.

En cuanto al concepto de las reservas del YO, estos se constituyen a una extensión del territorio, este puede ser o referirse a un espacio fijo o móvil, el espacio personal,

también forma parte de estas reservas, otro espacio es la intimidad de cada uno, los pensamientos, sentimientos, etc., este tipo de territorialidad varía sensiblemente según las culturas, grupos sociales, el status de los individuos, la situación y la personalidad. En ese sentido de acuerdo a Marc y Picard (1992, p 84)

“Así, el espacio social apareció como un elemento clave de la interacción, fuertemente regulado por normas culturales, sociales, psicológicas y anclado en la relación intersubjetiva entre protagonistas. Constituye a la vez un determinante y una proyección simbólica de la relación.”

Este concepto es importante en la investigación, ya que los fisicoculturistas toman el gimnasio como un modo de comunicación e interacción, en donde existen comportamientos, reglas, actividades que realizan ya sea individual o grupalmente, por ello es de suma importancia, poder describir el lugar en donde estas personas se desarrollan social y culturalmente. Donde realizan sus rutinas, suplementación, el modo de interactuar con los demás, la comunicación que existen, etc.

Si bien el espacio es un concepto importante, la temporalidad o el tiempo también forma parte de este trabajo, ya que se sabe que para que exista una interacción o comunicación entre una o más personas éstas deben darse en un espacio y tiempo específico, ya que estas rigen una estructura simbólica en la vida individual o grupal de la sociedad.

El **tiempo** es el que marca la relación del hombre y lo más importante sus ocupaciones sus ritmos de vida, su futuro, y su pensamiento sobre la vida. Cuando se habla de vida se refiere a la época, culturas, civilizaciones, etc. en donde se está presente, ya que todos estos conceptos se encuentran dentro de la interacción.

Cuando se escribe de tiempo, también hay que tener presente que este es un compartimento de una cultura, y esta representación se ve establecida en los modos de vida, el estilo de vida, pero también las costumbres, valores y normas que son transferidas de generaciones, estas normas, costumbres, etc. varían según la región, o época.

También existen tiempos de la interacción social, no se fija solo en las culturas, sino en la variabilidad de cada sociedad, esto dependiendo, las clases sociales, los grupos, edades, sexos, ya que no es lo mismo el tiempo en la ciudad que en el campo, o los jóvenes con los adultos.

Una de las características de las sociedades modernas, es que ellas pueden fijar su ritmo de vida en cuestión del tiempo, esto se entiende como la forma en la que se divide su día cotidiano, ya sea en el trabajo, familia, diversión, etc. al trabajo lo denominan tiempo de dominación, ya que durante ese periodo es cuando el sujeto está empleando sus labores de trabajador, el tiempo en las relaciones cotidianas tienden a ser variadas, puesto que el día lo tomen para trabajar y la noche para la familia o diversiones. Existe también a lo que le llaman tiempos libres, que son los días de descanso en el trabajo, las vacaciones o la jubilación. Marc y Picard (1992, p 88) menciona que:

“En el tiempo libre, el impacto de los *mass media* aparece también como más importante y transforma las formas de sociabilidad. La televisión mediatiza, a menudo, las relaciones interpersonales; mirarla en común tiende a reemplazar los intercambios familiares, la copa tomada en el bar con los amigos o las salidas colectivas de los jóvenes.”

Por tanto, se pueden encontrar tiempos psicológicos en donde está el tiempo socializado y el tiempo que hace que el sujeto se escape de su cronología y realice mecanismos inconscientes. El primero es sobre cómo el sujeto se programa para relacionarse con los demás, existe otra programación a la cual llaman instrumental, que se orientan a las actividades transformadoras del exterior para responder a las necesidades biológicas y sociales.

Está claro que el tiempo está ligado con el espacio, por ello es importante tener en mente que el tiempo es importante para la investigación, ya que los fisicoculturitas como ya se mencionó anteriormente pueden o logran dividir el tiempo para organizarse para ir a entrenar, comer, suplementarse, pasar tiempo con la familia, en el trabajo, etc. por ello es un conector de suma importancia para esta investigación.

Las ciencias sociales invitan a pensar los espacios públicos y privados como espacios de sociabilidad, más allá del contenido político, interesa concebirlos como escenarios de la vida cotidiana en el sentido de los trabajos de Goffman, como ya se mencionó este autor utilizaba la metáfora teatral aplicada al espacio y observaba a la ciudad como un escenario de actuación, con actores y actuación.

Ya sea un espacio público o privado finalmente el espacio se observa como un modo de interacción simbólica y social, ya en ella existen códigos, signos y significados que se pueden estudiar, en este caso, la investigación se centró en el modo de interacción de los fisicoconstructivistas en un espacio privado que es el gimnasio.

La investigación se centra en lo que denominamos espacio privado, ya que el gimnasio es un lugar en donde el beneficio es personal y económico en la cuestión que los usuarios que utilizan este espacio necesitan pagar para hacer uso de las instalaciones. Lo privado menciona Nora Rabotnikof se puede entender como aquello que refiere a la utilidad e intereses individuales, mientras que lo público se asocia con el mejoramiento de la comunidad (Rabotnikof, 2015).

Para entender con claridad a que se refiere un espacio público y un espacio privado, el primero beneficia a la sociedad, este podría entenderse como ejemplo las calles o parques, mientras que lo privado beneficia a las personas individuales en este caso se podría decir que el gimnasio es un espacio privado, ya que beneficia a los dueños del espacio utilizado, puesto que se tiene un beneficio, económico, social y podría decir que este espacio se puede utilizar siempre y cuando esta persona quiera.

### 3.5.- Los mitos y dilemas entorno a la comunicación no verbal

Si bien la comunicación humana se constituye tanto de elementos verbales y no verbales, en los dos casos es importante tener códigos establecidos entre las personas que se comunican, en los principios del análisis de la comunicación, los elementos no verbales no eran tan importantes, por ello no se les ponía atención, sin embargo, con el paso del tiempo los investigadores se dieron cuenta de que formaban parte fundamental para explicar los códigos de comunicación.

En la primera mitad del siglo XX hubo un interés de como los seres humanos se comunicaban por medio de las expresiones del rostro, los experimentos de los psicólogos no tuvieron grandes resultados, ya que ellos mencionaban que con el rostro no se pueden mostrar totalmente las emociones, por otro lado, los antropólogos mencionan que los movimientos corporales pueden ser aprendidos como el lenguaje.

La comunicación no verbal en pleno siglo XXI es importante puesto que en él se buscan respuestas que el lenguaje no puede dar. Si bien es importante mencionar como está conformada la comunicación del lenguaje entre las personas, existe un método de comunicación, existe un emisor, receptor, un mensaje, una situación y finalmente una intención comunicativa.

Se dice que la comunicación no verbal se anticipa a la comunicación verbal, ya que es la que se aprende primero, dentro de la comunicación interpersonal algunos investigadores mencionan que la comunicación verbal juega un papel muy importante. De acuerdo a la profesora Marta Rizo en el libro *“La comunicación interpersonal. Una introducción a sus aspectos teóricos, metodológicos y empíricos”* (2009, s/p) menciona que:

“Se suele considerar que la palabra representa el 7% del contenido total de la comunicación; el tono de voz alcanza una representatividad del 38%; y el lenguaje corporal es el elemento más importante, conteniendo por sí mismo más de la mitad de la información que se pone en juego en los procesos de comunicación.”

Sin embargo, los componentes de la comunicación verbal y no verbal están llevadas de la mano, no se pueden considerar de manera separada.

Marc y Picard mencionan que en la comunicación verbal existe una tipología establecida que se efectúa a partir de los siguientes significantes, por un lado, señala al *Índice* a lo cual menciona que traduce a un estado emocional o efectivo a menudo reactivo a la interacción, señalan que el estado emocional se manifiesta por medio de gestos, estos son en la comunicación una forma universal de entender ya que las expresiones faciales son comunes en la comunicación no verbal.

Los *símbolos* también son una forma de comunicación no verbal ya que el comportamiento corporal se codifica cultural, social en la comunicación, un ejemplo que nos proporcionan es pasar los labios por la lengua para aludir a que algo nos gusta.

Los *signos* estos como en la comunicación verbal sirven para transmitir mensajes y hace que estos tengan algo en común entre los interactuantes, son convencionales y varían según la cultura, estos pueden ser con las manos o sonrisas que pueden ayudar a comunicarse ya sea la sonrisa dando a entender de que esta alegre.

Por otro lado, Knapp (citado por Marta Rizo 2009. S/P), menciona que, así como los autores anteriores definen el comportamiento en tres categorías, este autor señala que se pueden dividir en o clasificar en siete categorías no verbales.

En primera los *Movimientos del cuerpo* en esta cuestión son los gestos, las posturas, las expresiones, de este modo y es importante menciona que estos aspectos son estudiados por la Kinésica, en segundo las *características físicas de los autores* se refiere a la cuestión corporal, si es alto, moreno, delgado, con o sin cabello, estos son elementos que permanecen en la comunicación no verbal, en tercer lugar la *conducta táctil* esta es la forma de como el sujeto toca, golpea, sujeta, avienta o realiza alguna acción con las manos, en cuarta el *paralenguaje* esto alude a la manera de cómo se dicen las cosas, el tono, la intensidad, velocidad o pausan, esto sin tener que ser verbal, en quinto lugar la *proxémica* esto es el uso del espacio por los interactuantes, en sexto lugar los *artefactos*, estos son objetos manipulados por los sujetos ya sean, en el problema de investigación podrían ser las poleas,

mancuernas, etc., y finalmente *factores del entorno* esto se refiere a cosas, objetos que participan en la interacción, estos pueden ser muebles, espejos, lámparas etc.

Si bien es importante que existieron grandes contribuciones en la comunicación no verbal, sin embargo, es importante mencionar que tanto el lenguaje como la comunicación no verbal son importantes para entender la interacción entre una y otra persona, o bien entre la interacción social.

En esta investigación trato de ampliar la noción del fisicoconstructivismo el cual es un deporte muy poco conocido y por lo mismo el significado de dicho concepto es muy reducido y está asociado con el levantamiento de pesas, ejercicios forzados y repeticiones entre cada serie, las series son la cantidad de ejercicios que se realizan por cada musculo, un ejemplo seria extensiones de cuádriceps, sentadillas y desplantes, esta es una serie de ejercicios que están enfocados en las pierna, pero en particular en los cuádriceps y las repeticiones son las veces que se hace el ejercicio por rutina, de igual modo como ya se mencionó anteriormente existe una hipertrofia que es el rompimiento de las fibras musculares.

Este deporte ayuda al ser humano en la construcción y transformación de su cuerpo, dependiendo cual sea el objetivo de cada persona, dentro de este mismo existen parámetros que se deben de seguir, conocidos como practicas corporales, la alimentación, suplementación, rutinas.

### **3.6.- El cuerpo desde la Antropología de David Le Breton.**

Otro concepto que es importante y fundamental dentro de la investigación es, el concepto del Cuerpo, utilizando la definición de David Le Breton en su libro "*Antropología del cuerpo y modernidad*" (1990, p.13), el cuerpo es "Las representaciones del cuerpo y los saberes acerca del cuerpo son tributarios de un estado social, de una visión del mundo y, dentro de esta última, de una definición de la persona. El cuerpo es una construcción simbólica, no una realidad en sí mismo".

Este autor nos señala que el cuerpo es la representación del sujeto en la sociedad, que no es algo que este establecido, sino algo que se produce por medio de la sociedad y el mundo en donde vivimos, es una construcción vinculada con lo cultural y lo social, lo que hace que finalmente se dé una posición frente al resto de los demás seres humanos.

Si bien el cuerpo es la imagen que la persona muestra ante la sociedad, es parte de su identidad y en él se muestran mutiles significaciones sociales y culturales que le llegan al ser humano desde distintivos contextos e interacciones con los demás, en el cuerpo se pueden adoptar conductas o prácticas que la persona mira con el paso de los años.

El cuerpo es el referente de esta investigación, como por medio de las practicas corporales, el sujeto puede interactuar y comunicarse con los demás, no solamente por medio de lo verbal, sino también de la comunicación no verbal, por otro lado, como con las practicas corporales pueden llegar a la transformación del mismo, realizando dietas, masajes, uso de sustancias, ejercicios, etc.

Es importante tener en cuenta que el cuerpo es un elemento fundamental del ser humano para realizar cualquier tipo de actividades, menciona Briceño Gloria, es un collage de la sociedad, en donde toma actitudes de otras personas y las representa en el mismo.

### **3.7.- Las prácticas corporales (Elsa Muñiz García)**

Por otro lado, es importante hablar sobre las Prácticas corporales, como lo menciona Elsa Muñiz:

“Son a partir de intencionalidades, individuales y colectivas del cuerpo (amputaciones, mutilaciones, modificaciones, trasformaciones, maquillajes, cosméticos y rituales, tatuajes perforaciones, intervenciones quirúrgicas, tortura, guerras, violencia y muerte), prácticas y disciplinas corporales que se superponen a sus imágenes, aquellas que ofrecen variaciones físicas de lo humano (peso, color de piel, órganos sexuales, color de cabellos y ojos)”.

Cuando se habla de prácticas corporales, también se habla de movimientos, actividades o hábitos que el ser humano realiza en su vida, las practicas corporales ayudan a poder interpretar como las personas a través de ellas pueden transformar su cuerpo, como ya se mencionó los tatuajes, las cirugías o el fisicoculturismo, es una forma de poder manipular o intervenir al cuerpo y de esta manera modificarlo.

José Enrique Fino asegura que las practicas corporales con otro termino, a lo que él denomina la *tecnología de la belleza*, este autor menciona que en la modernidad los sujetos están sometidos a un incomparable gusto para poder alcanzar una imagen corporal que uno mismo pueda aceptarla, sin embargo en este procedimiento se invierten mucha cosas, por un lado las cuestiones económicas, por otro las cuestiones sociales y finalmente las cuestiones culturales, con la única finalidad de poder ser aceptados socialmente.

Menciona que en ocasiones el gusto por la belleza, nos lo muestran los medios de comunicación masiva, en donde nos venden estas técnicas y el modelo de la belleza según ellos dichos medios.

Nos muestra un listado de técnicas contemporáneas que en pleno siglo XXI son utilizadas por la sociedad para poder obtener esa belleza, dentro de estas técnicas encontramos, el ejercicio físico, cirugías estéticas, dietas, perfumes, vestimenta, adornos, masajes, baños, tratamientos de la piel, etc.

Dentro de estas tecnologías de la belleza existen conocimientos, métodos, instrumentos y habilidades de trabajo, que ayudan a desarrollar el cuerpo de una mujer u hombre, dependiendo de la persona y como ellos definen o miran la cuestión de la belleza.

Este concepto es importante en la investigación, ya que, tanto las practicas corporales, como las tecnologías de la belleza, están entrelazadas ambas nociones, las dos distinguen como el ser humano, modifica o transforma su cuerpo por medio, de prácticas ya sean estas con ayuda de objetos en la cuestión de las cirugías o bien por medio de alimentación, dietas.

En el fisiculturismo sucede lo mismo, las personas que están involucradas en este deporte suelen hacer uso de métodos alimenticios, ejercicio físico, uso de sustancias, en ocasiones masajes para lesiones, entre otras, para poder demostrar estas prácticas se utilizaran estos conceptos para identificar con claridad lo que los fisiculturistas hacen en su vida.

### **3.8. Disciplina una visión de Michel Foucault**

Otro de los conceptos que utilizo en esta investigación, es la disciplina según Michel Foucault en su libro vigilar y castigar (1973.p141). Nos dice que la disciplina es:

“El cuerpo humano entra en un mecanismo de poder que lo explora, lo desarticula y lo recompone. Una "anatomía política", que es igualmente una "mecánica del poder", está naciendo; define cómo se puede hacer presa en el cuerpo de los demás, no simplemente para que ellos hagan lo que se desea, sino para que operen como se quiere, con las técnicas, según la rapidez y la eficacia que se determina. La disciplina fabrica así cuerpos sometidos y ejercitados, cuerpos "dóciles”.

Desde la perspectiva de Foucault la disciplina está distinguida por ejercer control, disposiciones y vigilancia constante sobre el sujeto, la disciplina también está vinculada con en los espacios, tiempo y sobre todo con las instituciones, como lo es la familia, la escuela, la iglesia, el hospital y la prisión.

Rojas Contreras Janeth (2013, p161) menciona que en:

“La posmodernidad advierte sobre la aparición de nuevos mecanismos y significaciones que relacionan la disciplina con un ejercicio individual y reflexivo, otrora institucional, que hacen referencia a la capacidad que tienen los individuos para asumir el control sobre su propio ser”.

De este modo la disciplina ya no se ve como un modo de vigilar al sujeto, sino que el sujeto puede realizar una propia autorreflexión sobre el mismo y con ello poder conseguir y construir normas para una satisfacción propia a través de las necesidades y gustos personales.

Por otro lado, se dice que, con este nuevo concepto de la disciplina posmoderna, el ser humano puede construirse social y culturalmente espacios en los que cada

persona puede elegir el cuerpo, la imagen y las experiencias que desea poseer, ya que en la posmodernidad cada individuo desarrolla la capacidad de controlarse así mismo, de este modo se tiene control sobre su propio cuerpo.

En este sentido el sujeto tiene control y la libertad de disciplinar su propio cuerpo sin la necesidad de estar sujeto a normas, reglas de las instituciones, en la presente investigación se pone a los fisicoculturistas para poder demostrar como ellos son dueños de sus actividades corporales, desde la alimentación, someten a su cuerpo a el consumo de sustancias, o bien controlan al cuerpo por medio del tiempo, tiempos que como ya se definieron son marcados por las mismas personas, estos tiempos pueden estar divididos en el trabajo, el hogar y en los gustos de las personas.

Otro concepto a tomar en cuenta es el de *Gimnasio*, los cuales se pueden caracterizar por tener aparatos con peso, a lo cual esta autora denomina “gimnasios de pesas”, dentro de este término se engloban todos los aparatos que hay dentro de ellos, mancuernas, barras, máquinas de poleas, “jaulas”, así mismo también los equipos que tienen relación con Cardiovasculares, todos estos aparatos están relacionados con las rutinas que realizan los fisicoculturistas para la transformación de su cuerpo. La misma autora Janeth contreras (2013, p168) señala que:

“El cambio material en la forma del peso libre por un peso integrado evidencia la transición de unos agentes cuya disciplina moderna se rige por el sometimiento del cuerpo con el mayor esfuerzo posible, a través de la norma socialmente institucionalizada del cuerpo deportivo y funcional, hacia una pos disciplina posmoderna, donde el cuerpo es sometido a voluntad priorizando su bienestar con el menor esfuerzo; es un cuerpo construido para la contemplación. Mientras que en la modernidad el cuerpo era el símbolo del trabajo, en la posmodernidad el cuerpo es el símbolo del goce y la relajación”.

Con esta definición el sujeto somete a su cuerpo a las diferentes cargas o equipos, aparatos que existen dentro del gimnasio, este espacio es utilizado para la transformación de su corporalidad, para obtener la belleza, estética sobre el gusto de cada persona, en la posmodernidad como ya se mencionó el sujeto es libre de controlar y disciplinar su cuerpo en las cuestiones propias.

## Capítulo 4

### Metodología

Para la presente investigación se implementó el método de investigación cualitativo, puesto que la investigación es de forma descriptiva, donde se hace la observación a dos fisicoculturistas, en este caso son dos personas que se dedican al deporte del físicoconstructivismo, así mismo describo el análisis de cada una de las prácticas tanto sociales como culturales que existen en el deporte del fisicoculturismo, sin embargo también se analizan cada una de las prácticas corporales que realizan fuera del gimnasio, como lo es el trabajo y su hogar.

El enfoque de la investigación cualitativa es:

“Estudia la realidad en su contexto natural, tal y como sucede, intentando sacar sentido de, o interpretar los fenómenos de acuerdo con los significados que tienen para las personas implicadas. La investigación cualitativa implica la utilización y recogida de una gran variedad de materiales—entrevista, experiencia personal, historias de vida, observaciones, textos históricos, imágenes, sonidos – que describen la rutina y las situaciones problemáticas y los significados en la vida de las personas”. (1996, p. 32).

Los autores de este libro nos explican que la metodología cualitativa está enfocada a las experiencias vividas del ser humano, con la finalidad de interpretar lo que ellos hacen en la comunidad o sociedad en la que se encuentren, para esta interpretación es importante contar con herramientas de investigación, como lo son entrevistas, observaciones, textos, etc. en el caso de la presente investigación se utiliza la metodología cualitativa para poder explicar en qué sentido los físicoconstructivistas interactúan en un espacio como lo es el gimnasio, como es su contexto social y cultural fuera y dentro del gimnasio, hablando de su trabajo y hogar con la familia, vecinos, etc.

Por otro lado, Hernández Sampieri señala que la investigación cualitativa:

“Proporciona profundidad a los datos, dispersión, riqueza interpretativa, contextualización del ambiente o entorno, detalles y experiencias únicas. Asimismo, aporta un punto de vista “fresco, natural y holístico” de los fenómenos, así como flexibilidad”. (1997, p.16).

Sampieri nos muestra que es la manera en la cual se pueden interpretar las cosas con mayor profundidad, teniendo en mente en el contexto que se encuentran los sujetos a estudiar o a analizar, así mismo también cuenta el espacio en donde se encuentren estas personas, esta metodología es más flexible puesto que se estudia al fenómeno y las observaciones a analizar pueden ser más flexibles a la interpretación.

Garrido Castaño Carlos también habla sobre la metodología cualitativa a la cual menciona que se puede definir como:

“En sentido amplio, puede definirse la metodología cualitativa como la investigación que produce datos descriptivos: las propias palabras de las personas, habladas o escritas, y la conducta observable.” (2002, p.7.).

Por otro lado, Carlos Garrido mira a la metodología cualitativa como un modo descriptivo en el cual se observan y se interpretan a las personas con las propias palabras que utilizan las personas en su vida cotidiana, así mismo como hablan y se comportan ante la sociedad, por ello la metodología cualitativa es un modo en el que se puede describir todas las acciones que realizan las personas.

Teniendo claras estas definiciones se puede decir que la investigación o metodología cualitativa, ayudarán al presente trabajo a poder describir, explicar y analizar los comportamientos que tienen los fisicoculturistas, ya que con esta, se podrá estudiar las experiencias, vivencias, las actividades que realiza en el gimnasio, la interacción

con su entorno y las personas que se presentan al gimnasio, la interacción que existe entre ellos como deportistas, el comportamiento de estos en su hogar y con su familia, que sentido, valor, significado tiene para ellos su cuerpo y la transformación del mismo, como a partir de lo que realiza una construcción simbólica del sujeto, como es el lenguaje, etc.

Para ello se analizarán los ámbitos de relación, por un lado lo que tiene que ver con su vida en el deporte del fisicoconstructivismo, las actividades que realiza en el gimnasio como la interacción que tienen con las personas que practican el mismo deporte y con los que no tienen el mismo gusto por este, pero que sin embargo no están dedicados al máximo como los atletas de los cuales se hablarán más adelante, por otra parte lo que tiene que ver con su vida cotidiana, como el trabajo, la interacción con su familia, vecinos y conocidos, esta investigación se enfoca en dos fisicoculturistas de dos gimnasios de la Ciudad de México que han participado en competencias de culturismo en diferentes categorías, con la finalidad de saber los procesos de construcción significativa, relacional y social en torno a distintas prácticas (físicas, técnicas, educativas y sociales) vinculadas al físico-culturismo; también relacionado con su personalidad para hacer de su cuerpo una transformación física, social y cultural dentro y fuera del deporte del fisicoculturismo.

A lo largo del trabajo, dentro del diseño se utilizan dos técnicas de investigación cualitativa. Una de ellas es la entrevista y la otra, la observación.

La entrevista se utiliza con el propósito de que los fisicoculturistas puedan hablar con plena libertad, confianza, la manera en la que realizan sus prácticas en su deporte, en este caso, cómo es su alimentación, suplementación, el modo de elaborar su plan de trabajo de sus rutinas, la interacción con las personas que utilizan el espacio del gimnasio, con los que comparten el mismo deporte, con su familia, vecinos, así mismo el comportamiento que tiene tanto en el trabajo, como en su hogar, las experiencias que ha tenido en su deporte, entre otras, de esta manera se utilizará la técnica de observación, para describir el espacio del gimnasio, las acciones que realizan en el mismo, la interacción con las personas,

gesticulaciones, rituales, el ambiente, el equipo que se encuentra, la comunicación no verbal, las conductas que tiene, su vestimenta, la música del gimnasio, etc.

De este modo también se utilizara la entrevista como técnica. La cuál al igual que la observación son técnicas que ayudan a complementar los objetivos que se plantean en la investigación, por ejemplo, explicar el espacio del gimnasio como un modo de interacción sociocultural del cuerpo, contrastar la forma de comunicación e interacción entre los fisicoculturistas y personas que no comparten este deporte.

Una técnica que se utilizará como ya antes se mencionó será la observación participativa que ayudan a involucrarse con los fisicoculturistas en sus actividades para recolectar mayor información, el objetivo de esta técnica es:

“Comprender el comportamiento y las experiencias de las personas como ocurre en su medio natural. Por lo tanto, se intenta observar y registrar información de las personas en sus medios como un mínimo de estructuras y sin interferencia del investigador” (2011, pág. 153.).

Otro autor que aborda el tema de la observación es Hernández Sampieri que dice que las personas constantemente observan lo que sucede a su alrededor, pero sin embargo es muy fácil de olvidar, para ello un observador debe de estar entrenado para observar, que es muy distinto a ver.

Por otra parte, menciona que la observación investigativa no se limita a nada, se debe de ejemplificar cada uno de los aspectos que se encuentren, olores, ruidos, lenguajes verbal y no verbal, espacio, iluminación, etc.

Señala que los propósitos de una observación son:

“a) explorar ambientes, contextos, subculturas y la mayoría de los aspectos de la vida social (Grinnell, 1997); b) describir comunidades, contextos o ambientes; asimismo las actividades que se desarrollan en estos, las personas que participan en tales actividades y los significados de las mismas (Patton, 1980); c) comprender procesos, vinculaciones entre personas y sus situaciones o circunstancias, los eventos que suceden a través del tiempo, los patrones que se desarrollan, así como los contextos sociales y culturales en los cuales ocurren las experiencias humanas Jorgensen, 1989); d) identificar problemas (Grinnell, 1997); y e) generar hipótesis para futuros estudios. “(1991. p. 588).

De este modo menciona que existen varios papeles como observador, no participativo, participación pasiva, participación moderada, participación activa y participación completa, en el caso de esta investigación se pretende implementar una observación activa, con la cual se pueda tener más acercamiento con las personas a estudiar, pero siempre estando en un papel de observador con la finalidad de recolectar la mayor información.

Finalmente señala que un buen observador necesita poseer habilidades para poder descifrar todo lo que mira a su alrededor, como ya lo mencioné, por ejemplo, acciones no verbales, por otro lado, ser flexibles con la observación y el espacio y si es necesario cambiar el centro de atención.

Esta técnica será de gran ayuda, puesto que se quiere describir cada una de las acciones físicas, sociales y culturales, por otro lado dar un amplio panorama de lo que se vive en este lugar llamado gimnasio, la interacción, como se miran a los espejos, qué beben, comen, cómo es su comportamiento, el lugar donde ellos están, qué utilizan para transformar su cuerpo, de qué manera lo transforman, cuando hablo de la manera, me refiero, que comen, que ejercicios realizan, quienes o quien lo apoya y de qué forma, etc.

la observación se realizó en el momento en el que los fisicoculturistas se encuentran en el gimnasio, en donde lo que se espera obtener es la descripción del ambiente que se maneja en ese espacio, así mismo los vínculos que existen entre las personas que se encuentran en el mismo, describir cada una de las actividades que el deportista realiza, los aparatos que utiliza para dichas prácticas, si existen algún tipo de rituales que realicen antes o después de entrenar y la interacción que existen en el gimnasio.

Las etapas en las que se realizó esta investigación fueron; primero se observó el ambiente, y el espacio del gimnasio; segundo se observaron las rutinas, ejercicios, artefactos utilizados para dichas actividades. En tercero se observar la interacción que se tiene con las personas que utilizan el gimnasio y los deportistas que

comparte el gusto por el fisicoculturismo; en cuarto lugar, se observaron la comunicación no verbal y finalmente las prácticas que tienen que ver con el uso de suplementos, alimentación y uso de sustancias.

Es importante señalar que la técnica de observación es distinta a la etnografía, ya que como señala Michael Angrosino.

“la etnografía es el arte y la ciencia de describir a un grupo humano: sus instituciones, comportamientos interpersonales, producciones materiales y creencias” (2012; p.35).

Por otro lado, las personas que se dedican a la investigación etnográfica se preocupan por la vida diaria de personas o grupos, al igual que la observación tiene la finalidad de poder describir o analizar las acciones que se realizan ya sean estas en comunidades o bien las actividades constantes para así poder recabar los datos necesarios para su investigación.

Sin embargo por otro lado como un método de investigación cualitativo, la etnografía forma parte de las técnicas utilizadas en las ciencias sociales que ayudan a obtener datos importantes esta puede ser un método de campo, es personalizado, multifactorial, inductivo, por esto se puede decir que acumula datos y con ello levantar patrones o teorías explicativas a diferencia de realizar una estructuración e hipótesis o teorías que existen, otro modo es de diálogo y finalmente integral.

Otro autor que retoma el tema de la etnografía es Baztan Aguirre Ángel el cual señala que la etnografía es:

“La etnografía es el estudio descriptivo de la cultura de una comunidad, o de algunos de sus aspectos fundamentales, bajo la perspectiva de comprensión global de la misma, en la etnografía, la dimensión descriptiva no es obstáculo para el análisis de la cultura en términos de la identidad, totalidad, eficacia, por lo que, como resultado de la acción etnográfica, estamos en condición de conocer la identidad étnica de la comunidad, de comprender la cultura como un <<todo orgánico>> y de verificar cómo esa cultura está viva y es eficaz en la resolución de los problemas de la comunidad.” (1995, p.3).

La etnografía es un método así como la observación que ayudan a analizar ciertos campos de investigación que tienen como finalidad describir las actividades, costumbres, rituales, o prácticas, la etnografía como la observación describe cuestiones sociales, culturales, esto depende del campo de investigación que se pretenda analizar, en el caso de la presente investigación el comportamiento, las prácticas corporales que tienen los fisicoconstructivistas en su vida deportiva, social y cultural.

## Entrevista

Es importante señalar que Hernández Sampieri nos dice que:

“la entrevista cualitativa es más íntima, flexible y abierta. Ésta se define como una reunión para intercambiar información entre una persona (el entrevistador) y otra (el entrevistado) u otras (entrevistados). En el último caso podría ser tal vez una pareja o un grupo pequeño como una familia (claro está, que se puede entrevistar a cada miembro del grupo individualmente o en conjunto; esto sin intentar llevar a cabo una dinámica grupal, lo que sería un grupo de enfoque”. (1991, p.595).

Monje Álvarez nos dice que la entrevista cualitativa también es:

“un método diseñado para obtener respuestas verbales a situaciones directas o telefónicas, entre las entrevistas y el encuestado. Una entrevista estructurada es la que emplea un cuestionario (o guión de entrevista) con el objeto de asegurarse que a todos los encuestados se les hacen las preguntas de manera estandarizada, esto es de igual modo, y del mismo orden” (2011, pág. 134.).

De igual manera es importante mencionar que la entrevista se divide en tres tipos, estructuradas, semiestructuradas y no estructuradas o abiertas como lo menciona Hernández Sampieri, de este modo nos señala la diferencia entre ellas:

“En las primeras, el entrevistador realiza su labor siguiendo una guía de preguntas específicas y se sujeta exclusivamente a ésta (el instrumento prescribe qué cuestiones se preguntarán y en qué orden). Las entrevistas semiestructuradas se basan en una guía de asuntos o preguntas y el entrevistador tiene la libertad de introducir preguntas adicionales para precisar

conceptos u obtener mayor información. Las entrevistas abiertas se fundamentan en una guía general de contenido y el entrevistador posee toda la flexibilidad para manejarla." (1997, p.403).

Por esta razón se utilizará la entrevista semiestructurada y abierta con la finalidad de que el fisicoculturista nos pueda dar la información correspondiente, tanto en su entorno social, cultural y emocional, con lo que respecta a su deporte y a su vida cotidiana, hablando de su trabajo y el comportamiento que tiene con su familia en su hogar, por este motivo tanto la entrevista como la observación son dos técnicas de investigación que se utilizan puesto que se piensa que son las técnicas que más se acercan a lo que se quiere obtener utilizando la metodología cualitativa.

Teniendo en cuenta la metodología y las técnicas que se utilizarán en la investigación, es importante mostrarle el instrumento de observación y de entrevista que se llevó a cabo. Por ello dentro de la entrevista se tomaron una serie de variables como lo es la pareja, la vida afectiva antes y durante el fisicoconstructivismo, las cuestiones familiares, padres, pareja, hijos, familia nuclear y la familia externa, cuestiones sociales en el gimnasio, cuerpo e instrucción, la ética y el cuerpo y finalmente las cuestiones sociales fuera del gimnasio, obteniendo estas variables, con cada una se realizó una serie de preguntas que se harán a las personas a analizaran para así poder obtener la información que nos ayude contestar tanto la pregunta del problema como los objetivos del mismo.

#### **4.1.- Instrumento de entrevista.**

La siguiente entrevista pretende recabar datos sobre personas que realizan el deporte del fisicoconstructivismo, la importancia que tiene su cuerpo, la concepción y el significado del mismo para estas personas, por otro lado, la interacción en el trabajo, en el gimnasio y en su hogar, el trato que tiene con otras personas que no comparten este deporte como lo son familiares, vecinos y compañeros de trabajo, y las prácticas corporales que realiza dentro del fisicoconstructivismo para la transformar su cuerpo.

Es importante mencionar que la tercera casilla que se encuentra en la tabla de la presente entrevista (observación), quedó en blanco hasta el momento de realizarla, puesto que lo que se observa, es la manera en la que se comunica, sus expresiones, tono de voz, cómo se comporta ante cada pregunta y de qué manera la contesta, por este motivo esta casilla no cuenta con contenido.

## Objetivos

Variables / Unidad	Preguntas	Observaciones
Pareja ---dinero ---sexualidad ---salud ---hijos ---cuestiones domésticas	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Cuéntame de tus relaciones de pareja.</li> <li>2. ¿Estado civil?</li> <li>3. ¿Cuántos hijos tienes?</li> <li>4. Me podrías explicar que tan cierto es que no se puede tener relaciones sexuales cuando te dedicas a este deporte.</li> <li>5. ¿Cómo es el trato que llevas con tu pareja?</li> <li>6. ¿Cuáles son los roles que desempeñan tanto tú como tu pareja en su hogar?</li> <li>7. ¿Qué es lo más difícil de vivir en pareja?</li> <li>8. ¿Cuál es tu estado de salud a partir de que entras al fisicoculturismo?</li> <li>9. Cuéntame cómo es tu economía, antes y después de que entras a este deporte.</li> </ol>	

<p>Vida afectiva</p> <p>---antes de FC.</p> <p>---durante FC</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>10.</b> ¿A qué edad decides comenzar a hacer ejercicio?</li> <li><b>11.</b> Pláticame como eran tus primeros entrenamientos</li> <li><b>12.</b> Cuéntame cómo era tu vida social, física antes de entrar al fisicoculturismo.</li> <li><b>13.</b> ¿De qué manera te enteras de que existe el deporte del fisicoculturismo?</li> <li><b>14.</b> ¿En qué momento piensas que tu vida debía de estar ligada con el fisicoculturismo?</li> <li><b>15.</b> ¿Qué te inspiró a formar parte del fisicoculturismo?</li> <li><b>16.</b> ¿Qué ha cambiado en ti, cultural, emocional y sentimentalmente al entrar al fisicoculturismo?</li> <li><b>17.</b> ¿Cómo era tu alimentación antes de ser fisicoculturista?</li> <li><b>18.</b> ¿Qué ha sido lo más difícil de dedicarse al fisicoculturismo?</li> <li><b>19.</b> ¿Cómo describirías al fisicoculturismo?</li> <li><b>20.</b> ¿Qué te ha dejado como satisfacción el deporte del fisicoculturismo?</li> <li><b>21.</b> ¿Cuáles han sido tus logros en el deporte del fisicoculturismo?</li> <li><b>22.</b> ¿Que sientes ser fisicoculturista?</li> <li><b>23.</b> ¿Cómo ha cambiado tu estilo de vida?</li> <li><b>24.</b> ¿Cuál es el sentimiento o emoción que tienes cuando te miras en una tarima?</li> <li><b>25.</b> ¿Qué consideras que te hace falta cumplir en este deporte?</li> <li><b>26.</b> ¿Cuál es tu motivación para seguir en el deporte del fisicoculturismo?</li> <li><b>27.</b> ¿Cómo fue tu primera experiencia en una participación?</li> </ol>	
--	--	--

<p>Cuestiones familiares</p> <p>---padres y hermanos</p> <p>---- pareja (en lo general) e hijos)</p> <p>---familiar nuclear /familia extensa</p>	<p><b>28.</b> ¿En dónde radicas?</p> <p><b>29.</b> ¿Cómo fue tu infancia?</p> <p><b>30.</b> ¿Cuáles fueron tus carencias y beneficios que recuerdes de tu infancia?</p> <p><b>31.</b> ¿Ha que grado llegaste académicamente?</p> <p><b>32.</b> ¿Cómo es tu relación con tu familia, (padres y hermanos)?</p> <p><b>33.</b> ¿Sabes hasta qué grado educativo llegaron tus padres?</p> <p><b>34.</b> ¿De qué trabajan tus papás?</p> <p><b>35.</b> ¿Cómo es tu relación con, tíos, tias, primos, primas, sobrinos, etc.?</p> <p><b>36.</b> Pláticame los momentos más felices y tristes que ha pasado con tu familia nuclear.</p> <p><b>37.</b> Cuéntame cómo fue la reacción de tu familia cuando les dijiste que serías fisicoculturista</p> <p><b>38.</b> ¿Tienes familiares dentro de este deporte?</p> <p><b>39.</b> ¿Quién es el pilar más fuerte en tu familia y por qué?</p> <p><b>40.</b> ¿Cómo ha cambiado tu relación con tu familia antes y después de ser fisicoculturista?</p> <p><b>41.</b> ¿Qué tan importante es el apoyo de tu familia para ti en este deporte?</p> <p><b>42.</b> ¿Qué tan primordial es el apoyo de tu pareja para ti?</p> <p><b>43.</b> ¿En que trabaja tu pareja?</p> <p><b>44.</b> Descríbeme como es la interacción con tu familia.</p>	
--	--	--

<p>Cuestiones sociales (Dentro del gimnasio).</p> <p>--entrenadores</p> <p>---usuarios</p> <p>---empresarios</p> <p>---público que asiste</p> <p>---vendedores de servicios</p>	<p><b>45.</b> ¿Cómo es la interacción con los socios del gimnasio</p> <p><b>46.</b> ¿Cómo es tu interacción con los entrenadores del gimnasio?</p> <p><b>47.</b> ¿Cuáles han sido los roces que has tenido con los entrenadores del gimnasio por tu aspecto físico?</p> <p><b>48.</b> ¿Cuál es el trato que tienes con las personas que asisten a hacer ejercicio al gimnasio?</p> <p><b>49.</b> ¿Cómo es la interacción con las personas que venden productos (proteínas, aguas, ropa, etc.) en el gimnasio?</p> <p><b>50.</b> ¿Consideras que las personas que asisten al gimnasio interrumpen tus entrenamientos?</p> <p><b>51.</b> ¿Compartes tus entrenamientos con alguien más en el gimnasio?</p> <p><b>52.</b> ¿Cómo es tu forma de compartir tus entrenamientos con alguien más?</p> <p><b>53.</b> ¿Cómo has sido un modelo a seguir o inspiración para las demás personas que están en el gimnasio?</p> <p><b>54.</b> ¿De qué manera eres observado en el gimnasio por los demás usuarios?</p> <p><b>55.</b> ¿Qué comentarios has escuchado de los usuarios hacia tu persona?</p> <p><b>56.</b> ¿Cómo es la interacción con los patrocinadores de tu carrera deportiva?</p> <p><b>57.</b> ¿Cuáles son las diferencias de interactuar con un hombre y una mujer en el gimnasio?</p> <p><b>58.</b> ¿Cómo es la interacción con los espejos que están en el gimnasio?</p> <p><b>59.</b> ¿Qué tipo de música te gusta escuchar cuando estas entrenando?</p>	
---	---	--

<p>Cuerpo e instrucción</p> <p>---rutinas</p> <p>---alimentación</p> <p>---actitudes</p> <p>--- Apoyo de suplemento</p>	<p><b>60.</b> ¿De qué manera elaboras tu plan de trabajo en el gimnasio?</p> <p><b>61.</b> ¿Cómo son pensadas tus rutinas?</p> <p><b>62.</b> ¿Qué diferencia tiene realizar tus rutinas con poleas, barras o mancuernas?</p> <p><b>63.</b> Me podrías platicar qué es la hipertrofia.</p> <p><b>64.</b> ¿Qué importancia tiene el realizar ejercicios cardiovasculares?</p> <p><b>65.</b> ¿Qué importancia tiene la alimentación en el deporte del fisicoculturismo y por qué?</p> <p><b>66.</b> ¿Cómo es tu alimentación antes de participar?</p> <p><b>67.</b> ¿En qué cambia tu alimentación cuando te estás preparando para participar?</p> <p><b>68.</b> ¿Cuándo estás fuera de participación como es tu alimentación?</p> <p><b>69.</b> ¿Consideras que los suplementos son importantes, por qué?</p> <p><b>70.</b> ¿Qué suplementos consumes y por qué?</p> <p><b>71.</b> ¿Qué beneficios has observado en tu cuerpo al momento de consumir estos productos?</p> <p><b>72.</b> ¿Cómo observas a tu cuerpo interna y externamente con la ayuda que le has dado con los suplementos?</p> <p><b>73.</b> ¿De qué manera cambia tu actitud cuando estás en el gimnasio?</p>	
---	---	--

<p>Ética y cuerpos</p> <p>---cuestiones generales</p> <p>---manejo de sustancias</p> <p>---problemas que has visto</p>	<p><b>74.</b> ¿Qué concepto tienes sobre tu cuerpo?</p> <p><b>75.</b> ¿Qué significa para ti tu cuerpo?</p> <p><b>76.</b> ¿Qué importancia tiene tu cuerpo en tu vida diaria?</p> <p><b>77.</b> ¿Consideras que al cuerpo se le maltrata cuando entrenas?</p> <p><b>78.</b> ¿Qué valor le das a tu cuerpo?</p> <p><b>79.</b> ¿De qué manera cuidas a tu cuerpo?</p> <p><b>80.</b> Cuéntame qué son los esteroides o anabólicos y si tienes el conocimiento de qué reacción tienen en el cuerpo.</p> <p><b>81.</b> ¿Consideras que los usos de los anabólicos o esteroides son nocivos para la salud y por qué?</p> <p><b>82.</b> Plátame qué problemas has observado en personas que consumen estos productos o sustancias.</p> <p><b>83.</b> Qué desventajas tiene el consumir alcohol, cigarros o drogas al cuerpo.</p>	
--	---	--

<p>Cuestiones sociales (fuera del gimnasio)</p> <p>--Personas en general</p> <p>--Fiestas</p> <p>--Comportamiento</p> <p>--Interacción social</p> <p>--Hábitos</p> <p>--Vida social en general.</p>	<p><b>84.</b> ¿Cuándo a tu alrededor te encuentras con personas que no comparten tu deporte, cómo es tu interacción con ellos?</p> <p><b>85.</b> ¿Cómo es tu interacción con tus vecinos, amigos, etc. que no comparten tu deporte?</p> <p><b>86.</b> Cuéntame cómo es tu vida social con la gente que te rodea</p> <p><b>87.</b> Cuando asistes a fiestas, cómo es tu forma de ser en esos espacios.</p> <p><b>88.</b> ¿Cómo son tus hábitos alimenticios cuando asistes a una fiesta?</p> <p><b>89.</b> ¿Qué agresiones físicas o verbales has sufrido en las calles u otros lugares por tu aspecto?</p> <p><b>90.</b> ¿Cómo es tu reacción ante una agresión?</p> <p><b>91.</b> ¿Qué tipo de música escuchas cuando estás en tu hogar o trabajo?</p> <p><b>92.</b> ¿En qué trabajas?</p> <p><b>93.</b> ¿Cómo es tu interacción con tus compañeros de trabajo?</p>	
---	--	--

Otra técnica que se utilizar como ya se mencionó es la observación, en la cual también se tomaron un conjunto de variables para poder explicar y describir el espacio en el cual el fisicoconstructivista se desenvuelve para obtener sus propósitos como lo son sus ejercicios, la interacción social y cultural tanto con las personas que están presentes como con su familia, pareja etc.,

Por ello las variables tomadas en cuenta son el ambiente físico, ambiente social y humano, las actividades que realiza, los artefactos que utiliza, retratos humanos, la comunicación no verbal, las rutinas de trabajo, conductas complementarias y las relaciones sociales que existen.

Estas variables se realizará una toma de notas utilizando cámaras para captar todo lo que ellos realizan en el gimnasio, así mismo se tomarán notas para poder obtener la mayor cantidad de información para poder explicar con claridad el tema de investigación, así como su problemática.

## 4.2.- Instrumento de observación

Fecha:

Lugar de observación: gimnasio.

Hora de inicio:

Hora de término:

Se observará desde que el fisicoculturista está en el gimnasio hasta que termina de hacer sus ejercicios.

Ambiente físico.

---Lugar

---Organización del espacio

---Luz y temperatura, cuestiones físicas.

—Tipo de música que se escucha en el gimnasio.

—Descripción del lugar.

—Sensorialidad.

Ambiente social y humano.

—Formas de organización

—Elementos verbales.

—Jerarquías en el gimnasio

—Grupo de participantes

—Actores

—Costumbres

Actividades.

—Individuales

—Colectivas

## Artefactos utilizados

- Poleas
- Máquinas
- Caminadoras
- Bicicletas
- Elípticas
- Mancuernas
- Barras
- Estantes
- Espejos

## Retratos humanos

- Aspecto físico

## Comunicación no verbal

- Descripción de las personas que se encuentran con el objeto de estudio.
- Descripción de los movimientos que realiza.
- Gesticulaciones

## Rutinas e trabajo

- Cuerpo
- Voz
- Lenguaje
- Actividad
- Tiempos
- Descansos
- Muestras de afecto
- Conductas táctiles.
- Gesticulaciones.
- Poses físicas.

—Comportamiento del sujeto.

Conductas complementarias

---socialización

---manejo de alimentos

—manejo de proteínas.

Relaciones sociales

---ritual de inicio

---ritual de confirmación

Teniendo como referencias estas categorías de observación, la manera en la que se pretende realizar la observación será la siguiente.

Sección del gimnasio a la que se dirige.

Manera en la que se organiza para hacer ejercicio.

Jerarquías en el gimnasio.

Actores que se presentan al gimnasio.

Costumbres que existen en el gimnasio.

Rituales de inicio.

Actividades individuales.

Actividades colectivas.

Descripción de los grupos.

Que ejercicios está realizando

Equipo que utiliza para hacer los ejercicios.

Pesos y equipos que decide utilizar en los ejercicios.

Equipos y pesos con los que termina los ejercicios.

Tiempo y duración de cada ejercicio.

Modo de interacción con las personas del gimnasio.

Comunicación no verbal. (Gesticulaciones, movimientos, Kinésica)

Sección a la que se dirige después (Segundo lugar) del ejercicio.

Actividades individuales.

Actividades colectivas.

Descripción de los grupos.

Que ejercicios está realizando

Equipo que utiliza para hacer los ejercicios.

Pesos y equipos que decide utilizar en los ejercicios.

Equipos y pesos con los que termina los ejercicios.

Tiempo y duración de cada ejercicio.

Modo de interacción con las personas del gimnasio.

Comunicación no verbal. (Gesticulaciones, movimientos, Kinésica)

Es importante señalar que estas observaciones tendrán una variabilidad, dependiendo que cuantos ejercicios realice el fisicoculturista por cada grupo muscular, ya que este puede variar.

## Capítulo 5

### Análisis de entrevista

Es importante señalar que el cuerpo es el elemento fundamental del ser humano, como lo menciona David Le Breton (1993), el sujeto hace de su cuerpo, una representación de sus experiencias vivida ante la sociedad y así mismo, determina una posición dentro del espacio en el que se encuentra el sujeto, dentro de las representaciones del sujeto, se involucran varios aspectos: culturales, sociales, valores, costumbres y reglas que de alguna manera se expresan a través del cuerpo y de las actividades que realizan, lo que de hecho fue objeto de observación en este trabajo. Para ello también entrevistamos a dos fisicoculturistas de la Ciudad de México.

En la presente investigación queremos saber cuáles son los conceptos y significados que el fisicoculturista le da a su cuerpo. Para obtener tal información se elaboró una entrevista a profundidad en la cual se pretende recabar información de sus propias palabras sobre sus vidas, experiencias y situaciones que será aplicada a dos deportistas del fisicoculturismo, como lo son los instructores Adrián Álvarez e Irving García<sup>1</sup>.

La información está organizada con base a su vida, en primera parte la importancia y el modo de convivencia con su pareja, en segunda parte las dimensiones de su vida afectiva antes y después de dedicarse al deporte del fisicoconstructivismo, posteriormente las cuestiones familiares, la relación que existe entre él y su familia en primer lugar mamá, padre y hermanos, en segundo lugar, su relación con su familia extensa, la cuales son tíos, tías, primos, primas, etc. En cuarto lugar las cuestiones sociales dentro del gimnasio, como es su relación e interacción con aquellas personas que están en el gimnasio, proveedores, vendedores, socios, etc., por otro lado, el tema de su cuerpo e instrucciones, como es que ellos, se preparan para entrenar, su alimentación, suplementación, etc. En seguida se abordara el

---

<sup>1</sup> Se puede ver la página de Facebook de Adrián Álvarez Lifmfpro, Facebook Irving García.

tema de la ética y el cuerpo, que valor y significado tienen estos competidores sobre su cuerpo, el usos y consumo de suplementos e anabólicos, y finalmente se realizarán preguntas sobre las cuestiones sociales fuera del gimnasio.

Si bien Adrián Álvarez menciona que el cuerpo es importante en su vida diaria, así mismo comenta:

“Estéticamente y visualmente, siempre lo quise llevar así como en las películas, internamente, el concepto que tengo es un poquito diferente, ahí entra un contra, estoy consciente que daña la salud, no como otras cosas, pero por ejemplo, el hígado, los problemas renales, necesitas estar con alguien que te asesore bien, pero si mi cuerpo es como, pues es de lo que vivo, sobre el significado que tiene de su cuerpo menciona que, es lo más importante, es mi ‘instrumento de trabajo’, si no lo sigo construyendo o me descuido, en primer lugar no hay competencia, no hay patrocinadores, no va haber seguidores, la gente no te sigue, entonces, yo no digo que estudiar sea malo, pero los que nos dedicamos a esto, la gente te sigue por tu físico”.

El deporte del físicoconstructivismo está enfocado en la transformación del cuerpo de quienes lo practican, sin embargo, estas personas cuentan con una vida fuera de este deporte, es decir; tienen una vida social, tanto con su pareja, familia, por otro lado, en el trabajo y el gimnasio donde realizan las practicas corporales como el ejercicio, la alimentación y la suplementación para el cambio físico, el cual es la representación de sus experiencias vividas.

Al referirme a las experiencias vividas me centro en la manera en la que estas personas muestran a la sociedad de qué modo o manera ellos han llegado a la transformación de su cuerpo, ya que para llegar ello, han pasado por una serie de carencias, de crisis tanto económicas, familiares, y en la cuestión del trabajo, mencionan que el dedicarse a esto absorbe la mayoría de su tiempo y por lo mismo la comunicación con los que lo rodean es poca.

## 5.1.- Vida con su pareja

Si bien el cuerpo como ya mencioné anteriormente es un modo de interacción y de comunicación, sin embargo, dentro de la vida del sujeto la familia es uno de los pilares importantes en la transformación del mismo, así como la pareja, para ello se les preguntó cómo es su relación con su pareja, al respecto el instructor Álvarez menciona:

“Las parejas que he tenido ha sido un poco difícil, porque ellas quieren salir a fiestas y yo no puedo descuidar mi alimentación, desvelarme, y ahorita ando con una persona, que es la mamá de mi hija, entiende lo que hago y pues también le gusta, es un poquito más ameno todo, pero en sí, si es muy difícil cuando una persona hace ejercicio, porque todo o llevamos a limite”.

Al respecto y en el mismo sentido, el instructor García comenta sobre la relación con su pareja:

“[...] mira la vida de un fisicoculturista en ese aspecto, en lo familiar, es algo complicado porque en realidad la persona que está a tu lado, debe de entender al cien por ciento, o al menos si no entenderlo, comprenderlo que es un estilo de vida que te restringe de muchas cosas, y desafortunadamente en muchas de esas ocasiones, pues entra ahí, no, tu familia, sacrificar los momentos familiares, fiestas, reuniones, con todas esas persona que son muy cercanas a ti, que quieres mucho, precisamente por llevar ese estilo de vida a su mejor nivel, me ha tocado a veces que tengo que salir con mi esposa o hacer cualquier otra actividad y no se puede porque tengo que estar llevando mis toppers, me tiene que andar preparando mis comidas, hay veces que han coincidido que los días que me toca competir, ella se suprime de ir algunos lugares por acompañarme, ella gracias a dios lo entiende y lo comprende, a qué nivel llevo yo mi estilo de vida, puesto que me apoya al cien en todo, alimentación, me apoya con el equipamiento que yo uso, que este en buen estado, porque a verdad la vida de un fisicoculturista solo, es difícil por cuestiones de tiempo, porque tiene que entrenar, tienes que descansar, tienes que hacer tus comidas, tienes que ir a dar tus entrenos, si es que tienes entrenos u otro trabajo que llegues a tener, no sé la situación que tenga cada persona, pero si es algo complicado en ese aspecto, por eso te debe de entender a qué te dedicas, para que no llegues a esa situación, de tener

problemas con tu pareja, porque al final del día debes de tener un espacio para ti, para tu estilo de vida, también darle un espacio a tu pareja, para que no concurras, siempre, siempre lo mismo y es lógico tener problemas por llevar tu estilo de vida a otro nivel”.

Como ya lo señalaron para estos deportistas la relación con su pareja es importante; los dos señalan que la pareja que este con ellos debe de entender y comprender que el ser un deportista de fisicoculturismo es difícil, ya que su estilo de vida es distinto al de cualquier otra persona, en primer lugar, sus prácticas corporales son distintas, desde la alimentación, suplementación, ejercicio y el descanso que deben de realizar para que logren los objetivos que están dentro de su planificación deportiva, en segundo lugar, deben descartar ciertas actividades sociales así , como consumo de alcohol, drogas o asistir en exceso a fiestas, en ocasiones hacen su ritmo de vida llega a dejar las reuniones familiares, puesto que en ese momento el cuerpo se recupera de la fatiga tanto del ejercicio como de las actividades del día, la interacción con su familia y quienes lo rodean se puede volver nula, ya que estos atletas están enfocados al cien en su disciplina.

Cuando hablan de una pareja que entienda y comprenda el estilo de vida de estos deportistas, también existe un trato íntimo con la pareja, ellos comparten roles dentro de su hogar y su relación, es decir comparten labores como, barrer, lavar, pagar algunas cosas o consumos de su hogar y que tienen perfectamente bien definidos. En ese sentido Irving García señala que:

“Dentro de mis roles como pareja, pues prácticamente es el hacerme cargo de mis cosas personales, en preparar mi maleta que yo me tengo que llevar, este, la suplementación que yo ocupo, mi esposa sabe cuál es la suplementación que yo ocupo, no sabe qué cantidades, por eso me tengo que hacer cargo yo, apoyarla en ciertas actividades de la casa, del hogar y bueno pues rol de ella como esposa, es incluso, mas, más intenso que el mío, ella me apoya haciendo mis comidas, cada una de mis comidas, me apoya, lavar mi ropa, cuida a mi bebe, aparte hace las actividades que ella como mujer tiene que hacer, los quehaceres domésticos, de hecho ella trabajaba, pero por estas situaciones se le hace muy, muy difícil hacer todo eso, y ahora sí que su roles es de ser mama y ama de casa”

Por su parte, Adrián Álvarez señala con respecto a los “roles domésticos” lo siguiente:

“Cuando estoy con ella en a casa trato de estar un poquito lo más separado a mi deporte, trato de ser ahí, el papa de mi hija, la pareja de mi esposa, tratar de ser un poquito más, normal se podría decir, pues si estamos juntos y es más la convivencia normal, no soy un soldado o que no me hablen, soy una persona normal, somos como todos, también sentimos, también reímos, vamos algún lado y podemos hacer cualquier cosa, cuando estamos fuera de competencia”

Si bien, una cosa es tener pareja y otra distinta es vivir con ella; en el caso de los deportistas entrevistados, los dos viven con su pareja y dentro esta unión, mencionan que existen roles que están establecidos por ambas partes, en ellas explican que existen espacios y tiempos para todo, cuando están en el hogar, tratar de salirse un poco de su rol de deportistas para volverse esposos y padres y apoyar en las cuestiones de los quehaceres de la casa, sin embargo también se menciona en el caso de Irving que el rol de su esposa es ser mamá y ama de casa, pero a la vez la persona que lo apoya para que él pueda ser un atleta comprometido, ya que dice que ella también se encarga de apoyarlo en ciertos aspectos de su vida deportiva; en ese sentido preguntamos qué es lo más difícil en su relación ya que por el estilo de vida que llevan son estrictos con sus horarios y actividades. Señala Irving García lo siguiente:

“Lo más difícil es que no estas con tu pareja al cien por ciento como tú quisieras, por decir en mi caso, yo trabajo de luna a luna, desde que amanece hasta que anochece, voy saliendo de a casa y todavía se alcanza a ver la luna no, ya llego hasta la noche y entonces pues no estoy con ella como yo quiera, es muy complicado, no veo a mi hijo la mayor parte del día, y en los momentos en los que puedo, pues son los fines de semana, es cuando tengo tiempo para mi familia para estar un rato con ellos, eso es lo más complicado, no disfrutas o no estas con tu familia al cien por ciento, por estas circunstancias”.

Adrián Álvarez dice que lo más difícil de vivir con su pareja es:

“Bueno ahí lo difícil es, pues como todo no, que estas en un estado ya muy alterado, todo lo que uno consume, pues si te eleva un poquito tú, ¿cómo te diré?, tu estado de ánimo lo descontrola, hay veces que estas de malas o si no como a mi hora, ando un poquito de malas y eso hace que tenga un poquito de fricciones como con mi mamá, como con mi esposa o con cualquier persona”

Estos dos deportistas están casados y ambos son padres: Adrián de una niña e Irving, de un niño, sin embargo Irving reitera que lo más difícil es el tiempo que él puede pasar con ellos, ya que los únicos momentos que tiene para disfrutar a su familia son los fines de semana, sin embargo por otra parte Adrián explica que lo más difícil es cuando tu cuerpo se encuentra en un estado de descontrol por todo lo que consume y por tal motivo hace que este peleado o distanciado de las personas que quiere y están a su alrededor; de este modo se cuestiona el mito que las personas que practican deportes como fisicoculturismo no pueden tener relaciones sexuales, familia o peor aún, que este tipo de actividad tienen consecuencias de tipo fisiológico (empequeñecimiento de los órganos sexuales), a lo que ellos contestaron. En palabras de Adrián Álvarez:

“[...] eso si es un mito, porque piensan que uno va a enflacar, no tengas relaciones, porque se te va acabar la testosterona y no, a contrario, estimulas ese sentido, piensan que se nos hace chico, el aparato reproductor es un músculo cavernoso que no tiene ninguna función de hacerse chico, pero es un mito que no, nos dejan”

Por otro lado, Irving García menciona:

“No, pues al contrario, totalmente, muy, pero muy alejado de la realidad, es un mito que se ha llevado por años y años, y que o fisicoculturistas no pueden tener relaciones sexuales, y que los fisicoculturistas lo tiene prohibido, para nada, eso es absurdo, a contrario, tus niveles hormonales por el aumento de la actividad física, incrementa tus niveles de testosterona, a tal grado que eres más susceptible de lo normal, ósea, eso es un mito, tu preparador físico jamás te lo prohíbe, o al menos en mi preparación al día de hoy con la gente que me he preparado nunca me han prohibido tener relaciones sexuales, y no es que no las tengas, llega un momento de tu preparación en la cual ya vienes muy cansado, muy apretado, por una dieta tan apretada hipocalórica, mucho trabajo de fuerza, trabajo aeróbico, hay veces que no descansas bien, son tantas cosas que no es que te lo prohíban sino que tú mismo agotamiento finalmente, el tener una actividad sexual, es un desgaste físico, hay momentos en el que uno como atleta está cansado, pero no quiere decir que esté prohibido o que no puedas, totalmente lo contrario, entras en un estado de relajación”

Si bien el cuerpo es algo establecido naturalmente, claro que se puede transformar por medio de las practicas corporales o como señala el autor Fino por medio de las

tecnologías de la belleza como lo es la cirugía, sin embargo en el caso de los fisicoconstructivistas, el cuerpo o en este caso los aparatos reproductivos están expuestos a ninguna transformación u obstaculización, en este sentido me refiero a que no se reduce o se hace más pequeño el pene o que están prohibidas las prácticas sexuales con su pareja.

En *El cuerpo estado de la cuestión* (2015), su autor Elsa Muñiz menciona que, así como cada instrumento tiene un desempeño propio, el cuerpo, como instrumento. Tiene la vida, el pensamiento como función; el cuerpo “cierto instrumento natural”. El cuerpo, sin embargo “tiene en sí mismo, el principio del movimiento y del reposo”. (Elsa Muñiz, 2015; pág. 34). Así como el cuerpo es un instrumento de los fisicoconstructivistas y que ellos mismos mencionan que es su objeto de trabajo, se les pregunto cómo consideraban su estado actual de salud, a lo cual Irving García señala:

“Realmente cambia por completo, tus defensas aumentan, te sientes más jovial, te sientes repuesto, con más ganas, con más fuerza, te levantas con más energía, la manera en la que te alimentas es otra, tu apetito incrementa, ya no te enfermas tan seguido, en fin, es algo, que por uno o, por otro lado, siempre te va a tener un beneficio,”

En este aspecto Adrián Álvarez menciona:

“Por una parte mejoro, porque como mejor, duermo mejor, rindo más en el día por lo mismo, pero pues también lo que uno consume, es de cada quien, pero yo nunca recomiendo usar fármacos, la salud la perjudica un poco, por eso debe de estar uno cada 3 meses, cada 6 meses chequearte para que no haya falla en tus órganos”

Al realizar esta pregunta los dos mencionan que su cuerpo se ha visto beneficiado por varios aspectos, explican que ya no se enferman tanto, que sus prácticas corporales han cambiado al límite de que su alimentación es mejor que cuando no practicaban este deporte, que descansan más tiempo, que tienen más energía para rendir en el día, sin embargo Adrián señala que estos beneficios se podrán seguir viendo reflejados si se siguen realizando sus chequeos constantes, puesto que consumen sustancias que los pueden dañar a largo o corto plazo.

Estos deportistas mencionan que estar en este deporte es difícil tanto la convivencia con la pareja, los sacrificios que se deben de hacer para estar dentro de el mismo, como es su alimentación, su estilo de vida y que quien compartan o quiera estar en su vida, debe de entender y comprender su forma de ser, sin embargo para poder obtener los alimentos, estar con su familia es necesario tener dinero, para ello se les pregunto cómo era su economía antes y después de que entraron al deporte del físicoconstructivismo, para ello Irving García contestó:

“[...] hígole pues la verdad si es que si es una parte muy importante dentro del deporte, yo siempre he dicho ( es un deporte de ricos, que lo practicamos los pobres), porque cuando ya quieres llevar el fisicoculturismo a un alto rendimiento, de verdad la inversión que haces, porque no es un gasto, a final de cuentas es una inversión a tu persona, que a largo plazo la vas a contribuir, pero si la verdad es un deporte muy caro por la alimentación, la suplementación, en personas que ocupan de pagar un gimnasio, en tu asesoría, en todos eso ámbitos, la verdad es muy caro, es un deporte muy caro, y bueno antes de empezar como tal en el fisicoculturismo, mi ingreso económico era muy pobre, la verdad yo andaba ahí como medio comiendo, comía lo que luego mi mama hacía en casa, a manera de estarme alimentando, no podía yo llevar una dieta, yo al cien por ciento, ya después las cosas se van dando gracias a Dios, hay mucha gente que te ayuda desinteresadamente, entonces vas creciendo y vas progresando, y finalmente cuando algo quieres, sea o que sea, siempre se te da, y poco a poco te vas organizando para los gastos en este deporte y los gastos en tu familia”.

Cuando Adrián Álvarez nos habla de su estado económico plática que anteriormente si tienes más dinero:

“Bueno antes si tenía más de dinero, porque no gastas para proteínas; que tu dieta, la dieta creo que es lo más caro, y antes de ser fisicoculturista si tenía más dinero, pero gastaba más en tonterías, entonces es prácticamente lo mismo o peor porque me iba a tomar, antes también gastaba por las fiestas, fumaba, pues cuando empecé a competir lo deje, ahorita estoy bien económicamente porque me patrocinan, tanto en farmacología como en suplementación, y pues si gastas un poquito aunque sea en tu dieta pero no me pesa la verdad ya lo veo como mi porvenir”.

Cuando en esta pregunta se planteó la cuestión económica lo primero que ellos señalan es que en el deporte del físicoconstructivismo es la base de su deporte,

puesto que este deporte te pide una alimentación estricta, suplementación, etc, así mismo señalan que antes de formar parte de este deporte sus prácticas eran distintas, su alimentación se basaba en lo que había en casa o en lo que sus posibilidades les pudiera dar para alimentarse. La forma en la que contesto Álvarez fue de una manera seria, se podía ver y observar que estaba nervioso, pues constantemente agarraba su celular, su mirada era hacia abajo, o giraba hacia otro lado, en pocas ocasiones esa interacción o comunicación cara a cara fue poca, se veía nervioso, pero también seguridad y claridad en su respuesta.

En el caso de los dos deportistas se puede observar el compromiso que tienen con este proyecto, sin embargo, se puede ver la manera en la que se relajan, por un lado, Irving jugaba mucho con la cámara, sonreía, etc. Adrián se observaba más serio, un poco nervioso, sin embargo, los dos contentos y a gusto con las entrevistas.

## **5.2.- Entre lo afectivo y lo social**

De este modo se da paso a preguntar sobre otra variable que es de suma importancia saber para esta investigación, como lo es su vida afectiva y como unidades se tomara la vida afectiva, antes de dedicarse al fiscoconstructivismo y durante su paso en el fiscoconstructivismo.

La primera pregunta que se hizo en esta unidad es a que edad comenzarán a hacer ejercicio, a lo cual Irving García indica:

“[...] pues yo comencé a la edad de los 19 años, 18 años, pero haz de cuenta que era como la edad de la experimentación no, estabas en que si te gusta o no te gusta, ibas y lo empezabas a descubrir, te empezaba a llamar la atención, bueno, pero como tal a esa edad fue cuando pise un gimnasio por primera vez, que empecé con mis primeras rutinas, y te decía esta como en el tiempo y el momento de la experimentación, que es no, y cómo te vas sintiendo, pero ya como tal como ya de lleno, como un forma como un estilo de vida, como de los 24 años en adelante, ya fue cuando conocí a mi primer preparador físico ya aprendes a comer bien adecuadamente, ya aprendes a llevar una disciplina como tal, ya te suplementas de una manera, ya entrenas de una manera, ya vas aprendiendo, ya te metes de lleno como tal, ya llevándolo al extremo desde los 24 a la fecha tengo 29, entrenando

pues ya como 10 años no, pero ya como un estilo de vida como 5 años, para acá, más o menos”

En este tema Adrián Álvarez señala que:

“Bueno yo empecé como a los 13 años porque acompañaba a mi papa al gimnasio y él iba mucho a un gimnasio donde iban luchadores, entonces yo los veía impresionantes, entonces empezó a gustarme como se veían grandes, principalmente eso no, ver a mi papa también como entrenaba, entonces por eso me empecé a meter en eso, entonces ya después, me certifiqué y ya mi instructor me empezaron a jalar ya para competir “

Después de darme cuenta que estos atletas comenzaron a ir o conocieron el espacio gimnasio a muy temprana edad por parte de Adrián Álvarez ya que él lo conoció cuando acompañaba a su papá al gimnasio, mientras que por otro lado Irving García lo conoció en su adolescencia a la edad de 18 o 19 años, la siguiente pregunta que se planteo es que nos comentaran como fueron sus primeras rutinas dentro de ese lugar. En primer lugar, Irving García explica que:

“No pues la verdad yo llegaba al gimnasio y hacia lo que veía verdad, o que los demás hacían los imitaba, trataba de hacerlo igual, ya de repente pues se presentaba el instructor, pues trataba de apoyarme un poco, me enseñaba y bueno ya fui perfeccionando los movimientos, pero pues entre tímido, entras con miedo, te cohíbes ver gente monstruosa, los ves y hasta te sientes raro, te sientes chiquito, te sientes distinto, te da pena, pero ya conforme pasa el tiempo, te vas soltando, te vas soltando y pues te va gustando el resultado, eso hace que también tu autoestima pues se eleve y pues poco a poquito te vas adaptado, es cuestión de adaptarse, pero pues si entras cohibidón, entre con miedo, inseguro, pero sobre la marcha pues ya te va cambiando la forma de pensar y dejas de perder el miedo y la pena ya se va perdiendo”

Adrián Álvarez explica que sus primeras rutinas fueron:

“Al principio no eran muy buenas, no tenía muy buena técnica, nadie me enseñaba, no había nadie que me dijeran, no hagas esto, entrenaba no mal, pero a lo mejor hacia 10 o 15 ejercicios de brazo, lo cual ahorita no, ya veo que hago 4, ya no me desgasto tanto, eso ya no me desgasto tanto, pues ya cambia que el cargando creces y no es realmente la comida la que te hace crecer”

Queda claro cómo es que llegan a un gimnasio, como son sus primeros entrenamientos, pero no todo fue el gimnasio, por un lado Irving entró a un gimnasio cohibido por ver a cuerpos grandes a su alrededor mejores que él y por el otro Adrián sin nadie que lo guiara, los dos fueron aprendiendo conforme se presentaba al gimnasio y entonces de ahí fue cuando se fueron con un instructor que los guiara, sin embargo también tuvieron vida social y su estado físico no siempre fue el mismo, a lo que surge otra pregunta que es el que nos comentara como era su vida social y física antes de entrar al deporte del fisicoconstructivismo, la respuesta de Irving García fue la siguiente:

“Pues la verdad yo antes de dedicarme a este deporte no hacía mayor actividad física, jugaba fútbol por ahí, he, me gustaba no sé, ir a cascarear los fines de semana, este la verdad no tenía una actividad física como muy intensa muscular como la de hoy en día no, y en lo social pues la verdad sí, a muy corta edad, pues ya sabes no que estas en la edad de la adolescencia, a juventud, pues te gusta la fiesta, estar con los amigos; llegué por ahí aventarme unos alcoholes, pero en realidad pues lo hacía nada más por entrar en el círculo social con los amigos, porque en realidad así que me gustaba la ‘peda’<sup>2</sup>, y andar de borracho siempre, pues no; yo lo hacía más por entrar al relajo con ellos, y sí lo que llegué hacer fue algo tranquilo; no fue algo que me llamara la atención, y ya cuando me comencé a meter de lleno a este deporte, empecé a conocer el mundo del fisicoculturismo pues te das cuenta que el moderar esos vicios o alejarte de esos vicios es lo mejor, porque ya no rindes igual, si en verdad quieres ir un atleta de alto rendimiento y quieres sobresalir y destacar debes moderarte de todas esas cosas que a largo plazo como atleta al menos no te van a dejar nada no, al contrario no hará que tu rendimiento no fluya no salga, entonces si era amiguero, fiestero, hoy en día ya a verdad ir a fiestas, salir, ni me dan ganas para empezar, llego tan cansado que a verdad lo que te pide tu cuerpo, es recuperación, descanso, entonces prácticamente eso era lo que hacía antes de dedicarme a esto”

A esto Adrián Álvarez describe que su vida social y aspecto físico antes de dedicarse a este deporte era:

“Bueno tenía un poquito más de amigos, por lo mismo que te comentaba que salía más a fiestas, salía más a comer, íbamos que, por la pizza, o las mismas reuniones, entonces si te tienes que ir

---

<sup>2</sup> “peda”, es una palabra coloquial que se utiliza para referirse a un consumo de bebidas alcohólicas.

alejando un poco de eso si quieres llegar a tu objetivo, entonces yo no tengo ningún problema e salir a comer, pero luego me desvelo o si voy a un restaurante no me dan las porciones que yo necesito, entonces ahorita si soy un poquito más aislado y antes si tenía un poquito más de amigos”

Los dos atletas señalan que cuando no se dedicaban a este deporte ellos tenían una vida social no tan rígida puesto que realizaban otras prácticas como jugar fútbol, salir con los amigos, ya sea a realizar alguna actividad física, comer o consumir bebidas alcohólicas, sin embargo explican que cuando deciden ser atletas de alto rendimiento tuvieron que cambiar esos hábitos ya que no pueden desvelarse, su cuerpo necesita descanso, se restringen de muchas cosas, como salir a fiestas, ir a comer a otros lados pues su cuerpo necesita las porciones adecuadas, el ir al gimnasio si es una actividad física, pero el fisicoconstructivismo lo denominan estilo de vida, de aquí parte la siguiente pregunta que fue, como ellos se enteran que existe este deporte, que no solo es hacer ejercicio porque si, sino que existe algo que se llama fisicoculturismo, por su parte Irving García dice.

“La verdad el primero que empezó a entrenar fue mi hermano, yo veía que comía y la verdad empezó a agarrar buen físico; él fue el que me invito, yo lo conocí por él, porque yo lo veía, él practicaba este deporte, y él fue el que me llevo por primera vez y ya después, a mí me empezó a gustar; ahí lo empecé a descubrir, ya con el tiempo vas conociendo a más personas que se dedican a esto, y ya él termino por dejarlo; hizo su vida y yo termine por quedarme a continuar este estilo de vida; fue donde me di cuenta que era lo mío”

Por otro lado, Adrián Álvarez señala:

“[...] a bueno porque en el gimnasio donde iba mi papá; habían luchadores y también habían competidores, y me gustaba mucho; bueno todavía, pero antes estaba muy pronunciado Arnold<sup>3</sup>, también sus películas; estaba muy cabrón, entonces empecé a ver videos de él de como competía; me empezó a llamar la atención, entonces yo le pregunte a la persona que te comentaba (entrenador del gimnasio al que asistía), y él me dijo; yo no sé de esto, mejor ve a buscar a alguien que te asesore más para competir, y fue cuando me cambie, fue

---

<sup>3</sup> Se refiere a Arnold Schwarzenegger, que aunque todo mundo lo conoce como actor por salir en películas, entre ellas las más conocidas como lo son: “Terminator”, “Depredador” y “Comando”, entre otras, sin embargo antes de ello fue un famoso fisicoculturista en Estados Unidos.

cuando empecé a donde te comento y ahí ya me empujaron a competir”

Como describen; ellos conocen el primer contacto con este deporte fue por la influencia de un familiar al llevarlos a este espacio denominado gimnasio, en donde tienen su primera interacción y comunicación con las pesas, con algo que con el tiempo sería parte de su estilo de vida como ellos lo mencionan, esa simbología que tienen estas herramientas de entrenamiento para ellos; sin embargo la decisión era de ellos, o seguir o alejarse de este deporte, para ello viene la siguiente pregunta que es, en qué momento ellos como personas, como seres humanos deciden que este deporte debía de estar ligado a su vida, Irving García explica que:

“Cuando compito por primera vez, es una sensación pues inigualable no, estar arriba de una tarima, y dije, de aquí soy, la verdad cuando competí por primera vez, si fue una preparación muy dura muy apretada, muy cansada, yo ya no quería continuar, ya quería tirar la toalla, decía esto no es para mí, que hago aquí, ahora sí que decía, yo entreno por verme bien, pero quería tal vez competir, pero por me cabeza no pasaba cuando, en que día no, entonces pues se me dieron las cosas gracias a Dios y lo pude hacer, en ese momento de estar en la tarima de ver el resultado de todo tu esfuerzo de todo tu empeño, el escuchar mencionar tu nombre en la tarima, el que te aplauda la gente, e levarte una ovación, que te pidan una foto, ósea todas esas sensaciones tan padres y experimentas, no tienen comparación con nada, en un momento me vi que era lo mío, yo me quería dedicar al 100% a esto, y aparte es algo que a mí me llena porque aprendes muchas cosas no, aprendes a conocer más al cuerpo humano, aprendes muchas cosas en diferentes disciplinas, en diferentes niveles, en diferentes materias, es un deporte muy completo la verdad, y yo ahí me di cuenta que era o mío, que yo quería dedicarme a esto, porque antes de yo no me imaginaba, yo no me veía como tal, enfocado al 100% no, a verdad siempre he sido una persona muy disciplinada y esa vez termine la preparación es porque de plano yo ya tenía un compromiso encima y no podía quedar mal, ni a mí, ni a las personas que creían en mí, y lo tenía que hacer, y entonces mi primera experiencia fue, algo pesada porque nunca lo haz echo, pero ya cuando te das cuenta, que estás ahí, totalmente dices, quiero volverlo a vivir”

Ante esta pregunta Adrián Álvarez explica lo siguiente:

“Pues primero cuando quise cambiar por salud, porque si me metí al gimnasio y decía, no ya no quiero tomar, ya no quiero desvelarme,

entonces yo lo cambie, pues de ahí se van dando las cosas, estos me llamaron los patrocinadores, las personas que vendían los suplementos, me decían oyes qué onda, quieres competir, usar mi marca y te doy todo lo que necesites, y así se me fueron dando las cosas”

Si bien por parte de Irving García, él se dio cuenta de que esto era parte de su vida, cuando compite por primera vez, cuando se sube a un escenario, aquel self que tenía lo cambio por completo, tanto mental como personal, el subir a una tarima y participar, exponer sus experiencias vividas, todo aquello que debió pasar en su vida para dejarlo en esa primera competencia y con el pasó del tiempo ver que la gente lo admiraba, aquella fachada personal que dio o da gran impacto ante la sociedad a tal grado de recibir esas ovaciones y observar cómo le piden fotos por ese aspecto físico, sin embargo por parte de Adrián Álvarez, fue por alejarse de las prácticas corporales que realizaba como los vicios, de la vida que llevaba anteriormente, y comenzó a hacer de una disciplina un estilo de vida, en ocasiones nos inclinamos a realizar alguna actividad o trabajo porque nos gusta o porque algo nos inspira, para ello el saber que los inspiro a formar parte de este deporte es una de las cosas que se quieren saber de sus vidas, en este caso Irving García explica que:

“Pues la verdad los grandes físicos, yo veía a personas con unos excelentes físicos y yo decía, yo quiero estar así; gente que va por la calle, gente que va a los gimnasios que te inspiraba, y yo decía algún día, algún día quiero estar así; tal vez ese como mensaje subliminal se te va quedando aquí adentro se te graba (golpea la cabeza), y es tan fuerte que, tan fuerte el mensaje que sin que tú te des cuenta día a día, te encaminas más, de una u otra manera, inconscientemente tú te vas encaminando más a eso, más a eso, entonces eso me inspiro la verdad ya que se veían grandes, se veían bien sinceliados<sup>4</sup>, punteados, eso es lo que me llama la atención, y yo siempre he dicho yo quiero estar así, y hoy miro hacia atrás y miro la actualidad y te das cuenta que has progresado, tal vez falta mucho por hacer, o aun no has llegado a donde tú quieres, pero sabes que ya llevas un gran avance, eso fue lo que me inspiro a mi”

---

<sup>4</sup> Se refiere a físicos definidos muscularmente, los cuales se pueden observar con claridad, la división de cada grupo muscular en el cuerpo.

Con base a esta pregunta Adrián Álvarez respondió lo siguiente:

“[...] mi inspiración primero, mi papá; fue el que me imponía, no era fisicoculturista, pero me imponía, su físico grande, sus brazos, ya después ya, como la mayoría pues viendo películas de Arnold, veías sus películas y sus competencias”

Si bien, la vida de cada persona es distinta, como mencionan las inspiraciones fueron distintas, a Irving lo que lo inspiró fueron los cuerpos grandes que observaba en el gimnasio, esa fue su comunicación no verbal con los cuerpos, pues le transmitían cosas que como señala, él quería estar como ellos, lo que significaba esos grandes físicos para él mientras que por otro lado a Adrián, fue su padre, el que lo llevaba al gimnasio, y el personaje de Arnold, anteriormente tenían señalaron que tenían otras prácticas, otras emociones y sentimientos hacia otras cosas o personas, sin embargo el fisicoconstructivismo como ellos mencionan hizo que ellos dejaran atrás esas prácticas y adoptar o realizar otras las cuales están ligadas ahora a su deporte, de aquí que nazca nuestra próxima pregunta que fue, que ha cambiado el fisicoconstructivismo, cultural, emocional y sentimental en su vida a lo que Irving García contestó:

“[...] mira, culturalmente aprendes muchas cosas: aprendes lo que decía, a descubrir el cuerpo, aprendes muchas cosas que tu creías que eran ciertas y te das cuenta que no lo son; aprendes diferentes disciplinas, aprendes a entrenar tu cuerpo, aprendes en diferentes campos, en el campo de la biología de la química, de la física, vaya como tal es un deporte que se basa de diferentes ciencias, aunque muchas personas también trabajen en el empirismo, pero este deporte es de exactitud, aprendes a cómo comer, a cómo calcular una dieta, para ti como para diferentes personas no, aprendes como entrenar a tu cuerpo, que te funciona que no te funciona, en fin es un deporte muy completo no, pues en lo sentimental la verdad en mi aspecto te vuelves a hacer más en cierto modo más noble, y más humano con la gente no, porque te reflejas en esas personas y te acuerdas de como iniciaste no, entonces aprendes a sacar esa parte de ti, tu parte humana, a su vez ese sentimentalismo, por querer ayudar a los demás, o tratar de devolver un poco de lo que los demás han hecho por ti no, esa parte sí, digo no a todos les pasa verdad, alguno piensas de distinta manera, pero a mí en lo personal es en lo que me cambió”

Por consiguiente, Adrián Álvarez menciona:

“Bueno sentimental si me es un poco más difícil porque, por lo mismo de que tienes que estar un poquito más, pues no alejado, pero si tienen que entender que en ciertas etapas no puedes ir a ciertos lados, no hay mucha convivencia eso es un poquito de lo que es este deporte”

Cuando hablan de como este deporte los ha cambiado, Irving menciona que culturalmente ha hecho que conozca otras disciplinas o campos de conocimiento, como la física, química, biología, cómo funciona el cuerpo, de qué manera disciplinarlo para realizar aquellas prácticas corporales que influyen en la transformación del mismo, desde como alimentarlo hasta como saber entrenar para un mayor desarrollo, por otra parte menciona que sentimentalmente es más noble con la gente y trata de interactuar con ellas para ayudarlos a lograr sus objetivos en cuanto Adrián, señala que sentimentalmente está alejado de las personas, que se limita de ir a lugares por lo que implica está disciplina, otro aspecto importante es la forma de alimentarse antes y después de formar parte de este deporte, como bien lo menciono al principio, él se alimentaba de lo que hacían en su casa, de lo que hacía su mamá, después se dio cuenta que para este deporte se tenía que llevar un régimen estricto lo que le llaman dieta, pero a esta pregunta contesta Álvarez que su forma de alimentarse antes era:

Antes pues si me iba que a los bufets que, a las pizzas, todavía lo puedes hacer, pero ya cuando estoy fuera de temporada, ahí si ya puedo darme los fines de semana que comerme una pizza, pero antes diario tomaba coca, comía tacos, y esto es lo que aprecio de este deporte haber cambiado mi vida en mi forma de comer, pensar; pues si los alimentos que haces en tu vida, principalmente por salud.

El dedicarse a este deporte cambia tu vida por completo, tanto cultural, emocional y sentimentalmente, forma de pensar y de alimentarse, las prácticas corporales eran distintas o también conocidas como tecnologías de la belleza, mientras algunas personas deciden transformar su cuerpo por medio de cirugías, yoga, tatuándose, estos atletas utilizan la alimentación, el ejercicio y el descanso para ayudar a su cuerpo a alcanzar lo que desean, sin embargo siempre cuando alguien quiere

dedicarse a algo, hay muchas dificultades, muchos obstáculos para obtener lo que uno desea, en el caso de ellos se realizó la pregunta que va dirigida a que ha sido lo más difícil de dedicarse a este deporte, Irvin García cuenta que:

[...] hijole, el sacrificio que hago con mi familia, el no estar con ellos de tiempo completo, eso sí es una parte muy complicada, la verdad es que tienes que sacrificar unas cosas por otras, el no estar con ellos en todo momento, el no estar con ellos el 100%, en que no a todos lados pueden ir contigo, eso es muy complicado, la parte de la familia, y también pues aparte de lo económico, si es algo que puede jugar un papel muy importante, hay personas que pueden tener mucho talento, gente muy dedicada, pero luego por esas cuestiones se trunca su carrera se desmotivan, pero el hacerlo de una o de otra manera es algo que siempre te va aportar no, que te llena, entonces eso es como de los problemas más complicados.

Con respecto a lo siguiente Adrián responde lo difícil de este deporte:

Lo más difícil es alejarte de tu familia, de tus amigos, pues si no hacer lo que a ti te gusta comer lo que a ti te gusta, pero también lo que yo les digo a los que entreno como a la gente, esto lo haces porque tú quieres, nadie te está obligando a comer bien, a no desvelarte, entonces ay no lo veo tan malo, porque yo lo decidí, así estoy bien.

Al realizar esta pregunta, me doy cuenta de que lo más difícil de dedicarse a este deporte es estar lejos de la familia, el poco tiempo que les dedican, ya que esta disciplina te exige grandes sacrificios, uno de ellos si no que el más importante, por otro lado lo económico ya que sin ellos no podrían comprar lo que necesitan para un mayor desarrollo en la transformación de su cuerpo, como lo mencionan es otro estilo de vida, otra forma de comportarse ante la sociedad, pude observar cómo al decir familia sus rostros cambiaban de manera en la que expresaban un modo de tristeza, pero como ellos bien lo comentan esto es así, y sus parejas los tienen que comprender.

Si bien ellos ya forman parte del fisicoconstructivismo, sin embargo, es importante saber de qué manera ellos describen el fisicoconstructivismo, ya que mencionan que es parte de su vida, es algo que día a día lo hace, que se vuelve monótono,

Irving describe al fisicoconstructivismo como:

[...] un estilo de vida que no está hecho para todos; la verdad totalmente, una cosa es practicar este deporte, hacerlo por salud, por verte bien, y otra cosa es llevarlo a que sea parte de tu estilo de vida; porque no todos tienen el valor para hacerlo, no todos tienen la disciplina para hacerlo, entonces es un deporte muy selectivo; porque no está diseñado para todas las personas; muchos podrían tener la solvencia económica, pero no tienen la disciplina, hay personas que tienen la disciplina y no tienen la solvencia económica, pero déjame decirte algo, a pesar de que las personas tengan la disciplina y no tengan la solvencia económica; en verdad cuando algo te gusta, tú ves la manera de cómo lo logras, de cómo lo haces, aquí el primer paso es ser disciplinado, esto la verdad no está hecho para todos, yo lo defino como un estilo de vida totalmente.

En su caso Adrián describe al fisicoconstructivismo como:

Una forma, pues es un estilo de vida que no cualquiera lo puede agarrar, adoptar, porque en primer lugar es un deporte caro, creo que de los más caros, y por lo mismo hay muchos mitos de que hay yo no voy a tomar proteína porque voy a engordar, entonces no me voy a comprar un ganador, porque no quiero subir tanto, entonces, vienen muchos mitos de que si te inyectas por eso estas mamado, y no, ósea yo te puedo regalar un ciclo de 20 mil pesos, pero si no sabes comer se te va ir a la basura, entonces pues si el fisicoculturismo, no cualquiera lo adopta.

Ellos ven a este deporte como un estilo de vida, ya que modifica tu self, tu interno, tu forma de pensar de actuar ante la sociedad, no solo físicamente sino como persona, señalan que es una disciplina que no cualquier persona está dispuesta a realizar esos sacrificios y esos cambios en tu vida diría, ese significado que tiene este deporte en común para los dos atletas es lo que hace de ellos una interacción simbólica de su espacio, tiempo y disciplina, ya cuando te dedicas a algo o realizas algo, siempre habrá tropiezos o felicidades, en este deporte lo principal es mostrar el físico a los jueces para que te califiquen y puedas ganar dentro de alguna competencia a la que participan, para esto lo que se preguntó es que es la satisfacción que este deporte les ha dejado, Irving García comenta que:

La verdad mi mejor paga han sido las ovaciones; la ovación de la gente, eso que me reconozcan mi trabajo, más allá de lo económico que tú como atleta puedas ganar, la ovación del público es tu mejor

paga no, el que te pidan una foto al verte en la calle, eso es bien padre ¿no?; eso es tu mejor paga, el que te lo reconozcan grandes personalidades del fisicoculturismo; por decir, tú ves a esas personas en las revistas y sin saberlo, el día de mañana son tus rivales en la tarima ¿no?, no hay nada más grande que competir contra tus ídolos, por eso es como dicen: pelea tan fuerte para que tus ídolos se conviertan en tus rivales; y eso si es cierto, y a mí ya me pasó, he tenido la fortuna de competir con personas que yo admiro, con gentes de una trayectoria muy grande que para mí eso ha sido en ese momento mi mejor paga ¿no?; competir, medirme al lado de esos físicos; y he tenido la fortuna de ganarles, ósea, ya el competir con ellos me hace un campeón; imagínate ganarles, pues todavía no.

Adrián Álvarez responde a esto de la siguiente manera: *“Bueno principalmente pues mi salud, en segunda mejoro mi aspecto físico, y la última es que he ganado las competencias a donde me han llevado, por eso estoy feliz con mi familia con mi entrenador y mi trabajo”*

Si bien como lo señala Irving su mayor paga es lo que su fachada personal a causado en la gente, esas ovaciones, esos aplausos, gritos de apoyo son los que lo motivan, así mismo la interacción y la comunicación que tiene con ellos, puesto que el hecho de pedirle un autógrafo, una foto, es lo mejor que puede tener, el que más gente lo conozca, por otro lado algo en común que tienen estos atletas es estar en una tarima, que la audiencia los admire, los vea competir, eso es algo que les da gratificación y ganar competencias a las cuales se han preparado para que en ese momento muestre la representación de mucho tiempo de esfuerzos; sin embargo, ellos entrenan y llevan el cuerpo al límite para poder obtener un triunfo; por eso preguntamos cuál ha sido su mayor logro dentro de este deporte Irving García menciona:

[...] hígole pues la verdad, gracias a Dios me ha ido muy bien. Este año 2017 he sido subcampeón nacional, subcampeón *Míster México*<sup>5</sup>, ya soy campeón; me traje el *Míster Distrito Federal*, he ido a diferentes certámenes que hacen que organiza la *Federación Mexicana*

---

<sup>5</sup> *“Míster México”*, es una competencia de *fisicoconstructivismo* y *fitness* que se realiza en México a nivel nacional cada año y en donde ellos como atletas muestran su físico y el trabajo que han realizado durante su preparación.

(Federación Mexicana de Fiscoconstructivismo y Fitness) a diferentes niveles, entonces como de lo más importantes es eso, ser subcampeón Mr. México, ser subcampeón nacional, y pues ser Mr. Distrito Federal, ¿eso es de lo que más ha resaltado hasta el momento no?, y lo que viene.

Adrián Álvarez menciona que su mayor logro ha sido:

[...] bueno en el aspecto de mis competencias me han dejado estar en entrevistas, varias revistas del físico fitness, en las portadas, en las portadas de la revista, por lo mismo de que he ganado las competencias, he ganado musculomania quede en segundo lugar hasta 80 kilos, en las de Ricardo Rueda que son las de (LIFMF) he ganado los absolutos 3 absolutos, en la WABBA igual quede en primer lugar de mi categoría, y ahorita mi objetivo es llegar al Mr México.

Dentro de este deporte una cosa es forjarse en él, otra competir y otra ganar, pero algo que el deportista no muestra con sus competencias, es demostrar o describir que es lo que se siente ser fisicoculturista, como ellos se ven y como se describen como deportistas, a esto va dirigida la siguiente pregunta, saber que sienten ser fisicoculturistas, con base a esta pregunta Irving contestó:

[...] para mí lo mejor que te puede pasar, es una satisfacción muy grande, me llena de felicidad de armonía, de paz de tranquilidad; es algo que no tiene comparación, al menos para mí con cualquier otro deporte, me siento contento de serlo y si volviera a nacer lo volvería a hacer otra vez, créeme que este viejo, grande ya, créeme que puedo voltear a ver cada uno de mis logros y te puedo decir que cada maldito segundo valió la pena y digo maldito porque ya cuando estas en esas etapas donde ya estas aventando toda a leña, toda la carne al asador, y aumentas y aprietas, en ese momento no todos aguanta, algunos desisten, por eso te digo que cuando ya este viejo y voltee te puedo decir que cada maldito segundo valió la pena.

Por otra parte, Adrián responde:

Bueno yo me siento muy bien porque, he llegado a donde que querido, si mi objetivo era competir lo logré, entonces me siento pleno porque se te abren muchas puertas, puertas tanto laborales, y pues obviamente por el físico te invitan que a bailar cosas así, entonces te abren puertas, claro se te cierran otras, más sociales que laborales, pero esto es lo que yo busque entonces me siento bien.

Cuando hablan de lo que representa para ellos ser fisicoculturistas y que han ganado y que han hecho, también muestran que su vida ha cambiado en la cuestión de sus prácticas corporales, en su interacción y comunicación con las demás personas, se vuelven más nobles ante ellos y tratan de apoyar a quien se los pide, pero algo que valoran los dos, es el tiempo que le han dedicado, porque comentan que si volvieran a nacer volverían a dedicarse a esta disciplina y que cada segundo ha valido la pena en sus vidas, por este motivo la pregunta está hecha en esa cuestión, como ha cambiado su estilo de vida cuando deciden dedicarse a este deporte, Irving García explica que:

No pues ya tu enfoque; tu mirada, tu visión, ya es distinta, ya miras en grande, ya tus objetivos son otros, ya nada más estas buscando la manera de crecer y crecer; de ir para adelante, de lograr de vencer lo que tú mismo has construido, de que te des cuenta que la primera batalla es contra ti, no contra los demás y tratar de mejorar tu versión que año con año presentas en la tarima, ya es un estilo de vida, ya es parte de tu vida, ya, si tu no lo haces, ya sientes que no hiciste nada, el comer a tus horas, el saber lo que tienes que comer diario, ya es parte de tu vida, ya tu estilo es otra, ya no es tengo que comer esto porque ya comes por función ya no por sabor, pues cambia totalmente, hay personas que por su manera de ser te tachan muchas cosas, se mete contigo la gente, pero no cambia tu estilo de vida solamente lo entienden las personas que se dedican a esto, los demás pues la verdad son gente que no saben, que no tiene el conocimiento de este deporte o que hay detrás de un atleta.

Respecto a esto Álvarez señala que:

[...] bajaron mucho más mis amistades, me quedo con las pocas que comparten o mismo, ya la mayoría son las que nos dedicamos a lo mismo, pero pues no me siento mal, ni me disgusta porque como cambie mi estilo de vida, cambian tus amistades, tu circulo, es lo que yo quería, alejarme de lo malo, no es que antes fuera malo, pero pues sí, el tomar té daña, que fumes te daña, el que te drogues te daña, entonces ya lo dejé de hacer y deje de ver a mis amistades, y me siento bien ahorita como estoy.

Se ha platicado de cómo es su vida afectiva dentro y fuera del fisicoconstructivismo, pero como ya se ha mencionado que en los dos casos han cambiado sus prácticas, ya no lo hacen si quieren, es hacerlo porque así se los pide su disciplina, menciona

Adrián que en el ámbito social, ha perdido muchas amistades, pero es algo que te pide este deporte, no se pueden realizar o combinar distintas prácticas, no puedes beber y comer bien, porque saben que no lograrán sus objetivos, está deporte te exige tener un estilo de vida estricto, dentro de este deporte existen competencias, pero de igual manera lo que se quiere obtener es saber qué es lo que él siente, que emociones tiene cuando está en una de esas competencias, en lo que ellos le llaman tarima, por esto Irving García menciona:

No pues es, cada tarima es diferente, pero siempre hay un factor común no, cada que piso un escenario es como si fuera tu primera vez, lo disfruto tanto y lo hago con tantas ganas y tanta pasión, que lo hago como si fuera la primera y última vez que lo pudiera hacer, porque es una emoción única e inigualable, sientes una adrenalina, este el ver a los demás competidores, medirte contra ellos, oír tu nombre, oír que te nombran ganador, pero eso es una experiencia inigualable, te llena de satisfacción de emoción, la ovación de la gente los aplausos las fotos las entrevistas, es una emoción pero que no tiene comparación con nadie, necesitarían vivirlo, para que en realidad sepan de que les estoy hablando, así como algunas personas les emociona el ir a cantar, el cantante que se para en un escenario, que canta no, al bailarín que se presenta show y baila, es lo mismo para un fisicoculturista, lo hacemos como si fuera nuestro primer evento, con esa entrega con esa pasión, hacemos el sacrificio que hay detrás de todo esto para llegar a ese momento, a nuestra fiesta que es el momento en el que estamos enfocados.

Adrián Álvarez describe que:

Bueno es algo la verdad inexplicable porque toda tu preparación es de 1 año, para que te subas 1 minuto 30 segundos, entonces toda tu preparación, todo tu día a ida, tus peleas que tuviste con tu familia con tu esposa, el que tú te estés haciendo como peso grande, pues todo eso te pasa por la mente ya que estas compitiendo, entonces valoras, valoras más cosas, yo creo que este deporte también hace que valores, tu economía, tu familia porque necesitas el apoyo pleno de esas personas, que estén contigo, o con las personas que te apoyaron, ya estando ahí ya no te importa ganar, eso es algo que no muchos lo dicen, pero por tu preparación quieres ganar el primer lugar, cuando está en la tarima ya no te importa porque para mí es una fiesta, es una competencias y el estar arriba, logre lo que he querido y me prepare para eso.

Durante la respuesta explicaron que es lo que sienten, los logros en sus competencias, que el estar en esos eventos para los dos es como estar en una fiesta, porque ahí es donde nuestras lo que te has preparado durante mucho tiempo, para presentarte a este espacio y mostrar tú mejor versión corporal ante el público que está presente, sin embargo sus carreras aún son muy jóvenes, pues cuentan con pocos años de trayectoria en este deporte, de esta manera se elaboró otra pregunta que fue, que es lo que les falta lograr en su carrera como fisicoculturistas a o que Irving García respondió:

[...] hijole a verdad hacen a un falta muchas cosas por lograr, pero ahorita mi objetivo a mediano y corto plazo porque no, yo quiero ser campeón nacional, quiero ser Mister México la verdad es como de los logros más grande que todo fisicoculturista quisiera aquí al menos en el país ser Mister México y ser campeón nacional no, para mi ahorita eso es algo primordial, primordial, enfocarme, macheteare, darle hasta conseguir y traerme la corona del Mister México y ser campeón nacional, la verdad y bueno ya a largo plazo quiero pisar tarimas internacionales, ir por mi carnet voy a ir por mi carnet profesional, para salir a competir al extranjero si Dios me lo permite y no quitar el dedo del renglón de ahí, yo siento que no estoy muy lejos de lograrlo, pero hay que seguirle trabajando no para ir a lograr eso, es lo que me falta como fisicoculturista, tener mi carnet pro e ir a representar a México a poner en alto el nombre de la sangre azteca.

Adrián Álvarez menciona:

Bueno en el aspecto de las competencias, es lo que te decía; que quiero llegar al Mister, quiero competir ya en la federación, IFBB, eso es lo que me faltaría, llegar al Mister México y ganar mi categoría, ser un poquito más reconocido, para que me patrocinen marcas más reconocidas, eso.

Si bien mencionan que les hacen falta muchas cosas por cumplir, una en común es ganar el gran certamen que se realiza en México, Mister México, ser profesionales de este deporte y competir en estos lugares o espacios internacionales, como ya se mencionó en una pregunta anteriormente que fue lo que lo inspiro a ser parte de este deporte, también cuando ya están dentro de él, hay algo que los impulsa a seguir que los motiva para no dejar su carrera como lo es estar en la competencia más reconocida en México que es el Mister México y ganar su categoría, ser más

reconocidos, por este motivo la pregunta fue guiada para saber cuál es la motivación para seguir en el deporte del fisicoconstructivismo: Irving comenta que:

[...] Mi familia, mi esposa, mi hijo y tanta gente que me apoya, que me motiva, que está ahí conmigo, que no está detrás de mí; está a mi lado apoyándome, ayudándome en todo momento, es mi motivación; ser un ejemplo a seguir, ser un ídolo para mi hijo más que nada, porque hoy en día, ya hay quien siga mis pasos y esos momentos cuando me quiero rendir, me acuerdo de mi familia, de mi hijo, que alguien ya vigila lo que haces; que alguien ya sigue tus pasos, y en futuro yo quiero que él se sienta orgullo de eso, entonces es mi mayor motivación.

Con respecto a que es lo que motiva a Adrián para seguir en este deporte, él responde lo siguiente.

[...] bueno ahorita principalmente mi hija, es la que me da fuerza para todo; competir también me deja dinero; entonces ella es mi principal motivación, mi esposa, mi familia, mi mamá, y aparte siempre que me levanto me da mucha ansiedad y mucha alegría ir al gimnasio; hacerme mis comidas; todo eso me motiva, cuando estoy en la cocina; ya quiero irme al gimnasio, cuando estoy en el gimnasio, ya quiero hacerme mis comidas; el estar en esos aspectos bien; pues ya tú ya la hiciste, el tomarme mis suplementes y todo eso es como si mi hija fuera la proteína.

En este apartado se trataron aspectos de cómo es su interacción o su vida afectiva y social fuera o dentro de este deporte, como su familia es lo más importante, pero a la vez lo más difícil y duro, por el tiempo que no pueden estar con ellos es su hogar o en cualquier otro espacio, ya sea fiestas, así mismo la cuestión económica, todos los cambios físico, sociales que tuvieron que hacer en su vida para dedicarse por completo a esta disciplina, como dejar los vicios del alcohol, cigarrillos, etc., para dedicarse a alimentarse adecuadamente, entrenar de una manera correcta y tener un descanso adecuado, también se les pregunto cómo fue la primera experiencia en una participación, ya que esas emociones, sentimientos cuando están en frente de miles de personas ha de ser sorprendente, estar horas o minutos de estar en la tarima, con respecto a esto la siguiente pregunta está enfocada en que fue lo que ellos sintieron en su primera participación, el competidor García platica que:

Para empezar yo competí como en 70 kilos ; pues era principiante, la categoría más bajita de todas; un peso muy pobre, pero bueno era mi primera ocasión; fue una preparación muy corta, por eso fue una

preparación muy dura, muy apretada; la verdad muy cansada, yo no quería continuar; quería tirar la toalla, pero bueno mi disciplina y mi compromiso hizo que terminara; mucho nerviosismo, la verdad apenas iba aprendiendo a posar; yo hice lo mejor que pude hasta donde yo creo, y la verdad si da mucho temor, pero una vez que ya estas arriba de la tarima, el escuchar los gritos y eso, te emociona; la verdad fue una experiencia que nunca se me va a olvidar; como tal ser la primera vez que pisaba una tarima, un evento grande , mucha demanda; muchos competidores, entonces pues fue muy padre, inigualable la experiencia como todas las demás, pero esa por haber sido el simple hecho de ser la primera vez; pues mucho nerviosismo , más que en otras ocasiones; en las ocasiones próximas, pero si fue una preparación muy apretada, muy muy cansada, por lo mismo. El competir Álvarez responde como fue el sentimiento al realizar su primera preparación a competir: “Pues gracias a dios bien; bien porque me llevaron bien; digo no fue una grande, fue en un gimnasio, pero quede en primer lugar de mi categoría; fue el absoluto y lo gane también en el gimnasio, entonces; pues cuando empiezas con el pie derecho; pues agarras más; te animas más, y agarras más enfoque.

### **5.3.- La interacción fuera del deporte**

En este apartado, se habla un poco sobre cómo es su cuestión familiar, por un lado con sus padres, por otro con sus hermanos, su pareja, en este caso la pareja se tocó el tema con anticipación, pero en este apartado se hablara un poco más sobre la interacción que tiene con ella, con primos, tíos, etc. Como ya se mencionó, estos deportistas no solo es vivir el tiempo en el gimnasio, detrás de eso existe la vida social y laboral, por este motivo se tocara el tema de la familia.

Una de las preguntas que se realizo es saber dónde radican actualmente, a lo que Adrián Álvarez menciona: *“Radico en el DF, antes estaba en Mazatlán mi familia es de haya de Sinaloa, llevo aquí como 5 años en el DF”*.

Irving García menciona que el radica en: *“Yo soy de la Ciudad de México y radico aquí, nunca he tenido un cambio de ir a vivir a otro estado, siempre en la Ciudad de México”*.

El lugar donde radican los dos fisicoculturistas es en la Ciudad de México, sin embargo, por parte Adrián su familia es de Mazatlán, e Irving siempre desde su

infancia ha vivido en la CDMX, para esto la siguiente pregunta que se realizó está ligada a su niñez, para ello se les pregunto cómo fue su infancia, Adrián señala:

Mi infancia fue; pues si un poquito carente, pero nada extremo; y siempre fue mi familia muy cariñosa conmigo, mi mamá, mi papá, mis hermanos, mi hermana, mis primos; entonces no fue muy mala que digamos, por eso también creo que no tuve ningún problema con el gimnasio; algún problema con mi papá, entonces creo que fue buena.

Irving señala que su infancia fue de la siguiente manera: “Te podría decir que fue como la de cualquier niño; jugaba; me gustaba mucho el futbol, era muy divertida, ahora sí que jugaba con mis muñecos que ahí tenía en la casa; jugaba con mi hermano, con mis amigos, mis vecinos; fue una infancia muy divertida”.

Para ellos su infancia fue muy divertida, pues consideran que fue como la de varios niño, pues jugaban, por parte de Adrián siempre fue muy querido por su familia, y en el caso de Irving jugaba mucho con su hermano y sus vecinos, la interacción que tenía con su familia, en este caso con sus primos y amigos fue agradable, tenían una interacción simbólica que eran los juguetes, el divertirse en el momento que ellos se encontraban en esos espacios, ya sea en la calle o en casa, la pregunta anterior, si bien en la niñez o infancia no carecieron tanto, sin embargo la pregunta está centrada en cuáles fueron sus beneficios y carencias que ellos recuerden en su infancia, el atleta Álvarez comenta:

[...] que nunca me dejaron solo; siempre estuvo ahí mi mamá, mi papá; mi papá siempre que no había mucho dinero nos íbamos que, al parque, que al gimnasio; entonces la armonía y el amor de mi familia siempre estuvo ahí; entonces la considero buena; buena infancia.

En el caso del atleta García menciona sobre sus carencias y beneficios que existieron en su infancia:

Gracias a dios carencias como tal; no porque mi mamá siempre trabajo y siempre nos dio a sus posibilidades, siempre nos dio como sus hijos lo que cualquiera quisiera darles; mi mamá nos dio a sus posibilidades, siempre trabajo para que tuviéramos alimento, calzado, vestimenta; siempre había dentro de lo que cabe gracias a Dios que comer en casa; doy gracias a Dios porque carencias como tal que yo haya sufrido en mi infancia que me haya hecho falta algo o que algún día

me haya quedado sin comer, la verdad no, nunca; siempre mi mamá ha trabajado para ayudarnos en esa parte.

Tanto Irving como Adrián consideran que durante su infancia jamás tuvieron carencias, dentro de lo que cabe, mencionan que tuvieron todo dentro de las posibilidades que le pudieron dar en el caso de Adrián el menciona el apoyo, la comunicación con su papá y mamá, que si al menos no había sustento económico salía con su padre a divertirse algunos espacios públicos como los parques o privados como el gimnasio,, sin embargo en el caso de Irving sólo menciona la comunicación y la interacción que tuvo con su mamá, el sustento y quien hacía posible porque nada le faltará era ella, también como algunos niño tuvieron estudios, la siguiente pregunta está enfocada en saber qué cuál es su grado académico, Adrián Álvarez responde: “Yo termine, la primaria, secundaria, prepa ya después estude lo de entrenador; ahorita estoy estudiando para terminar mi carrera de nutriólogo”.

En la cuestión académica de Irving García platica que: *“Concluí mi bachillerato, mi preparatoria la terminé, y luego me metí a estudiar una carrera corta, un diplomado de ciencia biológicas y de la salud; y bueno ya de ahí yo me seguí preparando cuando comencé a conocer este estilo de vida, pero como tal, grado académico; concluí mi bachillerato”*.

Algo que tienen en común sobre este tema, es que los atletas del fiscoconstructivismo son personas preparadas académicamente, no solo son deportistas, sino que concluyeron en el caso de Irving un diplomado y en el caso de Adrián sigue estudiando para nutriólogo, esto nos habla no sólo de una superación académica, sino también personal, ya que en apartados anteriores nos hablaron de cómo deben de cultivarse para saber cómo funciona su cuerpo, la siguiente pregunta va dirigida a como es la relación con sus padres y hermanos en el caso de Adrián señala:

[...] ha sido buena; ahorita mi hermana trabaja todo el día, ya no la veo mucho, pero los domingos que nos juntamos pues si trato de que estemos juntos, igual mi mamá; a mi mamá igual la veo diario, igual ella me apoya con mis comidas; si yo tengo que hacer alguna asesoría,

mi mamá me apoya con mis comidas; ya te compré esto, ya te compré el otro; entonces en ese aspecto me apoyan mucho mi familia.

La relación que tiene Irving con su familia en el caso de padres y hermanos, él explica lo siguiente:

[...] hoy en día los veo ya muy poco; ya no tan frecuente, a raíz de que ya tú te casas, haces tu vida, ya no los ves tan frecuentemente, y pues mi trabajo es muy demandante; yo estoy la mayor parte del día aquí, en el gimnasio, y los únicos días que veo a mis padres a mis hermanos, son los fines de semana que yo voy a visitarlos, la relación; la verdad es una relación muy bonita, porque nos tenemos mucha confianza; nos apoyamos mutuamente; tanto apoyo de mi mamá hacia mí, como de mi persona hacia ellos; con mis hermanos también llevamos una comunicación muy padre, una relación muy sana, como todo, siempre tenemos diferencias, disgustos, pero nada del otro mundo; la verdad nos llevamos muy bien y eso me gusta; tener esa comunicación, ese acercamiento, con mi familia.

Como ya mencionaron la interacción y comunicación con su familia es buena, en los dos casos, solo ven a su familia los fines de semana, cuando se hacen reuniones en casa de familiares, en estos espacios es donde ellos interactúan con su familia,, ya que sin los tiempos que tienen libres pues entre semana se dedican a trabajar, en el caso de los dos su espacio laboral es el gimnasio como instructores y preparadores físicos pero el trato que tienen con ellos es de apoyo mutuo, y las veces que se logran ver es con gusto, bien ya se habló un poco de la relación con sus padres la siguiente pregunta que se realizó es si sabían hasta qué grado educativo llegaron sus padres, en relación a esta pregunta Álvarez menciona: “Bueno mi mamá es doctora oftalmóloga y bueno ahorita mi papá ya falleció hace muchos años, pero igual, termino su carrera; era policía y ahorita mi mamá pues sigue trabajando”.

La respuesta de Irving hacia esta pregunta, fue la siguiente. *“Mi papá no lo sé, pero mi mamá; concluyo su bachillerato, y tiene una carrera; bueno mi mamá es secretaria estudió para eso; tiene una carrera tecnológica en eso”*.

Si bien sus padres tiene estudios, carreras terminadas, en el caso de Irving no tiene el conocimiento de su padre , por el otro lado, en el caso de Adrián su padre falleció hace mucho pero fue policía, en esta parte nos podemos dar cuenta como tienen

cosas en común, que son los estudios tanto ellos como sus padres, si bien ya mencionaron un poco de cómo es la relación con su familia, dentro de la familia existe lo que se denomina familia extensa dentro de esta entran los tíos, tías, primos, primas, sobrinos, etc. La siguiente pregunta es saber cómo es su relación con ellos en el caso del atleta Álvarez menciona:

[...] bueno ahorita cada vez que nos podemos ver; cada semana cada 15 días; ahorita casi no veo a mis primos, tenemos un grupo en el WhatsApp que ahí platicamos todos, pero hasta ahí; no hay mucho acercamiento; primero porque cada quien tiene sus actividades, y después mi vida es muy activa, es muy absorbente; no puedo ir luego a las reuniones o a las fiestas; por lo mismo de que no me puedo descuidar.

En el caso del atleta García, la relación que tienen con su familia extensa es la siguiente:

[...] igual los frecuento muy poco, pero los momentos en los que nos llegamos a reunir; en una convivencia familiar; la verdad es una relación muy bonita, todos echamos relajo sanamente; nos llevamos muy bien, no hay discordias entre nosotros; convivimos; nos apoyamos, nos echamos la mano mutuamente; y bueno la verdad siempre su apoyo de ellos hacia mí, cuando voy alguna competencia, siempre una llamada, un mensaje deseándome lo mejor y es una relación muy padre con ellos; con mis primos porque siempre nos hemos visto como hermanos.

En la cuestión sobre la relación con su familia extensa, mencionan que es muy buena, que se llevan bien con ellos, y que las pocas veces que se pueden ver conviven sanamente, en el caso de Adrián, él junto con sus primos se comunican por medio de las redes sociales, y en el caso de Irving se ve con sus primos como hermanos, la interacción que tienen con ellos es buena señalan que no existe discordias, que las pocas veces que se pueden ver son en reuniones, ahora bien la siguiente pregunta está basada en que platiquen los momentos felices y tristes que han pasado con su familia nuclear, padres, hermanos, Adrián mencionó:

[...] bueno la verdad pues las navidades, 15 de septiembre, día de la mamá, día del papá siempre nos juntamos; son los mejores momentos con mi familia, porque ahí si nos juntamos todos, todos; primos, tíos, todos, entonces cada vez que nos vemos aunque no convivimos es muy agradable y grata la convivencia con mi familia; no sale el tema

del fisicoculturismo; ahí si trato de ser yo como persona, no estar hablando de mí; entonces si separo mucho mi trabajo con mi familia.

En el caso de Irving García sobre sus momentos tristes y felices que ha tenido con su familia él cuenta lo siguiente:

Momentos tristes no se me vienen a la mente; momentos felices cuando estamos todos juntos, cuando se reúne toda la familia; cuando es cumpleaños de mi mamá, bueno de mi abuelita, que esa parte la tenemos muy marcada todos y es como la que nos ha criado a todos de generación en generación, y cuando le festejamos a ella; es de los momentos más felices y momentos tristes, talvez cuando llega haber alguna diferencia entre nosotros por puntos de opiniones distintos, pero nada más.

En la redacción de esta entrevista es impresionante como existen similitudes entre ellos, en este caso, para los dos sus momentos felices es cuando toda su familia se reúne y cuando todos pueden convivir, días festivos que es cuando ellos tienen la oportunidad de ver a su familia, dentro de los dos casos se puede observar cómo existe una interacción simbólica,, algo que los une, en el caso de Adrián día de la madre, en el caso de Irving la reunión que tiene como significado ver a su abuela es algo que los une puesto que explica que es algo muy marcado en la familia, y en la cuestión de momentos tristes, mencionan que no han tenido algunos, algo importante que menciona Adrián es que dice: “en ese momento soy yo mismo”, señala que ahí nos es el atleta que no es el fisicoconstructivista, esto es como la dramaturgia de Goffman, sale de su personaje de deportista, para exponer ante la familia su fachada como integrante de ella, si bien el dedicarse a este deporte ya es difícil otra cosa es que la familia lo acepte, en este rumbo está dirigida la siguiente pregunta que fue que ellos contaran como fue la reacción de tu familia cuando les dijiste que te serias fisicoculturista Adrián Álvarez comenta que:

[...] bueno todavía a mi abuela, a mis tíos, a mis primos; todavía no les parece lo que hablábamos, hay mucho mito de esto; que si me inyecto que se me va a hacer chico el pene; que ya no voy a tener erecciones, te vas a fregar esto, entonces ahorita, por lo mismo no se le pueden sacar esos tabús a la gente; aunque uno lo diga se necesita; yo creo mucha información todavía a las personas, (en cuestión de mamá y hermana), ellos ahorita si ya lo comprendieron; bueno cada vez que compito pues si se preocupan, porque estas un poquito de

malas por la dieta y no aguantan tu carácter; por eso también no están de acuerdo a que compita, en ese aspecto si te podría decir que influye mucho tu carácter.

Por otro lado, Irving García explica la reacción de su familia de la siguiente forma:

Pues al inicio no me creían; no me daba como que el punto bueno, porque mi mamá decía que estaba loco; que era mucho sacrificio, incluso mi mamá se espantaba porque ya en ese punto de la fase del cierre de la competencia; es donde más uno castiga al cuerpo, y me veía pálido; me veía bien cansado, deshidratado; mi mamá se espantaba, me quería llevar al doctor, decía ¿no estas enfermo?, vámonos al doctor, pero al principio como que no lo avalaban, porque decían que yo estaba loco; y luego me veían con mis suplementos y tanto polvo que tomas, que no sé qué, que te va a hacer daño y luego cuando ya empezaba a cambiar mi estilo de comer bien, cada vez comía más; de que cada vez era más estricto con mis comidas; y que no quiero que lleve esto y que no quiero que lleve aquello; me decían que no, que era mucho sacrificio; que tanto para nada, que lo pensara bien qué ; qué necesidad de estar sufriendo con esas dietas; y ya pues cuando vieron que yo me empecé a dedicar a esto; que empecé a trabajar de esto, pues ya como que vieron que la cosa iba como más enserio, y hoy en día, se sienten satisfechos, orgullosos de mí, de que voy a competir; hoy en día ya van apoyarme a mis competencias, van a gritarme; y cuando no pueden ir conmigo; cuando me ha tocado salir de la CDMX, pues lo sintonizan por la red, pero siempre hoy en día ya es su apoyo para conmigo.

Si bien mencionan que al momento de comunicarles a su familia que se dedicarían a este deporte, su familia no aceptaba o criticaban con malos comentarios su deporte, sin embargo, explican que cuando si familia comenzaron a ver como cambiaban sus prácticas corporales, es decir; su modo de alimentación, su estilo de vida, mencionan que terminaron por apoyarlos y en ocasiones llegan acompañarlos a las competencias.

Otra de las preguntas que se le realizaron era saber si ellos tenían algún familiar en este deporte, a lo cual mencionaron que no tenían algún familiar que compartiera este deporte, sin embargo como ya se había mencionado anteriormente, ellos fueron influenciados por familiares o llevados al gimnasio por ellos, en el caso de Adrián Álvarez fue su padre, y en el caso de Irving García su hermano es el que lo

llevo al gimnasio por primera vez, en el caso de los dos ellos dentro de toda su familia son los únicos que ejercen este deporte.

Otra pregunta que se realizó era saber, quien es el pilar de su familia para ellos, en este caso, los dos coincidieron que sus hijos en el caso de Adrián Álvarez también su esposa, Adrián Álvarez señala: “*mi hija y mi esposa*”.

En el caso de saber cuál es el pilar para Irving García, él menciona lo siguiente:

[...] yo te podría decir que mi abuelita; bueno yo le digo mamá, que también mi mamá; mamá, siempre vivió con nosotros, pero mi mamá siempre trabajaba la mayor parte del día; toda la vida siempre ha trabajado mi mamá; y la que se quedaba a cuidarnos pues era mi abuelita; entonces pues siempre le decíamos mamá; y la verdad mi abuelita es el pilar de la familia; porque es la que nos mantiene unidos a todos; cuando queremos hacer una reunión, siempre lo hacemos pensando en ella; ella es como el pilar; la base de la familia, la que mantiene a toda la familia unida; ella es la cabeza porque finalmente cuando se hacen las reuniones es para ir a verla a ella, es cuando se junta toda la familia”.

Mientras el pilar de Adrián es su hija y esposa, para Irving es su abuelita, es un aspecto simbólico en su familia, ya que menciona que todas las reuniones son para ver a su abuelita a quien también llama mamá, para ellos cada una de estas personas tiene un valor sentimental, otra pregunta que se realizó, es saber cómo ha cambiado su relación con su familia antes y después de ser fisicoculturista, esto porque como ellos mencionan, el deporte que ellos realizan lo ven como un estilo de vida y que tienen que entenderlos, para ello Adrián comenta:

[...] antes salíamos y yo podía comer lo que yo quisiera con ellos ahorita ya es un poquito más difícil, bueno luego hasta se enojan, porque les digo, es que no puedo comer esto, y te dicen, hay poquito, pero nosotros llevamos nuestro cuerpo al límite que no podemos comer ni una papita porque y se refleja en el escenario, entonces si te vuelves un poquito para la gente “mamón<sup>6</sup>”, no, no puedo comer eso, hay pinche mamón, entonces si tienes ciertos roces a veces con la gente.

---

<sup>6</sup> “*Mamón*”, es una palabra coloquial que se utiliza para referirse a una persona que es desagradable, sangrón, pesado, etcétera.

En el caso de Irving García sobre cómo ha cambiado su relación con su familia antes y después de que él se dedicó al fisicoconstructivismo él explica:

[...] la verdad antes era una relación buena, pero no como la que hay hoy en día; había más diferencias; tal vez ellos nunca se imaginaron que yo me iba a dedicar a este estilo de vida; ellos querían que yo me dedicara a otra cosa, que esto no me iba a dejar nada; que lo pensara bien, ellos tenían la idea de que yo fuera médico; no se otra cosa, ya cuando cambiaron las cosas y vieron que yo me iba a dedicar a esto, pues ya mi familia te ve como con inspiración, con más respeto; un ejemplo a seguir, los contagias con tus ganas de seguir insistiendo; y la verdad pues hoy en día mi relación es mejor con ellos.

En el caso de Adrián, él ya no puede realizar lo que acostumbraba en la cuestión de la alimentación, sus prácticas corporales han cambiado desde que se involucró en el deporte del fisicoconstructivismo, ya no pueden comer lo que comían antes de ser atletas de alto rendimiento, sí llega a tener roces con su familia por el estilo de vida que lleva, en la cuestión de la alimentación, en el caso de Irving, antes era muy distantes, hoy en día su interacción es tan grande que su familia lo admira y lo apoya en lo que es su carrera como atleta en el deporte del fisicoconstructivismo, si bien aunque si conviven con su familia, y en ocasiones como menciona, son criticados por cómo actúan antes o como es su forma de ser o hábitos, también es de suma importancia saber cómo o qué tan importante es el apoyo de su familia para ellos en su deporte, a lo que Adrián Álvarez explica:

Yo creo que sí tendría que ser lo más importante; porque estando mal con ellos, pues no puedes hacer las cosas bien; entonces si necesitas ese apoyo, tanto como apoyo emocional; pues no económicamente, pero si emocional; entonces si es muy importante que tu familia no esté contigo, pero que lo entienda y lo comprenda.

En el caso de Irving García cuál es la importancia o qué tan importante es el apoyo de su familia en este deporte el comenta lo siguiente:

Pues si es importante, porque como yo siempre lo he dicho; la familia es lo principal, y no tiene sentido ganas algo; tener un triunfo, sino tienes con quien compartirlo; y pues la familia es el pilar; porque ellos te apoyan; ellos siempre están ahí contigo en las buenas y malas; hay atletas que yo conozco que incluso van solo a sus competencias, no llevan amigos, no llevan familia, van solos completamente, no tienen ni quien los pinte; entonces por parte de mi familia siempre han estado

ahí presente; incluso mi esposa siempre ha estado ahí conmigo; me ha apoyado, es la que me ayuda a pintarme, es la que prepara mis comidas, es el otro 50% de lo que yo soy; talvez si no tuviera quien me apoyara de igual manera yo lo tendría que hacer, y no me detendría por eso, pero si se me haría más complicado, más difícil, más cansado.

Para los dos la familia es lo primordial, el tener el apoyo, esa comunicación con ellos les hace bien, ya que mencionan que sin su apoyo seria su carrera más difícil, por otro lado, si para ellos es importante el apoyo de su familia en este deporte, en el caso de Irving desde su esposa que lo ayuda a pintarse antes de cada competencia, en este aspecto se observa el concepto tecnologías de la belleza del autor Fino quien menciona que estas tecnología están involucrados, cosméticos, accesorios de limpieza, etc. En este caso la pintura para participar, sin embargo como ya se mencionó son personas casadas que comparten este estilo de vida, por ello la siguiente pregunta fue saber que tan primordial es el apoyo de su pareja para ellos, Adrián señala:

[...] yo creo que si es lo primero; lo que yo necesitaría para estar en mi objetivo, estar bien con mi pareja; principalmente con ella porque es la que me ayuda en mis cosas; no tanto que me ayude, sino que no estoy bien con ella; no estoy bien en mis cosas o en mi trabajo, yo creo que la mayoría le espanta eso, pero siendo el tema de las competencias o siendo fisicoculturista; siento que es un poquito más cañón<sup>7</sup> porque de por si no entiende tu ritmo de vida y luego si estas mal con ella pues peor; peor es la preparación.

En el caso de Irving García el apoyo de su esposa lo considera de la siguiente manera:

[...] es muy importante, porque hay momentos que necesitas de alguien; de no sentirte solo en las competencias; que sepas que alguien te respalda, que está ahí contigo, que si necesitas algo ella te va auxiliar; aparte es una motivación extra, que tu pareja; tu esposa, que la persona con la que compartes tu vida, vea tus logros y los puedas compartir con ella.

Si bien el apoyo de ellas es importante como lo menciona Irving para él en su vida es una motivación extra para su carrera, en el caso de Adrián si no está bien con

---

<sup>7</sup> Cañón es una palabra que se utiliza para expresar que las cosas son difíciles.

ella, él no podrá estar bien al momento de realizar su rutinas de ejercicios , por otro lado también ellas tienen un estilo de vida diferente a ellos, para esto se les pregunto en que trabajan sus parejas, en el caso de Adrián su esposa trabaja en un salón de belleza y en el caso de Irving su esposa se dedica al hogar y cuidar a su hijo. En este sentido, si es importante el apoyo de sus esposas, tener esa confianza, esa comunicación, ese aspecto que los una sentimental, emocional y simbólicamente, en este caso comprender el estilo de vida que ellos llevan en su día a día.

#### **5.4.- La interacción social en el gimnasio**

Si bien en el apartado anterior se habló de cómo es la relación con sus familiares, ahora se pasará a otro tema relacionado a la interacción social dentro del gimnasio, en este caso con los entrenadores que están en el mismo gimnasio, con los usuarios del gimnasio, con los empresarios, público que asiste y vendedores de servicios, cuando se habla de vendedores de servicios, se está refiriendo a todo aquello que se vende en el gimnasio, como agua, proteínas, etc.

La primera pregunta hacia este tema era saber cómo es su interacción con los socios del gimnasio, a esta pregunta Irving García contesta de la siguiente manera:

[...] es una relación de entrenador a entrenado; de alumno a entrenador; es una relación de mucho respeto, de mucha cordialidad, tratando siempre de formar un respeto mutuo entre ambas partes; tanto ellos como alumnos como entrenados; en mi caso como su coach, su entrenador, su guía; siempre ese respeto en el entrenamiento; un ambiente cordial; siempre mucha comunicación y pues siempre estando pendiente de que todo esté bien en ellos en su entrenamiento; en que se sientan cómodos en estar aquí; pues prácticamente es esa la relación que se lleva aquí en el gimnasio, un entrenador con el alumno, o con el entrenador.

Por otro lado, Adrián Álvarez nos explica lo siguiente:

[...] bueno yo creo que tiene que ser bueno, principalmente sin envidias; cuando hay envidias pues ya nada más te estas picudiando<sup>8</sup>, entonces yo con los de mi trabajo, me llevo bien, si cobro por

---

<sup>8</sup> “Picudiando”, es una palabra que se utiliza para referirse a un modo de conflicto, ya sea verbal o físico entre dos personas o más.

asesorías, pero si yo te puedo apoyar en algo que estas mal, voy y me acerco a ti, los corrijo, por lo mismo porque me llevo bien con los socios.

Si bien en esta pregunta algo que concuerda o en lo que los dos están de acuerdo, es en que debe de haber una buena comunicación e interacción social con los socios del gimnasio en el que ellos trabajan, en ambos casos apoyar en lo que puedan a las personas, ya que ellos son los instructores del gimnasio, enseñarlos a realizar las cosas adecuadamente las prácticas corporales; es decir sus rutinas de ejercicio o bien si requieren de una asesoría ya involucrando dieta, suplementación y rutinas de ejercicios, otra pregunta que se llevó acabo es saber cómo es la interacción que existe con los otros entrenadores que están en el gimnasio, a lo que Irving explica lo siguiente:

Pues mira; la verdad llevamos un ambiente cordial, un ambiente bien de trabajo, muy sano; hay mucho apoyo mutuo entre ambas partes, nos apoyamos en muchos aspectos; si yo estoy ocupado en alguna cosa, él me auxilia, y viceversa; es un ambiente muy sano, un ambiente de trabajo muy padre; porque trabajamos de la mano, nos organizamos, nos ponemos de acuerdo; y aparte de todos pues llevamos una amistad muy padre entre los entrenadores y yo; valla entre todos.

La respuesta de Adrián respecto a la interacción con los otros entrenadores en el gimnasio es la siguiente:

Bueno; en este que estoy trabajando (Éxtasis gym), me llevo muy bien con los 2 que están, pero sí; antes trabajaba en otros; ahí si ya había mucha envidia de entrenadores; que quiere estar más mamado; que tiene más brazo, pero pues eso era antes, no digo que no le pase a la demás gente, pero ahorita en mi trabajo me llevo bien con mis compañeros.

Si bien en el caso de los dos el trato, la interacción simbólica con los entrenadores que comparten su trabajo es buena, existe confianza y apoyo mutuo, en el caso de Irving es un trato de amistad, por otro lado en el caso de Adrián, con los entrenadores actuales se lleva bien, sin embargo en otro gimnasio que trabajo si tuvo algunos roces, o envidia, en el caso de Irving, él no tiene roces con ellos, sal contrario la comunicación es tan grata que se apoyan uno al otro para realizar cualquier otra actividad mientras uno este ocupado , sin embargo la siguiente

pregunta está dirigida a saber el trato que tiene con las personas que asisten en el gimnasio a lo que García señala:

[... ] con las personas que vienen de fuera; que viene a visitar el gimnasio, pues sí porque se meten mucho con tu persona; desafortunadamente este es un deporte de apreciación, y pues ellos siempre te van a ver la crítica; y luego esas críticas pueden ser constructivas o críticas en mala onda, pero bueno; debes de tomar las cosas de quien vienen; pero si se da mucho en personas de afuera, no de aquí (gimnasio Evolution); que a lo mejor se acomplejan de llegar a otros lados y ver otro físicos; cuerpos bien trabajaos, y entonces empieza la crítica, la burla ; y pues es normal y ya es parte de esto.

En este tema de los roces que han tenido con personas que asisten al gimnasio Álvarez menciona:

[...] bueno; me acuerdo en una ocasión que iba con un asesor; aparte de que era mi asesor, era mi compañero; al principio me llevaba bien, pero cuando empecé a superarlo, como que ya me empezaba a poner el pie, a no decirme como hacer bien las cosas, entonces; si lo sentía como con envidia; pues así me ha pasado en varias partes; con otros entrenadores.

Si bien algo que ellos mencionan es que este deporte es de apreciación; en este sentido de que manera está transformado el cuerpo, si es grande, si es delgado, gordo, etc. Por una parte Irving menciona que estos roces los ha tenido con persona de otros lados, no de las personas que son socios del gimnasio en el que está trabajando o entrena; en el caso de Adrián, él menciona que en alguna ocasión tuvo un roce por envidia de su asesor y compañero de trabajo, estos espacios llamados gimnasios, son muy concurridos por personas de varios lados de la ciudad, así mismo en ocasiones no siempre ellos como instructores no llegan a conocer a todas las personas, en estos espacios se puede observar una variedad de productos que se venden, como lo pueden ser proteínas, aguas, energizantes, etc., para esto se les pregunto cómo es su interacción con las personas que venden productos en el gimnasio, en primer lugar el atleta García, menciona lo siguiente:

[...] ah sí claro; con los proveedores yo tengo trato directo; con las personas que nos suministran la venta de suplementos alimenticios; yo tengo trato directo con ellos, ya conozco los repetidores; son

amistades que hicimos precisamente sobre la marcha de la venta de suplementos; con los que vienen a dejar el agua también; con las personas que se dedican a hacer el mantenimiento a los aparatos a las maquinas también hay una buena relación; porque el trato es directo de persona a persona; pues siempre los tratamos con educación, con respeto; y precisamente se sienten contentos a dejarnos sus productos.

A esta pregunta el atleta Álvarez contesta lo siguiente:

[...] con los proveedores de agua no; ahí si no tengo yo interacción; con los de los suplementos si, con ellos si es buena, porque igual me dicen vende tanto y te regalo una prote (proteína); entonces yo los ayudo a vender y me regalan cosas; me llevo muy bien con ellos, con los de los suplementos.

En el caso de Irving él tiene trato con todos los proveedores, tanto de agua, como proteínas, y las personas que reparan las instalaciones del gimnasio, menciona que el trato es directo, se comunican con él para realizar cualquier cosa en el gimnasio, la mayor parte de los proveedores interactúan con él, ya sea vendedores, socios o gente de relaciones en las instalaciones, por otro lado Adrián solo tiene contacto o interacción con los proveedores de suplementos, es su caso es por la venta de ellos y él gana proteínas para su uso personal, la siguiente pregunta fue enfocada en tener conocimiento si ellos como atletas consideran que las personas que asisten al gimnasio interrumpen sus entrenamientos, con respecto a este tema; Irving describe lo siguiente:

[...] pues mira; la verdad yo cuando entreno; yo me dedico solo a eso, a entrenarme a mí, precisamente mi otro compañero el que te decía; si estoy ocupado, él me auxilia; por eso te digo que hay ambiente muy sano de trabajo; él lo sabe y él me apoya sin problemas; y la gente que llega en ese momento; él me apoya para yo no distraerme de mi entrenamiento; porque si para mí algo es importante, es la hora de mis alimentos y en la hora en la que entreno; pues a cierto modo te molesta un poco de que estas entrenando y te saquen de ritmo; cuando ya es alguien que conoce el protocolo y el movimiento, es más fácil decir que hacer y sin problemas lo hace , pero cuando es una persona de nuevo ingreso, pues si te llevas un poquito más de tiempo; es ahí donde ya entra el apoyo de mi compañero, de mis compañeros; y pues así le hacemos para no distraernos no.

Con base a esta pregunta Adrián explica lo siguiente: *“No para nada, a mí no me gusta estar platicando cuando entreno, si me preguntan algo pues les respondo bien, respetuosamente”*.

Respecto a esta pregunta los dos mencionan que no les gusta ser interrumpidos o platicar con otras personas mientras están realizando sus rutinas de ejercicios Irving señala que en el momento que está entrenando se apoya de sus compañeros instructores, por la misma comunicación y confianza que existe entre ellos, para ellos lo más importante es la hora de sus prácticas corporales, ( alimentos y de su entrenamiento), es la base primordial para poder desarrollar el físico de competencia que necesitan; sin embargo dicen no ser groseros con las personas que les preguntan cómo realizar ejercicios o algo dentro del gimnasio, si bien ya comentaron que cuando entrenan no les gusta ser interrumpidos, pero también es importante preguntar si cuando ellos están entrenando comparten sus entrenamientos con otras personas, a lo que el competidor Irving García explica:

[...] hubo un tiempo que si entrenaba con amigos que asistían aquí al gimnasio; me veían entrenar y me decían que si podían entrenar conmigo; y pues la verdad siempre he sido muy abierto a todo eso; y claro pues yo les comparto a los que entrenan conmigo, pero hay momentos en los que talvez este no sea su estilo de vida; no se dedican al 100; había veces que venían, no venían; había un momento en el que tú no puedes estar esperanzado a que entrenen contigo; al final del día pues acabas entrenando solo; y yo si acaso llego a entrenar con una persona hoy en día, que es la que normalmente es como la más constante; más que eso porque me ayudan a entrenar, a cargar, descargar; si quiero meter más carga pesada, me ayudan a levantar la carga; en fin, pero hoy en día trato de aislarme un poquito de mi entrenamiento, exigirme, no cargarme tanto.

A esta pregunta el competidor Adrián Álvarez contesta:

[...] sí, si tu llegas y eres mi amigo, mi compañero; me dices, oye jalamos, pues que te toca y coincidimos; yo no tengo problema, pero por lo regular, yo entreno solo; trato de entrenar solo, porque le trato de dar a mis fallas; bueno si estoy entrenando con alguien, o con uno o dos de mis pupilos; pues trato de entrenar a cada quien como instructor personalizado, entonces si trato de darle a cada quien su enfoque a cada quien en sus fallas; por ejemplo, si tú tienes las piernas, te cuesta trabajo subirla, te apoyo más en eso; no lo hago

nada más a mi forma; sino trato de hacerlo un poquito más personalizado.

En cuestión de sus prácticas de entrenamiento, menciona que si los comparten, pero solo a sus amigos, gente que se les acercan y les comenta que quieren hacer ejercicio con ellos, se prestan a entrenar que ya tienen una interacción, una comunicación de confianza lo hacen, pero como lo menciona Irving en ocasiones le gusta realizar estas prácticas él sólo, ya que le quitan el tiempo, porque ellos como atletas tienen tiempos establecidos, en el momento de entrenar, al momento de alimentarse y suplementarse, en ocasiones si planificación está elaborada para comer cada 3 horas, sin embargo en el caso de Irving no llega a compartir sus rutinas con gente que no comparten su estilo de vida y no puede estar esperanzado a que alguien llegue y realice los entrenamientos con él; hoy en día entrena solo, por otro lado Adrián, menciona que el siempre trata de realizar sus ejercicios solo para enfocarse en sus fallas musculares, si bien mucha gente se les acerca para entrenar, pero la mayoría son lo que ellos le llaman; sus entrenos, personas que ya comparten su estilo de vida y que quieren competir, de esta manera también llegan a ser una inspiración o un modelo a seguir para otras personas; la siguiente pregunta se enfoca en ello, como consideran que han sido modelo o inspiración para las demás personas que están en el gimnasio, Irving menciona lo siguiente:

[...] todo entrenador es un modelo a seguir para todos los socios; pues porque normalmente se da que los entrenadores tienen buen físico; entrenan bien, pero más allá de eso; tú te vuelves un modelo a seguir por la manera en que los tratas; la manera en la que te diriges a ellos; la humildad que tienes para dirigirte hacia ellos, y bueno si eso lo agregas que eres una persona dedicada; que todo el año estas en buena forma; pues es padre que te digan, ¿sabes qué?, que yo quiero estar como tú; déjame como tú; o en un futuro quiero estar como tú, eso es muy padre porque te convierte es un líder; la gente te sigue y quiere ser, imitar lo que haces, porque saben que lo que haces está bien y te va a llevar a hacer cosas buenas en la vida.

En la pregunta de cómo cree que ha sido un modelo o inspiración para los demás en el gimnasio, Adrián explica que:

[...] yo no me daba cuenta; si me decían, hay quiero estar como tú, pero ahorita por ejemplo; en las redes sociales, pues me sigue mucha

gente y me escriben; quiero estar como tú o quiero ser como tú; que puedo hacer para competir como tú; entonces sí ha subido un poquito que me siga la gente no todo el mundo, pero si tengo gente que me estima y tratan de hacer lo mismo que yo; o estar como yo.

Algo que es importante es que se dan cuenta de cómo ellos captan o entienden que los demás usuarios del gimnasio quieren seguir sus paso a lo mejor no en el ámbito deportivo, pero si como personas, lleva a existir una interacción tan estrecha que convierten en modelos a seguir, influyen en la transformación del self de varias personas, tanto en su fachada personal como mental, si bien, ya el hecho de decirles que quieren ser como ellos es un agradecimiento, el cuerpo es lo que atrae a las personas y en este caso, la gente se les acerca por el gran físico que ellos representan ante la sociedad, la siguiente pregunta está enfocada, en como ellos ven que son observados por las personas que están en el gimnasio, Irving García describe lo siguiente:

[...] la verdad; hay personas que me observan de buen manera; me observan con admiración, con respeto; les gusta ver como entreno, pero hay personas que me ven como raro, como extraño; porque pues igual yo creo que no es su estilo de vida, no es a lo que ellos se dedican, y no se les hace tan común a ese tipo de personas ver personas tan entregadas a esto; la gente que ya conoce esto, pues ya no es tan común que te volteen a ver con rares; al contrario, te ven para aprenderte algo, te ven para saber cómo ejecutar el ejercicio; entonces pues la mayoría de las personas que están aquí ( gimnasio), me miran con respeto, con admiración e igual con la misma manera como ellos aprenden de mí, yo también aprendo de ellos.

Adrián Álvarez menciona como es observado por las personas que están en el gimnasio:

[...] bueno; ahí si no te voy a decir que todo es color de rosa; tanto hablan bien, como hablan mal; entonces los comentarios buenos, hay no te ves muy bien, es lo que te digo, quiero estar como tú; los comentarios malos, es que ese wey<sup>9</sup> se inyecta, si está muy mamado, pero pues ese wey se inyecta; entonces todos esos comentarios no van al caso porque, imagínate si yo, si nosotros los fisicoculturistas

---

<sup>9</sup> "Wey", se utiliza para referirse a una persona, ya sea este hombre o mujer.

nos inyectáramos y ya crecieran; pues ya como estaría todo el mundo; seríamos fenómenos; entonces no se trata solo de inyectarse.

Dentro de esta pregunta los dos atletas mencionan que existen tanto comentarios buenos como malos hacia su persona, pero que a la vez los comentarios malos tratan de evitarlos y no involucrarse en el juego de las agresiones, menciona que en ocasiones son vistos con rareza, pero la gente no les dice nada, aquí claramente se puede observar la comunicación no verbal que existe entre ellos y las personas que se presentan al gimnasio, ya que no se comunican por medio del lenguaje, pero su cuerpo les transmite cosas que los socios pueden interpretar como bueno o malo; sin embargo existe gente que los ofenda, que los critique de forma verbal, ellos mencionan que a ese tipo de críticas no le toman importancia, puesto que son ofensivas, a esto va inclinada la siguiente pregunta, que comentarios han escuchado de los usuarios hacia su persona, a lo que Irving menciona:

[...] pues la verdad he escuchado tanto buenos, como malos, la mayoría buenos; comentarios malos que, ya sabes tienes un buen físico, un físico que no les agrada a ellos, que estás muy exagerado, ese tipo de comentarios no, son como los comentarios negativos, pero la mayoría son buenos, que una persona dedicada, que le gusta mantener un físico sano y bien trabajado siempre, entregado a lo que hace a lo que le gusta, simplemente comentarios de respeto hacia tu persona.

Si bien como ya mencionaron, la mayoría de los comentarios que les hacen hacia su persona son de respeto y todos enfocados a su cuerpo, el cuerpo es un elemento de comunicación aunque no verbal, si comunica o transmite algo a la gente que los observa, sin embargo existen comentarios que son malos, el ser un atleta comprometido y profesional en lo que haces, existen lo que se llaman patrocinadores de marcas, ya sea de suplementos u otros accesorios, a esto va inclinada la siguiente pregunta, como es la interacción con las personas que los patrocinan<sup>10</sup>, a lo que Irving García explica lo siguiente:

[...] la verdad nos llevamos muy bien; incluso te podría decir que son mis amigos; soy gente de toda su confianza; me abren las puertas al

---

<sup>10</sup> Cuando el texto habla de patrocinadores, se refiere a personas, instituciones o empresas que los apoyan, tanto económicamente, como con productos, estos productos pueden ser suplementos alimenticios, etc.

por mayor; tengo toda la comunicación del mundo con ellos, me dan su apoyo siempre al 100%; lo que yo les pido siempre me lo dan; siempre están al pendiente de mí; como me fue en las competencias, como estoy, que necesito, que me hace falta; si les pido algo, me lo hacen llegar; la verdad es una amistad muy padre, de ambas partes, tanto de mis patrocinadores, como de parte mía, y aparte pues agradecido porque cuando iba empezando en esto me dieron la oportunidad y bueno a partir de esto, se me fueron abriendo más puertas, y la verdad estoy muy contento, son personas muy humanas, ayudan a los atletas y la verdad es una relación muy buena entre ellos y yo.

Si bien en el momento de competir los patrocinadores como menciona Irving García lo surten de lo que él les pide, sin embargo en el caso de Adrián, cuando él está fuera de competencias el apoyo de sus patrocinadores se le quita, hasta que realice la preparación para otra competencia, sin embargo, también sus patrocinios son de suma confianza y la interacción con ellos es buena, ya que explica Irving que se llegan a hacer un lazo de amistad bueno, también, como entrenador o instructor, se encontraran que tanto hombres como mujeres asisten a entrenar a los gimnasio, sin embargo, la siguiente pregunta es, cual es la diferencia de interactuar con hombre a una mujer en el gimnasio, el atleta Irving explica lo siguiente:

Cambia mucho; a un hombre hay manera de que le puedas explicar las cosas de distinta manera que a una mujer; porque si con esa persona ya tienes amistad, pues hay más confianza de poderle hacerle o explicar las cosas que con una mujer no; con una mujer hay que tratarla con más respeto; dirigirnos a ella de una manera más educada siempre, y bueno siempre explicando cómo tiene que ejecutar sus ejercicios sin faltarle al respeto.

Con respecto a la interacción que existe entre un hombre o una mujer que tienen ellos como instructores, el atleta Adrián menciona lo siguiente:

Con una mujer si tienes que ser un poquito más dócil; pues si es que con un hombre te llevas un poquito más pesado, les puedes decir un poquito más crudas las cosas y con una mujer no; si tienes que ser más delicado, por eso de que son más sensibles; entonces si trato de separar mucho la plática con una mujer que con un hombre.

En algo que se parecen los dos atletas es en que el trato o la interacción con una mujer lo hacen con respeto, al decir ser dócil Adrián, lo puedo interpretar como ser más tranquilo, más amable, sin embargo mencionan que con un hombre la

comunicación pueden ser más abiertos en la manera de explicar cómo realizar sus prácticas corporales (rutinas de ejercicio), por ejemplo Adrián menciona que si se lleva con los hombres las cosas se le pueden comunicar más simples, más duras, cuando hablamos de gimnasio podemos asumir que en estos espacios existen tecnologías de la belleza que pueden ser las maquinas , barras, mancuernas, caminadoras, etc, sin embargo todos estos espacios en su mayoría cuentan con espejos, la siguiente pregunta está planteada en ese sentido, la interacción puede ser con más personas, o con otras cosas o artefactos, para esto la pregunta es saber cómo es la interacción que tienen ellos con los espejos, Irvin García describe lo siguiente:

[...] toda la vida me estoy viendo; es la vida de un culturista; estarse viendo en los espejos, para ver sus poses en la Pre competencia, para diario estar enfocado; cuáles son tus fallas; que musculo se va rezagando; que musculo se va viendo más; toda la vida me estoy viendo a los espejos, muchos dicen que es por ego, que es por vanidad, pero llega un momento en el que tiene que ser parte de tu día a día; porque de otra manera no vas a ver, hay ciertos músculos que tú no te alcanzas a ver, pero al menos toda la parte frontal si puedes ver que te está fallando, que hay que mejorar, que musculo hay que darle un mejor trabajo, pero toda la vida es trabajo con los espejos; es como parte de tu rutina; el pararte al espejo y estar posando cuando ya te dedicas a esto, es la vida del fisicoculturismo; pues tiene que ser así , toda la vida es poses, diario poses, y donde te ves, siempre en un espejo.

Con respecto a la interacción con los espejos Adrián Álvarez menciona lo siguiente:

[...] bueno; yo en lo personal sí; siempre me estoy viendo, principalmente para ver que me está fallando; como yo estoy construyendo mi cuerpo para una competencias; entonces si tengo que estar viendo mis fallas, si tengo más chico el hombro, si estoy haciendo pecho me gusta verme al espejo posando, pectoral o el hombro que es principalmente el que me duele<sup>11</sup>; trato de darle más al hombro, siempre lo estoy viendo desde diferentes ángulos; entonces sí, para mí los espejos son importantes.

---

<sup>11</sup> Cuando Adrián Álvarez se refiere a un músculo que le duele, no se refiere al dolor que causa realizar ejercicio, sino que es un musculo que no le crece o se desarrolla como él quisiera

Algo que tienen en común, es que la interacción que tienen con los espejos, no es por vanidad o ego, ellos utilizan los espejos para ver sus fallas musculares y así rectificar sus modos de entrenamiento, como lo menciona Irving, el que se dedica a este deporte, es una rutina diaria, verse y posar para ver sus fallas, esta interacción es constante y simplemente lo hacen por observar su cuerpo y de esta manera transformarlo a modo y objetivos que ellos están buscando, cuando ellos entrenan algo los motiva es la música que escuchan, para esto, la siguiente pregunta fue, que tipo de música escuchan cuando están haciendo ejercicio, Irving García señala que: *“Pues la verdad soy medio raro; me gusta escuchar reguetón, luego salsa, dependiendo tu estado de ánimo, pero normalmente reguetón, salsa o circuit”*.

La música que le gusta escuchar a Adrián Álvarez cuando entrena menciona que es: *“Me gusta un poquito de todo, pero me gusta escuchar algo así como más movido no tan de weba<sup>12</sup>, por ejemplo, electrónica, de rock pesado entonces así, pero escucho de todo”*.

En la cuestión de música los gustos son distintos, mientras a Irving lo inspira el reguetón o la salsa a Adrián la música electrónica, en este apartado, se puede observar sus rostros más relajados a diferencia de como hablaban de su familia, se puede dar uno cuenta como la familia es un tema sensible para ellos, mientras que en su zona de trabajo es más liberal, más tranquila, no existe tanta presión, es donde ellos se divierten, por ello sus facciones en ocasiones fueron risas, su vocabulario por parte de los dos, es un poco grosero, no en todos los casos, existe muy buena interacción con las personas como con los proveedores, patrocinios y usuarios del gimnasio.

---

<sup>12</sup> “Weba”, es una palabra que se utiliza para referirse a la palabra flojera, flojo, etc.

## 5.5.- La construcción del cuerpo y sus prácticas corporales

En el contenido de la entrevista se han tocado temas sobre la vida de dos atletas del fisicoconstructivismo, su forma de ser en el trabajo como en el hogar, por otro lado se hablara del cuerpo e instrucciones, en este apartado se tocaran algunas unidades como sus rutinas, alimentación, actitud que tienen en el gimnasio, sus apoyos como la suplementación e usos de anabólicos, en esta parte se hablara de como planea sus entrenamiento, su modo de alimentarse, etc. Para ello la primera pregunta que se realizó en este apartado es la siguiente, de qué manera elaboran su plan de trabajo en el gimnasio, Adrián Álvarez señala que:

[...] primero si tengo que checarme yo en el espejo; las fallas, pero primero tienes que tener quien te asesore; siempre hay cosas nuevas; yo prefiero que me lleve alguien a mí; mira, sabes que, estas mal, porque uno siempre se va a ver bien; entonces si tienes que ir con alguien que te asesore; acercarte a alguien.

En esta pregunta Irving García comenta lo siguiente:

[...] todo va en el momento o en la etapa en la que me encuentre, cuando estoy fuera de competencia; mi preparación cambia; la planifico de diferente manera a que cuando estoy en una temporada de Pre competencia pues cambia totalmente; desde mi entrenamiento, hasta mi alimentación, todo cambiamos; entonces varea mucho dependiendo en los tiempos en los que me encuentre; a cuantas semanas o meses este de mi competencia; pues es en base a las modificaciones que yo le voy haciendo a mi entrenamiento, si estoy en un off season<sup>13</sup> pues igual se planifica de la misma manera; planificar cuantos meses, cuantas semanas voy a estar fuera de temporada para en base a eso; yo planificar bien mis entrenamientos; cómo voy a ir trabajando mis grupos musculares, a que grupos musculares les voy a dar prioridad, cuáles son mis fallas, que se va rezagando para darle más trabajo a esas zonas; todo varea depende mucho del momento en el que te encuentres.

En este punto mencionan los dos atletas que su plan de trabajo es dependiendo en qué etapa se encuentren, cuando hablan de etapas, se refieren a una pre competencias, la competencia y la pos competencias u off season ( fuera de

---

<sup>13</sup> off season se utiliza para explicar cuando el atleta esta fuera de temporada de competencias.

temporada), por este modo todas las prácticas corporales que este deporte influyen son modificadas, desde el entrenamiento, la alimentación y la suplementación, así mismo la interacción constante con los espejos o con su preparador, los cuales ayudan a revisar el cuerpo y modificarlo para llegar bien a una competencias, por otro lado Adrián menciona que sus rutinas de entrenamiento están realizadas de la siguiente manera: *“Yo no hago una rutina cada 15 días, cada mes; yo las cambio cada semana de acuerdo a lo que me está fallando en ese momento; las piernas ahorita trato de darle más enfoque a las piernas”*.

Como se tiene el conocimiento en los gimnasios, existen diferentes herramientas o tecnologías de la belleza para poder trabajar el cuerpo de los fisicoculturistas o personas que asisten por salud, algunas de estas herramientas son mancuernas, poleas, barras, etc. Como ya comentaron estos atletas de qué manera están sus rutinas pensadas, también habrá que saber de qué manera o que diferencia tienen realizar sus rutinas con estos equipos de trabajo, el atleta Álvarez señala:

[...] mira, yo trato de jalar un poquito más rustico como antes; trato de agarrar más barras libres, mancuernas; los primeros ejercicios, los últimos que serían; ya los últimos 2 de cada grupo muscular que hago; si lo trato de congestionar con poleas, un poquito más repeticiones con poleas para que quede un poquito más congestionado, pero las poleas ya las meto al final, pero al principio si puro peso libre.

Por otro lado, el atleta Irving señala lo siguiente:

[...] cambia totalmente todo; las máquinas, hay máquinas de resistencia que te ayudan precisamente a tolerar un poquito más de carga para darle más resistencia a tus músculo; a mí me encantan los pesos libres; los pesos libres te ayudan a darle más densidad a los músculos; trabajas un mayor número de grupos musculares dependiendo la planificación de tu entrenamiento, es lo que determinas que vas a usar en ese momento; entonces depende mucho de lo que en ese momento estés trabajando o que ángulo quieras trabajar; a lo mejor hay un ángulo que no puedes trabajar con pesos libres, pero si ese ángulo lo hay concierta maquina lo trabajas; todo de acuerdo en el momento en el que este o lo que quieras entrenar.

Como ya se había mencionado dentro del espacio (gimnasio) existen distintos aparatos o tecnologías de la belleza como lo describe Enrique Fino , como se explicó, existen mancuernas, barras, máquinas de poleas o de peso integral,

caminadoras, empíricas, etc. Para esto ellos mencionan que les gusta utilizar los pesos libres, a lo que ellos le llaman el modelo rústico o antiguo de hacer ejercicio, sin embargo también usan las poleas, cuando realizas un ejercicio, existe algo que se llama hipertrofia, lo que significa el aumento de fibras musculares, este aumento aparece al momento de la estimulación del músculo por medio de ejercicios enfocados a cualquier grupo muscular que en ese momento estén trabajando, dentro del gimnasio también existen aparatos para realizar actividades cardiovasculares, para ello se les pregunto qué tan importante es realizar ejercicios de esta índole, a lo que Álvarez explica:

[...] yo creo que es de lo más importante; tanto como de salud y estético, muchos dices; no es que si hago cardio me voy a enflacar; no para nada, el cardio te activa también tu testosterona; entonces si haces cardio, también estas creciendo, sacas toxinas, estimulas tu testosterona; el corazón está un poquito más sano, tu flujo sanguíneo; entonces los nutrientes corren un poquito más a tus músculos.

Por otro lado, García explica la importancia que tiene realizar ejercicios cardiovasculares de la siguiente manera:

[...] la verdad es una parte muy fundamental en este deporte; porque el realizar un ejercicio cardiovascular, primeramente te ayuda a tener una excelente salud cardiaca; tu corazón siempre va a estar trabajando bien, tus niveles de colesterol, triglicéridos, tus porcentajes de grasas siempre van a estar a la baja; claro siempre y cuando lleves una dieta balanceada de acuerdo a tu persona, y por otro lado en un competidor; es súper importante, porque es lo que le va a dar la calidad al competidor en eso que le llamamos nosotros la puesta a punto<sup>14</sup> ya cuando estamos por competir; cuando estamos dando ese apretón final al cuerpo, es importante el trabajo aeróbico para seguir con la oxidación de las grasas; seguir sacando líquidos, llegar lo más apretado que puedas; es factor, tanto por salud y en un competidor para dar un aspecto físico increíble.

Dentro de esta pregunta la importancia de los ejercicios cardiovasculares para Irving como para Adrián, son importantes, tanto por salud, como para sus competencias,

---

<sup>14</sup> "Puesta a punto", es un término utilizado en el deporte del fisicoconstructivismo para referirse a la forma y calidad en la que llega el atleta a sus competencias, tanto en niveles grasos, como en simetría y estética corporal.

señalan que sirve para el corazón, como para el flujo sanguíneo, por otro lado Irving menciona que es importante y sirve más cuando se lleva una alimentación balanceada, son prácticas corporales que ayudarán a la transformación del cuerpo, como Irving menciona, darle el apretón o sacar retención de líquidos que tiene su cuerpo, como lo explican son atletas de alto rendimiento y llevan su cuerpo al límite, es su estilo de vida, de esta manera la siguiente pregunta fue pensada en, que tan importante es la alimentación en el deporte del fisicoconstructivismo, Adrián menciona que:

Bueno yo creo que es un 70% para mí, porque sin la alimentación; por ejemplo, no vas a tener buen rendimiento en el entrenamiento o vas a llegar con hambre y no vas a cargar el peso que estas exigiéndote; tu cuerpo no va a cambiar sino comes bien no cambias; tanto para volumen como para definición, es eso, no hay un cambio; para mí lo más importante es la comida.

En esta pregunta la respuesta sobre la importancia de la alimentación en este deporte, Irving menciona lo siguiente:

[...] pues es el 80% de este deporte, porque todo se basa en las cargas de macronutrientes que tu uses, si tus cargas no están bien balanceadas; no llevas una alimentación adecuada en base al trabajo que tu desarrollas en el gimnasio, jamás vas a ver un progreso; imagínate, te voy a dar un ejemplo; que tu cuerpo al día gasta 3000 kilocalorías y tu nada más le estas metiendo 2000; hay un déficit calórico, por lo tanto si tu objetivo es ir ganando peso, ir ganando masa muscular, pues estamos en un grave error, porque más allá de darle; le estas restando; entonces se van acumulando y eso te va a dar una perdida, no vas a ver el resultado que tu esperas, porque no llevas una buena alimentación, por eso la alimentación debe de ir de cuerdo a los objetivos de cada persona, de cada individuo; por eso debe de ser la dieta personalizada, no lo que como yo, te va a servir a ti; finalmente todo comemos los mismos alimentos, pollo, pescado, carne de res, claras de huevo, cualquier fuente de proteína; la diferencia está en que gramaje vamos a usar, en qué etapa te encuentres en ese momento; que te puede beneficiar más, si hacer más ingestas de carne de res o carne de pollo, pescado; en fin son muchas cosas, por eso es el 80%; esto es lo que te va a dar la modificación corporal; así uses lo que uses y tomes lo que tomes y hagas lo que hagas; si a tu cuerpo no le das el alimento correcto, de poco es el resultado que vas a tener en este deporte.

Como ya lo mencionaron, las prácticas corporales como la alimentación es importante, puesto que va ligada con las demás prácticas que involucran a este deporte, como el aplicar las rutinas de entrenamiento, explican que si se llevan estas prácticas estrictamente, verán una modificación o transformación corporal, ya que para los dos, la alimentación está entre el 70 y 80 % de importancia en este deporte, si bien ellos como atletas tienen etapas en su deporte, cuando están fuera de competencia o cuando están a punto de competir, para ello se le plantea la siguiente pregunta, como es su alimentación antes de participar, Adrián explica que su alimentación es la siguiente:

[...] bueno, cuando ya estoy fuera de temporada, ya le puedo poner un poquito más de sal a las cosas, no como tampoco tortas a veces sí, pero el decirte que como un poquito más sucio, es decirte; que como un poquito más de sal, los fines de semana trato de comerme una pizza, una hamburguesa, pero así que yo la cambie drásticamente no; porque te tienes que cuidar, tanto cuando estas fuera de temporada y competencia; por lo regular mi preparación es de 6 meses, trato de agarrar 2 o 4 de volumen, 2 o 3 de definición, depende de cómo este mi nivel de grasa, pero ya en los últimos meses, ya es muy apretada; cambia tu carácter, estas un poquito más de malas porque no hay carbohidratos, no hay azúcares, ni glucosas, no hay refrescos, no hay dulce, entonces, pues si cambia un poquito tu carácter, te pones más hermético.

En el caso de Irvin su alimentación antes de participar es la siguiente.

Mi alimentación Pre competencia es más apretada; es una alimentación baja en carbohidratos, alta en proteínas, le llamamos dietas hiperproteicas; le quitamos cargas de carbohidratos para ir vaciando los músculos de glucógeno, y bueno le incrementamos la ingesta de proteínas para mantener la masa muscular; quitamos azúcares, algunas frutas que vienen demasiadas cargadas en glucosa y pues tratamos de consumir fuentes de proteínas lo más limpias posibles; como tal vez el pollo o el pescado; como el blanco del Nilo, dependiendo cada persona, pero ya son dietas muy apretadas; te restringes de algunos alimentos, otros si los comes; te restringes de algunos carbohidratos, otros si los comes pero ya son dietas apretadas para dar ese aspecto físico que yo te decía; la alimentación juega un papel, muy importante.

En la cuestión de la alimentación antes de participar, cambia un poco la perspectiva de los dos atletas, por un lado Adrián, menciona comer un poco sucio, lo que para

él es ponerle sal a la comida, sin embargo cuando se prepara para competir como en el caso de Irving su alimentación es muy parecida, por otro lado Irving trata de comer otros alimentos para favorecer su aspecto físico, como vienen explicando estos atletas, está práctica es elemental en este deporte, sin embargo todo está planeado por tiempos, el tiempo cuando está fuera de competencia, su práctica alimenticia se modifica un poco, sin embargo cuando están en el tiempo o etapa de competencia, es en este momento cuando llevan más estrictamente su cuerpo al límite para hacer que su cuerpo se vea bien en la tarima, otra pregunta ligada a la alimentación, es saber cómo es su alimentación cuando están fuera de participación García menciona que:

Sigue siendo una alimentación sana, pero ya más rica, puedo tal vez; darme por ahí el gusto de agregar otros condimentos a mi alimentación; darles un poquito más de sabor, ingerir tal vez; tener ingesta de algunas frutas que me gustan con cierta moderación, es una alimentación más rica; más cargada en carbohidratos, ya no tan apretada, pero igual siempre cuidándolos; llevando bien calculado todo, y al igual que tus fuentes de proteína sigo comiendo pollo, pescado, pero ya lo balanceo; no en tan grandes proporciones como en una fase Pre competencia.

Cuando se habla de alimentación, ellos mencionan que es lo más importante, que es en el momento que están en Pre competencia, como fuera de competencia, siempre se andan cuidando en no tratar de comer cualquier cosa, como por ejemplo, tacos, tortas, alimentos que contengan grasa, lo que para algunos eso pudiera ser rico, para ellos no, lo rico o la manera de comer sucio, es ponerle a la comida otros sabores, dentro del fisicoconstructivismo también los atletas consumen proteínas, por este motivo, la siguiente pregunta es si consideran que los suplementos son importantes y porque, Adrián explica lo siguiente:

[...] si son importantes; no lo más importante, pero si es importante, ¿para qué?, para que tengas mejor rendimiento en el entrenamiento; por lo regular se deben de tomar cerca del entrenamiento; yo siempre digo que tienen que tener un pre, un durante y un pos entreno, es una buena suplementación así vas a tener buena recuperación y buen rendimiento.

Por otro lado, Irving da su punto de vista de la suplementación de la siguiente forma:

[...] la verdad la suplementación si juega un papel muy importante, no tan importante, pero si es importante; yo conozco personas que no se suplementan y con la pura alimentación les da, aunque bueno; cuando ya eres un atleta de alto rendimiento, es importante tener una fuente de energía, una fuente de recuperación, de reparación inmediata para contrarrestar el estrés que sufren los músculos cuando uno hace trabajo de fuerza; entonces si es importante en ese nivel para lograr tus objetivo; para repararte más rápido del estrés muscular, para darle a tu cuerpo un alimento que lo pueda absorber mucho más rápido que algo masticado; para que se empiece a reparar y no empieces a catabolizar; perder nutrientes, masa muscular, entonces si es importante a ese nivel; cuando de verdad ya quieres sobre salir, ya quieres destacar, tiene que ir todo equilibrado; tiene que haber una sinergia de varios factores para que veas el resultado, pero claro que si es importante, dependiendo a quien valla dirigido, pero no a todas las personas les puedes recomendar suplementación; ya cuando estas a cierto nivel, cuando tu desgaste calórico ya va más allá, ya tu estrés dentro del gimnasio ya es mayor, ya podemos emplear un suplemento alimenticio que nos pueda ayudar a recuperarnos.

Como se ha venido hablando de las prácticas corporales, las rutinas de ejercicios, la alimentación, en esta pregunta se enfocó en el consumo y beneficio que traen los suplementos alimenticios, otra práctica que es parte fundamental de este deporte, para estos atletas los suplementos alimenticios juegan un papel importante, como lo señalan si es importante, pero no lo es todo, el consumo de ellos tiene que ser balanceado, siempre equilibrado con una buena alimentación para que tenga mayor efecto en el cuerpo ya que está es la finalidad hacer que su cuerpo llegue a una transformación que agrada a los jueces y público en las competencias, al igual sirven para tener más rendimiento y para que el musculo pueda crecer y llegar a sus objetivos pensados, en este caso nos hablan de la importancia de estos suplementos, pero también es importante saber si ellos consumen estos suplementos, para ello se realiza la pregunta con este sentido, que suplemento alimenticios consumen y porque, en primer lugar Álvarez menciona: *“Depende en la etapa en a que este, por ejemplo en volumen; yo utilizo creatina, carbohidratos de absorción, aminoácidos, proteína, más o menos son algunos, óxido nítrico; en definición, pues uso termogénicos, igual aminoácidos, la proteína no la dejo de usar, y cosas que tengan menos líquidos”*.

En segundo lugar, Irving García comenta de la suplementación que él como atleta consume, que no está alejado del consumo que realiza Adrián, Irving explica lo siguiente:

[...] mi ABC de mi suplementación; este o no este en competencia, siempre consumo proteína de suero de leche, porque es la mejor proteína que hay; es la que tiene un alto valor biológico, ¿qué quiere decir esto?, que tiene un mayor número de aminoácidos completos, aminoácidos que tu cuerpo no sintetiza, por lo tanto hay que echar mano de los alimentos y en su defecto de los suplementos; cuando tu desgaste ya es el adecuado para recuperarlo, por eso consumo proteína de suero de leche que es la mejor proteína que puede haber en cuanto suplemento, consumo aminoácidos igual BCaa, aminoácidos de cadena ramificada, son aminoácidos que tu cuerpo no produce, para evitar a cierto modo el catabolismo cuando uno está entrenando, también llego a consumir un poco de creatina para tener un poquito más de energía durante el entrenamiento, y como tal es lo que más llevo usar, claro que también omegas, mis multivitamínicos, omega 3, vitamina C, ácido fólico, para que siempre haya un equilibrio, un balance en mi cuerpo estable, saludable, elevar mis defensas, estar sano.

Como ya se había mencionado en la pregunta anterior, estos atletas tienen como práctica el consumo de suplementos para tener un mejor rendimiento, la recuperación muscular, señalan que la suplementación está recomendada para las personas que tienen un mayor rendimiento en el gimnasio, para así recuperar nutrientes que ayuden al cuerpo a mejorar, algo que llamo la atención es el conocimiento científico de cómo reacciona y que es lo que el cuerpo necesita, sin embargo, también se tiene la duda de que beneficios tiene este consumo en el cuerpo, de esta manera, se les pregunto, que beneficios han observado en su cuerpo, al consumir estos suplementos, a continuación el competidor Adrián explica:

Yo en el aspecto físico no lo noto mucho; lo noto más en el rendimiento, en el entrenamiento, con la suplementación rindo más, tengo más recuperación, y mayor bombeo en los entrenamientos y repeticiones; un poquito más de fuerza, pero visualmente y estéticamente es la comida.

Sobre este, el competidor Irving explica lo siguiente:

[...] la verdad he visto muchos beneficios, pero como te lo digo, yo nada más usara pura suplementación y descuidara mi alimentación,

de nada me servirían los suplementos; aquí la clave está en cómo te alimentes; ahora si a eso le agregamos que llevas una alimentación del 1, y llevas una muy buena suplementación; es una sinergia que te va aportar un beneficio por donde tú lo quieras ver; te sientes más fuerte, te sientes más activo, con más energías; descansas mejor, concillas mejor el sueño, tienes energía para realizar diversas actividades; valla que si te dan ese plus que muchas veces se necesita.

En esta parte tanto Adrián como Irving comparten la idea de que la suplementación, el consumo de ellos, ayuda al cuerpo para poder tener un mayor desgaste, proporciona fuerza en ellos para realizar cualquier actividad, sin embargo señala Irving que esta práctica corporal tiene que estar ligada con la práctica de la alimentación, sin estas dos, la práctica de las rutinas de ejercicio no servirían, son un componente para llegar a la modificación corporal, por otra parte cuando ellos se encuentran en el gimnasio, su actitud cambia un poco, puesto que ellos son los encargados y tratan de llevar a la gente a su objetivo, como lo señalan, los beneficios también son internos, ayuda a la mejora de los organismos, el corazón, etc., lo que pude observar en este apartado, es que la alimentación juega un papel muy importante en estos atletas, se comienzan a romper mitos de que estos deportistas están hechos a base de puro esteroides, como ellos lo mencionan, la alimentación es un 70 u 80% en el desarrollo del cuerpo, si no cuentas con esta herramienta, jamás podrás tener un buen físico.

Dentro de este apartado, sus gestos, su facción, fue un poco más seria, puesto que como se puede ver, no solo son personas que entrenar, por entrenar, sino que tienen un vasto conocimiento sobre todo lo que esto hace a su cuerpo, se pudo ver en la entrevista que son personas estudiadas en su rama, digo que fue más seria porque platicaron sobre los efectos, y como pasa o sirve tanto la alimentación como la suplementación.

## 5.6.- Valor y significado del cuerpo

Dentro de este apartado se tocarán unidades como lo es el uso de los esteroides, los problemas que han visto a través del consumo de estas sustancias, pero también se hablará sobre el concepto que ellos tienen de su cuerpo, el significado y valor que le dan al mismo, de qué manera cuidan su cuerpo ya que ellos viven de su de él, su cuerpo es algo que utilizan dentro de su trabajo como en su deporte, por esto la primera pregunta que se realizó es saber que concepto tienen de su cuerpo, Irving García explica que: *“Mi cuerpo lo quiero, lo respeto, lo admiro porque es una máquina perfecta, pero el concepto que yo tengo de mi cuerpo es; es un concepto para bien, es saludable, es fuerte, ese es el concepto que tengo de mi cuerpo”*.

Por otro lado, Adrián Álvarez señala el concepto de su cuerpo como:

[...] bueno desde chico siempre lo quise cambiar; obviamente por lo que te decía de mi papa, lo veía grande; visualmente siempre lo quise llevar como a las películas o así, las revistas e internamente; el concepto que tengo es un poquito diferente porque, ahí entra un contra porque, estoy consciente de lo que uso, que daña la salud; no como otras cosas porque por ejemplo me irritan el hígado, hay problemas renales, entonces necesitas estar con alguien que te asesore bien, pero si mi cuerpo pues es de lo que vivo.

En esta pregunta en el caso de Irving, su cuerpo lo respeta, porque es saludable, es fuerte es una “Máquina perfecta”, sin embargo Adrián menciona que su cuerpo es de lo que él vive, esta consiente de los daños que ocasiona lo que el consume, pero trata de cuidarlo, al momento de realizar esta pregunta los dos atletas pensaron por unos segundos la respuesta, ya que pude darme cuenta que no están familiarizados sobre el concepto que ellos tiene de sí mismo, pero sí que su cuerpo es de respeto, si bien una cosa es tener un concepto de su cuerpo y otra que es lo que su cuerpo significa para ellos.

La siguiente pregunta está basada en eso, en que significado tienen estos atletas sobre su cuerpo, en este caso Irving explica lo siguiente: *“Es mi herramienta de trabajo; es mi todo, con lo que día a día salgo a trabajar, a cumplir mis objetivos, lo*

*que me ayuda a lograr lo que yo quiero; es lo más importante, mi persona, mi cuerpo, lo cuido a mas no poder”.*

Con respecto al significado que Adrián tiene sobre su cuerpo, el responde lo siguiente:

[...] para mi es lo más importante; es pues mi instrumento de trabajo, sino lo sigo construyendo o lo descuido; en primer lugar no hay competencia; entonces no hay patrocinadores, no hay seguidores, no voy a tener pupilos, y la gente no te sigue; entonces; yo no digo que el estudiar sea malo, pero honestamente por los mismos tabús de esto, te siguen por tu físico, por lo visual, entonces como ahorita se está manejando un 70% las redes sociales, y lo demás personal; entonces todo es visual; si te quieres promocionar en las redes sociales y no hay algo visual; entonces no tienes seguidores, ni entrenos.

Algo en lo que coincidieron estos atletas, es en que su cuerpo es su herramienta o instrumento de trabajo, por ende lo tratan de cuidar demasiado, por un lado Irving es con lo que cumple sus objetivos, y por otro Adrián es con lo que consigue seguidores, entrenos, menciona que su mayor entrada económica es por medio de las redes sociales, ya que de este modo también consigue entrenos, si bien el concepto y el significado que ellos tienen de su cuerpo es similar, pero también algo que se preguntó, es qué importancia tiene su cuerpo en su vida diaria, Irving García describe lo siguiente: *“Es mi herramienta de trabajo, es mi fuente de ingresos, es de lo que yo vivo, es a lo que yo me dedico, es lo que como atleta te abre las puertas, es parte de toda mi vida”.*

Por otra parte, la importancia que le da Adrián Álvarez a su cuerpo él lo explica de la siguiente manera: *“Para mí no es lo más importante, hay otras prioridades, por ejemplo, mi hija, pero referente a trabajo si le doy importancia”.*

Cuando se preguntó qué tan importante es su cuerpo para ellos, Irving menciona que lo es todo, su fuente de ingresos, es su herramienta de trabajo como ya lo había explicado anteriormente, por otra parte Adrián menciona que existen otras prioridades en su vida, como lo es su hija, sin embargo afirma que en la cuestión de su deporte, si le da la importancia que tiene el cuerpo, para ellos dentro del

fisiculturismo es lo más importante, ahora la pregunta siguiente es saber qué valor le dan ellos a su cuerpo, Irving García señala lo siguiente:

[...] todo el valor del mundo; si en lo que más invierto es en mi persona; podre quedarme un día sin comprarme una playera, una gorra, unos tenis, pero jamás sin mi suplementación, jamás sin comer; uno de mis mayores placeres es comer, podre tener o la posibilidad de comprar algo que te guste y entrar a algo que tengas que comer; yo prefiero lo que tenga que comer, es una inversión que yo hago al 100% en mi persona, es un valor que yo le doy l 100% mi persona, a mi cuerpo.

La opinión de Adrián sobre el valor que le da a su cuerpo el comenta: *“Yo le doy un valor muy alto, principalmente porque es el que me da de comer, en segundo lugar, es con lo que me desempeño; como sirves como inspiración para algunas personas, no para muchas; entonces si trato de tenerlo al 100%”.*

Si algo que me llama la atención, es el pensamiento de los dos atletas, porque como ya se ha observado en los apartados anteriores, su cuerpo lo es todo y es lo que ellos deben de cuidar, lo deben de tener al 100%, en este sentido explica Irving que su cuerpo es el objeto por así llamarlo en el que invierte más tiempo y dinero, ya que dice que él prefiere comer, a comprarse algo que le guste, prefiere realizar está práctica de alimentarse, para que su cuerpo mejore a comprar algún accesorio que lo adorne, como una gorra, respecto al tema también se realizó la pregunta siguiente, de qué manera ellos cuidan a su cuerpo, a lo que el participante García contesto:

Lo cuido haciendo ejercicio, tratando de descansar bien, llevando una alimentación adecuada, saludable todo el año, dándole los suplementos adecuados a mi cuerpo, ayudándolo a recuperarse de esos degastes que también sufre por el trabajo, por el entrenamiento del día a día; por la temporada de las competencias que es mucho desgaste, voy a que me den masajes de electro estimulación, a que me den terapia física para des contracturarme, a que me siente más pleno, más tranquilo, más relajado.

En cuestión del cuidado que le dan a su cuerpo García explica que lo cuida de la siguiente manera:

Bueno principalmente las pesas, no dejo de hacer mi cardio nunca, trato de cuidar mucho mi corazón, mi presión arterial, entonces si lo trato de tener limpio en ese sentido, no maltratarlo, porque de por si lo maltrato aquí, internamente pues también lo irrito, entonces por otros aspectos trato de no tomar, de no comer grasa, de no comer nada que lo dañe.

En el caso de los dos fisicoculturistas, ellos cuidan su cuerpo por medio de las prácticas corporales que han venido mencionando, como la alimentación, suplementación, rutinas de ejercicio y un buen descanso, ya que como explican lo dañan todos los días que entrenan, llegan a tener contracturas musculares, sufren algunas alteración en su cuerpo, entonces tanto por medio de la alimentación, como por medio de terapias, tratan de regenerar su cuerpo, con la alimentación poder regenerar las fibras musculares, ya que su cuerpo es su herramienta de trabajo y con lo que se desempeñan día a día, por otra parte existen muchas practicas corporales con las cuales estos deportistas desarrollan masa muscular, ya sea por alimentación, suplementación, descanso, pero también existe el conocimiento de los anabólico, esteroides, para ello se les pregunto si tenían el conocimiento de que son los esteroides o anabólicos y cuáles son las reacción tiene en el cuerpo, respecto a esta pregunta el competidor Irving García explica lo siguiente:

[...] hay un concepto mal entendido, todo es anabolismo; hay anabolismo y catabolismo, muchos oyen anabolismo, anabólico; la comida es un anabólico; el que tú estés comiendo a cualquier hora del día; ahí estas anabolizando; el anabolizar quiere decir; construir, crecer; valla para que así lo entendamos, hay un concepto más científico, pero con la manera de que lo entendamos todos; es crecer, construir; y el catabolismo es todo lo contrario; es perder, es destruir; entonces para entender tenemos que sentar bien esos conceptos; todo es anabolizar, todo lo que comes, el beber agua es anabolizar, creces, recuperas; al dormir anabolizas porque te recuperas; entonces son muchas cosas ya de ahí que existen esteroides anabólicos, es muy diferente; porque hay esteroides anabólicos y no anabólicos; los esteroides no anabólicos solo se utilizan en hospitales; se usan en ciertas enfermedades, todos los esteroides sea o no sean anabólicos, son des inflamatorios; hay ciertos esteroides que no son anabólicos y te recetan medicamento para sanar algún dolor, una molestia, desinflamar cierta zona, recuperarte de cierta lesión, de un desgaste articular, de una luxación de una fractura, ¿si me explico?, y esos están legalmente aprobados; ahora bien, hay esteroides anabólicos

que igual son derivados de la testosterona, de la hormona masculina que hay más de 20 o 25 tipos de diferentes testosteronas sintéticas; ahora bien, el usarlas o no usarlas, no te garantiza que te vas a poner mamado, o ven un mamado en la calle y dicen; ahí va el mamado, ahí va el enchocado, tu porque etas bien enchocado, tu porque traes muchos anabólicos; pues tú también traes anabólicos, tu comes, más bien tu porque usas esteroides anabólicos, no es usarlos, yo conozco no a una, sino a miles de personas que hacen uso de esteroides y así como los vi hace 1 año, los vuelvo a ver el próximo año, ni para arriba, ni para abajo; vuelvo a lo mismo, porque no le dan a su cuerpo un alimento de calidad, no llevan una dieta adecuada a lo que ellos quieren a lo que ellos buscan; si fuera todo tan fácil como decirte, me aplico una inyección de testosterona y en 1 mes voy a estar mega mamadisimo<sup>15</sup>, créeme, créeme que todo el mundo, que todos estuviéramos hipermegamamados; y eso es mentira, lo que te va a dar la calidad va a hacer la alimentación, ¿qué hacen los esteroides anabólicos?; aceleran tu metabolismo, aceleran tus procesos metabólicos, y a partir de ahí, ya va a depender de ti; que también comas es el resultado que vas a tener; imagínate, te metes un esteroide anabólico y no le das el provecho adecuado, ni siquiera has aprendido a comer, no llevas una dieta adecuada; como pretendes crecer, si los alimentos, lo macronutrientes son los que nos ayudan a crecer; los esteroides nos estimulan el metabolismo, nos aceleran los procesos metabólicos para tener una mayor absorción de los nutrientes, que mi cuerpo tenga la mayor capacidad de obtener un mayor número de macronutrientes, pero pues imagínate tengo que comer de 10 y como de 5 o de 4; pues estoy mal, si con un esteroide anabólico tengo que entrenar 6 veces a la semana hay gente que entrena hasta 7 veces a la semana y yo voy a ir cada vez que me acuerdo del gimnasio; pues tú dime que resultado vas a tener; ósea es donde te das cuenta que está precisamente satanizado por muchas cosas, pero la realidad es otra, es totalmente otra.

Respecto a los esteroides y las causas de esto que hacen en el cuerpo, Adrián Álvarez menciona:

[... la mayoría de las personas; de mis compañeros y atletas, muchos no quieren hablar sobre el tema, pero no; yo no tengo problemas; si uso esteroides, no en un grado muy excesivo, pero si lo uso, y estoy consciente de que también dañan un poco la salud, pero no quiere decir que si vas a competir, ya te vas a morir, si dañan, pero si no los mezclas con alcohol o grasas, no tienes ningún problema; si tienes tus

---

<sup>15</sup> “*Mamadisio*”, esta palabra se refiere a una persona excesivamente fuerte, grande muscularmente, un cuerpo desarrollado, definido y simétrico.

chequeos trimestrales o cada 6 meses, no te pasa nada, pero de que son agresivos para el cuerpo, sí.

Tanto Adrián como Irving tienen el conocimiento sobre lo que causan los esteroides, mencionan que no por el simple hecho de consumir estas sustancias tendrás un cuerpo enorme o de competencia, que estos productos van ligados de la mano de una buena dieta, suplementación, en el caso de Adrián es más claro en explicar que él si los consume y esta consiente de lo que causa en el cuerpo, en el caso de Irving, señala el proceso de cómo se debe de llevar a cabo la aplicación de estas sustancias, de que existen un conocimiento mal entendido de lo que es anabólico, menciona que todos en el día estamos anabolizando, desde que respiras, hasta lo que comes, observando su aspecto físico y el conocimiento que tiene, se puede ver que él también realiza el consumo de esteroides o anabólicos, señala que así como se consumen, se tiene que tener un buen aprovechamiento del mismo, puesto que necesita de una buena alimentación y un plan de entrenamiento sofisticado, ya que sino realizas cualquiera de estas dos, no tendrás buen desempeño con el uso de las mismas, la realización de estas prácticas debe de ser realizada con una sofisticada disciplina, ya que se debe de conocer el cuerpo y cómo reacciona ante estas sustancias, sin embargo como ya explique, ellos saben los daños que causa la farmacología que consumen, para esto la siguiente pregunta fue, si ellos consideraban que los usos de los anabólicos o esteroides son nocivos para la salud, Irving explica lo siguiente:

Todo en exceso es nocivo para la salud; si no llevas una buena planificación de tu preparación, no llevas un plan integral adecuado, no te acercas a profesionales que sepan del uso de estas sustancias, puedes tener complicaciones a largo plazo; claro que estas sustancias pueden ser nocivas para la salud, porque finalmente son sustancias que causan toxicidad en el cuerpo; son sustancias que si no las sabes suministrar en los miligramos de acuerdo a cada individuo, le vas a causar una intoxicación hepática, un daño renal, pero te estoy hablando que son efectos a largo plazo, y gente que lleva toda una vida haciendo eso; por eso se llaman ciclos de esteroides anabólicos, abres el ciclo, cierras el ciclo; tiene que haber un descanso, una recuperación de tu cuerpo; para que tu cuerpo se desintoxique de todos los medicamentos que estas usando, cuando usamos penicilina, cuando usamos paracetamol para un dolor, todo es toxico; incluso las

vitaminas son toxicas, si has visto en el reverso dice; usar por ciertas semanas y suspenderlo, porque también te pueden causar toxicidad, todo es toxico, la manera en lo que lo vamos a suministrar de acuerdo a cada persona, para que no haya repercusiones en tu salud.

El punto de vista sobre la idea de que los anabólicos o esteroideos hacen daño al cuerpo, por parte de Adrián como ya lo comentó en la pregunta anterior, sabe que causa daños a la salud, irrita el hígado, por ello comenta que no es bueno mezclarlo con alcohol u otras sustancia para no dañar más la salud, en el caso de Irving menciona que todo con exceso es nocivo para la salud, que en el uso de estas sustancias se debe de tener una exactitud para los miligramos adecuados que necesita cada persona, que se necesita de un profesional que tenga conocimiento en el tema para no tener complicaciones a corto plazo, que se dividen por ciclos, el ciclo de consumo de sustancias y el ciclo de desintoxicación, en la cual el atleta limpia su cuerpo de los anabólicos que introdujo en su cuerpo para que su cuerpo se recupere, la manera en la que explican esta pregunta se puede ver los ejemplos o como ellos utilizan las manos para poder explicar ciertos ejemplos, como lo es el ciclo anabolizante por parte de Irving o las afirmaciones que hace Adrián respecto a este tema.

Si bien mencionan que el uso de estas sustancias es nocivo para el cuerpo, la siguiente pregunta esta basa en cuales han sido o que problemas han observado en personas que consumen estos productos o sustancias hablando de esteroides, por parte de Irving explica:

[...] los problemas los he visto porque no han llevado un buen programa de su ciclo; y los problemas también los he visto porque es gente indisciplinada; esto no es para indisciplinados, no es para borrachos, no es para gente que no come bien, no es para personas que no están dispuestos a venir a entrenar como tienen que ser; la verdad por eso se dan esos problemas, porque nada más le causas una intoxicación innecesaria a tu cuerpo; he visto problemas de disfunciones eréctil, problemas cardiovasculares, problemas hepáticos, problemas renales, gente que trae un acné severo en el cuerpo; se hacen un daño increíble, precisamente porque pues no tienen un buen asesoramiento, y si es que lo tienen; pues ellos no le hacen caso, abusan de las sustancias o hacen todo lo contrario a lo que uno les indica, por eso se dan esos daños nocivos a la salud; pero

si conozco gente que ha padecido problemas hepáticos, renales, cardiovasculares, a causa del abuso de las sustancias; entonces eso es por causa de una indisciplina nadie se salva de eso, a cualquiera le puede pasar, pero más te va a pasar si no cumples con los lineamientos que uno te dice; sino te limpias como tiene que ser, si no te cuidas como tiene que ser, si no te alimentas como tiene que ser es ahí donde surge el problema.

Cuando se le pregunto a Adrián si ha visto o ha conocido a personas que consumen estos productos el menciona lo siguiente:

[...] bueno; si he sabido de algunas personas que abusan; bueno si abusas de todo, hasta si abusas de una coca; puedes tener problemas renales; entonces si he visto personas que han perdido un riñón, el hígado lo tienen muy irritado, los pulmones, la presión arterial hasta el cielo; entonces si hay mucho abuso y por lo mismo los mitos y con referente a que no se nos para, no es cierto, los esteroides hacen que se encojan los testículos, pero el pene sigue intacto, y por lo mismo si no te limpias bien, si no haces un pos ciclo, pues el cuerpo dice; me estas metiendo testosterona, entonces yo ya no voy a segregar; entonces ya no hay erección, ya no hay lívidos; es cuando tienen que meterte pro hormonales, y un pos ciclo para reactivas tus testículos.

Dentro de su carrera como atletas los dos han visto y conocido de personas que han causado efectos graves en su persona a causa del consumo excesivo de esteroides o anabólicos, al escucharlos, los principales problemas que causa el consumo de estas sustancias, son problemas renales, problemas hepático, sin embargo existen otros como problemas cardiovasculares, por ello como mencionan es importante tener o contar con un buen asesor que sepa de este tema para evitar estos problemas, algo que recalca mucho Irving es que este deporte y todas las practicas corporales que se lleguen a realizar deben de ser con disciplina, ya que señala que existen tiempos o ciclos de esteroides o anabólicos que están planificados, la disciplina en este deporte es la base de un buen trabajo para el cuerpo, el uso de estas sustancias causan daños en ocasiones irreversible, la siguiente pregunta está relacionada con el consumo de alcohol, cigarro y drogas, si es que ellos tienen el conocimiento sobre las desventajas que causa realizar estas prácticas para su cuerpo, el atleta Irving explica lo que causa de la siguiente manera:

[...] imagínate; cuando haces uso de alguna sustancia, tu hígado es el laboratorio de tu cuerpo; por el hígado pasa absolutamente todo; él se encarga de distribuir, de repartir, esto aquí, esto acá (al comentar esto, realiza movimientos señalando lugares), y tus riñones pues filtran tu sangre, son los que se encargan de purificar tu sangre, ya que de otra manera te envenenas; imagínate si le damos fármaco al cuerpo, lógicamente va a sufrir un estrés el hígado porque todo el tiempo va a estar trabajando; las enzimas hepáticas van a estar trabajando al por mayor para estar procesando todos los fármacos que le estamos dando, a los riñones también los vamos a traer en chinga<sup>16</sup>, como purificando nuestro torrente sanguíneo, y luego le sumas una tarea más; el de metabolizar alcohol y luego dale cigarro, dale tabaco, no sabes; le causas un daño nocivo a tu salud, le puedes causar una cirrosis; es que es tanta la carga para tus órganos que llega el momento que no van a poder hacer todas las tareas, es tanta la carga de trabajo que se saturan, los intoxica demasiado, que las enzimas no alcanzan a purificar todas las toxinas para desintoxicarte; entonces es cuando vienen los problemas nocivos; precisamente por eso no es para personas que tienen esa indisciplina, no puedes hacer todo a la vez, o fumas y tomas o eres un deportista, eres un atleta; aparte de eso nunca vas a ver el resultado, al darle fármacos a tu cuerpo y al darle alcohol, cortas el efecto anabólico de la sustancia; tu cuerpo se va a encargar de estar procesando el alcohol y muy pocos los fármacos que le llegues a dar, cortas, interrumpes tu proceso, aparte sufres una deshidratación por la borrachera que te pusiste y súmale el fármaco que te pusiste, es una bomba de tiempo, por eso decía que sean conscientes cuando lo vayan a hacer y si están dispuestos a cambiar su estilo de vida, y sino mejor pues llévensela tranquila y no pasa nada.

En el caso de Adrián con respecto al daño o desventajas que existen al consumir alcohol cigarro o drogas, él explica lo siguiente:

[...] es algo que por ejemplo: yo voy a empezar un ciclo de 6 meses y tú vas a empezar un ciclo de emborracharte 6 meses; te va a afectar más a ti que tomes coca, alcohol y cigarro, a que yo me esté inyectando cada tercer día, cada 15 días; son diferentes cosas, porque una droga es una droga, pero el alcohol si es un irritante muy cabrón para el hígado, afecta muchas cosas, el sistema nervioso, hace más lento al cuerpo, y lo empieza a deteriorar, igual las grasas; de las grasas salen la diabetes, hipertensiones, el colesterol alto, y los

---

<sup>16</sup> “Chinga”, es una palabra que se refiere, que algo está trabajando en exceso, de forma constante, de manera presionada.

esteroides bien medicados y bien asesorados, pues no tienen por qué afectar tu salud.

Es claro que para ellos este deporte debe de ser de constante disciplina, no puede haber margen de error en lo que hacen puesto que son atletas de alto rendimiento y día con día se van trazando su meta, que es la transformación de su cuerpo para poder ganar sus competencias, por otro lado cuando se habla del consumo de esteroides o anabólicos, se tiene la idea que es dañino para la salud o que les causara problemas, ellos mencionan que si no llevas las practicas corporales que se necesitan en forma, claro que con el tiempo te hará daño, este consumo es algo que no puede mezclar con prácticas como el consumo de alcohol, cigarro o drogas, ya que estarás dañando a tu cuerpo con la mezcla que hace en tu cuerpo.

Que esta práctica está relacionada con la alimentación, suplementación, rutinas de ejercicio y un pleno descanso para poder ayudar a que tu cuerpo se regenere o llegue a la transformación deseada por el atleta.

## 5.7.- Vida social fuera del gimnasio

Dentro de este apartado se hablara de las cuestiones sociales fuera del gimnasio, en el cuarto apartado se habló sobre las cuestiones sociales dentro del gimnasio, la interacción con las personas que están dentro del gimnasio, como de los proveedores, en este apartado las unidades de estudio que se tratan será, la interacción con las personas en general, como es en las fiestas, su comportamiento, su interacción social sus hábitos, y su vida fuera del gimnasio, para ello la primera pregunta basada a este apartado es, como es la interacción cuando se encuentra con personas que no comparten su deporte, a esto Adrián Álvarez respondió:

[...] trato de no sacar el tema porque es muy polémico; entonces, ¿haces ejercicio?, pues si, ¿qué te metes?; entonces si yo voy a algún lugar, trato de enfocarme ahí en ese momento y distraerme; por lo mismo como quiero salirme de esto, trato de hacer otras cosas que no tengan que ver con el mismo tema; por ejemplo: salgo mucho con mi hija al parque, y ahí las señoras; usted hace ejercicios, si señora, y usted compite, no, pues debería; entonces ahí trato de separarlo y no meter mis tiempos libres en lo mismo.

Por otro lado, Irving García menciona:

[...] la verdad es gente que muchas veces te pregunta por morbo, y muchas veces se meten contigo; te hacen burla, piensan que porque tienes músculos grandes andas o pretendes ser prepotentes o meterte con los demás, la gente se acompleja; cuando no saben de este estilo de vida, la misma gente se acompleja, vas en la calle y unos te pueden ver con admiración, otros te voltean a ver raro, hay gente que precisamente se empieza a meter contigo; es que tú estás así porque usas esteroides, ya no son esteroides; lo que en realidad la gente no sabe y te critica, sataniza, es porque no sabe lo que hay detrás de esas personas; de esos atletas que se dedican; este es un deporte 24/7, las 24 horas del día, los 7 días de la semana, no saben lo que hay detrás, todos esos sacrificios, la disciplina, las horas de entrenamiento; que te tienes que privar de muchas cosa; la inversión económica que le haces a tu persona; independientemente de eso, la alimentación; ahí es donde muchos se doblan, todos pueden venir a entrenar, como sea pueden ahí terminar, no pasa nada se van a su casa y listo, pero cuando es la parte de la alimentación, muchos se doblan, donde muchos desfallecen, ya no aguantan; porque este estilo de vida no es para todos; la verdad es para gente que lo ama, que lo quiere; ahí es cuando ya entras en controversia con el resto de las

personas, que no se dedican a lo que tú, a tu deporte a tu estilo de vida, hablan por hablar, no se han empapado de esto; se dejan llevar por lo que han oído o lo que han leído en las redes sociales, en el internet, en fin, hay muchos mitos sobre este deporte; se dejan llevar por eso y no te dan el mérito que tu quisieras, pocos son los que te lo dan, le dan más el mérito a todo lo que tú te picas, te tomas, te pones más allá de lo disciplinado que puede ser; la gente nunca va a ver eso, gente que realmente conoce el deporte sabe de lo que hablo, gente que no, es gente que habla nada más por hablar, porque lo ha escuchado, porque le dijeron, en fin, que todos los músculos están hechos de aceite y no es cierto”.

En cuestión de cómo es su interacción que no comparte su deporte, ellos tratan de no hablar de su deporte, ya que señalan que no muchos lo entienden, en el caso de Adrián, trata de enfocarse en el espacio donde se encuentra ya sea en la calle, en una reunión o en el parque donde lleva a su hija, trata de no hablar de su deporte, de la misma manera Irving no le gusta hablar de ese tema puesto que menciona que entra en controversia, ya que piensan que sus músculos están hechos a base de aceite y no ven los sacrificios que ellos como atletas realiza, las practicas corporales que hay detrás de esa transformación corporal, el sacrificar tiempos con sus familias, y no ir a lugares con ellos, porque deben de estar en concentración total para lograr sus objetivos, este deporte como lo menciona Irving, es un deporte que te consume las 24 horas del día, los 7 días de la semana, por otra parte el sacrificio económico, puesto que estos atletas son disciplinados con su alimentación, no pueden consumir lo que no está dentro de su plan de alimentación, si bien esta es la interacción con las personas en general que no conocen nada sobre ellos o que los observan y les preguntan por curiosidad a que se dedican o que realizan, sin embargo donde ellos viven están rodeados de más gente como los vecinos o sus amigos, de este modo es importante saber cómo es la interacción con ellos, Adrián explica lo siguiente:

Bueno ahí si hay de las dos partes, desde vecinos que les caigo mal nada más de verme, pues yo siento que es como envidia, y hay personas que me dices, oyes te ves muy bien, donde entrenas; entonces ahí si hay de las dos cosas, envidia, coraje y pues cosas buenas que te hacen seguir adelante.

En la parte de la interacción con sus vecinos y amigos que no comparte u deporte, Irving nos aclara que:

[...] la verdad trato de no enfocarme o no enfrascarme con ellos de mi estilo de vida; hay gente que me llega a preguntar cómo me va, que competí, te pregunta ¿cómo te va?, les agradeces, pero yo trato de no sacarles tema de esto; llego a platicar con mis vecinos, conocidos, amigo que no se dediquen a esto, pues es de otras cosas porque no me gusta la presunción, y aparte de todos modos es algo que no van a tener tema de platica sobre a lo que yo hago, puesto que ellos no es ni su tirada, ni su estilo de vida o se pueden aburrir o podemos terminar teniendo opiniones diferentes; entonces trato de platicar de otras cosas, si ellos me llegan a preguntar por ahí, pues trato de contestar, pero siempre tratando de ser a cierto modo tajante, no me gusta enfrascarme con ellos, porque no lo van a entender, porque simplemente no lo entenderán porque no se dedican o viven de esto; por decir un ejemplo: con amigos que no se dedican a esto o vecinos, llegan a decir; oye y cuanto ganas por competir, y que te dan por competir, ósea la gente piensa que te van a dar los millones; y si no te dan nada, ¿porque te matas tanto?, ¿por qué te sacrificas tanto?; entonces, ¿qué ganas?; la gente no lo entiende, la gente no sabe que te abre puertas, no sabe que eso es marketing para tu persona, no sabe que es una inversión a largo plazo para tu persona, no es lo mismo decir; pues si trabajo en un gimnasio de entrenador, a decir; trabajo en un gimnasio de entrenador, soy competidor, como valor curricular; a mira tienes mucha preparación, eres buen elemento, son muchas cosas por donde lo quieras ver; te voltean a ver; recibes más apoyos, más estímulos, pero precisamente la gente no lo entiende, me llegan a preguntar, oye, ¿tú eres inyectado?, ¿y qué onda con lo que se inyectan? y yo les digo, pero ¿inyectarse qué?, tú también te inyectas, cuando te enfermas te inyectas, a no si, pero para ponerse fuertes, para tener esos músculos, pues ya no te puedes poner a explicarles; porque para empezar es un rollote, y en segunda jamás lo van a entender; entonces acabo diciéndoles que sí que no y me doy la vuelta; trato de no enclaustrarme mucho en eso”.

Cuando se encuentran con la gente que no comparten su deporte, ya sean amigos, vecinos o cualquier otra persona, mencionan que la interacción que tiene con ellos es muy escasa, ya que prefiere o tratan de no entablar conversación con gente que no sabe del tema o su deporte, puesto que dicen que han llegado a terminar en controversia con ese tipo de personas ya que tratan de mencionar que ignoran sobre ese tema y lo único que hacen es tratar de preguntar por morbo más que por saber sobre su disciplina como ellos le llaman al fiscoconstructivismo, sin embargo se les

pregunto cómo es su vida social con la gente que los rodea, el competidor Álvarez responde: *“Mi núcleo es de aquí del gimnasio, pero cuando salimos tratamos de no hablar de pesas, si yo tengo un momento de salir, trato de salir nada más con mis amigos, divertirme”*.

Por otro lado, Irving García menciona:

[...] la mayoría de la gente que me rodea; bueno es que la paso aquí todo el tiempo (gimnasio), es gente que les gusta este deporte, que talvez no se dedican al 100 a ello, pero tienen una noción o saben lo que implica este estilo de vida; mi familia, bueno nadie de mi familia se dedica a esto, también ellos me rodean todo el tiempo y bueno poco a poco les he ido explicando, saben más o menos como esta esta situación, esta cuestión, y pues me llevo bien con la mayoría de las personas que me rodean, porque hay unas que te hacen buenos comentarios te admiran, por lo que has hecho, por lo que has logrado y saben del sacrificio que es someterte al protocolo de ese tipo; la gente que me rodea lo entiende más, entras más en confianza en ese aspecto.

Cuando se les preguntó sobre su vida social, explican que la mayor parte del tiempo se la pasan en el trabajo, en ambos casos es el gimnasio donde son instructores, que la mayoría de las personas con las que interactúan son socios o miembros del gimnasio, gente que conoce y sabe del estilo de vida de estos dos atletas, en este sentido, señalan que al comunicarse con estas personas es una plática amena, ya que conocen como es el protocolo tanto en la vida de ellos, como lo que deben de hacer en el gimnasio como cualquier persona, tanto Irving como Adrián, tienen una vida social dentro y fuera del gimnasio, como ya se señalaron, de la misma manera ellos en ocasiones van a reuniones o fiestas, porque son personas como cualquiera, sin embargo en la cuestión del deporte son demasiado disciplinados, por otro lado, cuando ellos van a fiesta o reuniones llama mucho la atención de cómo es su comportamiento, para ello la siguiente pregunta está pensada en cómo es su forma de ser cuando ellos asisten a una fiesta, en esos espacios como se desenvuelven a lo que Adrián menciona:

Si es incómodo porque te empiezan a criticar, hay ese wey se inyecta; es que se mete tanto; los testículos ya los tiene bien chiquitos; entonces si es incómodo, depende a donde valla; entonces pues si

influye; ya no soy una persona normal por así decirlo, tan solo voy al Oxxo y empiezo a escuchar murmurar a la gente, ya viste a ese, que asco; entonces trato de ir por ejempló a esos lugares tapado.

Por otro lado, Irving García señala como es su forma de ser cuando asiste a los espacios donde son las fiestas:

[...] trato de divertirme, no soy amargado, no soy aguitado; me gusta bailar, si hay algo que pueda comer en ese momento me lo como, sino, pues yo voy cargando mi dieta; bailo, me rio y lo que menos me gusta platicar en una fiesta es de mí, de lo que yo hago, pero la gente pues te pregunta, oye que haber, que enséñanos, no es algo que te guste; porque no te sientes cómodo; entonces tú vas a divertirte a disfrutar, y trata eso, de interactuar con la demás gente sanamente, ir a lo que vas; si vas a una fiesta, vas a bailar, vas a divertirte, no vas a hablar todo el día de lo que tú has hecho, de lo que tú te dedicas, de quien eres, de donde has competido; creo que para eso hay momento; para quitarte la ropa, ahí está la tarima, voy a divertirme, a pasar un rata ameno, a sacar el estrés; te ayuda a relajarte un poco”.

Si bien no dejan de asistir a estos espacios como las reuniones o fiestas, sin embargo como los dos fisicoculturistas afirman, si asisten, pero no les gusta que el tema de la fiesta sea hablar de ellos o a lo que se dedican ellos, lo que quieren es distraerse, salir de la rutina de su deporte y pasar un momento agradable ya que para todo existen espacios y tiempos en los cuales se puede hablar de este tema, por otra parte ellos explican que en ocasiones pueden modificar sus prácticas corporales en la cuestión de la alimentación, siempre y cuando este apegado a su protocolo lo que se da de comer en estos espacio, si es algo que pudieran consumir sin tener reacciones que afecte a su cuerpo, lo consumen, sino se apegan a su planeación de trabajo y llevan consigo sus propios alimentos, con respecto a lo anterior se les pregunto cómo son sus hábitos alimenticios cuando asisten a una fiesta, Adrián Álvarez describe lo siguiente: *“Bueno por ejemplo, si voy al cine, pues llevo mis cosas, no llevo mi toper, pero trato de comer antes para no dejar mis comidas, pero si voy a una fiesta y pienso que me voy a tardar, pues si llevo mis topers de comida, mis suplementos”.*

En esta cuestión de los hábitos alimenticios que Irving realiza cuando va a una fiesta, él contesta de la siguiente manera:

[...] mira, la verdad siempre ando cargando mis comidas siempre o si conozco a la persona y tengo la confianza de preguntarle qué es lo que van a dar de comer, pues trato de ver si lo puedo comer; o que tan sano va a estar, para yo comerlo; para no salirme de mi régimen y más cuando estoy en Pre competencia; si estoy fuera de competencia, puedo darme ese gustito de comer lo que puedan dar en esa fiesta, pero si estoy en una temporada de Pre competencia no; llevo mis comidas a como dé lugar; ahí me ves con mis toppers, con mis maletas cargándolas; tratando de buscar donde calentarlas, eso es lo que siempre hago”

Algo que es importante para ellos es su alimentación, hasta el grado de llevar sus comidas a donde vayan, cargando sus maletas, sus suplementos o en dado caso si dan comida que como ellos le llaman sana y lo pueden comer lo hacen, siempre y cuando estén fuera de su competición, sino, se apegan a su régimen alimenticio, pero en general, ellos siempre tratan de prevenirse cuando van a esos lugares, siempre llevando con ellos lo que ellos consumen, siempre tratan de que sus prácticas alimenticias estén en los espacios que ellos van a visitar para de esta manera poder alimentarse a sus horas, como lo menciona Adrián, en ocasiones es agredido igual que Irving, para ello se les preguntó, que agresiones físicas y verbales has sufrido en las calles o en algunos lugares por su aspecto físico, Adrián Álvarez menciona que:

Pues muchas la verdad mucha y diaria, diario; por ejemplo: hay veces que ando en moto y me dicen “cálmate pinche mamado”; vas en la moto y escuchas que te dicen de cosas; vas caminando en la calle y “hay sí, pero se inyecta”; entonces si hay mucha agresión hacia mi persona así.

En la cuestión de las agresiones Irving García menciona lo siguiente:

La gente se mete contigo, “que, si apoco si muy mamado”, que “pinche inflado”, que “mamado de plastilina”, que “eres arroz inflado”, que “ni fuerza tienes”, que tus músculos están huecos, que ni cargas nada, que eso es a base de puros esteroides; se meten con tu persona; te agreden comentarios y burlas sin importancia.

Si bien ellos son agredidos verbalmente de manera grosera por su aspecto físico, como ellos lo mencionan, son agredidos sin saber la gente lo que les ha costado tener esa transformación corporal y principalmente sin conocerlos, la sociedad, en ocasiones critica o discrimina a la gente por su aspecto físico, ha habido casos que

discriminan o agreden desde un indígena, una persona con obesidad y en este caso a ellos como personas y como atletas, ese tipo de personas agreden a estos atletas, pero desconocen el estilo de vida que llevan, como ya señalan son agredidos a diario, la siguiente pregunta está ligada a como es su reacción cuando ellos son agredidos, ellos mencionan que no le toman atención a sus agresiones siempre y cuando no sean agresiones físicas, ya que en ese momento si cambiarían las cosas.

Como ya lo explicaron en apartados anteriores, ellos son instructores, en el caso de Adrián Álvarez es preparador nutricional, en este caso los dos preparan atletas, o personas que solo van al gimnasio por salud, dentro de este apartado algo que se pregunto es que tipo de música escuchan cuando están es su hogar, Adrián menciona: *“En mi casa si trato de escuchar música más relajada; cuando sales de aquí (gimnasio) si quieres algo más relax, como más balada, rock, pero más suavecito; cosas que me bajan me estado alterado”*.

En el caso de Irving García lo que él le gusta escuchar es:

En mi casa escucho otro tipo de música para relajarme, para descansar; algo más armonioso, algo más tranquilo, para estar un ratito a gusto, no es música que necesito en ese momento, es música de alto impacto, algo que me motive; y en mi casa si algo que me relaje, algo más tranquilo.

Como ya mencionaron en la cuestión de entrenar utilizan música que los motive, música que los altere para poder hacer ejercicio, sin embargo, la misma música que ellos escuchan no es la misma en su casa, en casa escuchan música que los relaje, que los tranquilice del gimnasio, como ya se tocó el tema de las cuestiones sociales fuera del gimnasio, como es su vida social, como mencionan el deporte del fisicoconstructivismo es una disciplina para ellos.

Otras preguntas que se realizaron fuera de la entrevista y que llamó mucho la atención en el proceso de la misma, es la palabra disciplina apegada a su deporte, los dos atletas mencionaban que este deporte es una disciplina, es importante que expliquen que como consideran que el fisicoconstructivismo es una disciplina y porque, a lo que Irving García contestó:

[...] para mí es la disciplina más completa de todas; porque nosotros los fisiculturistas, sabemos que tiene que comer pollo, y durante un largo tiempo tienes que estar con ese proceso; si sabes que cambias el régimen de alimentación, tu cuerpo va a sufrir modificaciones y tal vez si hace una modificación que no te valla a beneficiar, para lo que tú lo quieres; sabes que sino entrenas, no vas a lograr el físico que tú quieres; sabes que sino haces el trabajo aeróbico, el cardiovascular, pues no vas a bajar tus porcentajes de grasa; es una disciplina tan completa que no es para todos; el fisiculturismo es realmente un estilo de vida que no está hecho para todos; la verdad es un sacrificio en muchas cosas, tienes muchas veces que sacrificar momentos con la familia, sacrificar fiestas, lujos, gustos, tienes que poner en la balanza entre lo que tú quieres en tu persona y lo que realmente le hace bien a tu persona, piensan que el fisiculturismo es nada más venir y jalar pesas, cuando la verdad es todo lo contrario, es venir y estimular los músculos, es venir a rifártela en la hora u hora y media de entrenamiento; entrenar como si fuera el último día de tu vida, y la parte más importante en la disciplina es la alimentación; que ahí es donde todo mundo se dobla; ahí es donde tú ves de que estas echo; que tanta fuerza de voluntad tienes, porque ahí o es lo que tienes que comer o es; es una disciplina tan metódica, en verdad necesitas amar este deporte, para hacerlo con esas ganas, para mentalizarte de que lo tienes que estar haciendo, incluso cuando menos tengas ganas de hacerlo, es cuando más lo tienes que hacer”.

Sobre este tema, de cómo Adrián piensa que el fisicoconstructivismo es una disciplina menciona:

Si siento que es una disciplina y de las más exigentes; porque si no tienes fuerza de voluntad, si tú no quieres cambiar tu aspecto físico, sino quieres cambiar mentalmente; no vas a llegar a ningún lado; entonces si es algo lo que se le tiene que dar respeto, si fuerza de voluntad y que te guste principalmente.

Si bien ellos consideran que el deporte del fisicoconstructivismo es una de las disciplinas más completas y exigentes porque las practicas corporales que ellos realizan deben de ser exactas, en la cuestión de la alimentación, suplementación, rutinas de ejercicio y uso de anabólicos, ellos como lo señalaron en preguntas anteriores, es un deporte de 24/7, no existe margen de error en lo que se dedican, porque saben que si no realizan algo que está dentro de su programación su cuerpo tendrá afectaciones, sin embargo si lo hacen todo apegado a su protocolo sabrán

que su cuerpo llegara en buen estado para la competencia que es finalmente para lo que ellos realizan estas prácticas , para que se dediquen a este deporte, la verdad necesita querer y amar este deporte, saber cuáles son los sacrificios que se tiene que hacer, puesto que el deporte del fisicoconstructivismo señalan no es para todos.

Durante la entrevista se puede dar cuenta que tanto Irving como Adrián, tratan de separar su deporte, con su vida familiar o laboral, sin embargo en los dos casos, los dos atletas trabajan en un gimnasio, entrenan en el mismo gimnasio que trabajan, entonces la mayor parte del día, lo pasan en su zona de trabajo, cuando es cuestión de ir a convivir con su familia en alguna reunión, o fiesta, tratan de asistir, pero siempre apegados a plan de alimentación, ellos mencionan que este deporte es una disciplina muy estricta, ya que ellos saben lo que tienen que comer, para que le haga bien a su físico, ya que los dos mencionan que de su físico es de lo que ellos viven, es su instrumento de trabajo, es lo que hace que la gente los voltee a ver y de este modo tener más entrenos o asesorías que es forma de su trabajo.

Ellos saben que, si no comen lo que está en su plan de trabajo, no tendrán los mismos objetivos que se planean, saben que su cuerpo no tendrá esa estética que ellos quieren para sus competiciones, saben que deben de entrenar diario, sin pretexto alguno, como ellos lo denominan, es su estilo de vida.

## Capítulo 6

### Análisis de las Observaciones

#### 6.1.- Un día de entrenamiento con Irving García

Esta observación se llevó acabo el día 1 de marzo del 2018, en el gimnasio *Sport Evolution*, en la zona de Tacubaya, esta observación se realizó con el fisicoculturista Irving García. Irving García es un sujeto de tez morena, con una altura de 1.70 metros, con el peso de 90 kilos, esta observación fue de 14:30 horas a lo cual finalizo a las 16:30 hrs.

Al llegar al lugar como ambiente físico me di cuenta que el espacio gimnasio está organizado en planta baja existe una cafetería, cuando pasas el pasillo y comienzas a subir las escaleras para entrar al primer piso, se puede observar una figura de San Judas Tadeo<sup>17</sup>, entrando al primer piso está ubicada la recepción, la zona en donde están las máquinas para realizar ejercicios cardiovasculares como lo son caminadoras y elípticas, en este mismo piso se encuentran los baños y regaderas tanto de hombres como mujeres, y un mostrador en donde está la venta de productos, como proteínas y ropa deportiva.

En el segundo piso se puede observar la zona que está planeada para realizar los ejercicios para la parte inferior del cuerpo (pierna), existen máquinas para trabajar cuádriceps, femoral y pantorrilla, y un estante en donde pueden depositar sus cosas, ya sean mochilas, o ropa.

En el tercer piso, se encuentra la zona en la que está planeada para trabajar la parte superior (bíceps, tríceps, pecho, espalda, hombro y trapecio), en este piso podemos encontrar desde maquinas con poleas, maquinas con pesos libres (se le pueden colocar discos dependiendo el peso de quien lo utiliza), mancuernas, barras, etc.

---

<sup>17</sup> Es una imagen de la religión católica.

En esta zona es donde está la primera observación ya que el fisicoculturista este día, realizó ejercicios para trabajar los músculos de espalda y tríceps.

Y finalmente en el cuarto piso se encuentra el espacio que está planeado para la actividad deportiva como lo es el box, se encuentran costales, peras, guantes de box, vendas, cuerdas para saltar mancuernillas y un ring de boxeo.

Dentro de esta observación uno de los conceptos que se vio reflejado al comenzar, fue el ritual de inicio, el ritual que realizó Irving García, es persignarse antes de comenzar sus rutinas de ejercicio, si bien este ritual lo hace, por un lado, se califica como una persona creyente a la religión católica, por otro lado, la hizo para que todo salga bien en el tiempo que dure su rutina de ejercicio.

Al momento de realizar sus ejercicios se pudo observar que Irving García compartió la rutina de entrenamiento con otra persona, por un lado, para apoyarse en la otra persona al momento de realizar los ejercicios cuando elevaba el peso en cada serie, por el otro lado, para enseñarle a la persona que está con él la manera correcta de como ejecutar los ejercicios correctamente para la transformación de su cuerpo.

Una de las costumbres que tiene este deportista, es en primer lugar, suplementarse con algo que ellos denominan Pre entrenos, los cuales ayudan a tener un mayor rendimiento físico en el momento de dirigirse a hacer sus ejercicios, otra costumbre es beber lo que ellos llaman Aminoácidos, para regenerar al musculo cuando hace ejercicio, esto lo bebe durante el ejercicio y finalmente consumir pastillas, vitamina C, sustancias como anabólicos, etc., esta es una costumbre o acción que él realiza cada que realiza ejercicios.

Dentro de la jerarquización que se pudo observar es, que Irving García, es quien dice o menciona que es lo que deben de hacer en el momento de hacer ejercicio, el otro sujeto es quien hace sigue las instrucciones que Irving le da, por lo cual él hace caso y aplica las rutinas.

Como ya se mencionó este deportista realiza los ejercicios con otra persona, de este modo la interacción que se tiene entre ellos, es de una manera que los dos participen en esta actividad se entiendan, compartan los modo de actuar y de

dirigirse uno al otro o lo que se puede denominar un *feedback* o frente a frente, ya que entre ellos se dirigen con un vocabulario y léxico altisonantes, en el cual utilizan palabras, como “ no mames, ya quemó” haciendo referencia al dolor que sienten en los músculos al hacer los ejercicios.

Cuando se habla de interacción social (Cf. Marc y Picard, 1992) es la manera en la que el sujeto está siendo percibido, cambia o puede modificar su apariencia, sus actitudes, sus palabras, sus conductas, es decir lo que transforma su percepción, en el caso de la observación, pude observar cómo Irving García, se adapta a las personas que la rodean, como lo es el modo de hablar, la manera en cómo se desenvuelve, ya que ríe, le llama la atención a la persona que está con él, por un lado para que la persona haga correctamente los ejercicios o para que dé un poco más de desempeño, la interacción entre ellos se puede mirar muy relajada, alegre, puesto que los dos comparten un fin común que es el entrenamiento.

Es importante mencionar que la interacción es distinta a la comunicación, sin embargo, observé que este deportista, se comunicaba por medio del celular, ya sea con su familiar o con otras, personas, ya que después de ejecutar algunos ejercicios él se dirigía a mirar su celular y de esta manera escribir en él.

Si bien la interacción o la comunicación verbal, existe otra forma de interactuar o comunicar, como lo es la comunicación no verbal, la comunicación no verbal es la que se aprende primero y con ella nos podemos dar u observar algunas cosas que no se pueden percibir con el lenguaje.

De esta manera se puede ver en la cara de Irving García, al momento de ejecutar sus ejercicios, ya que realiza gesticulaciones que se puede ver cómo está sufriendo o le está doliendo al momento de terminar o aplicar cada uno de sus ejercicios, por otro lado, también se puede observar cómo después de hacer su serie de ejercicios se desestresa bailando con la música que ponen en el gimnasio, esto como un modo de distracción para él.

Si bien el ambiente que se presenta en el gimnasio *Sport Evolution*, está organizado, por pisos, en la planta baja se encuentra una lonchería, en el primer piso, la zona

donde ellos pueden fortalecer o hacer ejercicios de pierna (cuadriceps, femoral, pantorrilla), 3 máquinas de caminar, en el segundo piso, se pueden observar máquinas, poleas, mancuernas, barras y una máquina que lleva por nombre jaula, en el tercer piso, se encuentra un ring de box, costales, peras de box, etc.

Si bien dentro del gimnasio la música que se escucha es el género de reggaeton, a lo cual pude observar que Irving García respondía a la música de una manera alegre, puesto que conocía la letra de las canciones y a las cuales cantaba y bailaba, en ocasiones las cantaba acompañado de otro sujeto que se encontraba en el lugar, gente que se presenta a este lugar reacciona de manera impresionante ya que las canciones que se escuchan en el gimnasio las cantan y por ende los motivan a ejecutar sus ejercicios y rutinas, tanto a Irving García como a los que se presentan como usuario o socios del gimnasio.

Cuando se habla de los usuarios que se presentan al gimnasio, me estoy refiriendo a todos aquellos que van a hacer ejercicio, pero que no tienen el mismo objetivo, que es participar en el deporte del fisicoconstructivismo, sin embargo, si tienen el objetivo de transformar su cuerpo por medio del ejercicio.

Irving García se sociabiliza con estos usuarios de manera cordial, o en cuestión de broma, de relajación, ya que él es el instructor en este gimnasio y, por ende, él es el que les pone los ejercicios que los usuarios tienen que realizar para transformar su cuerpo.

Si bien, he observado que el trato o la interacción con algunos de los usuarios no es el mismo, me doy cuenta que esto es porque no existe la misma confianza o la amistad que se tiene, cuando este instructor, deportista, interactúa con un amigo, su forma de ser puede llegar a ser muy liberal, a grado de hablarse con groserías o hacerse bromas o contarse cosas sobre temas en común, sin embargo cuando la persona no es su amigo, y no tiene esa confianza, su forma de ser es más formal, su vocabulario es más apropiado y se restringe a solo poner las rutinas de ejercicios.

Al desarrollo de la observación me di cuenta de lo ya mencionado en el párrafo anterior, ya que se presentan una mujer y un hombre que conocían a Irving García,

a lo cual, comenzaron a hablar sobre una persona en una manera de burla y comenzaron a reírse, posteriormente, ellos le preguntaban que ejercicios podían hacer, él se dirigía o a los aparatos o como ya se mencionó de la comunicación no verbal, de lejos Irving, solo hacia movimientos con los brazos o manos, aludiendo el ejercicio, y los usuarios o amigos de él, lo entendían y aplicaban estos ejercicios.

Si bien la interacción social es un aspecto muy importante para la comunicación, sin embargo, el cuerpo es el medio por el cual los sujetos pueden llegar a ello, en el deporte del fiscoconstructivismo y el gimnasio el cuerpo es la herramienta número uno para la transformación del cuerpo, ya que el cuerpo es la representación de las acciones sociales que el sujeto puede adoptar para así tener su propia identidad, sin embargo, me doy cuenta que Irving García es un modelo a seguir para la mayoría de las personas que se presentan al gimnasio, ya que lo alaban con sus comentarios al decir que quieren tener esos brazos, lo miran de una forma de asombro por la corpulencia que el muestra en este espacio.

Si bien la interacción simbólica también es un concepto importante dentro del fiscoconstructivismo ya que observamos el acto que realiza este deportista, ya que el acto menciona Mead se divide en cuatro fases, dentro de ellas, el impulso, la percepción, la manipulación y por último la consumación, dentro de las actividades o practicas corporales que realiza Irving García para a transformación se su cuerpo, realiza estas cuatro etapas.

En primer lugar el impulso que tiene para poder comenzar sus rutinas de ejercicios, su alimentación, su suplementación, etc., en segundo lugar la percepción como lo menciona esto proviene de los sentidos del ser humano, por un lado el oído, al escuchar la música del gimnasio y bailar o cantar, el olfato en cuestión del olor de sus suplementos, etc., en tercer lugar la manipulación que tiene con los objetos que están presentes en este lugar, como las mancuernas, poleas, barras, maquinas, espejos, todo esto para hacer ejercicio, o bien los espejos para observar sus músculos después de cada ejercicio y finalmente la consumación, que es cuando este deportista termina sus rutinas de ejercicio.

Así mismo tanto la interacción social como la interacción simbólica, tienen cosas en común, puesto que las dos analizan o estudian el comportamiento del ser humano, es la sociedad la manera de comportarse con los demás, usuarios, dueños del gimnasio, esto por medio de símbolos y significados en común, como las palabras, acciones, todo esto dentro de un contexto social y cultural.

Dentro de la interacción simbólica también se analizan los gestos, estos pueden ser faciales o vocales, cuando se habla de vocales se habla de las muecas, estos gestos pueden ser más manipulados que los fáciles, sin embargo, dentro de la observación se pudo alcanzar a observar sus gestos faciales que demostraban cansancio, dolor, cuestiones en la que se observa como implementaba fuerza, por otro lado las cuestiones vocales, se pueden ver en las muecas, cuando se mordía los labios, apretaba los labios, etc.

Dentro de la interacción también existe el lenguaje, este menciona Mead, que el lenguaje puede ayudar a estimular las acciones que realizan los deportistas, como ya se mencionó Irving García, realizó su rutina de ejercicio con otra persona, la interacción entre ellos, como se menciona era de estimulación y de apoyo, ya que se podían escuchar palabras de motivación que ayudaban a que los dos pudieran realizar y ejercicio y terminar las repeticiones que debían de ser.

Otro concepto importante que se pudo observar es cómo el sujeto se considera como un objeto. En el caso de este atleta, se consideran como una maquina o herramienta que puede cargar el peso que se proponga, él se considerarse como un objeto, para Mead esto se refiere a un Self, este proviene de las actividades o relaciones sociales que tiene el sujeto, menciona que cuando el sujeto se contesta o se habla así mismo se está identificando como un objeto, y esto se pudo observar en el momento en cual, Irving García, se motivaba solo, diciéndose que si se puede, que podía hacer una repetición más del ejercicio, etc.

Si bien uno de los grandes contribuidores en la “interacción simbólica” (1993) es Erving Goffman (1993), este autor su idea es centrada en la “metáfora dramática”, lo cual señala que los actos de todo sujeto, es como estar en una

obra de teatro, en ella nos habla de la fachada personal, esta es la manera en la que el sujeto realiza sus acciones ante la sociedad, en este caso, el Fisicoculturista, muestra a las personas que están presentes, la manera de como él hace de su cuerpo una transformación, por medio de los ejercicios y rutinas que realiza, llevado de la mano con la suplementación y alimentación que tienen como costumbre.

Sin embargo esta fachada personal se divide en dos, por un lado la apariencia y por el otro los modales, la apariencia es la manera la impresión que el sujeto da a los demás, en este caso de la observación, me di cuenta, que personas que no conocían a Irving, se le quedaban viendo de una manera, por un lado, impresionados, y por el otro como de miedo por el tamaño de este deportista, por otro lado los modales es como este deportista se dirige hacia los demás, como ya mencione anteriormente, Irving su forma de ser o de dirigirse hacia los usuarios es distinta, si los conoce o son amigos, se dirige con más confianza, sino los conoce, la manera de él es más propia, al igual que a los demás instructores.

Otro concepto importante son los roles, estos son establecidos por el estatus que tienen, en este caso el role que tiene Irving, si es alto, pero solo, en el gimnasio, ya que él tiene o cuenta con mayor capacidad para explicar o enseñar a los usuarios, puesto que es el instructor y es quien pone las rutinas o ejercicios a las personas. Sin embargo, él es una persona que vive en una zona considerada como clase media como lo es la colonia Tacubaya en la delegación Miguel Hidalgo.

Si bien queda claro que la interacción social y simbólica se da en un espacio y tiempo en el cual se desarrollan estos dos conceptos, si bien la interacción es algo que se da naturalmente de forma cultural, al momento de realizar a observación, pude observar que el deportista reacciona y actúa de forma natural en ciertos casos, hablando en la interacción que tiene con las personas de la misma nacionalidad “mexicana”, ya que comparten palabras y lenguaje que es entendible para los dos o las personas que se encuentran en ese momento, sin embargo, cuando se encontraba con las personas “venezolanas”, él utilizaba palabras de otro país, para que estas personas lo puedan entender, en este caso, el modo de interactuar es de forma cultural distinta.

Cuando se habla de espacio, hay que tomar en cuenta las dos principales dimensiones fenoménicas de la idea de “espacio” y dividirlos en espacios públicos y privados. Estas dimensiones influyen en el comportamiento del sujeto y su interacción, los espacios públicos, pueden ser considerados, parques, o zonas en donde todo sujeto puede hacer uso de ellos, al contrario de los espacios privados, los cuales cuentan con reglas, leyes y normas que se tienen que seguir, en el caso de esta observación, el espacio es privado, ya que cada usuario o socio del lugar, tiene que pagar por hacer uso de las instalaciones, sin embargo, el comportamiento del fisicoculturista, cambia como ya se ha mencionado anteriormente.

Es importante señalar que el concepto de espacio fue analizado por el autor Erving Goffman, el cual lo analiza con los conceptos de región y reserva del YO, la región es el lugar en donde se desarrollan las actividades que el sujeto realiza, menciona que las actividades pueden ser públicas y privadas, las públicas ejercen un control en el sujeto y las privadas menciona que pueden ser más relajadas en algunas cuestiones, en cuanto a la reserva del YO, señala que el espacio puede ser fijo o móvil, uno de estos espacios puede ser, la intimidad de cada sujeto, pensamientos, sentimientos, etc., esto depende de las culturas, grupos sociales, estatus, etc.

En este caso los fisicoculturistas toman el espacio de gimnasio, como una zona en donde puede comunicarse e interactuar con los demás, existe entre esta interacción, reglas, comportamientos, etc. Por ello es importante describir el espacio en el que estas personas se desarrollan para interactuar.

En el espacio donde se desarrolla el fisicoculturista, primordialmente es en el primer y segundo piso, ya que en estas divisiones se encuentran los aparatos que utilizan para la transformación del cuerpo. Y en donde él interactúa con las personas que se presentan en el gimnasio.

Otra parte de la observación que es de suma importancia, es la rutina de trabajo del fisicoculturista, en donde se observa el cuerpo, la voz, el lenguaje, las actividades, los tiempos, el descanso, muestras de afecto, poses físicas y el comportamiento de sujeto, entre otras, como ya se ha dicho con anterioridad el

cuerpo en el gimnasio es algo que comunica sin utilizar el lenguaje, en la observación, se pudo apreciar, como muchas de las personas que estaban presentes en el momento, aludían al cuerpo de Irving, como algo que los inspira o impresiona.

Las actividades que él realiza en ese espacio, por un lado, son las rutinas que él realiza para la transformación de su cuerpo, en esta observación los ejercicios que realiza son ejercicios para trabajar su espalda y sus cuádriceps, sin embargo, al ser el instructor del gimnasio, otra de las actividades que realiza es la interacción con los usuarios del gimnasio, para elaborar las rutinas y ejercicios de ellos, o platicar con ellos o estar atendiendo su celular.

Cuando utiliza su celular, son los momentos de descanso que él tiene entre rutinas y ejercicios, mucha gente le demuestra su afecto a Irving, en la observación, uno de los usuarios, le regala un vaso para poder tomar agua, poner sus proteínas o suplementos, otras personas lo abrazan, bromean con él.

Cuando se habla de poses físicas, me estoy refiriendo, la manera en la que esta persona utiliza su cuerpo, las poses que él realiza, se mira a los espejos y comienza a posar para fijarse en el tamaño de su cuerpo, la definición del mismo y la manera en la cual se observa mejor su cuerpo.

Termina su rutina con poses a los espejos, al terminar sus ejercicios se le acercan las personas a preguntar cuáles son los ejercicios que tienen que hacer, se convierte de atleta a instructor, se dirige a la zona de cardiovascular, se sube a la caminadora por 30 minutos, al finalizar toma sus vitaminas, suplementos y calienta la comida que le toca consumir.

## **6.2.- Un día de entrenamiento con Adrián Álvarez.**

La observación se realizó en un gimnasio ubicado en el centro de la ciudad de México, con dirección en eje central Lázaro Cárdenas el cual lleva por nombre “*Éxtasis Gym*” a las 17:00 pm y finalizo a las 19:00 pm, es un edificio de cinco pisos, el gimnasio se encuentra en el segundo piso, cuando se observa por fuera, se logran observar algunos aparatos con los que se realizan ejercicios, ya que este gimnasio cuenta con grandes vidrios que dan hacia la calle y de este modo se puede ver tanto hacia afuera como hacia dentro.

La zona en la que está ubicado este gimnasio, se puede observar que es de alto riesgo frente a los mismo, ya que se encuentra entre las colonias Obrera y Doctores, dos colonias de barrio, sin embargo, la zona es muy transitada, puesto que eje central Lázaro Cárdenas es una avenida que da la oportunidad de poderse dirigir hacia el centro de la ciudad de México, así como bellas artes, Garibaldi y zonas aledañas.

Al dirigirnos a las inmediaciones del gimnasio, se puede dar cuenta que el edificio está dividido, ya que cada piso cuenta con diferentes actividades, dentro de él, hay escuelas, un despacho de abogados y el gimnasio, el gimnasio se encuentra ubicado en el segundo piso del edificio, su entrada es una puerta de cristal deslizable, aproximadamente de 3 por 3 metros.

Al momento de entrar al gimnasio, se puede observar que solamente es un piso en el que se encuentran todos los aparatos para realizar ejercicio, el entrar se encuentra la recepción del lugar, en el cual se pueden ver donde los socios del gimnasio pueden depositar su credencial de socio para poder tener acceso al gimnasio, en la misma recepción también se puede lograr a ver un refrigerador en el cual se encuentran las bebidas que se venden ahí, así como en la pared se encuentran fajas, fotos que están colgadas.

El gimnasio tiene los aparatos de ejercicio separados por músculos, aunque es muy pequeño se puede ver la división, al entrar se encuentra la parte en la que se ejercita el tren inferior ( cuádriceps, femoral y pantorrilla), mientras que a la mitad del

gimnasio se pueden observar aparatos que se pueden utilizar para en tren superior (bíceps, tríceps, pectoral, espalda, hombro y trapecio), al final del gimnasio se encuentran ubicados aparatos que son especializados para realizar ejercicios cardiovasculares (bicicletas, caminadoras y elípticas y zona de abdomen).

Por otro lado, se pudo observar que cuenta con espejos aproximadamente de 1 metro y medio de altura por dos metros de ancho, en ellos las personas ahí presentes como nuestro sujeto de estudio, lo utilizan para observarse mientras realizan ejercicios o simplemente para contemplar su cuerpo, el piso de la inmediación es de diferentes materiales, por un lado, tiene azulejo, por otro lado, solo es concreto y algunas partes están forradas de alfombra.

Al entrar al lugar también se puede escuchar que la música que está sonando es reggaeton, lo que llama la atención es que muchos de los asistentes al gimnasio, se saben las canciones y hasta bailan, en el caso de Adrián Álvarez menciona que no le incomoda escuchar esa música, que, si le gusta para hacer ejercicio, pero él prefiere música electrónica.

El lugar es templado, no hace frío, pero tampoco mucho calor, ya que como se mencionó anteriormente, el gimnasio cuenta con ventanas grandes que dejan entrar los rayos del sol, sin embargo, con las ventanas abiertas entra el aire, por ello no es muy caluroso, pero tampoco muy frío, es de una temperatura media.

Al comenzar a grabar a Adrián Álvarez quien esa persona de tez blanca, ojos azules, cabello rizado peinado con trenzas color azul, con una estatura aproximada de 1 metro 60 centímetros, se pudo lograr ver cómo es la interacción con el encargado del gimnasio, gimnasio en el cual él también trabaja, en fisicoculturista, saluda al de recepción y se dirige a una zona en la cual está ubicado su consultorio, en este se puede ver, medallas, fotos, revistas y trofeos que él ha ganado por medio de sus competiciones, así como su material de trabajo, que es una báscula, un aparato para tomar la presión, plicómetro, etc. En el gimnasio también se pueden ver lonas con su imagen y mensajes escritos, los cuales señalan que da consultas para ayudar a las personas a su desarrollo físico.

También se puede ver en su consultorio todos los suplementos que él consume, así como sus alimentos, sus comidas del día, para poder comenzar a entrenar Adrián Álvarez consume lo que denominan como pre entreno (óxido nítrico), el cual lo ayuda para tener mayor rendimiento al momento de ejecutar su rutina, también consume (aminoácido), que ayuda a la recuperación del musculo y finalmente la proteína que es un regenerador para el cuerpo.

Después de consumir lo ya mencionado, el fisicoculturista Adrián Álvarez tiene como costumbre comenzar a realizar lo que ellos le llaman calentamiento muscular, en el cual utiliza aparato con pesos bajos para poder estimular el musculo y no lastimarse al momento de comenzar su rutina, el día de la observación se tuvo la oportunidad de poder grabar y observar cómo es un día de entrenamiento de hombro.

Algo que me dejó impresionado es la manera en la que las personas lo miran cuando él está ejecutando sus ejercicios, pudiera interpretar que estas miradas son, en primer lugar, de asombro por su aspecto físico, y en segundo lugar se admiran o sorprenden cuanto peso le agrega a cada ejercicio que hace, ya sea este con mancuernas, barras o maquinas.

Menciona que su rutina está pensada en mejorar todas aquellas fallas que él tiene, el cambia su rutina cada semana con el fin de poder hacer que sus músculos que no están lo suficientemente desarrollados puedan tener un mayor crecimiento, corte y densidad.

Otra de las cosas que llama mucho la atención es que, si tiene una interacción social con todos los que están presentes en el gimnasio, sin embargo no comparte su tiempo de entrenamiento, ni sus ejercicios, él menciona que cuando está en el gimnasio, está enfocado en su entrenamiento, no le quita el saludo a nadie, pero lo primordial en ese momento es hacer sus ejercicios y rutina del día, para estos utiliza tanto mancuernas, barras y maquinas.

Dentro de las actividades que realiza en sus ejercicios podemos observar en primer momento lo que se llaman elevaciones laterales con mancuernas, este deportista

utiliza mucho los espejos que se encuentran en el gimnasio, mencionaba que lo hace en primer lugar para observar si está realizando de manera correcta los ejercicios y en segundo lugar para observar las fallas musculares que tiene y así estimular esos lugares del cuerpo a lo que le hace falta trabajar más para tener un buen desarrollo.

Otro ejercicio que realiza es press militar con barra en el cual coloca discos de 20 kilos por lado, al realizar este ejercicio se puede observar sus gesticulaciones, se muerde los labios, se chupa los labios y levanta la barra con las dos manos de un solo movimiento, cuando ya está haciendo el ejercicio su mirada está dirigida hacia el techo o cielo del lugar y sus gesticulaciones son de un posible dolor o sufrimiento por realizar este ejercicio, este ejercicio lo conjunta con un movimiento llamado jalones con poleas, para la parte posterior del hombro.

Si bien dentro de sus descansos que tiene entre ejercicios, estos los utiliza para poder interactuar con los demás, así como con los otros entrenadores que se encuentran en el gimnasio, se puede ver como el otro entrenador le muestra cosas en el celular y él pone atención, de igual manera se le acercan personas para solicitarle citas para asesorarlos en este deporte.

Nuevamente realiza elevaciones laterales con mancuernas, con un peso de 8 kilogramos por mancuerna, se logra ver en su rostro una fación que podría describir como dolor, cansancio, ya que por un momento se muerde los labios, este ejercicio lo combina con encogimientos con esas mismas mancuernas mirándose en el espejo mientras ejecuta esos 2 ejercicios, él deposita las pesas en el contenedor de pesas y se observa por unos segundos en el espejo, después se dirige hacia otro lugar del gimnasio para realizar otro ejercicio.

El siguiente ejercicio se aplica en un banco recto con una barra y dos discos de 20 kilogramos por lado, antes de ejecutar este ejercicio que tiene por nombre press militar con barra, se mentaliza, con la cabeza inclinada hacia el piso, se toma de las manos y hace una respiración profunda para así agarrar la barra, en sus gesticulaciones, se chupa los labios, toma la barra con las dos manos, mira hacia la

barra para posicionar bien sus manos en ella, mira el techo y comienza a realizar el ejercicio, al ya cargar el aparato, se puede mirar que aprieta los labios inclina la cabeza hacia atrás y realiza un movimiento contaste de arriba hacia abajo a la altura de los hombros para ejecutar de manera correcta el ejercicio, deposita la barra y se dirige a aplicar los jalones con polea para el hombro posterior, este ejercicio lo ejecuta de pie, mirando el aparato, se puede ver como aprieta los dientes tratando dar a entender que duele, pesa el ejercicio, al terminar este ejercicio, se dirige al lugar donde comenzó su rutina, y se vuelve a mirar al espejo, en el cual hace una pose para ver sus músculos.

Al dirigirse a este lugar se puede ver como el fisicoculturista realiza una serie de poses, dentro de estas poses, aprieta los las manos y pectorales, se toma de la cintura e infla el tórax para darle grandeza al cuerpo, mientras realiza estas poses una persona de las que está presente en el gimnasio se le queda bien sorprendido, vuelve a tomar las mancuernas para realizar elevaciones laterales con el mismo peso ya antes mencionado, se puede ver en su gesticulación que sus facciones ya son de cansancio, su respiración es constante aprieta los labios con fuerza, así como su rostro, antes de finalizar este ejercicio, el tórax comienza a balancearlo, deposita las mancuerna, se observa en el espejo y se mira cansado, nuevamente comienza a mirar sus músculos, en esta ocasión sus tríceps, se toma de la cintura y realiza una respiración profunda en donde se puede ver claramente el cansancio, se ve por tercera vez al espejo y se dirige a realizar otro ejercicio.

De nuevo se dirige a realizar el ejercicio press militar con barra, con 1 disco de cada lado y con un peso de 20 kilogramos, este ejercicio lo realiza sentado, dentro de sus gesticulaciones se puede observar como como aprieta los labios, por un momento con la lengua se los chupa, en la última repetición, se puede mirar como hace un quejido y al mismo momento aprieta su rostro, deposita la barra, se inclina hacia el piso, con las manos en las piernas y el rostro mirando al suelo, mira a su alrededor mientras se dirige al siguiente ejercicio, el cual son los jalones con poleas para el hombro posterior, el cual ejecuta de pie, haciendo una expansión con los brazos,

deja la poleas y se dirige hacia la recepción, con las manos en la cintura y realizando una respiración profunda dando a entender un cansancio.

Al dirigirse hacia la recepción, se puede ver como agarra su recuperador (aminoácidos), lo bate y lo bebe, mientras realiza estos movimientos, se puede observar como otra persona que está presente, lo observa de manera dando una sensación de impresión, deposita su botella en una base de cristal y toma su celular, para mirar algunas cosas, lo deposita en la misma base de vidrio y se dirige nuevamente a realizar sus ejercicios. Lo antes mencionado se puede mencionar que es una manera de descanso entre los ejercicios.

Al dirigirse a otro ejercicio, se puede observar que comienza otra serie, las serie se denominan por un conjunto de ejercicios combinados, existen biseries, que es un conjunto de dos ejercicios, triseries que es un conjunto de tres ejercicios, etc. Adrián Álvarez, realiza otra serien, es una variante de press militar con barra, pero este press militar lo realiza con mancuernas con un peso de 20 kilogramos por mancuerna, este ejercicio lo realiza sentado, hace un movimiento uniforme el cual lleva las mancuernas hacia arriba, con un agarre abierto, de igual manera mirando hacia el cielo, su gesticulación, aprieta los labios, posteriormente muerde sus labios, deposita las mancuernas al piso, aprieta sus manos y saca aire por la boca, inclina la cabeza hacia el piso, y se levanta para dirigirse a hacer otro ejercicio.

El siguiente ejercicio son elevaciones frontales con mancuernas, este ejercicio lo realiza de pie, mirándose hacia el espejo, balancea un poco el tórax, su gesticulación se chupa los labios, oprime sus ojos y cara, aprieta su rostro dando una apariencia de cansancio y dolor, deposita las mancuernas hacia el piso, se dirige a tomar un disco de 20 kilogramos, el cual lo agarra a dos manos, se para frente al espejo y comienza a realizar elevaciones frontales con el disco, aprieta sus labios, y sube la cabeza un poco hacia el techo, las ultimas repeticiones se puede observar cómo se ve el cansancio del ejercicio, deposita el disco al piso, se mira al espejo, se toma de la cintura, aprieta sus manos al frente a la altura de la cintura, se toma nuevamente de la cintura y aprieta el musculo, posando al espejo, observa nuevamente su tríceps, toma un descanso y durante ese descanso intercambia

palabras con otro instructor que se encuentra en el gimnasio, se puede ver la interacción que tiene con él y el buen trato, puesto que sonrío uno al otro, esto me da a entender que su convivencia es buena.

Se dirige nuevamente a realizar el ejercicio press de mancuernas y se da el tiempo para interactuar conmigo y otro compañero que me acompaña a grabar, en esta conversación utiliza palabras groseras como “no mames”, posterior a esto toma las mancuernas, realiza nuevamente la elevación al mismo tiempo aprieta los labios, y realiza el movimiento de arriba hacia abajo a la altura del cuello, se puede observar cómo se muerde los labios, como tiembla su cuerpo, al depositar las mancuernas al piso, de nuevo se muerde los labios, se levanta y se dirige a tomar otras mancuernas, estas con un peso de 11 kilogramos para realizar elevaciones frontales, de pie, sus gesticulaciones son similares a las anteriores, se muerde los labios, balancea un poco el tórax, sube y baja la cabeza a pegar con el pecho, las sostiene un poco antes de depositarlas al piso, menea sus brazos y se dirige a realizar otro ejercicio.

Posteriormente se dirige a la recepción donde se puede observar cómo interactúa con el otro instructor que se encuentra ahí, otras personas que se encuentran en el gimnasio, lo saludan, observa su reloj y se dirige a realizar otro ejercicio, mientras se dirige a otro ejercicio, se puede ver cómo estas personas lo observan de manera admirable.

El siguiente ejercicio que realiza son elevaciones frontales con disco, con un peso de 20 kilogramos, una cosa que me llama la atención, es que detrás de él, hay 2 mujeres en máquinas elípticas, una de ellas lo mira constantemente, esto me da a entender que no solo es admirado por hombres, sino por mujeres, cuando ejecuta este ejercicio, su gesticulación es apretar sus labios, su rostro, dando a entender dolor y cansancio, con ese mismo disco realiza empujes al frente y atrás, en este ejercicio, se observa sus facciones del rostro con más dolor, sube el disco y realiza movimientos hacia el techo, con la mirada igual, deposita el disco al piso y nuevamente comienza a posar en el espejo, mientras la mujer lo vuelve a ver.

Se dirige a realiza nuevamente press militar con barras, en este ejercicio, cambia el peso de las mancuernas, un peso mayor de 20 kilogramos, aumento a 28 kilogramos, en este ejercicio, se puede ver como el esfuerzo que realiza es superior, la respiración es con la boca y la nariz, su rostro se ve con una facción de dolor, el movimiento es un poco más lento, puesto que el peso es mayor, cierra los ojos como dando a entender dolor, al final hace un ruido con la boca y deposita las mancuernas al piso, se levanta y se dirige a tomar unas mancuernas con un peso de 6 kilogramos para realizar elevaciones frontales frente al espejo, estas elevaciones las alterna, primero realiza con una mano, después con la otra y finaliza el ejercicio con las 2 manos, al principio del ejercicio se ven sus facciones más tranquilas, relajado, pero al finalizar el ejercicio se observa su rostro de cansancio apretando los labios con la cabeza inclinada hacia el pectoral.

El siguiente ejercicio toma un disco de 20 kilogramos, para realizar elevaciones frontales, este ejercicio lo realiza de pie, el tórax lo balancea un poco, sus gesticulaciones, son de dolor, aprieta los labios y rostro, su respiración es agresiva, fuerte, después deposita el disco al piso.

Posteriormente se dirige a realizar otra serie, el siguiente ejercicio lo realiza con una barra, haciendo encogimiento para trapecio, la barra la toma atrás de la espalda a la altura de la cintura y solo encoje el trapecio, se mira al espejo cuando realiza este ejercicio, este ejercicio lo hace de pie, se queja cuando realiza el ejercicio, estos quejidos se pueden interpretar como cansancio, inclina la cabeza pegada al pecho y su rostro se ve cansado y con dolor, puesto que aprieta los labios, los muerde, deposita la barra e interactúa unas palabras conmigo.

Se dirige a otro ejercicio en lo que se denomina la jaula, es una maquina con una variante de ejercicios, para utilizar una polea alta y hacer jalones para el trapecio, aprieta los labios como de dolor, posteriormente se ve relajado su rostro con las repeticiones, al final aprieta los ojos y regresa la polea, hace un pequeño descanso, y se dirige a hacer elevaciones laterales sentado para el hombro posterior,, inclina la cabeza hacia el piso, semi inclinado, balancea el tórax, cierra los ojos y aprieta sus labios, deposita la mancuernas al piso, se levanta y se pone a posar en frente

del espejo, mientras que dos personas que se encuentran realizando ejercicios cardiovasculares lo observan.

Realiza un descanso en el cual se pone a platicar con nosotros, después se dirige a realizar encogimiento con barra hacia atrás para trapecio, este ejercicio lo hace parado frente al espejo, se mira cansado, aprieta los labios, se muerde los labios y su respiración es constante y rápida, hace una pequeña pausa y sigue ejecutando el ejercicio, aprieta labios y rostro y deposita la barra al piso de forma que la azota, se dirige a tomar sus líquidos y se mira cansado, su respiración es fatigada, después de tomar sus líquidos se dirige a las poleas para hacer jalones para trapecio, sus facciones ya se ven cansadas su respiración es constante, aprieta los labios, se mira al espejo, la última aprieta y suelta los lazos que están en la polea, se mira al espejo y se dirige a realizar las elevaciones laterales con mancuernas sentado, para el hombro posterior, semi-inclinado el tórax, sus gesticulaciones son ya de una fatiga y cansancio, los movimientos son más lentos, aprieta sus labios y su rostro, deja caer las mancuernas, las azota, ya no las deposita de manera tranquila, de esta manera termina su rutina de ejercicio. Finalmente se dirige a su consultorio a realizar su comida después del entrenamiento.

## CONCLUSIONES

Como se pudo ver en la investigación, en el deporte del fisicoconstructivismo el cuerpo juega un papel importante, ya que este deporte es de apreciación, observan la simetría, proporciones equilibradas del físico, la estética del cuerpo, la definición muscular, la presencia que tenga el atleta a la hora de mostrar su cuerpo en el escenario por medio de una rutina de poses, esto hará que el atleta pueda obtener el triunfo en las competiciones que se presente, dentro de este deporte existen diferentes categorías y se califican de distinta forma.

Durante la investigación, se llevó a cabo como metodología, observar a dos atletas que se dedican a este deporte, dichas observaciones se realizaron en los gimnasio donde ellos se presentan a entrenar y en ambos casos a laborar, así mismo se realizaron dos entrevistas para saber acerca del concepto que tienen sobre su cuerpo, el significado del mismo, por otro lado la interacción dentro y fuera del gimnasio, con la gente que comparte y tiene conocimiento de dicho deporte y con la gente que lo rodea y forma parte de su vida diaria, pero que no tiene noción de que es lo que existe detrás de un atleta del fisicoconstructivismo.

Como resultado de lo anterior, se pudo percibir que tanto Irving García, como Adrián Álvarez, el concepto que tienen sobre sus cuerpos es similar, ya que para ellos el cuerpo es su instrumento de trabajo una herramienta con la que se desenvuelven día con día, es decir; el cuerpo y el fisicoconstructivismo no es solo una manera de cuidar o ejercitar el cuerpo, sino como ellos lo señalan, es su estilo de vida, ya que diario están apegados a un plan de entrenamiento, alimentación, suplementación y en algunos casos en ciclos, pre o pos competencia.

Tan importante llega a ser el cuerpo en su vida diaria y en su cuestión laboral que este mismo los ayuda a obtener seguidores, tanto en el gimnasio como en la redes sociales, cuando hablamos de las redes sociales, los dos utilizan el Facebook para promocionarse como atletas y como preparadores físicos utilizando la técnica de compartir fotos o videos donde muestran ya sea una rutina de ejercicio o

simplemente una foto enseñando su físico, ya que para ellos es una forma de atraer a las personas y así tener trabajo dando asesorías para que la gente alcance sus metas en la cuestión del mejoramiento corporal, cabe mencionar que en los dos casos, no solo son competidores, ni preparadores, sino que son personas con un desarrollo académico, por su parte Adrián Álvarez es nutriólogo e Irving García cuenta con un diplomado en ciencias biológicas y de la salud, sin embargo este conocimiento solo lo aplican cuando tiene una asesoría personal con cualquier persona que pida su ayuda, puesto que cada dieta, suplementación es personalizada de acuerdo a la persona que atienden, por otra son atletas que siguen cultivando su conocimiento, esto quiere decir que se siguen informando sobre el deporte que practican.

Cuando se hablaba que para ellos el deporte es un estilo de vida, es porque ellos están por completo en este deporte, los 365 días del año ya que como mencionaron, ellos no pueden descuidar su cuerpo por un segundo, su vida se vuelve tan monótona que están acostumbrados a hacer siempre cada día lo mismo, así mismo estos atletas viven del fisicoconstructivismo, diario laboran en el gimnasio como instructores, mencionaba Irving que él se encuentra de luna a luna en este espacio, en este espacio se alimenta, así mismo entrena, se baña, da sus asesorías, etc, por otra parte Adrián de igual manera, la diferencia es que él tiene un tiempo de descanso para poder ir a su casa y regresar al gimnasio a dar sus asesorías, cuando no están comiendo, entrenando, están dando rutinas o asesorías, por ello es que diario los 365 días del año están apegados a este deporte.

Mencionan que ellos tienen, un programa, una periodización y una planificación de lo ya antes mencionado ya que para todo existen tiempos y espacios en este deporte, dependiendo en el momento en el que se encuentren es su forma en la que ellos comerán, se suplementaran y entrenaran, ya que explicaban que cuando están fuera de competencia, su alimentación no es tan rigurosa, pueden darse ciertos gustos en la alimentación, como, por ejemplo, consumir una sal, darle un poco de sabor a sus comidas o comer pizza, hamburguesas, etc., cabe mencionar que así como ellos son preparadores físicos y ayudan a las personas por medio de

las asesorías, ellos para lograr dicha transformación en su cuerpo, también cuentan con un asesor o preparador físico quien es el que les proporcionan su dieta, suplementación, modo de entrenar y los anabólicos o esteroides que deberán consumir.

Por otra parte, cuando ellos están a meses de su competición, su manera de alimentarse cambia por completo pues deben de evitar comer grasas cocinar sus alimentos con sal, en los dos casos, consumir arroz, pollo, pescado, etc., ya que como ellos lo mencionan antes de competir tienen que tener esa apariencia seca, apretada, para que los músculos se vean más definidos en la tarima y que el jurado que este calificando la competencia a la que se presentaron pueda apreciarlos de una manera favorable y así obtener el triunfo.

Otro punto que me llamo la atención durante la investigación, es que ellos mencionan que este deporte no es para todo tipo de personas, sino para gente disciplinada y comprometida que esté dispuesta a realizar ciertos sacrificios, es decir; estar lejos de la familia, no ir con ellos a reuniones cuando están a punto de competir, ya que ellos están enfocados en alimentarse, entrenar y descansar, no pueden distraerse por ningún motivo, pues señalan que cualquier descuido se ve reflejado en el cuerpo y en la competencia, y eso es lo que los alejaría del triunfo, estos son los sacrificios que no cualquiera puede realizar, así mismo explican que lo más duro de este deporte es la alimentación, puesto que cuando se encuentran en la “puesta a punto”, que quiere decir, darle esa calidad al cuerpo en ese momento es donde varios no logran alcanzar su objetivo, puesto que en esta etapa consumen menos líquidos, dos o un día antes dejan de hidratarse, la dieta es en algunos casos pollo y arroz durante las 6 o 7 comidas que realizan al día.

Es importante mencionar que todo lo que ellos consumen, los gastos son cubiertos por ellos, en este deporte no cuentan con algún salario o apoyo económico por el simple hecho de ser atletas, por compararlos con un futbolista, beisbolista o cualquier otro atleta de alto rendimiento, si bien sus ingresos económicos se obtienen en el espacio del gimnasio, en donde ellos como preparadores físicos venden a la gente su conocimiento para que estas personas puedan alcanzar un

físico musculoso o simplemente llevar una vida sana con ayuda del ejercicio, de dichos espacios, es de donde ellos sostienen tanto su disciplina como su familia, ya que estos dos atletas son casados y en ambos casos tiene un hijo o hija, en algunos casos puede existir patrocinadores que los apoyen con suplementos o el uso de los esteroides o anabólicos, estos patrocinios llegan por medio de las competencias, en primer instante, si el competidor gana la competencias y en segundo, ya sea que este no gane, pero al patrocinador le gusta su disciplina, su físico es en donde ellos como atletas comienzan a tener apoyo a lo mejor no económico, pero si con productos que harán que el atleta no se vea presionado en invertir dinero en algunos accesorios que utilice puesto que los patrocinadores se los proporcionan por el simple hecho de que ellos en cada publicación que realizan en las redes sociales agreguen el nombre de la marca que los está apoyando.

Este apoyo se proporciona cuando el atleta se está preparando para competir, en ocasiones si no está participando, este apoyo se les retira y nuevamente los gastos son por parte del competidor, en el caso de Irving García, él cuenta con patrocinador de suplementos y farmacología, mientras que, en el caso de Adrián, él contaba con patrocinio, sin embargo, por el momento se encuentra fuera de competencias y no cuenta con este apoyo.

Como ya se mencionó anteriormente estos atletas se desenvuelven en las redes sociales, ellos deben de poner en cada publicación el nombre de la marca que los apoya, nuevamente en esta parte es cuando se reafirma que su imagen, su cuerpo es su instrumento de trabajo, ya que cada publicación está acompañada de una foto o video, en el cual se pueda ver que está entrenando o realizando alguna pose mostrando su físico, para así tener más seguidores o entrenos.

Si bien se habla de la disciplina, me es interesante ver como estos atletas vuelven dócil a su cuerpo desde el momento en el que aceptan el sufrimiento como un modo de transformación del mismo, ya que en cada entrenamiento no se está mejorando al cuerpo, este sufre ruptura de fibras musculares, cuando se produce ácido lácteo en su cuerpo por medio de entrenamientos de alto rendimiento y este hace que el cuerpo tenga una sensación de ardor, o cuando se realiza el consumo de anabólicos

o esteroides para ayudar al desarrollo del cuerpo en menos tiempo y con una mejor calidad muscular ya sea en tamaño o definición, todo esto conectado con un goce momentáneo de ser reconocidos no solo por su cuerpo sino por el esfuerzo cotidiano que les significa mostrarse entre especialistas como algo, como un objeto corporal determinado que está marcado y producido por una subjetividad del dolor, de la disciplina, del goce a través de la mirada y el cuerpo.

Por otro lado, es de mucho valor para esta investigación, saber cómo es la interacción de estos atletas, dentro y fuera del gimnasio, como es su comportamiento con la demás gente, y lo que se observo es que mucha gente los admira, la gente que se presenta a estos espacios a realizar ejercicio, lo miran como un modo de admiración, de sorpresa, puesto que en persona, su físico es impresionante, mucha gente se les acerca para pedirles consejos, para pedirles rutinas, ya que ellos trabajan como instructores en los gimnasios en donde se pudieron realizar las observaciones, de esta manera, ellos podrían entrenar ahí mismo y así ayudar a más gente a cumplir sus objetivos.

Señalan que es difícil interactuar o comunicarse de este deporte con gente que no tiene conocimiento de cómo es la vida de un deportista, ya que en ocasiones las preguntas que les realizan es mas de morbo que por saber en realidad que es lo que ellos tuvieron que hacer, sufrir para alcanzar esa transformación corporal, no existe algo simbólico que los una, como por ejemplo una competición, el mismo valor que ellos como atletas le dan su cuerpo, lo que significa este deporte o su físico para ellos, por ello menciona que dicha interacción no es grata y tratan de ser cortantes o contestar tajantes para que se termine lo más pronto posible esta platica.

Ellos como atletas y como instructores tienen contacto con los socios del gimnasio, en el caso de Irving va más allá de eso, pues él también tiene interacción con los proveedores, de productos como agua, proteínas, las personas que dan mantenimiento al gimnasio, y el trato que se puede ver es el mismo, no existe distinción, en el caso de Adrián, él solo se enfoca en la gente que se presenta para hacer ejercicio.

Por otra parte, como se dijo, también se quería apreciar cómo es que ellos se desenvuelven o interactúan fuera del gimnasio, como ya se mencionó, su estilo de vida distinto a las demás personas, no pueden descuidar su planificación, señalan que en ocasiones si puede asistir a una fiesta, no siempre, pero cuando van, llevan consigo, su alimentación, suplementación y lo que necesiten, pues no pueden comer o beber lo que dan en estos espacios, ya que esto se podría ver reflejado en la competencia, al momento de subir a una tarima. Así mismo mencionan que cuando asisten a estos lugares, no les gusta hablar de ellos, no tratan de ser el centro de la fiesta o llamar la atención, pues quieren dejar a un lado su vida de atletas y ser solamente ellos y disfrutar del momento, algo que es claro es que para ellos existen tiempos y espacios, en el gimnasio son atletas, competidores e instructores y en las reuniones o en sus hogares, son la persona, Irving o Adrián, esposo y padre sin descuidar su disciplina.

En algún momento se tenía pensado que ellos entraron a formar parte de este deporte por desprecio de la gente, obesidad, bullying, sin embargo esta hipótesis fue errónea, ya que ellos se iniciaron por medio de familiares, en el caso de Adrián, quien lo llevo por primera vez a un gimnasio fue su padre, ese primer contacto con las pesas, con el espacio, con el paso del tiempo, él observaba a quien fue su inspiración, Arnold Schwarzenegger, él quiere parecerse, tener el físico que este personaje tenía, de esta manera él se involucra en el deporte del fisicoconstructivismo, en el caso de Irving quien hizo que tuviera ese primer contacto con este espacio, fue su hermano, sin embargo él observaba grandes físicos y él quería ser como ellos. Retomando a David Le Breton, este autor menciona que el cuerpo es las representaciones vividas, las experiencias reflejadas, en los dos casos, querían representar lo que ellos vieron, pero en su cuerpo, en carne propia.

Otro hallazgo que se dio en la investigación, es que estas personas son agredidas por la sociedad, en algunos casos, verbal y físicamente, ya que por su apariencia física son vulnerables a las groserías, señalaban que en ocasiones cuando se presentan en algún lugar, Adrián llega a ir tapado, con ropa holgada para no ser agredido, describe que ha sido violentado cuando va por las calles en su moto, y le

han aventado el auto acompañado de agresiones hacia su físico, por otra parte Irving, dice que si ha sido ofendido verbalmente, jamás físicamente, pero él menciona que pudiera ser la envidia de las personas por no poder llegar o tener un físico como ellos.

Durante la investigación se encontraron cosas que no se tenían conocimiento, se pudo saber sobre su vida, su relación con sus esposas e hijos e hijas, como es que ellos son en realidad como personas y como seres humanos, se pudo observar que son gentes humildes y siempre dispuestos a ayudar a quien se lo pida, como es la manera de ser en espacios fuera del gimnasio, en fiestas, reuniones, en su hogar, saber que no solo son atletas, sino son hijos, esposos y padres, en ocasiones se piensa que toda transformación corporal las practicas corporales o las tecnologías de la belleza que utilizan son para eso, para reflejar un tipo de belleza ante la sociedad, sin embargo en el caso del fisicoconstructivismo, en el caso de ambos atletas que se entrevistaron, no tiene que ver nada con la belleza, sino con una disciplina que tiene varios sacrificios como se fue observando sacrificando, tiempos con su familia, no salir a fiestas, no desvelarse, así mismo el tipo de alimentación que se lleva en dicho deporte, mencionaba Irving que en ocasiones ya no comes por gusto, sino por funcionamiento, es decir; si sabes que lo que comes te va a funcionar aunque no te guste lo tienes que comer, por otro lado el tiempo que estos atletas pasan en el gimnasio realizando sus rutinas de ejercicio para que en conjunto con la alimentación y la suplementación puedan lograr más rápido sus objetivos.

Que como Irving lo mencionaba, este es un deporte de 24 /7, las 24 horas del día, los 7 días de la semana, pero que sin embargo tienen tiempo para sus familias y quienes los rodean, ya sea la familia, amigos o en ocasiones vecinos que le preguntan cómo les ha ido en su carrera como fisicoconstructivistas.

Que su cuerpo es el centro, lo más importante para ellos, pues de él comen, con él participan, y con él se desarrollan en la sociedad, ya sea para participar o para trabajar, su cuerpo es lo que más cuidan y saber que su deporte es una disciplina para ellos, pues vuelven dócil al cuerpo, cuando me refiero a dócil, me estoy refiriendo a la manera en la que acostumbran o hacen que su cuerpo como 6 o 7

veces al día, que lleven su cuerpo al límite en el gimnasio y que hagan que responda al consumo de esteroides o anabólicos que ellos ingresen a el mismo. El cuerpo y el fisicoconstructivismo es su estilo de vida y señalan que su volvieran a nacer, se volverían a dedicar a este deporte, aun así, sabiendo las complicaciones o riesgos que ellos puedan tener.

# ANEXOS

## REFERENCIAS.

Marc, Edmond y Dominique Picard. (1992). *La interacción social cultura instituciones y comunicación*, Barcelona: Paidós.

Ritzer George. (1993) *Teoría sociológica contemporánea*. 3ª ed. Madrid, España: Mc Graw-Hill.

García Rizo Marta. (2009). La comunicación interpersonal. Una introducción a sus aspectos teóricos, metodológicos y empíricos, México, Universidad Autónoma de la Ciudad de México

Le Breton, David. 1990. *Antropología del cuerpo y modernidad*. Buenos Aires, Ediciones Nueva visión.

Revista *Fisicoculturismo y Fitness los mejores fisicoculturistas del siglo XX #1*

Elsa Muñiz. (2015). *El cuerpo estado de la cuestión*. México, La cifra

Fino Enrique José. Lunes, 17 septiembre 2012 19:29). *Estética del Cuerpo: Esbozo de un Análisis Semio-Antropológico*. Venezuela.

Michel Foucault. (1975). *Vigilar y Castigar*, México, Siglo veintiuno editores.

Contreras Rojas Janeth. (16.08.2013). “Los gimnasios contemporáneos como evidencia material del cambio en la disciplina corporal moderna, su relación con la agencia y el contexto social”, México. UNAM México.

Gregorio Rodríguez Gómez, Gil Flores Javier, García Jiménez Eduardo. (Segunda edición 1996). *Metodología de la investigación cualitativa*. Málaga: Aljibe.

Hernández Sampieri. Roberto. (2014). *Metodología de la investigación*. España: Mc Graw Hill

Rosario Quecedo Lecanda, Carlos Castaño Garrido. (2003). *Introducción a la metodología de investigación cualitativa*. #14, 14. 000, 000, p. 40.

Carlos Arturo Monje Álvarez, (2011). [Metodología de la investigación cuantitativa y cualitativa](#), Colombia: Universidad Sur colombiana

Michael Angrosino. (2012). *Etnografía y observación participante en investigación cualitativa*. España: Morata.