PONTIFICIA UNIVERSIDAD CATÓLICA DEL ECUADOR

FACULTAD DE CIENCIAS MÉDICAS

PREGRADO DE MEDICINA



Tesis de Grado previo a la obtención de título de Médico Cirujano

REPRESENTACIONES SOCIALES SOBRE CUERPO, PRÁCTICA DEPORTIVA, NORMALIDAD Y LESIONES EN ADULTOS JÓVENES. ESTUDIO COMPARATIVO: GIMNASIO DE LA PONTIFICIA UNIVERSIDAD CATÓLICA DEL ECUADOR Y GIMMNASIO CROSSFIT QUITO. OCTUBRE-DICIEMBRE 2018.

Autores:

Sebastián Alejandro Castro Simbaña
Pedro Andres Daza Moreno

Director:

Alexis Rivas Toledo, PhD

UIO, 2019

DEDICATORIA

A mi familia quienes por ellos soy lo que soy. A mis padres y hermanos que han visto el arduo trabajo de todos estos seis años de estudios, por su amor incondicional, su apoyo infinito, su guía en los momentos difíciles y por ayudarme a ser la persona que soy ahora.

A mis amigos con quienes espero seguir llenando de alegría, conocimiento y mucho amor mi vida.

Sebastián

Dedico este trabajo a todo quien tenga al deporte como algo importante en su vida, y al personal de salud, que se enfrentan diariamente a pacientes enfermos producto de un estilo de vida poco saludable.

Todos somos parte del cambio, porque quiero una sociedad donde el uso de drogas sea extraño y el deporte y la educación lo común.

Andrés

AGRADECIMIENTOS

A la Pontificia Universidad Católica del Ecuador y a su prestigiosa Facultad de Medicina por habernos guiado a obtener las herramientas necesarias para conseguir nuestro desempeño académico.

A nuestros docentes de la Carrera de Medicina, excelentes profesionales, guías y tutores. En especial agradecimiento al Doctor Alexis Rivas Toledo, quien desde el principio fue el camino para elaborar esta investigación, quien con su conocimiento supo siempre guiarnos para poder realizarnos como investigadores, desenvolvernos en campo y poder concluir este trabajo de investigación.

A las autoridades, personal administrativo y docente de esta universidad, así como a los directivos e integrantes del club de Fisicoculturismo del Gimnasio de la PUCE y directivos y deportistas del Gimnasio Crossfit Floresta por acogernos, abrirnos las puertas y permitirnos realizar nuestro trabajo de investigación.

Sebastián y Andrés

A mis padres Nancy Simbaña y Guillermo Castro quienes han sido el motor de mi vida, por quienes ahora soy lo que soy. A mis hermanos Andrés Castro y Mateo Castro quienes más que hermanos son mis mejores amigos y compañeros incondicionales de vida. A mis abuelitos, tíos y primos que siempre estuvieron en este largo camino de preparación con mucha alegría y optimismo me llevaron adelante

A mis padrinos Gonzalo Pontón e Irlanda Barba que los considero como mis segundos padres supieron siempre apoyarme en todo sentido y en especial porque ellos permitieron que este camino pueda ponerse en mi vida.

A mis amigos Fernanda, Vanessa, Ariel, Michelle, Thalía, Patricia, Miguel, Dylan, Kevin y Sergio que me supieron entregar un pedacito de sabiduría y cariño cuando más lo necesitaba, que alegraron todos los días de estos 6 años de vida.

En especial agradecimiento a Andrés Daza, más que un compañero de tesis, se convirtió en mi mejor amigo, quien desde que surgió la idea de la realización de este trabajo de investigación siempre fue una persona incondicional en todo sentido, nunca se dio por vencido y supimos juntos trabajar en equipo, con múltiples diferencias que fue lo más enriquecedor de este trabajo. A Karla que con su especial cariño y apoyo fue mi inspiración para la realización de este trabajo.

Sebastián

Agradezco a mi familia, sobre todo a mis padres Dolores y Pedro por su apoyo incondicional durante toda mi vida. Por darme siempre un camino a seguir y el impulso para ir más allá.

A mis amigos Sergio, Dylan, Kevin, Ariel, Bryan y Sebastián, quienes han estado conmigo toda mi carrera, siendo la calma en momentos de estrés, y el cariño que me permite ser alguien mejor cada día. Con especial énfasis en Sebastián quien fue mi compañero durante el presente trabajo, quien fue el que propuso realizar una investigación en conjunto y con quien logro mantener una gran amistad a pesar de los inconvenientes propios de un trabajo de esta escala.

Finalmente, quiero agradecer a mi compañera de vida Cristina, quien siempre estuvo a mi lado durante la carrera, durante mis momentos de tristeza y alegría, y quien motivo ideas importantes durante este trabajo.

Andrés

ÍNDICE GENERAL

DEDICATORIA ..... **III**
ÍNDICE GENERAL ..... **V**
ÍNDICE DE FIGURAS WORDSALAD ..... **VIII**
ÍNDICE DE FIGURAS **9**
RESUMEN **11**
ABSTRACT **13**
1 CAPÍTULO I INTRODUCCIÓN **14**
2 CAPÍTULO II MARCO TEÓRICO **16**
2.1 REPRESENTACIONES SOCIALES **16**
2.2 SALUD **17**
2.2.1 DEFINICIÓN 17
2.2.2 PERSONA SALUDABLE 20
2.2.3 COMPONENTES DE PERSONA SALUDABLE 21
2.2.3.1 HÁBITOS SALUDABLES 21
2.2.3.2 HÁBITOS PERNICIOSOS 22
2.3 DEPORTE **23**
2.3.1 DEFINICIÓN DE DEPORTE 23
2.3.2 HISTORIA DEL DEPORTE 24
2.3.3 ACTIVIDAD FÍSICA 25
2.3.3.1 ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD 25
2.3.3.2 IMPACTO DE LA ACTIVIDAD FÍSICA 28
2.3.4 MOTIVACIÓN DEL DEPORTE 32
2.3.5 TIEMPO DE ACTIVIDAD 33
2.3.6 CROSSFIT 34
2.3.6.1 CROSSFIT Y SALUD 35
2.3.7 FISICOCULTURISMO 35
2.3.8 CONSUMO DE ANABÓLICOS 37
2.4 LESIÓN DEPORTIVA **38**
2.4.1 CLASIFICACIÓN DE LAS LESIONES 39
2.4.2 CONDICIÓN FÍSICA 40
2.4.3 ENTRENAMIENTO DE FUERZA 40
2.4.3.1 PREVENCIÓN DE LAS LESIONES CON ENTRENAMIENTOS DE FUERZA 41
2.4.4 TIPOS DE LESIONES COMUNES POR REGIONES CORPORALES 42
2.4.4.1 HOMBRO Y BRAZO 42
2.4.4.2 ESPALDA 43
2.4.4.3 RODILLA 43
2.4.5 TENDINOPATIA 44
2.4.6 IMPACTO PSICOLOGICO DE LA LESIÓN 44
2.5 CUERPO **45**
2.5.1 IMAGEN CORPORAL 46
2.5.2 ESTEREOTIPOS 48
2.5.3 HISTORIA DEL CUERPO 48
2.6 ADULTO JOVEN **50**
3 CAPÍTULO III METODOLOGIA **52**
3.1 PREGUNTA DE INVESTIGACIÓN **52**

3.2 OBJETIVOS 52
3.3 TIPO DE ESTUDIO 52
3.3.1 ¿QUÉ ES LA ETNOGRAFÍA? 52
3.3.2 ESTUDIO CUALITATIVO 54
3.4 UNIVERSO Y SELECCIÓN DE INFORMANTES 54
3.4.1 UNIVERSO 54
3.4.2 SELECCIÓN DE INFORMANTES 57
3.5 CRITERIOS DE INCLUSIÓN Y CRITERIOS DE EXCLUSIÓN 58
3.5.1 CRITERIOS DE INCLUSIÓN 58
3.5.2 CRITERIOS DE EXCLUSIÓN 58
3.6 ASPECTOS BIOÉTICOS 58
3.7 LIMITACIONES DEL ESTUDIO 59
3.8 ESTRATEGIA METODOLÓGICA 59
3.8.1 ENTREVISTAS SEMIESTRUCTURADAS 59
3.8.2 GRUPOS FOCALES 60
3.8.3 OBSERVACIÓN PARTICIPATIVA 61
3.8.4 DIARIO DE CAMPO 61
3.8.5 WORDSALAD 61
3.9 PROCESAMIENTO DE LA INFORMACIÓN 62
3.9.1 GRABACIONES / TRANSCRIPCIONES 62
3.9.2 ORDENAMIENTO 62

4 CAPÍTULO IV ETNOGRAFÍA DE LA INVESTIGACIÓN 65
4.1 DIMENSIÓN SALUD 65
4.1.1 DEFINICIÓN SALUD 65
4.1.2 PERSONA SALUDABLE 80
4.1.3 REQUISITOS DE PERSONA SALUDABLE 96
4.2 DIMENSIÓN ACTIVIDAD FÍSICA 119
4.2.1 DEFINICIÓN ACTIVIDAD FÍSICA / DEPORTE 119
4.2.2 MOTIVACIÓN ACTIVIDAD FÍSICA / DEPORTE 134
4.2.3 TIEMPO DE LA ACTIVIDAD FÍSICA / DEPORTE 153
4.2.4 EFECTOS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA / DEPORTE 166
4.3 DIMENSIÓN LESIÓN 187
4.3.1 DEFINICIÓN DE LA LESIÓN 187
4.3.2 IMPACTO DE LA LESIÓN 201
4.4 DIMENSIÓN CUERPO 224
4.4.1 DEFINICIÓN CUERPO 224
4.4.2 IMAGEN CORPORAL 237
4.4.3 ESTEREOTIPO 260

5 CAPÍTULO V CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES 277
5.1 CONCLUSIONES EN DIMENSION SALUD 277
5.2 CONCLUSIONES EN ACTIVIDAD FÍSICA 278
5.3 CONCLUSIONES EN LESIÓN DEPORTIVA 280
5.4 CONCLUSIONES EN DIMENSIÓN DE CUERPO 281
5.5 CONCLUSIONES COMO MÉDICOS 282
5.6 CONCLUSIONES COMO INVESTIGADORES 283
5.7 RECOMENDACIONES 284

6 CAPÍTULO VI BIBLIOGRAFÍA 286

7 ANEXOS 291

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1 Usuarios Crossfit Quito Floresta 56
Tabla 2 Selección de informantes..... 57
Tabla 3 Selección de grupo focal 58
Tabla 5 Identificadores Cualitativos..... 62
Tabla 6 Conocimientos sobre la Definición de Salud del Gimnasio Crossfit y Gimnasio PUCE..... 74
Tabla 7 Conocimientos sobre Persona Saludable Gimnasio Crossfit y Gimnasio PUCE 90
Tabla 8 Conocimientos sobre Requisitos de persona saludable del Gimnasio Crossfit y PUCE..... 113
Tabla 9 Conocimientos sobre Definición actividad física / deporte Gimnasio Crossfit y Gimnasio PUCE 129
Tabla 10 Conocimientos sobre motivación de la actividad Gimnasio Crossfit y Gimnasio PUCE 146
Tabla 11 Conocimiento sobre Tiempo de la actividad Gimnasio Crossfit y Gimnasio PUCE..... 160
Tabla 12 Conocimientos sobre los efectos de la actividad del Gimnasio Crossfit y Gimnasio PUCE 181
Tabla 13 Conocimientos sobre Definición de Lesión del Gimnasio Crossfit y Gimnasio PUCE..... 195
Tabla 14 Conocimientos sobre impacto de la Lesión Gimnasio Crossfit y Gimnasio PUCE..... 218
Tabla 15 Conocimiento sobre Definición de Cuerpo Gimnasio Crossfit y Gimnasio PUCE..... 232
Tabla 16 Conocimientos sobre Imagen corporal del Gimnasio Crossfit y Gimnasio PUCE..... 254
Tabla 17 Conocimientos sobre Estereotipo Gimnasio Crossfit y Gimnasio PUCE..... 272

ÍNDICE DE FIGURAS WORDSALAD

Figura Wordsalad 1 Definición Salud Gimnasio Crossfit 66
Figura Wordsalad 2 Definición de Salud Gimnasio PUCE 70
Figura Wordsalad 3 Persona saludable Gimnasio Crossfit 80
Figura Wordsalad 4 Persona Saludable Gimnasio PUCE 85
Figura Wordsalad 5 Requisitos persona saludable Gimnasio Crossfit 96
Figura Wordsalad 6 Requisito Persona Saludable Gimnasio PUCE 103
Figura Wordsalad 7 Definición Actividad Gimnasio Crossfit 120
Figura Wordsalad 8 Definición Actividad Gimnasio PUCE 124
Figura Wordsalad 9 Motivación de la actividad Gimnasio Crossfit 134
Figura Wordsalad 10 Motivación Actividad Gimnasio PUCE 140
Figura Wordsalad 11 Tiempo de la actividad Gimnasio Crossfit 153
Figura Wordsalad 12 Tiempo de la actividad Gimnasio PUCE 157
Figura Wordsalad 13 Efectos de la actividad Gimnasio Crossfit 167
Figura Wordsalad 14 Efectos de la actividad Gimnasio PUCE 173
Figura Wordsalad 15 Definición de lesión Gimnasio Crossfit 187
Figura Wordsalad 16 Definición de Lesión Gimnasio PUCE 191
Figura Wordsalad 17 Impacto de la lesión Gimnasio Crossfit 201
Figura Wordsalad 18 Impacto de la lesión Gimnasio PUCE 209
Figura Wordsalad 19 Definición de Cuerpo Gimnasio Crossfit 224
Figura Wordsalad 20 Definición de Cuerpo Gimnasio PUCE 228
Figura Wordsalad 21 Imagen Corporal Gimnasio Crossfit 237
Figura Wordsalad 22 Imagen Corporal Gimnasio PUCE 244
Figura Wordsalad 23 Estereotipo Gimnasio Crossfit 260
Figura Wordsalad 24 Estereotipo Gimnasio PUCE 266

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1 Paradigma centrado en la condición física. 27
Figura 2 Paradigma orientado a la actividad física. 28
Figura 3 Usuarios Crossfit Quito Floresta 57
Figura 4 Definición de Salud Gimnasio Crossfit 76
Figura 5 Definición de Salud Gimnasio PUCE 77
Figura 6 Comparación Definición de Salud entre Gimnasio Crossfit y Gimnasio PUCE 78
Figura 7 Persona Saludable Gimnasio Crossfit 92
Figura 8 Persona Saludable Gimnasio PUCE 93
Figura 9 Relación Persona saludable Gimnasio Crossfit y Gimnasio PUCE 94
Figura 10 Requisitos persona saludable Gimnasio Crossfit 115
Figura 11 Requisitos persona saludable Gimnasio PUCE 116
Figura 12 Relación persona saludable entre Gimnasio Crossfit y PUCE 117
Figura 13 Definición de actividad física / deporte Gimnasio Crossfit 130
Figura 14 Definición de actividad física / deporte Gimnasio PUCE 131
Figura 15 Relación definición actividad física / deporte entre Gimnasio Crossfit y Gimnasio PUCE 132
Figura 16 Motivación de la actividad Gimnasio Crossfit 149
Figura 17 Motivación de la actividad Gimnasio PUCE 150
Figura 18 Relación motivación de la actividad entre Gimnasio Crossfit y Gimnasio PUCE 151
Figura 19 Tiempo de la actividad Gimnasio Crossfit 162
Figura 20 Tiempo de la actividad Gimnasio PUCE 163
Figura 21 Relación Tiempo de la actividad entre Gimnasio Crossfit y Gimnasio PUCE 164
Figura 22 Efectos de la actividad física Gimnasio Crossfit 183
Figura 23 Efectos de la actividad física Gimnasio PUCE 184
Figura 24 Relación Efectos de la actividad física entre Gimnasio Crossfit y Gimnasio PUCE 185
Figura 25 Definición de Lesión del Gimnasio Crossfit 197
Figura 26 Definición de Lesión Gimnasio PUCE 198
Figura 27 Relación Definición de Lesión entre Gimnasio Crossfit y Gimnasio PUCE 199
Figura 28 Impacto de la Lesión Gimnasio Crossfit 220
Figura 29 Impacto de la Lesión Gimnasio PUCE 221
Figura 30 Relación Impacto de la Lesión entre Gimnasio Crossfit y Gimnasio PUCE 222
Figura 31 Definición de Cuerpo Gimnasio Crossfit 233
Figura 32 Definición de Cuerpo Gimnasio PUCE 234
Figura 33 Relación sobre Definición de Cuerpo entre Gimnasio Crossfit y Gimnasio PUCE 235
Figura 34 Imagen Corporal Gimnasio Crossfit 256
Figura 35 Imagen Corporal Gimnasio PUCE 257
Figura 36 Relación Imagen corporal entre Gimnasio Crossfit y Gimnasio PUCE 258
Figura 37 Estereotipo Gimnasio Crossfit 273
Figura 38 Estereotipo Gimnasio PUCE 274
Figura 39 Relación sobre Estereotipos Gimnasio Crossfit y PUCE 275
Figura 40 Competidores fisicoculturismo Amateur nacional 297
Figura 41 Competidores fisicoculturismo Amateur preprofesional 297

Figura 42 Competidores fisicoculturismo profesional internacional 298
Figura 43 Competidoras fisicoculturismo amateur nacional..... 298
Figura 44 Competidoras fisicoculturismo amateur nacional absoluto 299
Figura 45 Competidora fisicoculturismo profesional internacional..... 299
Figura 46 Competidores amateur 300
Figura 47 Entrenadores..... 300
Figura 48 Competidores élite en Crossfit games..... 301

RESUMEN

Objetivo: Describir y analizar las representaciones sociales sobre cuerpo, prácticas deportivas, salud y enfermedad de los usuarios del gimnasio de la Pontificia Universidad Católica del Ecuador y del Gimnasio Crossfit Quito durante el periodo de Octubre – Diciembre 2018.

Metodología: Se realizó una investigación cualitativa de tipo etnográfica y observación participativa con analítica descriptiva. Se entrevistó a 24 personas entre 18 y 35 años pertenecientes a los Gimnasios Crossfit Floresta Quito y Gimnasio PUCE, quienes accedieron voluntariamente, utilizando criterios de inclusión y exclusión, previa autorización de consentimiento informado por parte personal. Se realizó una fase exploratoria con la información participativa para identificar a los participantes más relevantes y para crear vínculo de confianza. La información se obtuvo mediante entrevistas semiestructuradas individuales y tres grupos focales para saturar a información, además se utilizó un registro en forma escrita y archivos de audio de cada una de las entrevistas.

Análisis: Para la categorización se utilizó 4 dimensiones: salud, actividad física/ deportiva, lesión y cuerpo. La normalidad está incluida en cada capítulo en donde los testimonios brindan sentido cultural para tratarla desde este punto. La dimensión de lesión en este grupo específico a investigar es considerada como enfermedad y por eso hemos decidido marcarla como una dimensión por separado. Se identificó 12 subcategorías distribuidas de la siguiente manera: 3 para salud, 4 para actividad física, 2 para lesión y 3 para cuerpo. Se realizó una relación en cada subcategoría entre los dos grupos de los Gimnasios Crossfit y PUCE para poder evidenciar similitudes y diferencias entre los elementos más relevantes y representativos de cada Gimnasio.

Resultados: Encontramos una clara noción del bienestar dentro de salud, además evidenciamos, como la actividad física / deportiva tienen una contundente influencia en la salud y sobre todo en el sentido de bienestar de una persona. La imagen corporal de cada persona es muy aceptada y se rechazan los estereotipos internacionales de belleza, adoptando como modelos a seguir a personas con hábitos de vida saludable, sin embargo, se tiene presente que cada persona posee un estereotipo de cuerpo en mente. A pesar de que existe el riesgo de lesionarse durante cualquier actividad física, existe resistencia a admitir que la actividad en un gimnasio puede generar lesiones, se explica que las lesiones son errores humanos dentro de una teoría de ejecución perfecta. Se introduce el tema de autotratamiento y el retraso en el acceso al sistema de salud por parte de los deportistas por falta de disponibilidad y de noción por la lesión. Mas aún, se expresa la relación que existe con el nivel competitivo de un deporte y el incrementado riesgo de lesión.
Finalmente, nos encontramos con varias nociones sobre el cuerpo, y como se busca un cuerpo “normal”, el cual, dentro de su construcción social, significo un aspecto físico que

no caiga en delgadez extrema ni obesidad y que pueda realizar actividades diarias, acercándose a un concepto saludable.

Conclusiones: La compresión social de la salud, el cuerpo, la actividad física y la lesión como enfermedad nos permite ir mas allá, al tratar a las personas, sobre todo a deportistas y personas que inician una actividad física. Esta compresión nos permitiría diagnosticar y dar tratamiento temprano a lesiones orgánicas en todas las personas que realicen actividad física. Encontramos falencias en sistemas de salud para garantizar el acceso adecuado a hábitos saludables, y falta de educación sobre actividad física en nuestra sociedad, pues quienes acceden a los gimnasios lo hacen por un sentido de empoderamiento de salud, intentando alejarse de una sociedad no saludable.

ABSTRACT

Objective: Describe and analyze the social representations about body, sport practices, health and illness of the gymnasium users of the ``Pontificia Universidad Católica del Ecuador '' and the `` Gimnasio Crossfit Quito '' during the period of October to December 2018.

Methodology: Qualitative research of ethnographic type and participative observation with descriptive analytic was carried out. We interviewed 12 people between 18 and 35 years old who are part of `` Gimnasio Crossfit Floresta Quito '' and the `` Gimnasio PUCE '', who agreed voluntarily, using inclusion and exclusion criteria, with previous authorization of personal informed consent. An exploratory phase was carried out with participatory information to identify the most relevant participants and to create a bond of trust. The information that was obtained through individual semi-structured interviews and three focus groups to saturate information. In addition, a written record and audio files of each of the interviews were used.

Analysis: For the categorization 4 dimensions were used: health, physical/sports activity, injury and body. The normality is included in each chapter where the testimonies provide cultural sense to deal with from that point. The injury dimension in this specific group to be investigated is considered a disease and that is why we have decided to mark it as a separate dimension. We identified 12 subcategories distributed as follows: 3 for health, 4 for physical activity ,2 for injury and 3 for body. A relationship was made in each subcategory between two groups `` Gimnasio PUCE '' and `` Gimnasio Crossfit '' to be able to show similarities and differences between the most relevant and representative elements of each Gym.

Results: We found a clear notion of wellness within health, we also show, how physical/sports activity have a strong influence in health and specially in the sense of wellbeing of a person. The body image of each person is very accepted and international beauty stereotypes are rejected, adopting as models to follow people with healthy lifestyle habits. Nevertheless, it is kept in mind that each person has a stereotype of body in mind. Even though there is a risk of injury to any physical activity, it is explained that the injuries are human mistakes within a theory of perfect execution. The subject of self-treatment and the delay in access to the health system by athletes due to lack of availability and notion for the injury is introduced. Even more, is expressed the relationship that exists with the competitive level of sport and the increase of risk of injury. Finally, we find several notions about the body and how to look for a normal body which within its social construction means a physical aspect that doesn't fall into extreme thinness or obesity and that can perform daily activities approaching a healthy concept.

Conclusions: The social comprehension of health, body, physical activity and injury as a disease allows us to go further when dealing with people, especially athletes and people who initiate a physical activity. This comprehension allows us to diagnose and provide early treatment in organic injuries to people who perform physical activity. We find flaws in health system to guarantee adequate access to healthy habits and lack of education about physical activity in our society. Because those who access to the gyms, do it for a sense of health empowerment trying to get away from an unhealthy society.

1 CAPÍTULO I INTRODUCCIÓN

El presente estudio plantea buscar las representaciones sociales sobre cuerpo, práctica deportiva, salud y enfermedad centrada en el tema de lesiones en los gimnasios CrossFit Quito Floresta y el gimnasio de la PUCE en la cuidad de Quito. Además, debemos comprender que existe un concepto de normalidad aplicado a las representaciones sociales, sobre todo para salud y cuerpo. La normalidad es un tema que se torna cada vez más difícil de definir conforme crece la población, las diferencias culturales y sociales se hacen notar (San Martin; Pastor, 1989). Sin embargo, en grupos humanos específicos nos permite entender que conductas o pensamientos son acordados, explícita o implícitamente, y podemos entender la realidad de las personas de mejor manera, aproximándonos a conclusiones y recomendaciones más certeras sobre los temas a tratar.

Las representaciones sociales han sido ampliamente descritas y discutidas, desde su propio concepto, sin llegar a una única definición de este, por ende, ha ido evolucionando desde la propuesta teórica en Francia para el estudio del psicoanálisis (Moscovici, 1961). Hasta autores que buscan su utilidad en la investigación, dado que una representación social no solo es la creación de un símbolo o la comprensión de un fenómeno u objeto, sino la adaptación de lo anteriormente mencionado a la sociedad y como ésta puede influir en cómo percibe la realidad un individuo y como ésta puede modificarse conforme el mismo avanza en experiencias (Materán, 2008). Incluso ciertos autores han aseverado una equivalencia, con el fin de generar una explicación más simple y objetiva, siendo que se trata de generar conocimiento específico de acuerdo con pensamiento social, llamándolo *el saber del sentido común* (Montes, Cordero, Acuña, Prieto, & Villiarolo, 2010: 30). Siendo así, buscamos cuál es el "sentido común" detrás de realizar actividad física en el gimnasio y como se puede orientar hacia una práctica deportiva, también, averiguar si existe una conexión con la salud o el cuerpo en estas prácticas. Además, aproximar al concepto que existe sobre lesión y que posición existe sobre las causas, el manejo y pronostico.

La actividad física es una acción que se encuentra inmersa en todas las actividades diarias de la persona. Cuando una actividad física es guiada hacia un deporte en específico adquiere una importancia tan grande que modifica muchos aspectos de las personas sobre todo la salud. La actividad física incide sobre la salud de manera directa e indirecta pero no es tan simple como propone el paradigma de la actividad física sobre la salud. Es por eso por lo que centramos este estudio sobre la actividad física, para ver el alcance que tiene sobre la salud.

La práctica de Crossfit y Fisicoculturismo en nuestra sociedad es un tema de gran importancia, al ser deportes que utilizan peso externo al cuerpo, modifican la calidad de vida de quienes lo practican por generar cambios no solo a nivel cardiovascular sino muscular. Cabe mencionar que, pueden influir tanto en aspectos beneficiosos como

perjudiciales para la salud, y se requiere conocer ambas caras de la moneda para poder elaborar recomendaciones sobre la práctica de estos.

Las lesiones que se producen con la actividad física dentro de diferentes deportes son muy frecuentes sobre todo en personas activas, que dentro de su vida incluyen la actividad física diaria o esporádica. Resulta muy importante conocer la concepción que tienen las personas sobre las lesiones ya que estas pueden ser leve y requerir tratamiento ambulatorio o incluso pueden ser graves y requerir terapia inmediata. Así mismo las lesiones pueden tener repercusiones en el cuerpo, limitando la funcionalidad.

La importancia del cuerpo en la actividad física y la salud juega un rol importante ya que en muchos casos es la razón principal para iniciar una actividad física como medio de cambio. El cuerpo es también adoptado por la salud cuando trata a la enfermedad como un daño orgánico. Entender la percepción de cuerpo por parte de las personas que realicen actividad física nos permite comprender la razón de su actividad, los deseos por modificar su cuerpo o su salud y cuales podrían ser los objetivos de salud que ellos tengan.

Este estudio se llevo a cabo en el Gimnasio Crossfit Quito en Floresta y en Gimnasio de la Pontificia Universidad Católica del Ecuador. Se eligió estos lugares, al tener una población de fácil acceso, que bordea las edades de 18 a 35 años, y es representativa para las personas que acuden a gimnasios en la cuidad de Quito. Además, se los eligió por tener metodologías de entrenamiento diferentes dentro del concepto de entrenamiento de fuerza y resistencia cardiovascular. El público que atiende dichos establecimientos tiende a ser de la clase media y se encuentran cursando educación superior o ya ejercen una profesión, por lo que se puede esperar que, al preguntar conceptos, se obtengan abstracciones adecuadas. Para obtener información, se utilizo el método cualitativo de entrevistas semiestructuradas a cada uno de los 24 participantes, y posteriormente se realizo los grupos focales en 3 grupos diferentes para saturar información.

Nuestro trabajo de investigación está diseñado de la siguiente manera:
El capítulo I abarca la introducción. El capítulo II contiene el marco teórico dividido en representaciones sociales, salud, deporte, lesiones deportivas, y cuerpo. El capítulo III trata la metodología, tipo de estudio, universo selección de informantes, la estrategia metodología y el procesamiento de la información. El capítulo IV se centra en el análisis de información con los resultados y discusión propia tratando desde la etnografía de la investigación. Se distribuye de la siguiente manera: 4 dimensiones con los siguiente encabezados salud, actividad física, lesión y cuerpo. Cada dimensión contiene subtemas. La salud consta de 3 subtemas, actividad física consta de 4 subtemas, lesión consta de 2 subtemas y cuerpo contiene 3 subtemas. En cada subtema se describe la introducción, los testimonios con sus aclaraciones, discusiones y relatos propios, una conclusión de cada Gimnasio; tratando primero el Gimnasio Crossfit y después el Gimnasio PUCE. Al final de cada subtema se encuentra una tabla de conocimiento, grafico de elementos para cada gimnasio y un grafico de relación entre los Gimnasios con su debido aclaramiento y conclusión. El capitulo V abarca las conclusiones y recomendaciones.

2 CAPÍTULO II MARCO TEÓRICO

2.1 REPRESENTACIONES SOCIALES

Las representaciones sociales son en resumen la realidad para cada individuo, y su concepto ha sido ampliamente discutido debido a la complejidad que implica delimitar la "realidad". Siendo así, que autores como Moscovici (1961) que menciona que:

> *las representaciones sociales son sistemas cognitivos que tienen una lógica y un lenguaje propios… proporcionándole un código para sus intercambios y para nombrar y clasificar de manera univoca los distintos aspectos de su mundo* (Moscovici, 1961: 27).

Aquí se presentan ideas sobre la trascendencia de las representaciones sociales, e intentan definir a las mismas no solo como formas de pensar o de expresarse, sino que llegan a buscar términos como; "teorías sui generis" sobre la realidad. Autores más modernos como Materan (2008) menciona sobre las representaciones sociales que:

> *son definidas como maneras específicas de entender y comunicar la realidad e influyen a la vez que son determinadas por las personas a través de sus interacciones… puede, incluso, afirmarse que son la versión contemporánea del sentido común"* (Materan, 2008).

Tomando en cuenta la última afirmación, podemos empezar a trabajar una definición de más fácil acceso para el lector no iniciado en términos de psicología social. Hablar de "sentido común" implica la experiencia personal influenciada muy profundamente por la cultura y el entorno social de un sujeto, por principio, las vivencias serán similares entre personas de una misma generación, en un mismo lugar, y de un grupo social semejante. Formando entre el "selecto" grupo una manera muy propia de ver la realidad, además, que se reforzaran las mismas al consultar el tema entre ellos; al contrario, otro grupo en condiciones diferentes generara, por ende, vivencias diferentes que moldearan su "sentido común". Entonces, hablamos de que las representaciones sociales son la particular manera de entender la realidad, que de acuerdo con las vivencias personales e influencias de la sociedad adquieren un carácter único. Ahora, debemos tener en cuenta que dependiendo del término, la variabilidad de las representaciones sociales podrán ser muy similares, entre grupos sociales y culturales semejantes; hasta totalmente divergente, como lo harían dos grupos sociales diferentes, incluso con términos básicos como hambre o sueño que a pesar de ser necesidades básicas no cumplidas y colindan con sentimientos negativos en ciertas culturas, ergo en otras puede ser algo incluso digno de honor como el ayuno y la meditación prolongada en ciertos cultos.

Enfocándonos en los fines investigativos de las representaciones sociales, acordaremos la definición de percepción de la realidad, así como lo define en su tésis (Montes, Cordero, Acuña, Prieto, Villiarolo, 2010). Es de gran importancia aclarar que la representación o

percepción de la realidad de un sujeto, tomando en cuenta que ya ha sido influenciada por la sociedad desde un inicio, modificará como éste entiende y se relaciona con la sociedad, generando así una especie de círculo retroactivo donde la percepción puede generar cambios en el comportamiento. Estos cambios modifican el estado social del sujeto e influencian la percepción de la realidad, nuevamente convirtiéndose en una fuente de información dinámica.

Con lo antes mencionado se resalta la importancia de investigar las representaciones sociales, y la necesidad de mantener actualizada la información obtenida dado el carácter cambiante que posee. Es cierto que la sociedad puede parecer mucho más estable, que la percepción de un solo sujeto y que las vivencias de una persona rara vez generarán cambios. Sin embargo, son estos ligeros y constantes cambios los que generan modificaciones en la sociedad, por ejemplo, los cambios en cuanto a la vestimenta de cada grupo generacional, es decir la moda. En el estudio de Cervino, Chiriboga, Tuvimen, (2001) se muestra aspectos de la cultura juvenil guayaquileña y refiere tácitamente a los cambios en la sociedad actual que requieren de investigación y análisis, específicamente en los jóvenes y la necesidad de resaltar que sobre todo se ve expresada en el cuerpo, no solo físico sino antropológico.

Resumiendo, podemos decir que las representaciones sociales nos hablan indirectamente del estado social de un grupo, y claro está que también comunica como perciben la realidad. Además, el significado de una representación tiene para los individuos de un grupo social un carácter de sentido lógico innegable, a pesar de que individuos de otro grupo puedan concebir un significado diferente, incluso contrario al termino en cuestión. Por estas razones de carácter variable, incluso poco predecible a las representaciones sociales de un grupo respecto a un tema de interés, hace imperante la investigación de las mismas con el fin de generar conocimiento científico.

2.2 SALUD

2.2.1 DEFINICIÓN

La definición de salud abarca un tema muy grande de estudio multidisciplinario y a pesar de los intentos de la OMS, no existe claramente una definición que abarque toda la esencia que la salud con lleva. El concepto de la OMS para la salud que menciona a

> *Un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades* (OMS, 2018).

Habla sobre un bienestar físico, mental y social del que hablan múltiples autores sobre actividad física y la práctica deportiva. Este concepto fue dado por la OMS como una intención de globalizar el concepto de salud para todos los países y adoptar diferentes medidas para poder realizar políticas, metas, objetivos sobre salud, pero no abarca lo que la salud significa para muchas personas.

La idea que tratamos de adoptar sobre el concepto de salud en este trabajo de investigación va más guiada a lo que menciona (Briceño-León 2000),

> *la salud es una síntesis; es la síntesis de una multiplicidad de procesos, de lo que acontece con la biología del cuerpo, con el ambiente que nos rodea, con las relaciones sociales, con la política y la economía internacional* (Moreno, 2008 15).

Como una interacción de múltiples factores sociales, políticos, culturales, económicos y científicos. Todos ellos con una interacción entre sí para poder abarcar todo lo que la salud significa.

Tomamos a la salud como un fenómeno social, ya que para cada persona es una construcción social de alta complejidad que puede jugar una variación de acuerdo a su vida personal.

La idea de salud responde con mucha importancia a una condición histórica, puesto que, en cada momento de la historia, determinada sociedad pudo haber tenido una visión particular, diferente o complementaria a otra ya existente. Como podemos ver en los siguientes apartados sobre la salud.

Para tratar de definir el concepto de salud nos basaremos en datos históricos antiguos mencionado en Helena E. Restrepo, Hernán Málaga, (2001) donde recurre a Esculapio (Asklepios) quien era el dios de la salud y tuvo dos hijas: Panacea atribuida como diosa de la curación e Hyega diosa de la "salud". De su nombre salió el término "Higiene" que en esos tiempos tenía una connotación más amplia atribuido como el arte de estar sano entendiéndose como la moderación de vivir. Panacea e Hygea realizaban un balance entre la curación y el estar sano, en los tiempos modernos este balance se ha roto con la exagerada supremacía de la curación y el gran desarrollo de la biotecnología que nos lleva en muchas partes del mundo a una medicina solo curativa alejando el concepto antiguo de salud.

Muchos pensadores, filósofos y personajes antiguos reconocidos en la historia de la medicina atribuían muchas frases sobre el concepto de salud y lo que estar saludable implica. Así podemos ver que en los tiempos de Homero los filósofos griegos consideraban que el estar saludable era un don de los dioses. Platón menciono que era mejor ser pobre y estar sano que ser rico y estar enfermo. Hipócrates el máximo representante del pensamiento sobre la vida adopta la vida sana como fuente de riqueza. Tenemos también a los seguidores de Pitágoras que ya no solo adoptan a la salud como fuente de vida o libre de enfermedad, practicas sanas o dietas; sino que complementan a la salud como el gran valor de la música como terapia para restaurar el equilibrio (Helena E. Restrepo, Hernán Málaga, 2001).

Sin embargo, los griegos llegaron a exagerar las recomendaciones para tener una vida saludable. Platón incluso, hace referencia a este pensamiento llegando a calificar de "enfermedad" o enfermiza a estas actividades, afirmando

> *que el cuidado perpetuo de la salud parece otra enfermedad* (Helena E. Restrepo, Hernán Málaga, 2001: 17).

En el imperio romano la visión de la salud era más realista adoptando los principios griegos y egipcios. Personaje médico como Plutarco mencionaba que, el trabajo era fuente de salud donde atribuía las frases

> *la pereza no es saludable… y no es verdad que la gente activa es más sana* (Helena E. Restrepo, Hernán Málaga, 2001: 17).

La religión también juega un importante roll dentro del concepto de salud. Los cristianos quienes tenían un cuidado excesivo del cuerpo atribuían parte de la salud al eje espiritual en donde se menciona "la higiene pagana no puede preservar la salud".

Un concepto de salud más interdisciplinario que se puede asemejar más a la construcción social de las personas es el realizado en Venezuela por la asamblea nacional del 2004 que menciona:

> *la condición individual y colectiva de calidad de vida y bienestar, es el resultado de condiciones biológicas, materiales, psicológicas, sociales, ambientales, culturales y de la organización y funcionamiento del sistema de salud; producto de las determinantes sociales, ambientales, biológicas y del sistema de salud. Su realización define la condición de estar y permanecer sano, ejerciendo cada cual a plenitud sus capacidades potenciales a lo largo de cada etapa de la vida* (Moreno, 2008: 97).

Existe otro punto importante dentro del concepto de la OMS que es el que habla de un "completo bienestar" porque nos introduce otro término, la normalidad en la salud. Muchas veces en medicina sabemos asociar o relacionar la normalidad como sinónimo de salud. Lo normal es lo que ocurre en forma común y corriente. De manera que lo normal sería un estándar, una media en situaciones determinadas. Con la definición de salud que nos brinda la OMS se tiene una definición estadística que como San Martin y Pastor (1989) mencionan "no se ajusta a la realidad biológico, ecológica y social porque el hombre y su ambiente están sometidos constantemente a la 'variación' que no admite modelos fijos.

Otro punto importante para tratar dentro de la "normalidad" es que la salud presenta variaciones biológicas y sociales que generan situaciones diversas, de tal forma que lo que se considera normal en un lugar puede ser anormal en otro. Y esto se aplica en relación espacial, temporal y cultural o según el contexto especifico (San Martin; Pastor, 1989).

La idea de normalidad en salud es controversial pues existen casos de personas que aparentan estar saludables, pero puede padecer alguna enfermedad como VIH, hepatitis B, o lo que es más común, alguna enfermedad crónica no transmisible, lo que ocasionaría una limitación científico-practica a la hora de llegar a determinar el estado de salud de una persona.

Por otro lado, la OMS establece a la enfermedad como:

> *Alteración o desviación del estado fisiológico en una o varias partes del cuerpo, por causas en general conocidas, manifestada por síntomas y signos característicos, y cuya evolución es más o menos previsible* (OMS, 2018).

Estos dos conceptos no podemos tomarlos como universales ya que cada término puede ser estructurado de diferente manera dependiendo de la percepción de cada sociedad, grupo de edad, grupo étnico, cultural, religioso, o incluso la percepción individual de cada persona sobre el significado de Salud y Enfermedad.

Miller adopta el término de salud y dolencia como una dicotomía nada parecida en su concepto atribuyendo a enfermedad como:

> *aquel problema de salud biológico, que es objetivo y universal; mientras que a dolencia lo define como una percepción y experiencia modelada culturalmente de un problema de salud* (Miller, 2011).

Lo que nos daría a conocer que no todas las experiencias, conceptos e ideas de Salud/Enfermedad son iguales.

El término etnomedicina adoptado en el libro de Barbara Miller sobre antropología cultural hace referencia al estudio transcultural de los sistemas de salud. Mencionamos este tema porque en nuestro estudio la percepción del cuerpo juego un roll muy importante para entender la construcción de las representaciones sociales de las sobre su cuerpo, su entorno, las modificaciones que lo podrían realizar, saber si les brinda un bienestar para llegar a la salud adoptada por la OMS.

2.2.2 PERSONA SALUDABLE

El tema de construir una persona saludable se ha abordado desde mediados del siglo XX, sin embargo, ha entrado en norma, por decirlo así, desde 1986 con la formación de la Carta de Ottawa y con los célebres objetivos del milenio. Entre algunos de estos objetivos en salud, por no decir la mayoría, se habla de la prevención de salud y cambios de estilo de vida. Se conoce hasta aquel momento sobre la epidemiologia de las enfermedades y como políticas de prevención son capaces de reducir la incidencia y prevalencia de una enfermedad. Sin embargo, no solo estamos hablando de evitar la enfermedad, sino que, para poder prevenirla completamente, se requiere que las personas puedan tener acceso adecuado a todos los requisitos para formar una persona saludable. Las personas deberán contar con la facilidad económica, social, cultural y personal de alcanzar un estilo de vida que genere bienestar físico, mental e incluso espiritual. Es así como la implementación

de políticas alimentarias, de acceso a educación, salud, de creación de ambientes íntegros y adecuados para una vida saludable, entre otras políticas (Restrepo & Malaga, 2001).

Como mencionamos en el párrafo anterior, las políticas de estado deberían ser los pilares para formar una persona que pueda alejar la enfermedad mediante una dieta balanceada, actividad física, con la capacidad de cubrir sus necesidades orgánicas, psicológicas y sociales. Es decir, que sea una persona que pueda disfrutar de su vida tanto en el presente como a futuro. Además, debemos tomar en cuenta que el promedio de vida se alarga cada vez más, pero no necesariamente la calidad de vida. Aquí es donde entran en juego el construir una persona saludable.

A mediados del siglo pasado nace el vocablo anglosajon "fitness", que refiere a realizar actividad física en una frecuencia, en intensidad y con una duración adecuada para traer beneficios a la salud (Vidal, 2007). Pero la salud, o el calificativo saludable, no solo se centra en una persona que haga ejercicio, aunque si se aproxima. También tenemos que tomar en cuenta la salud mental y social, para lo cual hábitos como lectura y políticas como educación son parte de formar una persona saludable. Entonces, con estos conceptos en mente surge un nuevo término "wellness" que involucra tanto estilos de vida como condiciones de vida que favorezcan la formación de un individuo mental y físicamente sano y de una comunidad sana con reciprocidad mutua, que facilite el desarrollo de una persona capaz de disfrutar a plenitud de su vida en diversos aspectos (Sanjuan; Rueda, 2014).

2.2.3 COMPONENTES DE PERSONA SALUDABLE

2.2.3.1 HÁBITOS SALUDABLES

Hipócrates, filósofo griego, fue el primero en concebir la idea de la medicina del estilo de vida con una indicación simple como "evitar comer demasiado o trabajar demasiado poco". No fue difícil cumplir estas recomendaciones por un periodo de tiempo largo, sino que fue más difícil el hecho de conseguir la comida, se trabajaba mucho para conseguirla. En la Revolución Industrial en el final del siglo XIX ocurrieron muchos cambios, el avance en la tecnología hizo que las maquinas adquieran mayor autonomía en el trabajo, limitando el trabajo a las personas, con lo que se redujo el esfuerzo físico, la actividad física y se obtenía más comida procesada, fácil de digerir, aumentando la energía de obtención de alimentos. El tiempo de ocio que antes se tenía con el trabajo se limitó a una compensación llegando en algunos casos hasta ser nulo, aumentó la población, el estrés fue una característica de cada día y por último se modificó las estructuras sociales y comunitarias llevando así a estar muy alejado de hábitos saludables (Egger; Binns; Rössner; Sagner, 2017).

Hemos revisado el tema de cómo ser una persona saludable, y tenemos actitudes y prácticas que son dependientes de cada persona y su deseo de mantener un buen estado de salud, sin embargo, debemos tomar en cuenta que existen condiciones sociales como el nivel socioeconómico de una persona o la cultura que pueden dificultar la realización

de actividades saludables (Sanjuan; Rueda, 2014). Por ejemplo, si una persona de bajos ingresos económicos desea realizar ejercicio, le resultará mejor trotar o realizar ejercicio en la plaza o el parque, dado que no podrá pagar una suscripción a un gimnasio o incluso un entrenador personal. Al contrario, una persona con mayores ingresos podrá invertir más dinero o dedicar más tiempo para realizar actividad física. En ambas situaciones poco podrán hacer para cambiar su estatus, sobre todo aquellos con menores ingresos. Los responsables serán en todo caso son las instituciones capaces de tomar decisiones y adoptar políticas para mejorar la condición de todas las personas. Entonces con fines prácticos, lo que cada persona puede hacer para generar un cambio en su salud es modificar estilos de vida.

Uno de métodos más efectivos es el realizar ejercicio, dado que tiene relación con bienestar mental y se asocia a otros hábitos saludables y a rechazar hábitos no saludables (Jimenes; Martínez; Miro, 2008). Además, existen otros hábitos que contribuyen en general a una buena salud, como una nutrición adecuada, practicar autocontrol, confianza, higiene corporal, hidratación adecuada, tomar la cantidad adecuada de luz solar, práctica de actividades como respiración profunda y meditación, cuidado postural, entre otros (Pamplona, 2009).

2.2.3.2 HÁBITOS PERNICIOSOS

Nuevamente, existen condicionamientos sociales que pueden ser nocivos para la salud, como la contaminación ambiental, las guerras, aspectos culturales que pueden llegar a involucrar injuria sobre una persona, como el caso puntual de la castración femenina. Y en el otro lado tenemos actitudes y prácticas que pueden ser nocivas para la salud, los hábitos no saludables o perniciosos son aquellos que se encuentran asociados a producir cambios inflamatorios y por ende enfermedad en las personas. Sin embargo, tenemos ciertas disidencias como en el caso del alcohol que un consumo moderado puede ser antiinflamatorio, mientras que un consumo excesivo será inflamatorio. Mientras con otras sustancias como el tabaco, el simple hecho de estar en un espacio físico con un fumador ya genera cambios proinflamatorios, he incluso al dejar el consumo de tabaco se considera ya un cambio antiinflamatorio (Egger; Binns; Rossner; Agner, 2017).

Contrario a la lógica, las personas consumimos dichas sustancias y forman parte de la normalidad, por ejemplo, como muestra el estudio de (Richmond, 2008), donde más de la mitad de los trabajadores jóvenes en una empresa en Australia consumen alcohol un tercio tabaco, y sin embargo prácticamente ninguno piensa hacer algo al respecto y la mayoría espera que el sitio de trabajo promueva disminuir los vicios y promueva hábitos saludables. Cabe mencionar que, existen ciertas conductas que pueden significar un riesgo como perforaciones y tatuajes que se realizan con un fin estético, pero pueden acarrear riesgo de infecciones, reacciones alérgicas, cicatrices, y heridas o desgarros en el caso de perforaciones (Pamplona, 2009).

2.3 DEPORTE

2.3.1 DEFINICIÓN DE DEPORTE

Para entender el proceso de práctica deportiva tenemos que ir más allá de un significado y poder conocer desde el punto de vista científico, etnológico y médico. Comenzando a definir la actividad física a cualquier forma de movimiento corporal que requiera una demanda metabólica significativa (Kent, M. 2003), es decir, un gasto de energía adicional diferente de las funciones basales del cuerpo. Otro término importante es ejercicio que refiere a cualquier serie de movimiento creado para mejorar o desarrollar una destreza (Kent, M. 2003), diferente del término deporte que abarca muchas características más complejas. Según el diccionario de Oxford de medicina y ciencias del deporte este término hace referencia a una actividad física muy estructurada y dirigida a un fin, regida por reglas, con un alto grado de compromiso que adopta una forma de lucha con uno mismo y que implica una competición con otros. De una forma más sencilla es un conjunto de ejercicios regidos por un reglamento establecido que está implícito en una competición.

El término "práctica" hace referencia a una destreza motora precisa y bien definida que se realiza repetidamente. También se puede decir que es la ejecución repetida de técnicas y destrezas, a menudo fuera del contexto de un partido o prueba deportiva, lo cual significa que puede mejorar (Kent, M. 2003). Una práctica entonces es una acción en donde se puede incluir el término ejercicio que se realiza con el fin de mejorar. La práctica deportiva se la podría definir como un conjunto de actividades físicas, ejercicios y habilidades que se las realiza por un período de tiempo con el fin de mejorar cierto deporte, en nuestro contexto halterofilia y Crossfit.

El deporte hoy en día es un tema de mucho interés porque está involucrado tanto en la sociedad como en los grupos culturales, los cuales tienen comportamientos específicos, incluso inciden en la salud de las personas.

> *El deporte constituye un factor de etnicidad, al crear una identidad cultural en los miembros de un determinado colectivo* (Mata, D. 2001).

Esta referencia nos habla que el deporte o una práctica deportiva puede tener variaciones de significado de acción y de comportamiento dependiendo del lugar donde se la practique o de la cultura que la use.

Así mismo la práctica deportiva es un tema de mucha importancia debido a que se ha vuelto parte de nuestro diario vivir, tanto por salud como por cultura. Partiendo de este punto podemos decir que una práctica deportiva adecuada lleva a una salud adecuada, así como una práctica inadecuada puede desencadenar enfermedad, no solo física sino psicológica (Rosa, S.M 2013). Por tanto, es sustancial conocer, tanto para los practicantes de actividades deportivas como para la comunidad médica, que representaciones sociales tienen las personas que realizan prácticas deportivas en un gimnasio y como las mismas influyen en su calidad de vida. No solo con la probabilidad de contraer enfermedad sino, como la enfermedad juega un rol en su vida y su práctica deportiva a futuro.

2.3.2 HISTORIA DEL DEPORTE

Para comprender mejor cualquier tema es mejor hablar desde un punto de vista histórico. Tomando como referencia el libro sobre la historia del deporte (López, 2000). Se sabe que hasta en los pueblos primitivos eran fieles y natos deportistas que practicaban actividades físicas de tipo recreativo y competitivo si bien no a una escala mundial como nuestra sociedad moderna. No se tiene evidencia física sobre este tipo de actividades, pero si existen relatos sobre los indios americanos en donde mencionan que realizaban ciertas actividades recreativas.

La teoría de Blanchard y Cheska propone una teoría para demostrar la existencia de estos deportes ancestrales con el estudio de la organización de los pueblos antiguos. Como ejemplo hace referencia al aumento de un grupo de integrantes a grandes sociedades, el paso de un ente como jefe familiar y social, y el intercambio de bienes que a la par permite el enriquecimiento familiar y de las sociedades con su secundario desarrollo cultural en cuanto a lo material (Blanchard, K. y Cheska, 1986).

Dentro de esta teoría Blanchard y Cheska suponen ejes evolutivos del deporte en sus sociedades. Entre los más importantes tenemos:

1. La "identidad social": que no distingue sexo, raza, edad. Se juega por diversión o recreación. Según la sociedad evoluciona esta identidad se va perdiendo.
2. La "especialización": prácticamente inexistente en las sociedades antiguas. Todos juegan a todo. Se vuelve a una importancia extrema en nuestras sociedades actuales.
3. El material y equipo utilizado se vuelve más específico y rico con el desarrollo social.
4. El "alejamiento social": un punto clave en nuestro trabajo de investigación. Si se juega entre el mismo grupo social, la importancia radica en pasarla bien, no importa el desenlace. Si se juega con un diferente grupo social pero rival, el resultado final es lo que más importa, prácticamente es lo más importante, el esfuerzo de competitividad de los jugadores y de los espectadores es máximo. Si se juega con un grupo social más lejano, no rival, lo más importante es el desempeño individual de los jugadores.

Algunos ejemplos en diferentes tribus por todo el mundo remarcan la existencia de los deportes y la importancia en la sociedad y en la supervivencia. Se exponen algunos ejemplos (López, 2000):

- Aborígenes australianos que mediante el deporte con lanzamiento de venablo[1] de caña entrenaban para la caza y a demás esta actividad era muy importante para que los adultos de las tribus se relacionen con los jóvenes. Dentro de esta misma población otro juego era el que se llevaba a cabo en los campos de "prun" que llamaban "puya" en donde dos poblaciones llevaban a cabo simulaciones de

[1] El venablo es un arma arrojadiza enastada, a modo de dardo o de pequeña lanza.

batallas campales con venablos de caña, bumerang, espadas. Las mujeres también participaban como aliento para las personas que combatían. Este juego les servia para futuras peleas reales.

- Los esquimales también eran caracterizados por los deportes los cuales eran muy fuertes parecidos a su carácter como el "ungatangurneg" en el que consistía que dos personas luchaban contra el otro tratando de torcer el cuello del otro, utilizaban el dedo índice en la boca y la mano contraria ayudaba a girar el cuello.

2.3.3 ACTIVIDAD FÍSICA

Para estudiar la actividad física Devís (2007) adopta tres dimensiones: lo biológico, lo personal y sociocultural. En la Introducción se explicó la biología de la actividad física que es cualquier movimiento corporal que involucra un gasto calórico extra a una actividad basal del cuerpo. La dimensión personal de la actividad física es una serie de procesos aprendidos, empíricos y en desarrollo, que difiere de cada persona. Además, toda actividad física tiene una interacción con el medio ambiente y con las personas que lo rodean siendo así una fuente de comunicación y expresión hacia el mundo, esta dimensión es lo sociocultural.

Este tema tiene un ámbito de estudio muy amplio, pero nosotros trabajaremos con este concepto. Tomemos en cuenta que dentro de toda actividad física la experiencia marca un pilar fundamental ya que la acción puede ser diferente en cada persona de acuerdo a su entorno. Para muchos esta actividad estereotipada como caminar, correr, saltar, agarrar una pesa es simplemente una actividad ya instalada en nuestra forma de hacer algo, pero Marcel, M. (1934) en una de las primeras etnografías sobre cuerpo menciona que todo cuerpo y actividad, para realizar una acción específica tiene un aprendizaje previo, que si bien puede haberse dado en la práctica, también puede ser un ejemplo de personas que anteriormente realizaron esa actividad con un propósito.

En cuanto a lo social, la actividad física se incluye en esta dimensión porque se realiza con interacción o para interaccionar con otras personas, grupos sociales o entorno. La dimensión cultural se puede explicar porque no puede significar lo mismo una actividad física en una sociedad que en otra. Podemos ejemplificar en el saludo de una persona, por lo general en países latinoamericanos el saludo se lo realiza entre hombres dándose la mano y en hacia las mujeres con beso en la mejilla; en Europa, Italia específicamente países europeos, el saludo se realiza con beso en ambas mejillas tanto en hombres como en mujeres, este ejemplo es una actividad cotidiana que se sale de nuestro concepto como práctica deportiva.

2.3.3.1 ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD

La actividad física con relación a la salud la podemos abordar desde un ámbito histórico tomando el texto de Romero (2015), quien nos habla de la educación a los ciudadanos en la Grecia antigua. Platón un pensador importante en esa época impone la importancia de

la educación física para el desarrollo de la sociedad tanto física, intelectual y espiritual. La educación física no solo es importante para el cuidado corporal sino también influye en el sentido intelectual y espiritual, porque en toda educación se incluyen valores morales. Un dato interesante de este texto que hace referencia al nombre de Platón, el cual su nombre verdadero era Aristocles. Fue su maestro (entrenador), Aristón de Argos, quien de apodo le puso "Platón" por su contextura ancha, puesto que el significado de Platón en efecto es "el ancho".

La actividad física no es un tema actual más bien tiene mucha antigüedad, los ejercicios que proponemos para realizar tratamientos rehabilitadores, preventivos y orientado al bienestar, Devís (2007), ya se los proponían en la antigüedad. Como los ejercicios en la preparación del parto, expuestos en cartas medicas griegas, las cuales mejoraban la progresión del parto natural con un producto en mejores condiciones y predisponiendo desde el vientre materno a un nuevo ser a realizar actividad física.

La actividad física en relación a la salud puede ser estudiada en tres perspectivas:

- Perspectiva rehabilitadora. - esta perspectiva adopta a la actividad física como si de un medicamento se tratara, utilizándolo como una herramienta para mejorar, curar, o contrarrestar efectos negativos de una porción corporal dañada, enferma o lesionada. Como ejemplo se puede exponer los ejercicios que un médico traumatólogo prescribe después de una cirugía de rodilla o de cadera para mejorar la movilidad, dar analgesia y fortalecer musculatura. (Devís, 2007)
- Perspectiva preventiva. - en esta perspectiva de la actividad física la utiliza para reducir el riesgo de que aparezcan determinadas enfermedades o en el caso de las personas que realizan deportes, de que aparezcan lesiones. Como ejemplo estas actividades están guiadas a fortalecimiento corporal, seguridad en realización de movimientos y al fin de reducir enfermedades como osteoporosis, ligadas al sedentarismo con la actividad física. (Devís, 2007)
- Perspectiva orientada al bienestar. - si observamos las dos perspectivas anteriores podemos ver que están muy ligadas a la enfermedad o a la lesión. La perspectiva orientada al bienestar va más allá, llegando a ser un complemento de la salud en cuanto a lo persona y social. Esta perspectiva trata de ver a la actividad física como una mejora a la existencia humana. Es la que más incide en la calidad de vida porque propone una actividad física que te haga sentir bien contigo mismo por tu propia cuenta, que te hace sentir experiencias únicas al alcance de tu cuerpo, que involucra una sociabilización con personas conocidas y te permite conocer nuevas personas, te divierte, te hace feliz, te hace hacer una introspección con tu cuerpo, etc. (Devís, 2007)

Haciendo referencia a la OMS para el concepto de salud:

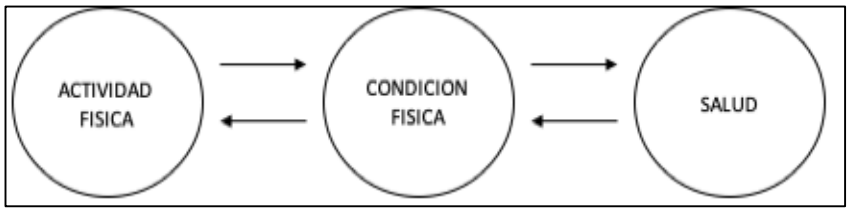
> *un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades* (OMS, 2018).

Nos menciona sobre un bienestar físico, mental y social del que hablan múltiples autores sobre actividad física y la práctica deportiva. La práctica deportiva en medicina y en la salud juega un papel principal porque no permite alcanzar en términos literales este concepto de bienestar total. Por otro lado, la OMS establece a la enfermedad como "Alteración o desviación del estado fisiológico en una o varias partes del cuerpo, por causas en general conocidas, manifestada por síntomas y signos característicos, y cuya evolución es más o menos previsible" (OMS, 2018). Estos dos conceptos no podemos tomarlos como universales ya que cada término puede ser estructurado de diferente manera dependiendo de la percepción de cada sociedad, grupo de edad, grupo étnico, cultural, religioso, o incluso la percepción individual de cada persona sobre el significado de Salud y Enfermedad.

Parte de la práctica deportiva, deporte y educación física está el equilibrio, el saber cuándo es suficiente para el cuerpo, espíritu y para la sociedad. Tanto Rosa (2013), como Romero (2015), acuerdan que, para realizar una actividad física, deporte o entrenamiento se necesita un equilibrio, si bien se llega a un exceso (sobre todo cuando se hace oficio o profesión), puede este ser perjudicial para la salud, no solo para la persona sino para la comunidad pues deja un modelo distorsionado de práctica deportiva y deporte.

La relación entre la actividad física y la salud están lleno de supuesto, anteriormente se marcaba a la condición física como un eje central y sinónimo de la actividad física y que resultaba en salud.

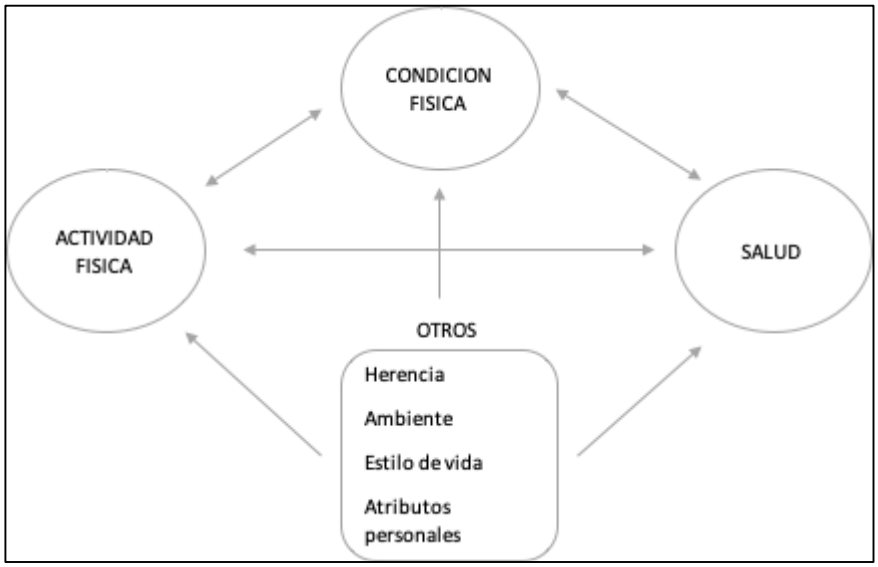
Figura 1 Paradigma centrado en la condición física.



Fuente: Bouchard, C., Shephard, R.J., Stephens, T., Sutton, J.R. y McPherson, B.D. (1990). Exercise, Fitness and Health. A Consensus of Current Knowledge. Human Kinetics. Champaing.

Este paradigma muestra que la actividad física mediante la condición física lleva a la salud. Sin embargo, actualmente se propone un nuevo paradigma y de cómo influye la actividad física en la salud.

Figura 2 Paradigma orientado a la actividad física.



Fuente: Bouchard, C., Shephard, R.J., Stephens, T., Sutton, J.R. y McPherson, B.D. (1990). Exercise, Fitness and Health. A Consensus of Current Knowledge. Human Kinetics. Champaing.

Como puede observarse en este paradigma la condición física pasa a ser un elemento secundario que influye en la salud. La actividad física gana una doble influencia sobre la salud, una directamente y otra en la condición física indirectamente. Esto se planteó por el hecho de que la actividad física puede influir en la salud haya o no haya cambio en la condición física ya que esta a su vez puede estar modifica por otros factores.

2.3.3.2 IMPACTO DE LA ACTIVIDAD FÍSICA

Puesto que la actividad física como tema de salud está tomando importancia en la vida diaria de las personas no causa impresión que se modifique el objetivo, razón, impacto y objetivo que tiene la actividad física sobre la salud, sobre todo en las sociedades desarrolladas. Los intereses consumistas de las sociedades capitalistas modifican muchos elementos de la salud entre estos la actividad física. Todas estas diversidades de mensajes alterados en el término de la salud se los abarca con término denominado ¨salutismo¨, que es un término anglosajón proveniente del inglés ¨healtism¨.

El salutismo mantiene dos distorsiones colectivas. La primera marca a la salud como el valor más importante de la vida y es el primer objetivo de la vida humana. La segunda se enfoca en crear la salud independiente de los factores sociales, culturales, económicos, políticos y medioambientales. Sin embargo, al hablar del salutismo es inherente hablar de cuerpo, actividad física y salud. Si bien es un tema actual podemos abordarlo desde el "salutismo" con sus tres ideologías asociadas: el culto al cuerpo (Devís, 2007), medicalización de la actividad física en relación a la salud (Nutbeam, 1986) y la culpabilización de la víctima.

- El culto al cuerpo se puede ver claramente dentro de nuestra sociedad tomando a los modelos que tenemos hoy en día: deportistas, actores y actrices de cine, modelos de revistas entre otros. Ellos modifican la perspectiva que se tiene de un cuerpo saludable y adoptan comportamientos que nos lleva incluso a poseer riesgo de enfermedades tanto físicas y psicológicas, como: vigorexia, anorexia, bulimia, depresión. Esta adoración al cuerpo como un perfeccionamiento de algo físico material también puede ser abordado desde la perspectiva que describe Devís (2007) al cuerpo máquina y al cuerpo "nanone".
- El cuerpo máquina se expone como un objeto real dinámico inherente a lo material que si bien muchas veces atribuimos la expresión "eres una maquina" para decir que somos buenos en algo, como un logro o un cumplido de algo que está bien hecho, también hacemos referencia a que al ser una máquina estamos prediseñados a un objetivo específico sin tomar en cuenta un entorno o una interacción con el medio ambiente y las personas. Pues así el cuerpo máquina también tiene un punto de vista en la salud, ya que sería la enfermedad como un fallo en la maquinaria lo que atribuye a una imagen médico-máquina quien repara ese fallo o déficit. Otro punto importante en el cuerpo máquina son los sentimientos y los pensamientos que no alteran la funcionalidad ni viabilidad, ya que nunca se ha escuchado decir a una máquina que no está dispuesta a trabajar o cumplir su fin. Ya que es un objeto sumiso de órdenes. Es por eso importante abordar este tema desde un punto de vista del cuerpo máquina y actividad física ya que si solo nos enfocamos a la actividad física sin tomar en cuenta nuestro entorno o nuestro bienestar iríamos a un camino donde un cuerpo bien tallado no necesariamente es la representación de un cuerpo sano, porque en si el bienestar es que la actividad física sea placentera para quien lo practica. La intensidad y periodicidad de la actividad física no siempre es bueno si afecta la calidad de vida ya que podría perderse mucho tiempo en el gimnasio y se dejaría de lado las cosas que realmente importan como la educación o la familia. Ganar una competencia de fisicoculturismo o Crossfit llevando a levantar pesos límites puede suponer vencer un campeonato, pero ¿te ayuda en si a estar más sano? Muchos deportistas de élite incluso suponen que es mejor morir que quedar en segundo lugar.
- El cuerpo "nanone" es una imagen social, como definición es un eslogan publicitario que atribuye al cuerpo una imagen bien estructurada de lo bello. Hay que tomar en cuenta que este término es más un recurso publicitario que un hecho científico. Esta idealización que puede ser adquirida por medios físicos o visuales ingresan en el subconsciente y su eficacia se ve reforzada por el rechazo social y cultural hacia las personas gordas y la grasa corporal, estereotipando una imagen corporal bien ceñida y haciendo referencia a un estado de salud adecuada. El rechazo social hacia la grasa por esta idealización de que es mala para la salud ha llegado a ser causa de prácticas y creencias poco racionales para iniciar o adoptar medidas de modificación corporal externa. El término también hace función en el género asociando la delgadez, flexibilidad con las mujeres y un meso morfismo, fuerza y vigor con los hombres. Lo más importante de este término ¨nanone¨ es que utiliza la grasa corporal y la salud como excusa para justificar actividades

físicas, deportivas y comportamientos específicos para moldear un aspecto externo (el cuerpo), extendiendo la idea de que el atractivo físico es indispensable para aceptarse a sí mismo y ser aceptado por los demás. Esta excesiva preocupación por la apariencia física externa nos lleva problemas para la salud tan importantes como la obesidad, resultando así en problemas psicológicos como anorexia y bulimia más prevalente en mujeres y consumo de sustancia como suplementos nutricionales, esteroides y vigorexia en hombres que los podríamos definir como ¨enfermedades culturales¨.

- El salutismo también tiene la idea en donde impone la promoción de la actividad física a un individuo único. Cayendo en el único y verdadero responsable de la salud, sin tomar otros elementos que podrían influir. Así explica la culpabilización de la víctima en donde indica que la transmisión de la información de los beneficios de la actividad se considera importantes para que una persona desde su propia responsabilidad adopte estilos de vida saludables con la actividad física. Por otro lado, indirectamente la enfermedad es la falta de responsabilidad de cada persona con el cuidado de su cuerpo.
- La última ideología a tratar con el tema del salutismo es la medicalización de la actividad física. Nutbeam (1986) menciona que la medicalización es tratar desde un punto de vista médico a las funciones normales de nuestro cuerpo o cuestiones sociales. Esta manera de actuar ha hecho que múltiples ámbitos de nuestra vida como la sexualidad, relaciones familiares, de trabajo requiera una intervención y pericia médica. Illich (1975) afirma que en los países occidentales se está viviendo un auténtico proceso de medicalización de la vida. El monopolio médico cada vez se amplía más en decisiones sobre situaciones de la vida cotidiana; y la calidad de vida al parecer depende de avances técnico-médicos. Es así que la actividad física como práctica social se ha vuelto otro ¨fármaco¨ más, que necesita ser medicado, supervisado y cuantificado por los profesionales de la salud. La actividad física se ha vuelto un problema de salud en donde si no la realizas, dejas de gozar con la salud que con esta llevas. Y se ha adoptado a el estamento médico sobre qué actividad física o características de la actividad física son saludables.

La actividad física y la salud juegan un papel muy importante como ya se habló en apartados anteriores. Muchos estudios revelaron la existencia del impacto de la actividad física con la salud y la carencia con muchas enfermedades (obesidad, osteoporosis, dolores de espalda, enfermedades cardiovasculares, alteraciones en el metabolismo de glúcidos y lípidos, problemas psicosociológicos).

Si bien la condición física influye en la salud este esta modificado directamente por la actividad física ya que la mayoría de las funciones fisiológicas reaccionan con la actividad física porque el ejercicio estimula las capacidades funcionales del organismo. Estos beneficios positivos de la actividad física sobre la salud solo se logran si se realiza una actividad física regular, crónica, sistémica y progresiva (Rosa, 2009).

Pedersen y Saltin (2006) identifican los beneficios de la actividad física en cuanto a la patogénesis de la enfermedad otorgando un valor preventivo del ejercicio físico, en cada sintomatología especifica relaciona una reducción de los síntomas y su cronificación. En cuanto a la aptitud física, cardiorrespiratorio o muscular el ejercicio físico brinda mejora de la capacidad física de la persona.

Para que la actividad física influya en la salud como ya mencionamos debe ser una actividad física significativa. Tomaremos las recomendaciones desarrolladas por el Colegio Americano de Medicina del Deporte (American College of Sports Medicine) en cuanto a la actividad física:

- La frecuencia del entrenamiento debe realizarse por lo menos de 2 – 3 veces por semana
- La intensidad del entrenamiento será mediada de acuerdo a la frecuencia cardiaca (FC). Esta debe ser 60% al 90% de la FC máxima o del 50% a 85% del consumo máximo de oxígeno (VO2MAX).
- En cuanto a la duración del entrenamiento: debe ser de 20 – 60 minutos de actividad aeróbica continuada. La duración va a depender de la intensidad de la actividad. Branscum & Fairchild (2019) exponen las recomendaciones de Oficina de Prevención de Enfermedades y Promoción de la Salud (ODPHP) de los Estados Unidos en cuanto al tiempo, se debería realizar 150 minutos de ejercicio aerobio de intensidad moderada o 70 minutos de ejercicio aeróbico de intensidad vigorosa cada semana. Ahora resulta la incógnita de cómo saber cuándo una actividad física es de intensidad moderada o vigorosa. Las pautas de la ODPHP utilizan el consumo máximo de oxígeno (VO2MAX) Y asignan a todas las actividades un valor de MET (equivalente metabólico). Siendo que las actividades mayores o iguales a 3 MET suponen una intensidad moderada y las mayores o iguales a las 6 se consideran actividad vigorosa.
- En el modo de actividad se recomienda ejercitar grandes grupos musculares que se pueda mantener continuamente y puede ser de manera aeróbica y anaeróbica.
- En cuanto en el entrenamiento de fuerza debe ser de una intensidad moderada, que te permita mantener y desarrollar peso magro. En el 2011 el ACSM publico nuevas pautas en cuanto a entrenamiento de fuerza. Primero introdujo que se deben realizar de 2-3 veces por semana. La intensidad del ejercicio debe ser basada en la experiencia de la siguiente manera: Los deportistas principiantes a intermedios deben realiza entre el 60% - 70% de su máxima repetición, mientras que los deportistas experimentados deben realizar mayor o igual al 80% de su máxima repetición, con repeticiones de 8 – 12 y 2-4 series por ejercicio.

2.3.4 MOTIVACIÓN DEL DEPORTE

Desde la escuela de Hipócrates ya se imponía la prevención de la enfermedad. Se encuentran escritos con ejercicios programados y normas para cada individuo según su capacidad física. Aquí hablamos de una actividad física preventiva. Y menciona uno de los primeros conceptos de salud:

> *la salud es consecuencia del adecuado equilibrio entre alimentos, ejercicios físicos y la enfermedad surge cuando se rompe ese equilibrio, por defecto o por exceso...* (Romero, 2015).

Para el ser humano el ejercicio físico es una manera de complementarse así mismo de manera corporal y espiritual (Rosa 2013). Con esto queremos decir que cuando se toma al ejercicio físico y se lo mezcla con lo espiritual de cada persona en una búsqueda de perfeccionamiento, siempre y cuando sea bien llevado, organizado, correctamente realizado que produzca placer y bienestar, supondrá una de las actividades importantes en la vida del hombre. Entonces, como se explica que, a pesar de los beneficios demostrados en diversos estudios, incluso a manera de recomendación de la OMS, existan jóvenes sedentarios, y a pesar de que una actividad deportiva pueda generar efectos nocivos como el sobre entrenamiento o lesiones, las personas continúen entrenando (Márquez; Garatachea, 2009).

Entonces, la motivación se define como un acumulo de razones que pueden venir de diversos aspectos de una persona, para explicar un comportamiento. También, por qué dicha conducta se desea realizar, o incluso se logra. Y el interés en aprender nuevo material para un comportamiento de acuerdo a la importancia que tenga para el sujeto (Márquez; Garatachea, 2009). Los aspectos que pueden intervenir en la motivación pueden ser biológicos, psicológicos, sociológicos y cognitivos.

Con el fin de explicar las razones, se han ideado teorías sobre el origen de la motivación. En consenso hay estímulos de origen interno (competir consigo mismo, depender de habilidades y esfuerzo, deseos personales, diversión, bienestar) y de origen externo (competir con otros, suerte, dificultad de la actividad, recompensas, reconocimiento, orientaciones); también, se encuentra la tendencia al éxito y al fracaso. Además, las teorías coinciden en que todos los estímulos de origen interno serán más duraderos y placenteros, mientras que el origen externo podrá generan desinterés, ansiedad y dependerá menos de lograr la actividad y más del incentivo por lograr la actividad (Márquez; Garatachea, 2009). Por ejemplo, es común escuchar en atletas de competencia que iniciaron por gusto y ahora lo hacen por el dinero, y si no fuera por eso estarían haciendo algo más. Sin embargo, no deben entenderse como condiciones excluyentes, por ejemplo, un deportista puede gustarle su actividad, encontrar diversión y hacerlo por su salud, pero encuentra interés en competir con otros y recibir recompensas económicas con sus logros.

Cuando hablamos sobre la motivación al realizar una actividad física, mencionamos que existen factores internos y factores externos que explican los motivos de una persona para realizar una actividad. Además, explicamos que los factores externos suelen tener mejor capacidad para generar motivación dado que son dependientes del sistema de recompensa y la metas son móviles, así como el objetivo de superación suele ser compararse con otros (Márquez; Garatachea, 2009). Parece entonces poco alentador mantener una actividad en base a factores externos, pero si el reforzamiento o recompensa es bondadoso y adecuado, puede ser más que suficiente para mantener una actividad a nivel competitivo. Sin embargo, como hemos tratado en párrafos anteriores, si la motivación es externa y se encuentra con una actitud negativa hacia la actividad puede afectar la salud del individuo, sobre todo su salud mental. Afectando no solo su desempeño, sino que los vuelve más propensos a sufrir enfermedades emocionales (Devís, 2007).

2.3.5 TIEMPO DE ACTIVIDAD

Las recomendaciones en cuanto a actividad física en adultos, entre los 18 a 64 años, son al menos 150 minutos de una actividad física moderada o 75 minutos de actividad vigorosa o una variante entre ambas a la semana. Además, se puede hasta duplicar estos tiempos para mayores beneficios, y se debe incluir al entrenamiento dos o más sesiones semanales de entrenamiento de fuerza de grupos musculares grandes (OMS, 2010). Para definir la intensidad del ejercicio, debemos tomar en cuanta varios aspectos como el tipo de entrenamiento que se realiza, por ejemplo en un entrenamiento cardiovascular se puede valorar la intensidad con el test de conversación, el cual consiste en la capacidad de la persona realizando una actividad deportiva de mantener una conversación mientras la realiza, si no se puede pronunciar una palabra, entonces la intensidad es demasiado elevada, si se puede hablar con fluidez, incluso cantar, la intensidad es muy baja y no aporta beneficios. También existen test como la escala de Borg, que a pesar de ser subjetiva, puede dar una valoración bastante aproximada sobre todo si queremos dividir el esfuerzo entre un nivel moderado y uno intenso (Vidal, 2007).

Mas allá de la recomendación de la OMS, debemos tomar en cuenta que un entrenamiento correcto deberá constar de tres partes, un calentamiento de aproximadamente cinco a diez minutos, el entrenamiento propiamente dicho, y un periodo de enfriamiento o estiramiento. Además, que un programa de ejercicio consta de 3 a 7 días de entrenamiento a la semana. Es decir que, se puede entrenar una vez al día o al menos saltando un día a la semana. También se puede dividir el entrenamiento diario en dos sesiones por ejemplo en pacientes cardiacos o con otras limitaciones físicas. La AHA propone de manera más puntual que para un individuo sano deberá mantener al menos 6 sesiones de 30 minutos de caminata o 4 sesiones de 20 minutos de trote o combinaciones de los mismos, acompañado de sesiones de fuerza isotónica dos veces a la semana (Pancorbo, 2008).

En general, las grandes sociedades que estudian el impacto del ejercicio sobre la salud se han enfocado en tiempos mínimos de ejercicio para generar beneficios a la salud. Y sobre todo queda claro de un ejercicio a intensidad moderada realizado de manera constante y

en un tiempo suficiente es capaz de reducir mortalidad. Entonces, podemos estar de acuerdo que, si una persona realiza sus ejercicios según las recomendaciones mínimas de la OMS o de la AHA, tendrá beneficios, pero no existe un límite o una recomendación máxima, al menos no es clara. Sabemos que puede existir sobre entrenamiento, fatiga y lesiones derivados del ejercicio, por ello el ejercicio deberá ser progresivo y practicarse de manera individualizada para evitar problemas de salud derivados del entrenamiento, con el fin de disfrutar únicamente de los beneficios (Pancorbo, 2008).

2.3.6 CROSSFIT

Crossfit es un gimnasio con una forma específica de entrenamiento, nace en el año 2001 como una modalidad de entrenamiento, basados en movimiento funcional, constantemente variado, en alta intensidad (Glassman, 2002). La marca crece dejando varias sucursales en todo el mundo incluyendo Ecuador, y específicamente a nuestro gimnasio de estudio.

Crossfit es una marca registrada que requiere certificación de sus entrenadores a nivel internacional, basado en estándares mínimos de conocimiento sobre levantamiento olímpico (Power Lifting), gimnasia y técnicas propias del Crossfit.

El trabajo de Crossfit se centra en alcanzar "fitness", definido como bienestar físico más allá de la ausencia de enfermedad, sino alcanzar la funcionalidad más optima el cuerpo, si recordamos la definición de Wellness en el capítulo de actividad física encontraremos mayores similitudes. (Glassman, 2002).

Toma muchos aspectos del "fitness", como se explicó en el apartado de salud, el fitness requiere una duración, una frecuencia y una intensidad que demuestren ser efectivas para mejorar la salud. Ahondando más en el tema, cuenta estructuralmente de 3 partes durante una sesión de entrenamiento, un calentamiento, el acondicionamiento o actividad física principal y un periodo de estiramiento. Además, en cuanto al tema de acondicionamiento físico, el fitness toma en cuenta 5 aspectos o componentes, la capacidad aeróbica, la resistencia muscular, fuerza, flexibilidad y composición corporal (Vidal, 2007).

Ahora, si lo comparamos con los objetivos y el desarrollo de un entrenamiento de Crossfit, nos encontraremos con más similitudes de las que hace referencia su nombre, cross"fit". En esta modalidad de entrenamiento encontramos la misma estructura, de un calentamiento, una fase de acondicionamiento con ejercicio físico intenso y un momento de estiramiento. De igual manera los objetivos o componentes de Crossfit se dividen en aspectos medibles de la condición física de un sujeto, pero en este caso son 10, resistencia cardiovascular, estamina, fuerza, flexibilidad, potencia, velocidad, coordinación, equilibrio, agilidad, exactitud (Glassman, 2002).

2.3.6.1 CROSSFIT Y SALUD

Crossfit en su guía para entrenadores habla sobre "fitness", tanto como un concepto como un objetivo. Al intentar definir al fitness decide mantener cierto grado de separación con "saludable". Refiriéndose a una persona saludable como un individuo libre de enfermedad, y a una persona "fitness" como un estado de salud superior. Incluso incluye en este objetivo de salud, nuevas metas en cuanto a porcentaje de masa magra, signos vitales, e incluso capacidades físicas. es decir que, a groso modo, busca construir un cuerpo "más que sano". Durante la lectura de la guía se mencionan ciertos datos fisiológicos y estudios realizados en atletas sobre su salud (Glassman, 2002). Además, se han realizado estudios que demuestran mejoría en ámbitos como fuerza, resistencia tanto muscular como cardiovascular, agilidad, elasticidad, entre otros, (Verdú Verdú & Ayala Rodríguez, 2015) cumpliendo con la condición de mejorar la salud, pero, alcanzando metas para mejorar la capacidad física del sujeto en actividades de su vida diaria.

Glassman en 2009 trata de redefinir salud, con una forma más medible de la misma, básicamente propone comparar la capacidad física, medida por el trabajo que una persona puede realizar, en un tiempo determinado, y a una edad determinada. Siendo así, poder realizar mayor cantidad de trabajo en un menor tiempo y que no se vea modificado por la edad es una forma indirecta pero cuantificable de demostrar salud. Por ejemplo, podemos imaginar a un joven atlético de 20 años levantar un peso cercano al propio y desplazarlo hasta un almacén ubicado a 100 metros y con poco riesgo de equivocarse afirmar que es una persona saludable. Ahora si vemos a un adulto de casi 50 años realizar la misma tarea, podemos tener casi la certeza que se encuentra saludable. Entonces, no es una definición exacta y contemplativa de todas las dimensiones sobre la salud, pero genera una idea aproximada y cuantificable.

Recordando que fitness no solo refiere a la ausencia de enfermedad sino a un estado de bienestar, y de mejoramiento permanente del cuerpo, la definición de Glassman aporta la capacidad de realizar un seguimiento y valorar mejoría en la condición física. De nuevo en un ejemplo, si comparo a un atleta que a los 20 años pudo mover un objeto de su peso a un almacén de 100 metros en 4 minutos y que a los 21 años el mismo atleta realiza la misma tarea en 2 minutos, ha mejorado su condición física, y si seguimos con la definición respecto a salud, ha mejorado su salud; por supuesto lo medirá de manera indirecta, dado que un mejor desempeño se relaciona con mayor densidad ósea, mayor porcentaje de masa magra, mejor capacidad pulmonar y resistencia cardiovascular (Glassman, 2009).

2.3.7 FISICOCULTURISMO

El término "fisicoculturismo" viene de la adaptación de la cultura física con el culturismo que es en sí una práctica de salud y fitness con un carácter de adoración hacia el cuerpo según Daniel, 2016 el culturismo fue visto desde un contexto muy diferente como se ve

hoy. El fisicoculturismo o culturismo es la búsqueda de construir masa magra y como un camino óptimo para salud y bienestar.

Este camino adoptaba la mente y el cuerpo como en sus inicios en la antigua Grecia en donde los guerreros entrenaban la mente y el cuerpo para sus batallas reales. Las personas que adoptaban esta práctica de cultura física a modo de culturismo para construir musculo y verse estéticamente bien, no solo les importaba su físico externo, sino que también hacían demostraciones de fuerza a modo de espectáculo, llegando incluso a participar en obras como el "vodevil". Uno de los mayores representantes del culturismo es Bernarr Mcfadden quien fue el primero en publicar sobre el culturismo con la obra "Physical Culture". También escribió cerca de 100 libros sobre cultura física, culturismo y musculación. Fue también el predecesor de personajes de televisión como Charles Atlas y Jack Lalane.

Otro personaje importante del culturismo es Eugene Sandow considerado el padre del fisicoculturismo moderno quien a finales del siglo XX se convirtió en una de las figuras más importantes de la cultura física a nivel mundial por sus obras en cuanto a musculación, actividad física y practicas adecuadas sobre salud. También ha sido modelo corporal sobre fuerza, como perfección corporal y flexibilidad en esas épocas. Entre sus obras se caracterizan aportes sobre la corporalidad humana y como conseguirla "Strength and How to Obtain It" (1897), Body-building; or Man in the Making: How to Become Healthy and Strong (1904), entre otros. Y también formo parte de las primeras competencias internacionales del fisicoculturismo de 1901 (Martinez, 2015).

El fisicoculturismo nacio como con estos dos personajes en una construcción corporal perfecta adoptando el modelo grecorromano de un hombre promedio bien musculado. El público en general veía a los fisicoculturistas como superhéroes en esa época porque no solo tenían músculos sino también eran funcionales es decir sinónimo de fuerza, flexibilidad, resistencia aplicando por completo el paquete de fitness.

La forma en la que ellos llegaban a formar estos cuerpos era con disciplina, hábitos saludables y dietas naturales. Ellos mismo se las ingeniaban para formar batidos de proteína sin productos genéricos o farmacológicos. Las drogas tipo anabólicas no había penetrado esta disciplina en estas fechas como lo es el día de hoy. Los fisicoculturistas de esa era no necesitaban ser participantes en concursos en los cuales eran extremadamente grandes, bronceados, más bien eran un símbolo o un epítome de salud y la forma física ya que adoptaban disciplina entre la actividad física, buena alimentación y hábitos saludables.

El fisicoculturismo, fue visto como un estilo de vida saludable. Es entonces que en los años 1940 hasta el 50 los fármacos comenzaron a aparecer, no solo en esta disciplina sino también en la guerra y en los juegos olímpicos. El primer anabólico en aparecer fue el Dianabol que cambió radicalmente el ámbito de la cultura física. La construcción del musculo comenzó a cambiar, se vio alterado ya que era considerado anormal poco

saludable. Apareció entonces una niebla de mitos y creencias con el fisicoculturismo. Se comenzó a creer que un musculo grande y vistoso y poco funcional, que con el uso de anabólicos habría alteración en el corazón y que después del uso y la falta de actividad física el musculo se volvería grasa, siendo poco posible ya que son dos tejidos distintos. Se torno totalmente poco saludable denominarse fisicoculturista (Martinez, 2015).

En los 1970 la época de oro del culturismo tradicional; esta disciplina cobro mucha importancia movilizada por el comercio, el marketing y personajes como Arnold Schwarzenegger entre otros, que devolvieron un poco la esencia de lo que el culturismo significaba ya que todavía se utilizaban esteroides, aunque en poca cantidad a los que consumen hoy en día los profesionales. También tenemos aquí la participación de Jon Weider quien controlaba el monopolio del culturismo en ese momento con sus revistas, sesiones de entrenamiento y comercialización de proteína, fármacos que a la final vendía la imagen corporal más que un estilo de vida saludable (Martinez, 2015).

El tipo de ejercicio que se realizaba en el culturismo es el de ser "fierreros" una atribución dada hacia las personas que ocupan fierros para realizar actividades en los gimnasios. Esta modalidad de musculación parecían ser ejercicios anaeróbicos y variaban en su forma de aplicarlos, siendo en sus inicios funcionales no especializadas en ciertas partes del cuerpo. Con el uso de esteroides ocurrió la focalización de los ejercicios centrando grupos musculares. El uso de actividades físicas aeróbicas nace con el Dr. Kenneth Cooper quien introduce el uso de ejercicios cardiovasculares a las rutinas de ejercicios para el culturismo, obviamente con fines de lucro y marketing, pero a la par es un buen ejemplo de desarrollo de esta actividad física (Martinez, 2015).

El culturismo en la actualidad es un deporte aceptado internacionalmente y por la sociedad, aunque ha perdido totalmente su esencia en cuanto a vida saludable ya que se usan muchos más fármacos anabólicos y esteroides que antes, sobre todo en los países desarrollados y en competencias profesionales. Este deporte se ha convertido en ganar masa y musculo a como dé lugar denotando las partes del cuerpo a calificar. Como ejemplo se sabe que mientras más grande la espalda y los pectorales sean más puntos se consigue y en la cintura mientras más delgada y fina sea más puntos se tiene. Alterando así el sentido perfecto de la corporalidad del culturismo. Los culturistas tenían un cierto equilibrio ahora no hay mesura en su disciplina.

2.3.8 CONSUMO DE ANABÓLICOS

Los esteroides anabólicos son utilizados con fines de mejorar el desempeño desde mediados del siglo pasado, dado que se observa una mejoría en el desempeño de los deportistas, sobre todo en fuerza y masa muscular; sin embargo, se han encontrado también utilidad para otras habilidades como resistencia o agilidad en ciertos deportes. Se utilizan a manera de drogas orales o inyectables en ciclos de 2 a 3 meses de duración, y en dosis progresivas, conocidas como pirámide, para maximizar los efectos y reducir los efectos secundarios (Barrientos, 2001).

En Argentina se realiza una etnografía, que encuentra el uso cotidiano de dichas sustancias para mejorar el rendimiento, sobre todo en deportistas que frecuentan constantemente las instalaciones, y la musculación generalmente con fines estéticos, en personas que concurren al gimnasio en periodos cortos. En el estudio, los entrevistados afirman que hay patrones de comportamiento donde se llenan los gimnasios los meses previos a las vacaciones, seguramente por dudas sobre su imagen corporal. Además, existen declaraciones del uso estimulantes de manera indiscriminada sin un fin médico, y solo bajo la supervisión y venta de parte de los instructores de los gimnasios (Rodriguez, Rosenberg, Moscona, Gabba, Mendonça, Martinez; 2008).

Se conocen diversos efectos secundarios al consumir esteroides anabólicos que afectan diversos sistemas del cuerpo humano, como estasis biliar, cirrosis, incremento de riesgo de carcinoma hepático, fibrosis testicular, ginecomastia, alteración de caracteres sexuales secundarios, esterilidad, dislipidemia, hipertensión arterial, isquemia, paranoia, delirio, trastornos ansiosos y/o depresivos y tendencia a agresividad. Además, debemos tomar en cuenta que muchas veces se utilizan otras sustancias ya sea para potenciar los efectos deseados o intentar controlar los efectos secundarios, generando otros efectos secundarios, muchas veces irreversibles (Barrientos, 2001).

2.4 LESIÓN DEPORTIVA

Toda actividad física prestada para un deporte, recreación, juego o en el trabajo no está exenta de sufrir el riesgo de tener una lesión física. Como definición de lesión por práctica deportiva sería el daño tisular que se produce como resultado de la participación en deportes o ejercicios físicos (Bahr, 2007).

Biológicamente existen dos tipos de lesiones hablando en cronología, las lesiones agudas y las lesiones por uso excesivo. Las lesiones agudas clínicamente serian lesiones de inicio espontaneo claramente definido, que sus síntomas tienes un factor desencadenante fácilmente distinguible en términos generales. La lesión por uso excesivo es un poco más difícil distinguirla ya que el inicio de los síntomas puede ser agudos, pero al final la lesión puede tener ya algún tiempo. Este tipo de lesiones se puede explicar desde el punto de vista biológico en el cual la lesión es un daño tisular exceso de carga o disminución en el tiempo de reposo. Toda actividad física con una intensidad, frecuencia y velocidad normal no tendría riesgo de sufrir lesiones teóricamente. Las lesiones se producen cuando una de estas o las tres aumentan, porque disminuyen el umbral de recuperación (Bahr, 2007).

Toda practicas deportiva supone una mejora en la calidad de vida de las personas, pero no está exenta de factores de riesgo como son las lesiones deportivas. Tenemos aquí una explicación fisiopatológica de las lesiones deportivas con la prevalencia de las lesiones más comunes observadas y aquejadas en el físico culturismo, Crossfit y manejo de peso externo. A manera que se aumenta la participación sobre estos deportes en EEUU, según

Walker (2010), han aumentado el porcentaje de lesiones en 75% en levantamiento entre los años 1991-1998.

Para definir una lesión deportiva comenzaremos diciendo que es una lesión física que produce una tensión en el cuerpo impidiendo un normal funcionamiento y que da inicio a un proceso de reparación. La lesión deportiva difiere un poco ya que es atribuida a una práctica, actividad física o ejercicio.

2.4.1 CLASIFICACIÓN DE LAS LESIONES

Las lesiones deportivas se clasifican en agudas y crónicas:

- Lesiones agudas. - Son lesiones que se producen de repente. En estas las más conocidas son las fracturas, esguinces, torceduras, distenciones. La clínica suele ser común en la cual se produce dolor, edema, calor y rubor, imposibilidad para cargar el peso en el pie afectado.
- Lesiones crónicas. - son lesiones que se mantienen por períodos prolongados también llamadas lesiones por uso prolongado o stress. Entre algunos de los ejemplos más comunes tenemos: tendinitis, bursitis y fracturas por stress. Clínicamente estas lesiones también producen dolor, hinchazón, pero a diferencia de las lesiones agudas presentan sensibilidad, fragilidad y la imposibilidad de usar o cargar el área lesionada.

Según la intensidad las lesiones deportivas también se clasifican como: leve, moderada y grave.

- Lesiones leves: las lesiones leves producen dolor e hinchazón mínima, no afecta el rendimiento deportivo, no produce sensibilidad y no existe evidencia de deformación estructural.
- Lesiones moderadas: las lesiones moderada dolor evidente e hinchazón, afectan el rendimiento deportivo, habrá sensibilidad en el área afectada y se podría evidenciar cambios en la coloración de la piel como un cambio estructura en un compromiso más serio.
- Lesiones graves: las lesiones graves producen dolor e hinchazón importante en el sitio de la lesión y a veces en las regiones adyacentes, no solo afecta el rendimiento deportivo sino las actividades habituales. Se puede evidenciar cambios en la coloración de la piel y daño estructural marcado.

La clasificación más acertada que utilizaremos en nuestro estudio es la Heil en 1993 que no solo describe la afectación orgánica sino el grado de afectación en la vida de la persona (Heil. 1993):

- Lesiones leves. - Lesiones que no interrumpen la actividad del deportista ni en los entrenamientos ni en la competición. Requiere atención y tratamiento médico ambulatorio

- Lesiones moderadas. - Lesiones que provocan alteración en el entrenamiento (intensidad) y disminuyen el rendimiento del deportista en la competición. La persona afectada tiende a modificar su entrenamiento por molestias varias por la lesión. Requieren tratamiento no quirúrgico.
- Lesiones graves. - Lesiones importantes que implican una interrupción prolongada de la actividad deportiva y un periodo importante de disfuncionalidad (uno o más meses). Requiere tratamiento más agresivo como hospitalizaciones e intervenciones quirúrgicas.
- Lesiones graves que provocan un deterioro crónico. - Lesiones que, debido a su gravedad, impiden al deportista recuperar o mantener su nivel de rendimiento. Generalmente requieren un prolongado periodo de inactividad por lesión y por recuperación, una disminución en el rendimiento deportivo y, con frecuencia, un repentino abandono o de cambio de actividad.
- Lesiones graves que provocan incapacidad permanente. - Lesiones extremadamente graves, también llamadas catastróficas, que implican una discapacidad funcional y/o neurológica grave, o una discapacidad funcional y/o neurológica transitoria (seria), que impide a la persona la realización de este deporte, con el consiguiente impacto y necesidad de reajuste en su forma de vida.

2.4.2 CONDICIÓN FÍSICA

La condición física según Walker (2010), está dada por múltiples componentes entre estos los principales son: la fuerza, potencia, velocidad, flexibilidad, la técnica, equilibrio coordinación agilidad, resistencia. Estos componentes forman una condición física en las personas. La importancia de la condición física en las personas radica que no es similar en todas las personas. Algunas personas nacen con características propias desarrolladas, pero no siempre es un todo, se necesita entrenamiento para mejorar cada una de ellas y permitirá que una condición física sea beneficiosa para la salud.
En este apartado hablaremos específicamente de La Fuerza como característica de la condición física.

2.4.3 ENTRENAMIENTO DE FUERZA

El entrenamiento de fuerza es un entrenamiento que mejora algunas características como, la velocidad, fuerza, agilidad y la masa muscular. Consiste en una amplitud del movimiento de un segmento corporal con una resistencia dada por un peso externo o interno. Este movimiento puede ser libre o estar limitado a la ayuda de máquinas prediseñadas.

En entrenamiento de fuerza es importante porque aparte de que nos ayuda a mejorar nuestra condición física, previene lesiones, es muy utilizado por las personas que realiza fisicoculturismo y crossfit dentro de sus entrenamientos.

Los tipos de entrenamiento de Fuerza puede clasificarse de muchas maneras, nosotros de manera práctica los clasificaremos de acuerdo al uso de peso con máquinas, peso libre y peso del propio cuerpo (Walker, 2010).

- Uso de peso con máquinas. - el ejercicio de fuerza con máquinas consiste en ejercicios de resistencia usando maquinas elaboradas que limitan un movimiento específico para una región o grupo muscular. Estas máquinas permiten modificar el ajuste de la resistencia con bloques de peso, bandas tensionales o un sistema de poleas. La importancia de este tipo de entrenamiento radica en el aislamiento de un grupo muscular y la limitación del movimiento para seguridad del ejercicio y para facilidad de la realización del entrenamiento.
- Uso de peso Libre. - el entrenamiento de fuerza mediante el uso de pesos libres consiste en el uso de peso sin limitación del movimiento por unas máquinas. Los pesos más utilizados en este entrenamiento son las mancuernas, y pesas. Las ultimas pueden ser colocadas en los talones, muñecas o adheridas al cuerpo por medio de cadenas. Este tipo de entrenamiento difiere del peso con máquinas porque el peso que actúa como resistencia cae sobre la articulación y el músculo realiza el movimiento y lo estabiliza, trabajando así un grupo muscular más complejo.

Este entrenamiento también necesita una buena condición física ya que al no tener limitación en ángulo de movimiento y no está ligado a una maquina el músculo efectos de la acción principal, necesita de los músculos atomistas para estabilizarlo, no siempre se puede obtener este tipo de entrenamiento con pesos elevados o grupos musculares pequeños.

- Ejercicio con el propio peso del cuerpo. - Este tipo de ejercicio no tiene una limitación de movimiento ligado a una máquina, también requiere buena condición para la estabilización de la articulación al realizar el movimiento. Existe solo cierta limitación al manejar el propio peso del cuerpo que radica en no poder aumentar la resistencia.

2.4.3.1 PREVENCIÓN DE LAS LESIONES CON ENTRENAMIENTOS DE FUERZA

Al realizar ejercicios de fuerza mejoramos mucho la condición física de las personas, pero un beneficio poco enunciado es la prevención de lesiones.

La prevención de lesiones tiene su efecto sobre todo al trabajar con la masa muscular, mejorar la resistencia de los ligamentos, la flexibilidad de los tendones y mejora la estructura ósea, y articular. Todos esto tiene su efecto al descargar su peso en la articulación haciéndola más resistente a impactos.

Un punto para tomar en cuenta es que no siempre se tiene un equilibrio de fuerza en todo el cuerpo. Es muy contradictorio que un ejercicio de fuerza que previene lesiones pueda ocasionar lesiones del mismo modo. Al tener un grupo muscular desarrollado la persona

posee cierta fijación por este grupo muscular ya que va adquiriendo fuerza con el entrenamiento, pero si no se tiene cuidado los otros grupos musculares, puede no estar al mismo nivel ocasionando riesgo de sufrir lesiones. Los desequilibrios musculares son una causa frecuente de lesiones en deportistas.

2.4.4 TIPOS DE LESIONES COMUNES POR REGIONES CORPORALES

2.4.4.1 HOMBRO Y BRAZO

Nos centraremos más en las lesiones crónicas por prevalencia en nuestros informantes.

- Síndrome de Atrapamiento. - Es una afección de la articulación del hombro con daño en el rodete glenoideo, porción larga del bíceps y bolsa subacromial. La lesión ocasiona afectación entre el espacio del manguito de los rodadores con el Acromion en el manguito de los rodadores, esto a su vez resulta en dolor crónico, inestabilidad y perdida del movimiento. La lesión se produce por movimientos repetitivos sobre la cabeza del humero como en el levantamiento de pesas, tenis, béisbol.

Clínicamente este síndrome causa dolor de hombro crónico al reposo y al levantamiento del brazo. También se puede reproducir el dolor cuando la persona intenta buscar algo en el bolsillo trasero del pantalón.

- Tendinitis del manguito de los rotadores. - Está es una inflamación en el tendón de los músculos perteneciente al manguito de los rotadores en el área cerca del Acromion. Frecuentemente sucede en deportes que involucren movimiento con arco de movilidad por encima del hombro como en el levantamiento de peso.

El desencadenante de esta lesión puede producirse por una lesión externa como uso repetitivo, mal realización de los ejercicios, sobre entrenamiento, o malformaciones articulares. Este desencadenante ocasiona inflamación en los tendones que puede llevar a inestabilidad de la cabeza del humero que a su vez causa pinzamiento de la bolsa subacromial.

Clínicamente esta afección causa dolor y debilidad en los movimientos que se realizan por encima de la cabeza, chasquido en la articulación lesionada.

- Bursitis del hombro. - La bursitis del hombro por lo general no es una lesión aislada, está ligada a menudo con desgarro en el manguito de los rodadores o síndrome de atrapamiento que ocasiona inflamación en el humero y el vértice del hombro (Acromio). Al igual que las anteriores esta lesión está provocada por sobre uso o mal realización de los ejercicios

Clínicamente esta lesión ocasiona dolor en el hombro al levantar el brazo, dolor al girar en la cama sobre el hombro lesionado, pérdida de fuerza, limitación del movimiento.

2.4.4.2 ESPALDA

En general las hernias de disco no son causadas por una lesión aguda (Bahr, 2007), en este apartado hablaremos de dolor de espalda.

Las lesiones de la medula espinal en sentido de prevalencia son bajas en relación con la actividad deportiva, hablando de 30 por cada millón de habitantes. Siendo la actividad deportiva la cuarta causa de fracturas vertebrales. Las implicaciones de la lesión en medula espinal en mitad de los casos causan cuadriplejia completa. Los deportes implicados en estas lesiones están fuera de nuestro estudio siendo las zambullidas como actividades recreativas las más frecuentes. Otros deportes implicados son equitación, paracaidismo, deportes motorizados, ciclismo, alpinismo, etc. No se menciona accidentes o actividades del Gimnasio como causa de lesiones aguda. (Bahr, 2007)

- Dolor de espalda es un problema de salud pública ya que ocasiona incapacidad relativa. La lumbalgia es una entidad frecuente en deportista. El pronóstico es favorable inclusive sin un diagnostico exhaustivo ni tratamiento. Se habla de favorables porque tienes recuperación en una o dos semanas en personas diagnosticadas de primera vez. La prevalencia varía según el deporte, siendo los levantadores de pesas el grupo que sufre con mayor frecuencia este dolor durante todo el año (Bahr, 2007).

Clínicamente esta entidad es un desafío medico ya que a pesar de la anamnesis y examen físico este no puede tener un diagnostico claro. Primero se tienes que averiguar si el dolor es agudo o crónico. Dentro del dolor Agudo se tiene que descartar signos de alarma de dolor de espalda. Saber identificar si el dolor es netamente en la zona de la espalda o tiene compromiso neural (dolor en miembros inferiores). En el caso de dolor crónico se debe investigar más sobre sus antecedentes clínicos. Se debe pensar en factores fuertes psicológicos para progresión del dolor o falla en el tratamiento. El examen físico debe ser exhaustivo. En el caso de que el paciente se muestre molesto o presente rechazo verbal y actitudinal se debe pensar más en un trastorno comportamental que en un trastorno grave de la espalda (Bahr, 2007).

2.4.4.3 RODILLA

Se trato sobre lesiones más comunes en rodilla:

- Esguince de ligamento colateral medial. - El ligamento colateral medial es uno de 4 ligamentos que estabilizan la rodilla. Fuerzas en la parte externa de la rodilla hace que este ligamento se extienda, se desgarre parcial o por completo (Walker, 2010).

Clínicamente ocasiona dolor en la porción medial de la rodilla. Puede también ocasionar hinchazón, y sensibilidad. Con todos estos síntomas dependiendo de la gravedad puede acompañarse de inestabilidad y dolor cuando se carga peso.

- Esguince del ligamento cruzado anterior. - Este ligamento forma parte de los cuatro ligamentos que dan estabilidad a la rodilla. Este en especial sostiene a la rodilla en la parte frontal. El mecanismo más común de lesión en este ligamento es la rotación mientras el pie se encuentra fijo.

Clínicamente produce dolor inmediato que puede desaparecer, inestabilidad en la rodilla sobre todo de la tibia, hinchazón de la articulación.

2.4.5 TENDINOPATIA

La tendinopatía es un tipo de lesión en la práctica deportiva por uso excesivo. Representa el 7% de todas las visitas médicas en los estados unidos y es atribuida a muchos deportes estando presentes en: 30% de lesiones relacionadas con atletismo, 40% de tendinitis en codo en tenistas, oscila entre 32% – 45% en jugadores de baloncesto. Curiosamente no solo se encuentra relacionado con la actividad física, sino que también forma parte de las personas sedentarias con un porcentaje menor (Skjong CC, Meininger AK, Ho SS. 2012). Esta revisión es importante porque en la consulta médica la tendinopatía tiene como motivo de consulta dolor articular, sensibilidad focal a la palpación y disminución de fuerza en el área afectada, que es muy frecuente en usuarios de gimnasios.

2.4.6 IMPACTO PSICOLOGICO DE LA LESIÓN

Es fácil imaginar que para un deportista la lesión es un miedo constante, sobre todo si su actividad deportiva tiene elevados riesgos de generar una. Las respuestas esperadas ya han sido documentadas, siendo así, que el primer momento es el enfrentamiento del deportista con su nueva limitación, acto seguido viene un periodo de reflexión, en el que se analiza la gravedad de la lesión, los recursos disponibles para el tratamiento y la probabilidad de perder su capacidad deportiva. a continuación, se inicia una respuesta emocional que generalmente es negativa, donde pueden aparecer incluso síntomas psicológicos y somáticos. La fase final determina cambios conductuales producto del periodo de estrés sobre todo en la tercera fase, por ejemplo, perdida de sueño, apetito o motivación. Además, en el estudio de Newcimer y Perna (2003) se encuentra que puede persistir incluso si existe recuperación física completa (Pfeiffer; Mancus, 2005).

Entonces, tenemos factores psicológicos que predisponen a que un sujeto tome mal una lesión y le dé un mal manejo o tenga mayor predisposición a sufrir una lesión. En primera instancia, está la personalidad del sujeto, siendo una personalidad que ansiosa o con trastornos en la motivación, tanto en exceso como en falta. Por otro lado, una personalidad con sentido de coherencia o buen control de emociones es menos propensa a lesiones. Por otro lado, tenemos factores psicosociales externos, que pueden ser eventos, condiciones

que pueden ser estresantes o excesivamente relajantes, pueden predisponer un evento de lesión. Cabe aclarar que, en el caso de un apoyo social excesivo, el sujeto puede relajarse en exceso y obviar el sentido de seguridad siendo de esta manera más proclive a entrar en conductas peligrosas (Márquez; Garatachea, 2009).

Finalmente, debemos recordar que un deportista lesionado muy probablemente tiene un componente psicosocial de riesgo, que no solo dificulta su recuperación, determina deserción de la actividad, sino que también predispone a sufrir nuevamente una lesión (Márquez; Garatachea, 2009). Entonces debemos tener en cuenta que una lesión es causa y efecto en sí misma, desde el punto de vista psicológico al menos, y el tratamiento no solo requiere de una terapia física sino psicológica que enseñe mecanismos de defensa ante eventos estresantes y definición de motivaciones y beneficios de la actividad.

2.5 CUERPO

El cuerpo humano ha sido sujeto de estudio y discusión durante casi toda su historia y ha pasado de ser un fenómeno de la naturaleza biológica, a una creación simbólica que amerita el estudio desde el ámbito de las ciencias sociales. Pero también a entenderse como una dualidad, desde tiempos platónicos como la dualidad cuerpo y alma, luego en épocas renacentistas con la relación cuerpo y mente. En el estudio de Barreiro (2004) se habla acerca de la distinción del cuerpo físico y el cuerpo social, es decir que existe una concepción del cuerpo únicamente como lo tangible, la masa; y en épocas más modernas, lo material. Por otro lado, existe una forma no tangible pero existente dentro de la consciencia, formado por principios éticos y normas de convivencia, de convenciones sociales y de cultura. Bajo dicha concepción, el cuerpo físico deseara cumplir con necesidades básicas mientras que el cuerpo social, lo restringirá hacia lo que la sociedad permita.

Además, existen diferentes interpretaciones del cuerpo, puede ser visto como parte de un todo como se trató en el párrafo anterior, es decir es parte de la identidad, es la distinción del humano como un ser diferente a los demás animales, con capacidad de ser consciente y de tener un alma o una espiritualidad. Pero también se ha visto como una herramienta, una máquina (Devis, 2007), y según la sociedad moderna como una forma técnica que se puede modificar y estudiar incluso a nivel molecular, es decir que es una extensión de la mente, pues la teoría nace del concepto que un cuerpo también puede estar muerto y como tal depende de la mente. También, tenemos la perspectiva judeocristiana en donde el cuerpo es la forma física del alma y su existencia es parte de un camino hacia la superación o la vida eterna, sin embargo, dicha existencia debe ser cuidada para poder trascender. De aquí nace el concepto de cuerpo como un "templo", por el cuidado que amerita por ser el recipiente del alma (Estrada, Muñoz, & Cardona, 2014).

Por otro lado, la manera en que se ha representado el cuerpo humano se aleja de su percepción natural y se instaura con cada vez mayor fuerza a una forma prediseñada. Mas aún, si consideramos que las personas se intentan moldear para encajar en la forma social

del cuerpo, bajo la concepción hombres o mujeres "perfectos". Las redes sociales y los medios juegan un papel dominante, dándonos la imagen a seguir. Entonces, aquí es donde la educación tanto en conceptos como en valores puede permitir que el cuerpo pueda ser representado más allá de una imagen, o de un estereotipo de género y de belleza (Alemany-Anchel & Velasco-Laiseca, 2008).

2.5.1 IMAGEN CORPORAL

El termino imagen corporal se lo ha utilizado muchas veces para caracterizar al cuerpo y tiene un ámbito histórico muy amplio en cuanto a la construcción conceptual. Schinder dio el primer marco conceptual sobre imagen corporal diciendo que "la sensación final de la posición corporal es consciente". Posteriormente completo la idea añadiendo que es una imagen o una representación del cuerpo formada en la mente y aquí ya lo denomina como imagen o esquema corporal (Woodburn, 1997).

Sullivan y Harnish (1990) utilizan la imagen corporal como un autoconcepto físico que incluye apariencia física, condición física, salud y sexualidad. Este término fue estudiado por Cash y Brown (1987) en donde desglosaron dos elementos: el tamaño del cuerpo y la satisfacción por el mismo. En cuanto a la satisfacción corporal se puede decir que la insatisfacción es un componente actitudinal que refleja el rechazo debido a un peso corporal no deseado. Además, en el estudio de Franzoi (1995) se expone la relación del rol de género con la importancia de entrenar el cuerpo por su forma o por su función. Los resultados arrojan que, para el hombre el cuerpo de las mujeres deberá ser entrenado por su forma para mantener la femineidad, sin embargo, para las mujeres eso no es verdad, ellas entrenan por función. Además, ellas consideran que, para mantener la masculinidad en el hombre, él debe entrenar para formar el cuerpo y su función. Finalmente, el hombre considera que entrena su cuerpo únicamente por funcionalidad para mantener su masculinidad.

La perspectiva sobre la imagen corporal que adopta Price (1990) menciona que los seres humanos tienen una imagen corporal dinámica que consta de tres componentes: el primero es una realidad corporal tal. La segunda es una idealización de cómo nos gustaría ser físicamente incluyendo parámetros como forma corporal, espacio que ocupamos y limites que tendríamos. Por último, la tercera es la presentación corporal en la que damos una manera de como presentamos nuestro cuerpo al mundo (vestimenta, ropa, actitudes y modismos corporales) (Woodburn, 1997).

Chiara (1982) con su aporte hacia la imagen corporal nos ayuda a entender como el cuerpo es un concepto dinámico mencionando que la imagen corporal se forma con acciones integradoras las cuales sintetizan experiencias y sensaciones de un concepto corporal existente.

Dentro de un proceso cognitivo la imagen corporal puede constituir una parte importante de la autoestima de las personas y es crítico en algunas etapas de la vida sobre todo en la adolescencia en donde la exposición con el medio ambiente marca una percepción

corporal madura en el consciente la persona. Es importante este aspecto de la imagen corporal porque en la actualidad la mejora en la apariencia física es tema de interés y uno de los objetivos primordiales en donde las personas adoptan prácticas para llegar a lograrlo, llevando por un camino bien guiado de actividad física sumando a hábitos saludables o sumando a prácticas perjudiciales para salud, como trastornos de la imagen corporal bulimia anorexia y vigorexia (Rosa, 2007).

El cuerpo idealizado tiene gran trascendencia ya que en las sociedades occidentales contemporáneas un físico delgado para las mujeres y un físico musculoso atlético (sobre todo la musculatura del tren superior como espalda, pecho y hombros) es lo más aceptado y a lo que todos quieren llegar (Brownell, 1991; Kilbourne, 1994), por lo tanto, no es de sorprenderse encontrarse que los movimientos hacia la búsqueda del cuerpo con la actividad física domine la literatura hoy en día (Davis, 1990; Loland, 2000).

La relación entre el comportamiento de la actividad física, la imagen corporal y la dependencia al ejercicio es bastante estrecha y a veces muy contradictoria. Se tiene que aclarar bien los puntos para poder entender la fuente del problema. Existe una dependencia primaria y secundaria al ejercicio que se explicara mejor con ejemplos: la dependencia primaria hacia el ejercicio es el deseo por realizar ejercicio que se manifiesta con síntomas fisiológicos y psicológicos. La dependencia secundaria es la que más se plasma en nuestro tema de investigación ya que es un recurso por el cual se adquiere un objetivo. En el caso de un trastorno de imagen corporal las personas adoptan conductas viciosas para mejorar su imagen corporal mediante el ejercicio.

Hausenblas (2002) en su estudio de relación entre la imagen corporal, el comportamiento de los ejercicios y los síntomas de dependencia primario de los ejercicios tratan de explicar su hipótesis, que para las mujeres y no para los hombres, el IMC como un factor de percepción de imagen corporal guía la conducta del ejercicio y para los hombres, pero no para las mujeres, el comportamiento del ejercicio está más relacionado con la imagen corporal que con la composición corporal. Los resultados demostraron que el IMC es el factor más fuerte para predecir la satisfacción corporal y la ansiedad del cuerpo en las participantes mujeres. Un estudio abala la idea de esta hipótesis. Loland (2000) recalca que la conducta del ejercicio no predice la satisfacción corporal de las mujeres adultas jóvenes, sino que a medida que la mujer adquiere edad mayor es la importancia que tiene el ejercicio en la imagen corporal positiva.

Para los hombres los resultados fueron que el comportamiento del ejercicio es el predictor más fuerte sobre la satisfacción corporal y la ansiedad del físico. Es decir que los hombres que reportaron un mayor comportamiento en el ejercicio (fijación hacia el mismo) tuvieron un mayor puntaje sobre la satisfacción corporal y menor ansiedad sobre el físico. Esto también satisface la idea de la corporalidad ideal en los hombres dada por Brownell (1991) y Kilbourne (1994), ya que la construcción social que tienen los hombres sobre el cuerpo es que para ellos no existe otra forma, o es la forma más fácil, para conseguir una musculatura deseada con bajo porcentaje de grasa que hacer ejercicio.

2.5.2 ESTEREOTIPOS

Un estereotipo es la formación de un modelo mental simple, respecto a cualquier aspecto en nuestras vidas, es bastante similar a la definición de representación social porque de hecho es una forma de representación, está por demás decir que no es la única pero debido a su naturaleza es la más común (Cruz Souza, 2006).

Los estereotipos nacen como una forma de supervivencia, desde un inicio, los estereotipos permiten generar conocimiento práctico sobre que es un peligro y que es amigable, por ejemplo, saber que si es un animal llamativo y pintado de colores vivos será venenoso es uno de los estereotipos que nos han permitido llegar como especia hasta el día de hoy. Además, no solo ocurre en nuestra especie, podemos ver que si un animal es maltratado por una persona con cierta vestimenta u olor derivado de su actividad; en adelante, el animal actuara de manera cauta frente a otras personas con características similares, dado que se ha generado un estereotipo de maltratador que puede modificarse dependiendo de nuevas experiencias. En resumen, un estereotipo es una forma de encasillar la información abstraída del ambiente de manera eficiente, no obstante, debemos aclarar que, en un ser social como el humano, las experiencias a partir de las que se forma un estereotipo pueden provenir no solo de eventos personales sino de la sociedad, generando un estereotipo social (Kassin, Fein, & Hazel Rose, 2013).

Es importante tener en cuenta que la realidad que cada individuo plasma en sus palabras pasará por varios filtros sociales hasta ser una frase socialmente aceptada y así mismo vendrá cargada de construcciones sociales como son los estereotipos. Como se ha mencionado en la sección de representaciones sociales, existe una suerte de circulo vicioso en cuanto a cómo entendemos al universo y cómo esto puede afectar nuestra forma de ver nuevos eventos, es decir que, iniciamos la percepción e interpretación de un estímulo ambiental con nuestra definición personal, pero inmediatamente pasara por filtros sociales que lo encasillaran en bueno o malo, agradable o desagradable, seguro o inseguro, etc. Una vez formada la primera idea acerca del nuevo objeto se buscará opiniones o fuentes similares, o sea, con seres cercanos o distantes, por vía oral o escrita, de fuentes científicas o no científicas, consciente o inconscientemente. Con la información obtenida modificaremos nuestra idea y eventualmente llegamos a un consenso que se verá reforzado por nuestras propias experiencias, es decir, que la próxima ocasión que nos encontremos con el estímulo nos sesgaremos hacia lo que conocemos favoreciendo la experiencia hacia lo que nuestro conocimiento y la sociedad nos dicta (Kassin, Fein, & Hazel Rose, 2013).

2.5.3 HISTORIA DEL CUERPO

Desde hace mucho tiempo, el cuerpo humano ha sido sujeto de admiración y estudio, sobre todo tomando importancia en el arte de la antigua Grecia, con escultores como Policleto, quien enfoca su arte en el cuerpo de los atletas y de la misma manera varios escultores usan la forma física de estos atletas para dar forma a su mitología, dándole vida

a sus dioses como hombres jóvenes y fuertes dando un ánimo de poder e invulnerabilidad a través de la imagen reflejada en sus hercúleos cuerpos. Además, es importante recalcar que los artistas de la época también dan gran importantica a la expresión corporal y facial de sus obras, dotando de personalidad a los cuerpos. Pero no solo admiran la expresividad de los rostros, también se puede conocer la vida social del sujeto representado, pues se ve al atleta, antes, durante y después de la competencia, dándole forma a sentimientos derivados del deseo de ganar y la consecuente derrota o victoria y lo que significa para el atleta y los que lo rodean. Con el tiempo se va dotando de realismo al arte y se incluyen detalles y con ellos los cuerpos representados incrementan su capacidad de contar historias por si solos, por ejemplo, heridas o imperfecciones en el cuerpo que son capaces de contar historias por si solos e incluso comienzan a ser dotados de un 'alma' (Garcia, 2005).

Como ya se menciona con anterioridad, el cuerpo no solo compone una parte física, sino una integralidad, en la antigua Grecia en las obras de Homero, la Ilíada, se exponen formas de referirse a cuerpo que aclaran un poco más la complejidad del mismo, pues para referirse a cuerpos muertos usa el término 'soma', mientras que durante su obra utiliza el término 'chros', que se traduce como piel, sin embargo, en su connotación refiere a lo visible del cuerpo, además habla de un corazón y una mente como partes mismas del ser, e incluso se refiere al alma con el nombre de 'psique' al intentar separar la mente, definida como la inteligencia, de la voluntad de vivir (Daturi, 2010).

En la actualidad el cuerpo es claramente no solo un ente físico, sino uno que transciende tanto en ámbito psicológico, social, vivencial, antropológico, etc. Es así que el cuerpo físico, entendiéndolo como la parte evidenciable mediante los sentidos, no demuestra en su totalidad al humano, se complementa de cultura, de un ser cognisciente y de un ser social que es capaz de comportarse de diferentes maneras a partir de su forma de entender la realidad, como se ha discutido en la sección de representaciones sociales.

Es así como en el estudio de Barreiro (2004) se distingue al cuerpo físico y social como dos entes coexistentes. Donde el primero es comparado con una maquina autónoma que buscaría cubrir necesidades y que no se detiene para conseguir este carácter básico de los seres vivientes, ergo existe un ser que contempla un estrato social, psicológico, cultural, que requiere aprobación de todos estos aspectos previo a realizar una acción. Según el autor, es el encargado de limitar al cuerpo físico.

Entonces, nos encontramos con la interrogante de como estudiar a este cuerpo que no es identificable con los sentidos, y la respuesta es a través de la recopilación de datos producto de vivencias y opiniones directamente de las personas, alcanzando así con nuestras mentes a las ideas de los demás seres humanos, intentando así expandir nuestro entendimiento de lo que es 'real' respecto al cuerpo. En el estudio de (Estrada; Muñoz; Cardona, 2014), se habla sobre las representaciones sociales a cerca de cuerpo en población de estudiantes de medicina. Algo interesante es que los estudiantes entrevistados identifican al cuerpo con lo físico, pero al indagar sobre el carácter religioso

o integral del mismo se aluden a términos como ‘humanidad’, ‘personalidad’. Sin embargo, se mantiene un carácter ‘fisiológico’ que incluye a la personalidad y al pensamiento como propio del cuerpo humano, pues proviene del cerebro. Es decir que el cuerpo a pesar de tener un carácter físico y que puede ahondarse hacia el carácter fisiológico del mismo. También, mantendrá su carácter social, con un claro ejemplo en el ámbito religioso que no puede ser unido a una teoría fisiológica, sin embargo, obedece a una explicación social, cultural y antropológica que componen a fin de cuentas parte del bienestar del ser humano.

2.6 ADULTO JOVEN

Según la psicología del desarrollo con Erikson como su más importante exponente, la etapa de adulto joven comprende desde los 20 a los 30 años, pudiendo extenderse un par de años más, y corresponde a la etapa donde se enfrenta la intimidad, es decir la capacidad de compartir y exponer al sujeto físico, psíquico y ético formado hasta ese momento con otra persona, pero también el aislamiento, de permitir introspección y buscar distanciamiento de los demás con el fin de desarrollar al propio ser. Es una etapa de egoísmo, que para encontrar el éxito debe encontrar el balance entre el deseo de crecimiento personal con el de compartir con otros el desarrollo, permitiendo la formación de instituciones tanto en el ámbito amoroso como profesional. Con lo anteriormente mencionado, podemos establecer que el adulto joven buscara el desarrollo de su cuerpo, nuevamente en más que el aspecto físico, al entrar en un gimnasio y con su nuevo deseo de compartir podremos encontrar varias motivaciones para acudir al mismo, las mismas que queremos descubrir con la presente investigación (Bordignon, julio-diciembre, 2005).

Biológicamente el cuerpo es apto para realizar alguna actividad física desde el nacimiento, siendo así la única manera que los bebes adoptan fortalezas para mejorar su sistema osteomuscular, sensitivo y comenzar a interactuar con el medio que los rodeo. El inicio de una práctica deportiva ha sido analizado ampliamente por muchos autores sin llegar a un consenso atribuido a edad, peso o talla. Según la Sociedad Argentina de Pediatría y con sus comités de medicina en el deporte mencionan que la edad óptima para el inicio de una práctica deportiva será cuando el individuo logre una madurez necesaria para aprender y comprender una tarea dada.

No se puede atribuir este concepto a un rango de edad especifico debido a una amplia variedad que este posee. Pero podemos hablar de que a partir de los 16 años el adolescente puede iniciar la práctica de un deporte competitivo. Atribuido más a nuestro tema de estudio en uso de peso externo, fisicoculturismo y Crossfit se recomienda el inicio de esta práctica deportiva hasta el completo desarrollo morfo funcional. Esta recomendación esta modificada por múltiples entes como son las personas que elaboran las máquinas y suplementos nutricionales para el acondicionamiento corporal, quienes mencionaba que el entrenamiento de fuerza con peso solo debe ser practicado por adultos (Mirotti & Oscar, 2003).

En la constitución de cada país la mayoría de edad se cumple entre los 16 y 21 años, en la Constitución de 2008 la mayoría de edad en el país se alcanza cumpliendo 18 años, es decir se considera al individuo como adulto. Según el censo poblacional del INEC 2010 la población de Pichincha se encuentra distribuida en edades jóvenes hasta los 29 años correspondiendo un porcentaje de 27.2 por ciento en el total de la población comprendida entre 15 – 29 años. Al ser este grupo de edad el más prevalente en Pichincha tomar estas edades resulta acercarnos más a realidad en nuestro medio.

3 CAPÍTULO III METODOLOGIA

3.1 PREGUNTA DE INVESTIGACIÓN

¿Cuáles son y como se construyen las representaciones sociales que tienen los usuarios de del gimnasio de la Pontificia Universidad Católica del Ecuador y del gimnasio Crossfit Quito en relación con cuerpo, práctica deportiva, salud y enfermedad?

3.2 OBJETIVOS

- OBJETIVO GENERAL

Describir y analizar las representaciones sociales sobre cuerpo, prácticas deportivas, salud y enfermedad de los usuarios del gimnasio de la Pontificia Universidad Católica del Ecuador y del gimnasio Crossfit Quito durante el periodo de Octubre – Diciembre 2018.

- OBJETIVOS ESPECIFICOS

    - Describir las representaciones sociales sobre el cuerpo y la variabilidad que existe en la misma dentro de los practicantes de dichos deportes.
    - Describir cual es el concepto de práctica deportiva que los usuarios conciben.
    - Describir la comprensión que existe sobre salud y enfermedad en relación con una práctica deportiva.

3.3 TIPO DE ESTUDIO

Se realizo un estudio cualitativo tipo etnográfico con analítica descriptiva, interpretativa y comparativa. El estudio etnográfico se centró en temas sobre práctica deportiva, salud, lesión y cuerpo en dos poblaciones importantes en nuestra sociedad la del gimnasio Crossfit y Gimnasio tradicional.

3.3.1 ¿QUÉ ES LA ETNOGRAFÍA?

Tomando en cuenta a la etnografía como la más básica herramienta de la investigación social. Es una forma para registrar el conocimiento cultural en una manera descriptiva, utilizando narrativas orales. Vale aclarar que muy pocas veces permite desarrollar y verificar teorías.

La etnografía utiliza a una persona o un grupo de personas en muy raras ocasiones llamados etnógrafo o etnógrafa, quien de manera encubierta o no, realiza preguntas, observa, analiza, participa, recoge todo tipo de datos para su tema de estudio en una población o cultura especifica. La etnografía como herramienta y fortaleza nos permite entender los procesos sociales de la manera en que estos se presentan: naturales y propios de cada persona.

Nos permite obtener fuentes "subjetivas" de cada persona para ser evaluadas en una población específica y así no se manipula la información ni se altera los resultados sobre todo de las actividades cotidianas estudiadas. La etnografía tiene su fuerte en la descripción de procesos que ocurren en la sociedad sin tomar en cuenta leyes universales que altere estos procesos y que le un sentido aleatorizado al proceso, también nos permite mediante la descripción de un evento en una sociedad detallado por la persona que vive ese evento entender que es para él ese evento, cual es significado simbólico orgánico o mental de dicho evento. Es decir, nos permite dar sentido a la vida cotidiana. Compara múltiples procesos y así extrae caracteres explícitos llegando a que la cultura se vuelva elemento de estudio. (HAMMERSLEY, 1994) Menciona que no se puede entender el mundo social estudiando estímulos artificiales a través de experimentos o entrevistas.

Para poder entender mejor a la etnografía hablaremos de términos naturalistas que responden con investigadores sociables en contra de críticas positivistas. El naturalismo defiende que se debe realizar estudios en su forma natural sobre todo las representaciones sociales, el lugar debe ser sensible respecto a la naturaleza. La fuente primaria de datos podrían ser los experimentos sociales o una entrevista formal. El investigador social debe mantener respeto y aprecio hacia el mundo social así podríamos llegar a tener mejores fuentes de información.

Hablar de fenómenos sociales no es lo mismo que hablar de fenómenos naturales puesto que no rigen las leyes universales porque las acciones humanas están incorporadas por significados sociales y es por esto que no se puede hablar de causalidad ya que se rige más la intención motivos actitudes y creencias. Dicho de otra manera, un estímulo a una persona puede tener un significado diferente, el mismo estímulo en otra persona. Esto nos deja una ventaja de la etnografía, el uso de métodos estandarizados no asegura la conmensurabilidad de la información obtenida. Mas bien puede ocurrir lo contrario, la interpretación de un mismo grupo de instrucciones en experimentos o cuestiones de entrevista variaran de persona a persona y en diferentes aspectos. Aquí entra la capacidad del investigador social para comprender el comportamiento para poder aproximarnos a un significado. (HAMMERSLEY, 1994).

Otra fortaleza de la etnografía es que nos permite entender como investigadores que somos parte del mundo social que estudiamos. No podemos escapar del mundo social para estudiarlo, ni es necesario para entenderlo. No hay justificación para rechazar el conocimiento del sentido común que nos da la etnografía. con la observación participativa se pone en uso la experiencia propia para entender los procesos de los cuales estamos estudiando y parte de eso damos un testimonio aislado.

La verificación de hipótesis en un estudio social no es siempre norma ya que no es necesariamente restricta a la ciencia. El naturalismo juega un papel importante respecto a verificación de hipótesis con la percepción que es comprender las acciones de otros (HAMMERSLEY, 1994). Cuando observamos en el comportamiento de las personas en

la investigación social creamos hipótesis con un conocimiento previamente adquirido para describir y explicar estas acciones y las afrontamos con información posterior.

El valor de la etnografía se centra según Hammersley en el desarrollo de la teoría, como el investigador adopta el conocimiento previo obtenido y lo asocia con lo estudiado. La flexibilidad de la etnografía es muy importante porque no requiere de un diseño extensivo previo al trabajo de campo, no porque no sea importante y metódico, sino porque puede ser cambiante y se puede adaptar a las necesidades y entorno de la investigación. La etnografía genera nuevos conocimientos a partir de la explicación de procesos y se lo adapta según el entorno cultural.

3.3.2 ESTUDIO CUALITATIVO

Para definir un estudio cualitativo es importante tener claro que el fin de la investigación es obtener conocimiento; es además esclarecedor conocer que los métodos para realizar investigación se dividen en cuantitativos, es decir que estudian a los datos objetivos que expone la realidad traducida a valores numéricos ; y en cualitativos, son aquellos que investigan la realidad empírica o epistémica, es decir que requieren de la relación de los objetos propios de la realidad con individuos cognoscentes que se relacionan con las mismas y generan una interpretación de la misma.

Además, la forma de relacionarse con los sujetos a investigar en la investigación cualitativa requiere de intervención e interrelación entre el investigador y el medio, el informante y/o el grupo de estudio sin ser un obstáculo, a diferencia de las teorías de la investigación cuantitativa.

La forma de obtener información parte de un modelo dinámico apartado de una hipótesis fija que requiere confirmarse o descartarse, al contrario, se configura en base a los hallazgos que se obtienen producto de la investigación y cambia constantemente proceso de análisis y reflexión de la información socavada. Es así como la estructura de los estudios cualitativos consta de una formulación, de un diseño y una gestión que se mantienen dinámicas y son sujetas a cambios en tres fases denominadas inicial, intermedia y final. Teniendo como base la interpretación y el análisis para la comprensión de lo subjetivo. (Sandoval, 1996).

3.4 UNIVERSO Y SELECCIÓN DE INFORMANTES

3.4.1 UNIVERSO

Perfil Gimnasio PUCE.

El gimnasio de la PUCE que hoy en día conocemos tiene su fundación el 20 de febrero de 1984 como una instalación poco adaptada para su fin. Funcionaba en el aula de uso múltiple tipo 2 abarcando solo el club de pesas y acondicionamiento muscular. No se contaba con máquinas especializadas, más bien utilizaban pesas y barras en las

instalaciones y acudían muy pocas personas. Con el pasar del tiempo se adaptó nuevos espacios llevando en el año 1990 a ubicarse en donde hoy la podemos encontrar, en la parte posterior del coliseo de la PUCE, anteriormente el espacio estaba dedicado a la sala de andinismo y ciclismo. Se Adecuo el lugar por el director del gimnasio de esa época, por la demanda que se daba cada año en la universidad, pero aun, más importante fue la persona a cargo que se responsabilizó de formar y guiar deportistas a medallas de oro en diversas modalidades como: halterofilia, fisicoculturismo en todas las categorías. Fue desde el 2013 que el entrenador del gimnasio comenzó a reclutar jóvenes de diversas facultades tomando en cuenta el perfil físico de la persona. Sin tomar en cuenta lo que eso iba a implicar para ellos.

Actualmente al gimnasio de la PUCE atienden personas de todas las facultades, personal administrativo y otros; es decir que los atenientes al mismo corresponden en su mayoría a una clase social media con la respectiva variabilidad expresada en la pensión diferenciada. La edad más representativa va desde los 18 años hasta los 26 años entre hombres y mujeres. Siendo el género masculino el más representativo. El Equipo de acondicionamiento físico actualmente consta de 25 (17 hombres – 8 mujeres) personas fijas que participan activamente en competencias nacional e internacionales. Una media de usuarios por cada semestre es alrededor de 100 - 200 personas que acuden ocasionalmente al gimnasio, del total de usuarios un cuarto son del sexo femenino y el restante el sexo masculino. También atienden 10 personas que corresponden a profesores y personal administrativo, dando a entender que el Gimnasio m de la PUCE abarca toda la comunidad universitaria.

La gran acogida que tiene este club del Gimnasio de la PUCE radica principalmente en las personas que lo conforman, que en un principio fueron personas escogidas por su perfil físico y aunque tuvieron muchos problemas personales y sociales, con esfuerzo y motivación llegaron a ser grandes deportistas, venciendo vicios, malos hábitos y demás características perjudiciales. Incluso estas personas fueron después ejemplo para la comunidad actual que ahora conforma el Gimnasio de la PUCE.

Una de las personas más representativas fue "Alejo[3]", quien, a los 15 años, fue captado por el entrenador en esa época, porque cursaba con problemas psicológicos y sociales. Utilizando una metodología deportiva de reto, llego a ser un deportista dedicado, disciplinado y exitoso llegando a ganar y cumplir metas.

Así mismo el club del Gimnasio de la PUCE no solo formo buenos deportistas, sino también grandes emprendedores que utilizando la terminología de Fitness crearon 'Adictoalfitness', una idea plasmada en un espacio físico en donde se realiza una práctica deportiva en base a la halterofilia, calistenia y ejercicios funcionales con peso y sin peso, que combinado con una buena alimentación te ayudan a llevar una vida más activa y sana.

Si bien el Gimnasio de la PUCE no tiene una visión descrita, la persona más representativa del Gimnasio no relata su visión que menciona: "realizar un cambio cultural desde un ámbito deportivo, introduciendo en un modelo de educación centrado en el deporte, para formar mejores personas". Y el objetivo principal que él nos relato fue: El captar personas para impulsar y promover un cambio en la vida de ellas por medio del deporte y así vencer muchos obstáculos psicológicos, sociales e incluso de salud.

Perfil Crossfit Quito

Crossfit Quito es un gimnasio con una modalidad especifica de entrenamiento, nace en el año 2001 como un grupo de expertos, basados en entrenamiento funcional, constantemente variado, en alta intensidad. La agrupación crece dejando varias sucursales en todo el mundo incluyendo Ecuador, y específicamente a nuestro gimnasio de estudio.
Crossfit Quito es una sucursal que requiere certificación de sus entrenadores a nivel internacional basado en estándares mínimos de conocimiento sobre levantamiento olímpico, gimnasia y técnicas propias del CrossFit.
El trabajo de Crossfit se centra en alcanzar "fitness", definido como bienestar físico más allá de la ausencia de enfermedad, sino alcanzar la funcionalidad más optima el cuerpo, basado en 10 habilidades físicas básicas: resistencia cardiovascular, estamina, fuerza, flexibilidad, potencia, velocidad, coordinación, agilidad, equilibrio, exactitud. (Crossfit 2002).

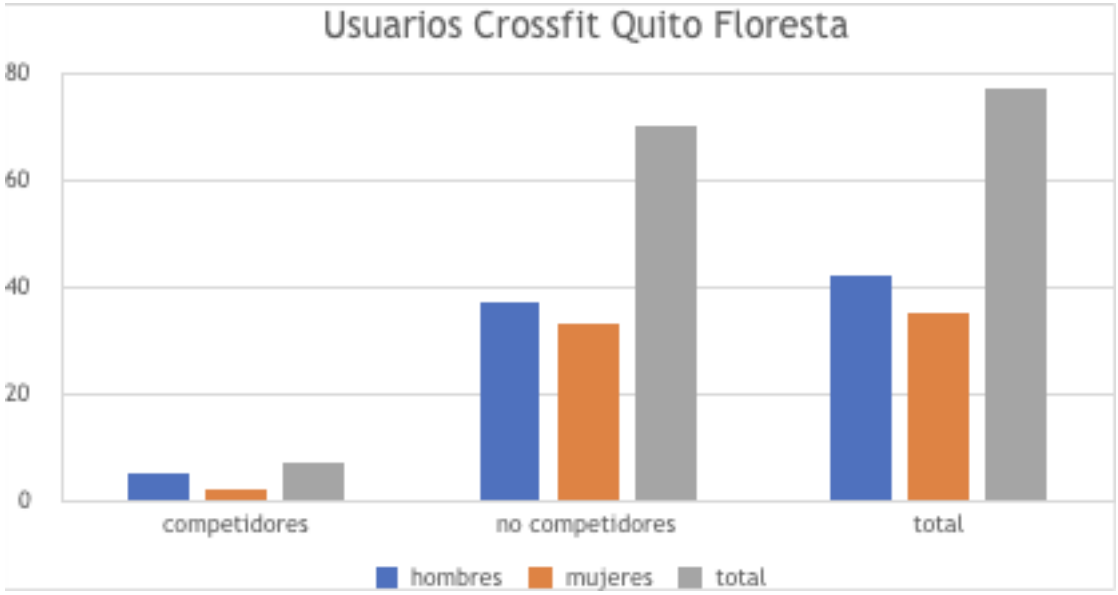
Tabla 1 Usuarios Crossfit Quito Floresta

	Hombres	Mujeres	Total
Competidores	5	2	7
No competidores	37	33	70
Total	42	35	77

Elaborado por: Los investigadores

El gimnasio trabaja con inscripción anual y una mensualidad que incluye 6 días a la semana. Además, entrenan personas inscritas en otros dos gimnasios de crossfit aliados. Tomando en cuenta este dato entrenan según la base de datos de agosto 77 inscritos y aproximadamente 10 a 20 personas que pertenecen a otro gimnasio.

Figura 3 Usuarios Crossfit Quito Floresta



Elaborado por: los investigadores

Entre los 77 inscritos la mayoría son hombres con el 55% hombres (42) y 45% mujeres (35), incluyendo estudiantes, profesionales y menores de edad.

La modalidad de entrenamiento es por horarios de trabajo de una hora guiada por un entrenador, siendo cada clase variable en número de participantes entre 3 a 12 por cada horario, siendo los horarios de 6 am a 10 am y 4 pm los más concurridos

Algo importante a recalcar es que el grupo social en general que atiende a este tipo de gimnasio corresponde a clase media y media-alta debido al precio de mensualidad avalado en 60 dólares mensuales, similar al grupo social que encontramos en los estudiantes de la Pontificia Universidad Católica del Ecuador.

3.4.2 SELECCIÓN DE INFORMANTES

Para la selección de informantes en la primera parte del estudio, entrevistas personales, se seleccionó al menos a 3 informantes por cada grupo y en cada locación. Siendo así, se escogió a competidores y no competidores de cada sexo como se observa en la tabla.

Tabla 2 Selección de informantes

	Gimnasio PUCE	Gimnasio Crossfit
Hombres competidores	3	3
Mujeres competidoras	3	3
Hombres no competidores	3	3
Mujeres no competidoras	3	4

Elaborado por: los investigadores

En cuanto a la segunda parte del estudio la formación de grupos focales, se trabajó con los mismos informantes elegidos. Con este fin se planeó dividir por sexo a cada grupo, como se muestra en la siguiente tabla.

Tabla 3 Selección de grupo focal

	Gimnasio PUCE	Gimnasio Crossfit
Hombres	6	6
Mujeres	6	6

Elaborado por: los investigadores.

3.5 CRITERIOS DE INCLUSIÓN Y CRITERIOS DE EXCLUSIÓN

3.5.1 CRITERIOS DE INCLUSIÓN

- Se incluyeron adultos jóvenes entre hombres y mujeres desde los 18 años hasta los 35 años, los cuales se encontraron inscritos en su respectivo gimnasio y acuden regularmente.
- Los representantes por sexo dentro de cada selección se escogieron basado en el total de cada grupo.
- Para el grupo de competidores se incluyeron a quien entrene al momento o halla entrenado para una competencia deportiva en su respectiva disciplina.

3.5.2 CRITERIOS DE EXCLUSIÓN

- Informantes a quien se encuentre inscrito y no entrene regularmente.
- Informantes quienes no aceptaron y no firmaron el consentimiento informado.
- Informantes quienes no estuvieron en este rango de edad establecido

3.6 ASPECTOS BIOÉTICOS

El estudio se realizó en el Gimnasio Crossfit Floresta en el cual se emitió una carta al dueño del gimnasio en donde constaba la solicitud de apoyo para utilizar las instalaciones, informantes y nombre del gimnasio.

En cuanto al Gimnasio PUCE se emitió una carta de solicitud dirigida a la coordinadora de deportes de la Universidad Católica del Ecuador en donde constaba el apoyo para utilizar las instalaciones, informantes y nombre del gimnasio.

Al ser un tema que pudo hacer alusión a trastornos de imagen corporal se indago más profundamente a las personas que pudieran padecer este trastorno y en el caso de estar seguros de tener estos trastornos de imagen se realizaría la debida asesoría para el diagnóstico y tratamiento del problema.

Se promovió el dialogo mediante preguntas abiertas sin tratar de dirigir la entrevista a una respuesta determinada por los autores.

Se mantuvo confidencialidad en todas las entrevistas y con todos las informantes. Se realizó las diferentes codificaciones en los testimonios y en la información obtenida por los participantes. Los datos obtenidos en la investigación solo fueron para fines académicos.

Al finalizar la investigación se compartió los resultados, conclusiones y recomendaciones con los participantes y las instituciones involucradas para la retroalimentación y mejor desarrollo sobre prácticas deportivas y de salud.

La investigación propuesta fue evaluada y aceptada por el Sub-Comité de Bioética de la Facultad de Medicina de la Pontificia Universidad Católica del Ecuador.

3.7 LIMITACIONES DEL ESTUDIO

Cuando se realizó el grupo focal en los participantes de fisicoculturismo del gimnasio de la Universidad Católica Del Ecuador el grupo de no competidores no asistió a la reunión por lo cual no se realizó el grupo focal de no competidores. Motivo por lo que se realizó un grupo focal que incluía participantes no competidores y competidores. No se alteró la información obtenida.

El mes de diciembre es un mes con muchas irregularidades por festividades, feriados y fin de semestre. Razón por la cual este mes tuvo muchas irregularidades en la asistencia de los gimnasios.

3.8 ESTRATEGIA METODOLÓGICA

Se llevó a cabo un estudio cualitativo de tipo etnográfico en el cual se obtuvo la información a partir de: observación participativa, toma de notas en cuaderno de campo, entrevistas semiestructuradas a los informantes y finalmente grupos focales, con el fin de afianzar la información obtenida. Una vez obtenidos los datos se procedió al análisis de la información en relación al marco teórico previamente realizado.

3.8.1 ENTREVISTAS SEMIESTRUCTURADAS

Se realizó entrevistas semiestructuradas enfocadas en los temas a tratar como: salud, práctica deportiva, lesión y cuerpo de nuestro estudio de investigación la misma que fue aplicada a los participantes los diferentes establecimientos Gimnasio Crossfit Floresta y Gimnasio PUCE ubicados en el norte de Quito, Sector Floresta, durante el mes de diciembre.

Concomitante con esto a cada participante se le informo el tipo de estudio realizado, se pidió autorización para poder grabar la voz de cada participante individualmente y a la par se le entrego un consentimiento informado, previamente revisado por el comité de bioética el cual fue firmado y aceptado.

Se empleó alrededor de 30 minutos a 45 minutos en cada entrevista individual en donde se usó una grabadora electrónica.

El lugar que se utilizó para realizar las entrevistas fue el Local Gimnasio Crossfit Floresta ubicado en las calles General Leónidas Plaza Gutiérrez y Luis Cordero para el grupo de Crossfit. También se acudió dos veces al campus de la Universidad Central del Ecuador en la Facultad de veterinaria en el caso de dos participantes. En total se realizaron 4 visitas para el grupo Crossfit.

En el caso de los participantes del Grupo de Fisicoculturismo se utilizó el campus de la Universidad Católica Del Ecuador para la recolección de los datos. En total se realizaron 8 visitas para el grupo de fisicoculturismo

3.8.2 GRUPOS FOCALES

Se realizaron tres (3) grupos focales de la siguiente manera: dos (2) grupos focales en el grupo de los participantes de Crossfit en los que constaba seis (6) no competidores entre hombres y mujeres para el primer grupo y seis (6) competidores entre hombres y mujeres para el segundo grupo. De la misma manera se utilizó el Local Gimnasio Crossfit Floresta ubicado en las calles General Leónidas Plaza Gutiérrez y Luis Cordero. Se empleó dos días para estos grupos en el mes de diciembre. Se explicó nuevamente el tipo de estudio a realizar. Se informó para que decidimos realizar este grupo. Se entregó nuevamente consentimiento informado a cada participante el cual fue aceptado y firmado por todos los participantes. Se empleó alrededor de cuarenta y cinco (45) minutos a una (1) hora y treinta (30) minutos en cada grupo focal.

En el caso de los participantes de fisicoculturismo del gimnasio de la Universidad Católica se realizó un grupo focal que consto de ocho (8) participantes entre hombres y mujeres, competidores y no competidores. Se explicó nuevamente el tipo de estudio y se informó el motivo de realizar dicho grupo focal. Concomitante a esto se entregó el consentimiento informado a cada participante el cual se firmó y se aceptó el permiso para grabar la voz Se utilizó el aula de ajedrez ubicado en el gimnasio de la Universidad Católica Del Ecuador. Se empleó alrededor de dos (2) horas para la realización de este grupo focal, también se grabó la voz de cada participante.

La realización de los grupos focales fue para saturar la información obtenida de las entrevistas semiestructuradas. En el grupo focal se utilizo las figuras del anexo (4) para guiar la entrevista aplicada al grupo sobre todo en la dimensión de cuerpo.

3.8.3 OBSERVACIÓN PARTICIPATIVA

Para la realización de la observación participativa se usó el diario de campo en el mes de diciembre para el Gimnasio PUCE durante una semana, tres días intercalados en los horarios de 11am – 1pm y de 1pm – 3pm más concurridos. En el Gimnasio Crossfit se utilizó de la misma manera una semana en el mes de diciembre, 3 días de la semana intercalados en el horario de la tarde, entre las horas de 4pm - 6pm y de 6pm - 8pm por ser más concurridos. Se planteó un esquema de recolección de datos en el cual constaban ciertos puntos a tomar en cuenta más representativos como:

- Comportamientos que se puedan atribuir a lesión (uso de soporte articular, evitar ciertos ejercicios, mencionar a la lesión durante el entrenamiento, posiciones antiálgicas).
- Conductas saludables y no saludables observadas en el box.
- Conversaciones pertinentes que se desenvuelven en el gimnasio.
- Observaciones y aseveraciones personales.
- Distribución física del espacio, equipos y miscelánea del gimnasio.
- Forma y disposición del gimnasio. (disposición de las maquinas, utilidad que les dan los usuarios, uso, tiempo en la máquina y disponibilidad)
- Espacio destinado a los ejercicios.
- Impacto de los espejos en el gimnasio
- Tipos de ejercicios – uso de máquinas, más utilizados por los hombres y por las mujeres. Énfasis en la distinción por grupos.
- Uso de productos destinados a modificar tu cuerpo o práctica deportiva como suplementos nutricionales, bandas elásticas, etc.

3.8.4 DIARIO DE CAMPO

Se realizaron anotaciones sobre eventos pertinentes durante todo el estudio en un cuaderno específico para cada investigador el cual fue adquirido al inicio del estudio.

3.8.5 WORDSALAD

Wordsalad es una aplicación gratuita en todas las plataformas celulares y tablets; en donde se crea “nubes de palabras” para dar al lector una aproximación en una imagen de un texto principal acerca del texto a tratar. Se utilizó esta herramienta para dar una primera impresión de nuestro análisis con los testimonios en los diferentes temas

3.9 PROCESAMIENTO DE LA INFORMACIÓN

3.9.1 GRABACIONES / TRANSCRIPCIONES

El procesamiento de la información se realizó en el programa de computadora Word. Se trascribieron textualmente las grabaciones obtenidas en las entrevistas y en los grupos focales.

Se realizo una codificación para proteger y cumplir las normas de bioética en cuanto a la confidencialidad de los participantes. A la par se realizo el ordenamiento de los testimonios para realizar el análisis de la información

3.9.2 ORDENAMIENTO

Se realizó la siguiente tabla para poder ubicar cada testimonio obtenido en las entrevistas y grupos focales como identificadores cualitativos. La siguiente tabla fue realizada por los investigadores en base a la información obtenida.

Tabla 4 Identificadores Cualitativos

Elaborado por: Los investigadore

	VARIABLES CUALITATIVAS	DEFINICIÓN
1	DEFSALUDABLE	Definición ofrecida por los usuarios de los gimnasios con respecto a una perspectiva personal que comprende tanto conocimientos, experiencias, determinantes, opiniones, acciones u omisiones, que los informantes consideren a su percepción personal sobre una persona saludable propia o externa a su cuerpo, mente o ambas.
2	REQUISITOSSALUDABLE	Actitudes, conocimientos y prácticas como vivencias, dietas, uso de productos, etc., acerca de la autopercepción sobre su salud y proyección de vida que tienen los usuarios de los gimnasios sobre la idea que debe tener una persona para ser saludable. Se incluyen ejemplos detallados obtenidos a manera de relatos reales, recomendación acciones y omisiones expresados por las personas.
3	ESTEREOTIPOS	Idealización o representación mental de los usuarios de los gimnasios sobre un cuerpo físico o mental, en relación sobre percepción interna o externa. Se recalca la importancia estética del cuerpo, la influencia de la comunidad y la relación que tiene la percepción del cuerpo sobre el estado de salud en los informantes.
4	DEFSALUD	Definición ofrecida por los usuarios del gimnasio sobre “salud” tomando en cuenta la importancia que tiene el deporte en la vida, las lesiones y la representación sobre una persona saludable.

5	DEFDEPORTE	Percepción en base a la práctica deportiva y/o actividad física experimentadas a lo largo de su vida en los usuarios de los gimnasios, al tratar de definir "deporte". Se recalca la diferencia entre práctica deportiva y actividad física y como lo entiende cada informante acerca de su práctica realizada.
6	MOTIVACION	Intención personal de los usuarios de los gimnasios para iniciar, mantener y continuar realizando su práctica deportiva en el gimnasio. Se incluyen experiencias personales sobre prácticas deportivas, contrastes con otras actividades realizadas, las variaciones entre la intención inicial y las razones para continuar. Se trata también la intención y las razones personales de los usuarios de los gimnasios para centrar su práctica deportiva y/o actividad física en un nivel de competencia amateur/profesional.
7	TEMPACTIVIDAD	Tiempo que dedican los usuarios de los gimnasios en la actualidad, en relación con su práctica deportiva y/o actividad física. Además de la variabilidad a lo largo de su vida en su práctica deportiva y/o actividad física influenciada por factores externo e internos como lesiones, competencias, estudios, trabajo, etc.
8	IMPACACTIVIDAD	Consecuencia percibida por el usuario del gimnasio, en relación con la actividad física realizada sobre cualquier aspecto de su vida personal, social y su salud. También se refiere al uso de productos para mejorar su práctica deportiva o actividad física.
9	DEFLESION	Abstracción realizada por los usuarios de los gimnasios para poder definir el término "lesión" o descartarlo como tal. Incluye, la magnitud del daño, percepción dolorosa y limitación funcional requerida para ser percibida como "lesión".
10	IMPACLESION	Consecuencia percibida por el usuario, en relación con su abstracción sobre lesiones propias o ajenas, reales o irreales, presentes o posibles, que influyan sobre cualquier aspecto de su vida diaria, sea ésta en su práctica deportiva u otros aspectos como el laboral, social, familiar, etc. Se incluye actitudes y prácticas para palear, tratar, o no su lesión.
11	DEFCUERPO	Abstracción ofrecida por los usuarios del gimnasio sobre su cuerpo. Se incluye definición personal resultado de sus conocimientos y experiencias a lo largo de su vida, atribuciones a su cuerpo en base a creencias, influencia sociales y cultura. Además de la importancia que tiene su cuerpo y la utilidad que le dan en su diario vivir.
12	IMGCORPORAL	Idealización sobre su cuerpo, influenciado por la sociedad, la cultura y la comunidad del gimnasio. Se pone énfasis en la aceptación o no del mismo, así como, deseos de modificarlo ya sea natural o artificialmente; o al contrario, el deseo de mantenerlo. Se incluye también el uso de productos para modificación corporal.

4 CAPÍTULO IV ETNOGRAFÍA DE LA INVESTIGACIÓN

Se continua la sección de sobre el análisis etnográfico de la investigación. Se dividió en 4 capítulos principales y cada capítulo contiene diferentes subcapítulos (12) abarcado las dimensiones de salud, actividad física / deportiva, lesión y cuerpo. Cada subtema abarca una introducción, se continúa con los testimonios específicos de cada Gimnasio y se termina con una conclusión. Comenzando con el Gimnasio Crossfit y luego el Gimnasio PUCE. En cada subcapítulo se incluye una imagen de aproximación al tema en Wordsalad. Al final de cada subcapítulo se evidencia dos gráficos de elementos que conforma cada subtema para cada Gimnasio, una tabla sobre conocimientos de cada Gimnasio y se incluye un gráfico comparativo entre los elementos mas importantes de los dos Gimnasios, con una debida conclusión que resalta las similitudes entre los dos gimnasios y sus diferencias.

4.1 DIMENSIÓN SALUD

4.1.1 DEFINICIÓN SALUD

El concepto de salud según la OMS interrelaciona entre lo físico, lo mental y lo social. A parte menciona también la ausencia de enfermedad. Adoptamos que esta definición tiene un carácter simplista ya que, la teoría nos puede dar un concepto mucho más amplio, y en realidad lo es (OMS, 2018).

La salud es un juego entre diversos aspectos que se vive en el día a día, siendo así que incluso la política tiene una influencia muy grande, por eso podríamos adoptar que la salud llega a ser una síntesis entre todos estos factores que conforman una sociedad, sin descartar el ambiente que lo rodea. El concepto de salud abarca un parámetro colectivo, pero también individual, por tanto, la salud influye en un esfera simple y compleja (Moreno, 2008: 15, 97).

Definición de Salud Gimnasio Crossfit

Figura Wordsalad 1 Definición Salud Gimnasio Crossfit



Elaborado por: Los investigadores

Se evidencian los siguientes testimonios a cerca del concepto de salud:

El primero, denota una clara dualidad entre la mente y el cuerpo, la dependencia mutua para alcanzar bienestar:

> *Es un estado de bienestar, en tanto mente y cuerpo. No es una condición de ausencia de enfermedad, sino estado de bienestar… Es un estado de bienestar físico y mental.*
>
> *(Testimonio de una mujer competidora de 35 años del Gimnasio Crossfit)*

> *Para estar bien contigo mismo, tienes que estar bien física y mentalmente.*
>
> *(Testimonio de una mujer no competidora de 26 años del Gimnasio Crossfit)*

En relación con la definición de Moreno (2008), para ciertas personas la salud tiene un concepto mucho más amplio, aunque mantienen la dualidad mente y cuerpo, abarcando otros factores:

> *Para mí la salud es estar bien con tu cuerpo, con tu mente. Eso para mí es salud. Que tu mente se mantenga ocupada tal vez en estudio, en aprender algo diferente. Tal vez, tratar de tener nuevas experiencias, conocer gente, que te pueda*

enriquecer con sus conocimientos. Para mí, eso es mantener tu mente activa, ocupada en algo nuevo y productivo para ti mismo.

(Testimonio de una mujer no competidora de 26 años del Gimnasio Crossfit)

Salud es… tres cosas, primero que mantengas tu cuerpo sano con ejercicio, la alimentación y tercero emocional, que te sientas bien, que tus emociones están acordes, no frustraciones, nada que te haga negativo. Mente, cuerpo y alma.

(Testimonio de una mujer competidora de 30 años del Gimnasio Crossfit)

Sin embargo, la salud tiene un sentido de poder propio, el cual puede llevar a un completo estado de bienestar, siempre y cuando se haga algo por ello, pero también llegar a la enfermedad; incidiendo así en sus actividades.

La salud, no se algo importante, no sé, como algo que puedes hacer tú, para hacer todo tipo de actividades.

(Testimonio de una mujer no competidora de 28 años del Gimnasio Crossfit)

Pues yo creo que… así como salud, creería yo que son algunas fases, pero creo que lo principal serían las costumbres que uno tenga de cuidado. O de como dije antes, mental o físicamente. Claro que hay cosas que ya escapan de las manos… como alguna enfermedad, pero creo que yo, por sí, que uno trate de cuidarse mental y físicamente es un gran avance para evitar otro tipo de enfermedades más graves que a veces uno mismo se las crea, como es el tabaco o una adicción ¿no?

(Testimonio de un hombre competidor de 35 años del Gimnasio Crossfit)

Si bien el concepto de salud abarca a la enfermedad, esta podría ser definida como una desviación de lo normal, expresando lo normal como el estado basal tanto del individuo como de la sociedad. La OMS adopta a la enfermedad como algo orgánico, propio de un individuo, sin tomar en cuenta a la sociedad como un influyente principal. La enfermedad tiene un carácter previsible y tratable (OMS, 2018).

Diferentes autores abarcan un tema mucho más grande en cuanto a la enfermedad, adoptándolo ya de manera tanto individual como colectiva. Siendo una representación social de cada persona, llevando así a la enfermedad como un problema de salud (Miller, 2011).

Yo creo que, es estar exento de enfermedad, y no solo a nivel físico, sino a nivel emocional y mental. Yo creo que, se puede llegar a ese estado manteniéndose activo, haciendo los ejercicios y en mi caso que puedas hacer todas tus cosas.

(Testimonio de un hombre competidor de 24 años del Gimnasio Crossfit)

La enfermedad adopta un carácter introspectivo llevando a las personas a modificar su vida, como lo mencionan los siguientes testimonios:

Sí, porque de nuevo, tienes que limitarte pensando en que tienes que comer, que no tienes que comer, que te tienes que cuidar y eso, y que tienes que tomar las pastillas y si no tomas te vas a poner mal.

(Testimonio de una mujer competidora de 30 años del Gimnasio Crossfit)

Desde mi punto de vista yo creo que tener algún tipo de enfermedad te limita, o sea a hacer tus cosas normales.

(Testimonio de una mujer no competidora de 26 años del Gimnasio Crossfit)

A pesar de que la definición de salud involucra una dualidad, no implica que se la vea de un modo absolutista, sino que es una gama que incluso puede atribuirse un porcentaje. Entonces, surge la duda en qué grado de salud puede encontrarse una persona con una enfermedad. Como se aprecia en los siguientes testimonios.

Yo también creo, que ya no puede alcanzar un grado de salud completo. Pero si ser saludable, pero no ser una persona saludable. Además, que biológicamente se cumpla los parámetros normales, por ejemplo, niveles de colesterol de triglicéridos, de frecuencia cardiaca, que ni falte, ni que sobre. Los relaciono porque estar saludable es sentirse bien y una persona con niveles de colesterol alto, no va a sentirse bien.

(Testimonio de una mujer competidora de 24 años del Gimnasio Crossfit)

Si lo puede ser saludable, es cuestión de fuerza de voluntad y tener un tratamiento, porque todas las enfermedades tienen un tratamiento médico que las controla. Yo creo que podría ser un 90% saludable, porque si sigue lo que le manda el médico, sigue la dieta, puede estar saludable dentro de su estado.

(Testimonios de una mujer no competidora de 28 años del Gimnasio Crossfit)

Nuevamente nos encontramos con el concepto de salud como un porcentaje o una gama, pero además en el siguiente testimonio se puede ver aquella percepción de que cada individuo debe estar empoderado de su salud.

Como te decía si sufres de la presión, pero lo logras controlar, y puedes realizar tus actividades con normalidad, puedes estar saludable. Entonces caes en un estado no saludable cuando ya, o sea, te despreocupas y comienzas a tener estragos.

(Testimonio de un hombre no competidor de 30 años del Gimnasio Crossfit)

También la salud se puede ver expresada como una representación externa a la persona y es más interesante aún, que pueda existir un concepto de salud proveniente del de enfermedad.

Yo creo que una persona que tiene hipertensión si puede ser saludable, por el hecho que puede ser controlado por un médico con pastillas, yo conozco algunas personas que pueden ser una persona fitness y puede tener alguno de estos tipos de enfermedades.

(Testimonio de una mujer no competidora de 28 años del Gimnasio Crossfit)

La salud tiene mucha influencia del medio externo, de la mente, aspectos tan subjetivos como lo emocional. La actividad física tiene una importancia tan grande para la salud como se puede evidenciar en los siguientes testimonios:

En mi vida, más que lo que me hayan enseñado, antes me enfermaba bastante, bastantes gripes, ahora que entreno ya no me pasa. Entonces, ahí me di cuenta de que mientras entrenes, comas bien, te sientas bien, te vas a sentir saludable.

(Testimonio de una mujer competidora de 30 años del Gimnasio Crossfit)

Sería hacer algo que te haga ser mejor cada día, físicamente poder hacer cualquier cosa que te haga llevar un estilo de vida. Y para mí eso es salud, algo que te haga constantemente mejorar.

(Testimonio de un hombre no competidor de 35 años del Gimnasio Crossfit)

Entonces, no desmerecemos la definición de la OMS sobre salud, más bien, la adoptamos y buscamos entender que comprenden las esferas biopsicosociales y como las experiencias pueden enriquecer a la concepción de salud. Y no solo las experiencias, sino como la condición social, la cultura e incluso políticas modifican tácitamente la forma que cada persona entiende a la salud (Moreno, 2008: 97). No encontramos en esta población, la consciencia de que salud puede estar influenciada por decisiones políticas, o condiciones sociales dentro de nuestros testimonios. Además, existe un realce a la mente y al cuerpo como componentes fundamentales de salud.

Definición de Salud Gimnasio PUCE

Figura Wordsalad 2 Definición de Salud Gimnasio PUCE



Elaborado por: Los investigadores

Se evidencian los siguientes testimonios a cerca del concepto de salud:

El primero, denota una clara dualidad entre la mente y el cuerpo, la dependencia mutua para alcanzar bienestar:

> *Yo creo que la defino como un equilibrio, tanto en lo que es eh… fisiológico en cuerpo, como en el aspecto de tu salud mental, también es estar bien contigo mismo y con tu cuerpo.*
>
> *(Testimonio de un hombre no competidor de 23 años del Gimnasio PUCE)*

> *Para mi salud es estar bien, sentirse uno bien también con uno mismo, porque también dicen que mentalmente si uno está mal, todo el cuerpo. Entonces para mi salud es eso, estar bien con uno mismo.*
>
> *(Testimonio de un hombre no competidor de 25 años del Gimnasio PUCE)*

> *O sea, la salud es… puede sonar repetitivo, pero es un complemento de mente y cuerpo, o sea, estar saludable implica eso: porque si tú, o sea, si tú no tienes una salud mental tampoco esto se refleja en tu cuerpo. Entonces, es un conjunto mente*

y cuerpo saludables, se refleja en tu actitud, en tu forma de ser, en tu forma positiva de ver el mundo. En cambio, una persona que no es saludable, esta cabis baja, molesta. ¡Me entiendes! Entonces, eso para mí es estar saludable.

(Testimonio de una mujer no competidora de 21 años del Gimnasio PUCE)

Se puede observar que se hace atribución a el concepto de la OMS (2018) sobre todo en el hecho que radica el equilibrio de lo físico, mental, y social; no solo la ausencia de enfermedad.

Ummm, bueno la OMS la define como el bienestar de… no solamente en salud sino biopsicosocial. Yo lo defino como una persona que no presenta ninguna enfermedad aguda, o una enfermedad crónica bien controlada.

(Testimonio de un hombre no competidor de 24 años del Gimnasio PUCE)

Para algunas personas la salud tiene un sentido de poder propio, el cual puede llevar a un completo estado de bienestar, siempre y cuando se haga algo por ello, pero también llegar a la enfermedad; incidiendo así en sus actividades.

Ummm, o sea, por mi posición es más como una decisión, porque, por más que tengas problemas hereditarios o no se congénitos, adquiridos por otras razones el… tú decides si te cuidas más allá de eso porque una persona que se cuida no sé, con su alimentación, con ejercicio y eso, es muy poco probable que tenga enfermedades graves porque, o sea, estas manteniendo tu cuerpo bien, si es que no le das lo que necesita obviamente se va a enfermar.
No, yo creo que es una decisión, es algo más como eh… más psicológico, como que cada uno se limita a serlo o no, porque quiere o no.

(Testimonio de una mujer competidora de 20 años del Gimnasio PUCE)

Si yo si me considero una persona saludable porque tengo buenos hábitos alimenticios, me gusta hacer actividad física, eh… y en cuanto respecta a mi salud mental, pienso que también me encuentro bien.

(Testimonio de una mujer competidora de 21 años del Gimnasio PUCE)

Así como la salud se ve como un objeto de pertenencia propia, la representación del amor por uno mismo puede influir para obtener la salud deseada modificando estilos de vida. Así se puede observar en el siguiente testimonio.

Eh… bueno el típico prejuicio no; de que una persona no saludable es una de que toma, fuma y cosas por el estilo no, pero de hecho creo que es una persona que no siente amor propio, o sea, es parte del amor propio, el ver por su salud; y hay algunas personas que simplemente no les interesa ni realizar actividad física ni alimentarse bien ni ver por ellas.

(Testimonio de una mujer competidora de 21 años del Gimnasio PUCE)

El concepto que menciona la OMS es una síntesis para poder generalizar a la salud, tomando como un equilibrio y que algunas personas las pudieran entender como lo "normal", bueno o malo. Pero San Martin y Pastor en 1989 mencionan que la normalidad no se ajusta a una realidad biológica, ecológica y social ya que el ser humano al estar sujeto a un medio ambiente puede sufrir variaciones.

Se puede evidenciar en el siguiente testimonio una atribución a este párrafo:

> *Haber la salud eh… ah… creo que es una característica, una característica eh, del ser humano que pueda ser buena o mala dependiendo, y que es un estadio también en el que pueda estar la persona.*
>
> *(Testimonio de un hombre competidor de 20 años del Gimnasio PUCE)*

Si bien el concepto de salud abarca a la enfermedad, esta podría ser definida como una desviación de lo normal, expresando lo normal como el estado basal tanto del individuo como de la sociedad. La OMS adopta a la enfermedad como algo orgánico, propio de un individuo, sin tomar en cuenta a la sociedad como un influyente principal. La enfermedad tiene un carácter previsible y tratable (OMS, 2018).

Diferentes autores abarcan un tema mucho más grande en cuanto a la enfermedad, adoptándolo ya de manera individual y colectiva. Siendo una representación social de cada persona, llevando así a la enfermedad como un problema de salud. (Miller, 2011).
Se puede evidenciar en el siguiente testimonio que, así como la enfermedad es parte del concepto de salud, la salud para las personas es algo transitorio y variable.

> *Aja. Por ejemplo, hoy estoy sano, mañana puede que me dé una enfermedad, gripe no sé y que cambie eso dependiendo. O también puede ser que de un rato al otro deje de hacer actividad física y me dedique a otras cosas, pero generalmente es algo transitorio entonces puede ser de un lado a otro.*
>
> *(Testimonio de un hombre competidor de 20 años del Gimnasio PUCE)*

> *No es solamente la ausencia de la enfermedad. Sino también, justamente como lo definió acá. O sea, es el conglomerado de todas esas cosas, porque, por ejemplo, no podemos mencionar qué una persona que sufre de hipertensión, como tú lo acabo de mencionar, va a estar "bien". Porque también es un factor psicológico que va estar dentro de la persona, porque va a tener, va a tomar muy en cuenta que: en la mañana, como ella está medicada incluso, ya está diagnosticada, va a estar preocupada de que tengo que tomarme esta pastillita. Ya va a estar… con esa, llamémoslo, eh… con ese inicio del día de que, tengo que tomarme mi pastilla, tengo que hacer esto, tengo que hacerlo otro. Y tenga que hacer más por el simple hecho, más de querer hacerlo.*
>
> *(Testimonio de un hombre competidor de 23 años del Gimnasio PUCE)*

La enfermedad adopta un carácter introspectivo llevando a las personas a modificar su vida, como lo mencionan los siguientes testimonios:

> *Yo pienso que sí, porque cualquiera alteración a nivel físico o psicológico, social; ya es una alteración para el individuo, o sea, ya es una, no se… alteración del funcionamiento cotidiano se podría decir.*
>
> *(Testimonio de una mujer competidora de 23 años del Gimnasio PUCE)*

A pesar de que la definición de salud involucra una dualidad, no implica que se la vea de un modo absolutista. Entonces, surge la duda en qué grado o estado de salud puede encontrarse una persona con una enfermedad. Como se aprecia en los siguientes testimonios.

> *O sea, un hipertenso no está sentenciado a no ser saludable, si se controla lleva una vida normal.*
>
> *(Testimonio de un hombre no competidor de 24 años del Gimnasio PUCE)*

> *En medida de lo posible, o sea, dependiendo de lo que tenga, de la enfermedad, si trata de cuidarse sobre todo por su propia enfermedad creo que sí.*
>
> *(Testimonio de un hombre competidor de 20 años del Gimnasio PUCE)*

> *Sí, yo creo que es en medida de lo que estaría dado por las capacidades o las limitaciones que vaya a tener cierta persona. Porque digamos en el hospital hay tantas personas que han perdido brazos o tienen determinada patología y que, sin embargo, siguen haciendo las mismas cosas, siguen realizando las mismas tareas. Entonces, yo considero que, si bien es cierto pueden estar dentro, involucrado dentro del concepto de salud – enfermedad. Pero, sin embargo, también eh… debería comprenderse el término de… este término de salud –enfermedad, desde el punto que considere a la persona saludable porque digamos para una persona que ya viene teniendo hipertensión por bastante tiempo tal vez para él es estar saludable que no suba más esa hipertensión o que no tenga ataques.*
>
> *(Testimonio de un hombre competidor de 20 años del Gimnasio PUCE)*

Otras personas piensan que por el hecho de su enfermedad no son saludables en el concepto de salud, pero lo que ellos hagan por su salud los puede llevar a ser saludables.

> *O sea, prácticamente como definición de salud en un paciente hipertenso ya no sería alguien saludable. Pero que esta persona pueda adquirir hábitos saludables para poder controlar eso pues eso sería completamente diferente. Pero dentro de la definición en un paciente hipertenso, o sea, tu cachas que es un proceso sistémico que ya se forma de años, años. O sea, no es algo que sólo de la noche a la mañana se forma, sino que son años que te lleva a desarrollar ese proceso. Pero esta persona que desarrolla hábitos saludables sí.*
>
> *(Testimonio de un hombre no competidor de 23 años del Gimnasio PUCE)*

La salud tiene mucha influencia del medio externo, de la mente, aspectos tan subjetivos como lo emocional. La actividad física tiene una importancia tan grande para la salud como se puede evidenciar en los siguientes testimonios:

> *O sea, formarlo estéticamente, pero también esto te ayuda a mantener tu salud o sea toda actividad física si la realizas correctamente te ayuda a tu salud.*
> *(Testimonio de una mujer no competidor de 21 años del Gimnasio PUCE)*

Entonces, el concepto que nos brinda la OMS influye en las personas para tener una representación social sobre la salud, aunque podemos observar que el concepto es mucho más amplio. Nuestra población parece tener muy claro en la salud denota un equilibrio. Tiene muchas más influencias la mente, lo psicosocial, las actividades externas al cuerpo y hasta los sentimientos para mantener la salud. No se evidencia en los testimonios influencias políticas sobre el concepto de salud en las personas.

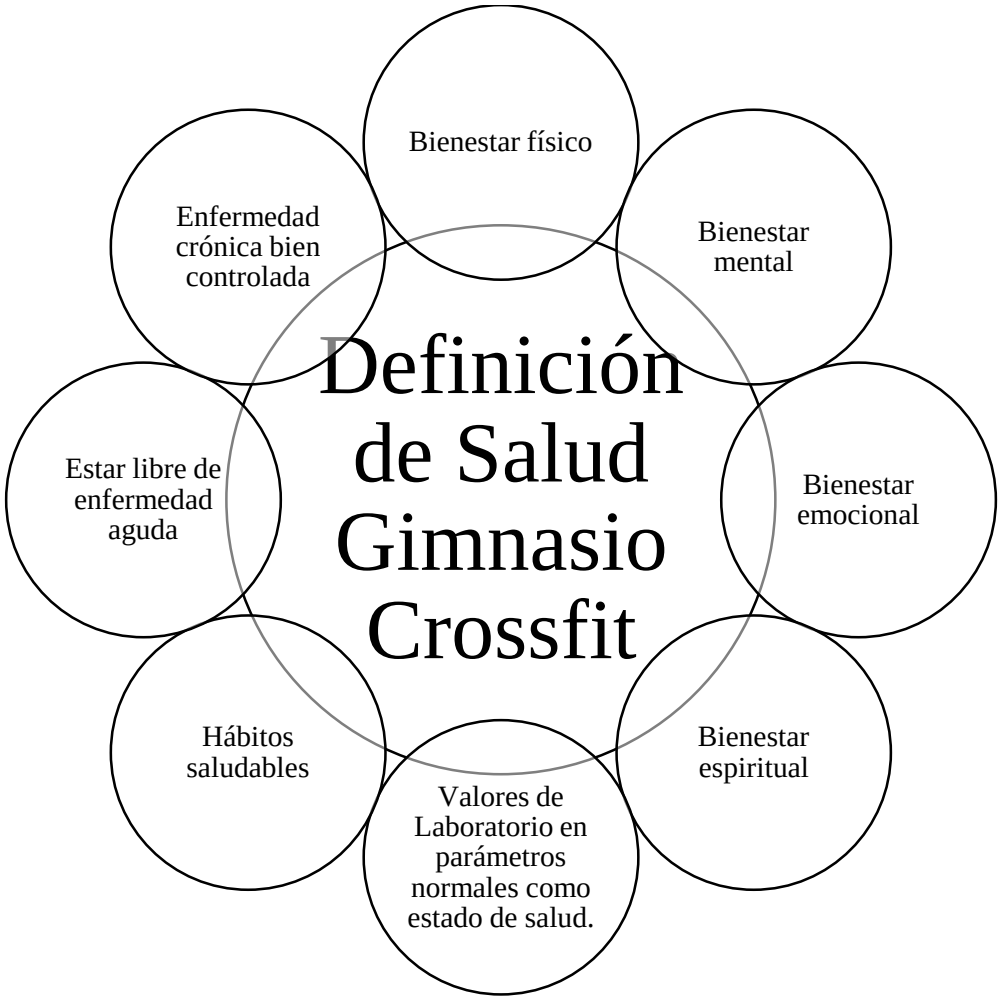
Tabla 5 Conocimientos sobre la Definición de Salud del Gimnasio Crossfit y Gimnasio PUCE

Conocimientos sobre Definición de Salud Gimnasio Crossfit	Conocimientos sobre Definición de Salud Gimnasio PUCE
… Es un estado de bienestar físico y mental. *(Testimonio de una mujer competidora de 35 años del Gimnasio Crossfit)* *Para mí, eso es mantener tu mente activa, ocupada en algo nuevo y productivo para ti mismo.* *(Testimonio de una mujer no competidora de 26 años del Gimnasio Crossfit)* *También que te permita realizar tus actividades de forma normal.* *(Testimonio de un hombre no competidor de 35 años del Gimnasio Crossfit)* *Mejorar cada día, mejor estado de ánimo.* *(Testimonio de una mujer competidora de 35 años del Gimnasio Crossfit)* *Es estar exento de enfermedades…* *(Testimonio de un hombre competidor de 24 años del Gimnasio Crossfit)*	*…es estar bien contigo mismo y con tu cuerpo.* *(Testimonio de un hombre no competidor de 23 años del Gimnasio PUCE)* *…mentalmente si uno está mal, todo el cuerpo.* *(Testimonio de un hombre no competidor de 25 años del Gimnasio PUCE)* *…bienestar de… no solamente en salud sino biopsicosocial…* *(Testimonio de un hombre no competidor de 24 años del Gimnasio PUCE)* *…toda actividad física si la realizas correctamente te ayuda a tu salud.* *(Testimonio de una mujer no competidora de 21 años del Gimnasio PUCE)* *…una persona que no presenta ninguna enfermedad aguda, o una enfermedad crónica bien controlada.* *(Testimonio de un hombre no competidor de 24 años del Gimnasio PUCE)*

…Y a veces tienes cosas que son hereditarias, que te transmiten y por eso te condicionan, pero mientras tú te regules y condiciones de una forma normal, ahora claro que te limite a ser o no saludable. *(Testimonio de un hombre no competidor de 33 años del Gimnasio Crossfit)* *…yo conozco algunas personas que pueden ser una persona fitness y puede tener alguno de estos tipos de enfermedades.* *(Testimonio de una mujer no competidora de 28 años del Gimnasio Crossfit)* *En mi vida, más que lo que me hayan enseñado, antes me enfermaba bastante, bastantes gripes, ahora que entreno ya no me pasa.* *(Testimonio de una mujer competidora de 30 años del Gimnasio Crossfit)*	*…es más como una decisión…* *…si es que no le das lo que necesita obviamente se va a enfermar…* *(Testimonio de una mujer competidora de 20 años del Gimnasio PUCE)* *No es solamente la ausencia de la enfermedad…* *(Testimonio de un hombre competidor de 23 años del Gimnasio PUCE)* *…un hipertenso no está sentenciado a no ser saludable…* *(Testimonio de un hombre no competidor de 24 años del Gimnasio PUCE)* *…es parte del amor propio, el ver por su salud…* *(Testimonio de una mujer competidora de 21 años del Gimnasio PUCE)* *…una característica eh… del ser humano que pueda ser buena o mala…* *(Testimonio de un hombre competidor de 20 años del Gimnasio PUCE)* *…generalmente es algo transitorio entonces puede ser de un lado a otro.* *(Testimonio de un hombre competidor de 20 años del Gimnasio PUCE)* *…una cosa es la parte teórica y otra cosa es la perspectiva del paciente…* *(Testimonio de una mujer competidora de 21 años del Gimnasio PUCE)*

Elaborado por: Los investigadores

Figura 4 Definición de Salud Gimnasio Crossfit



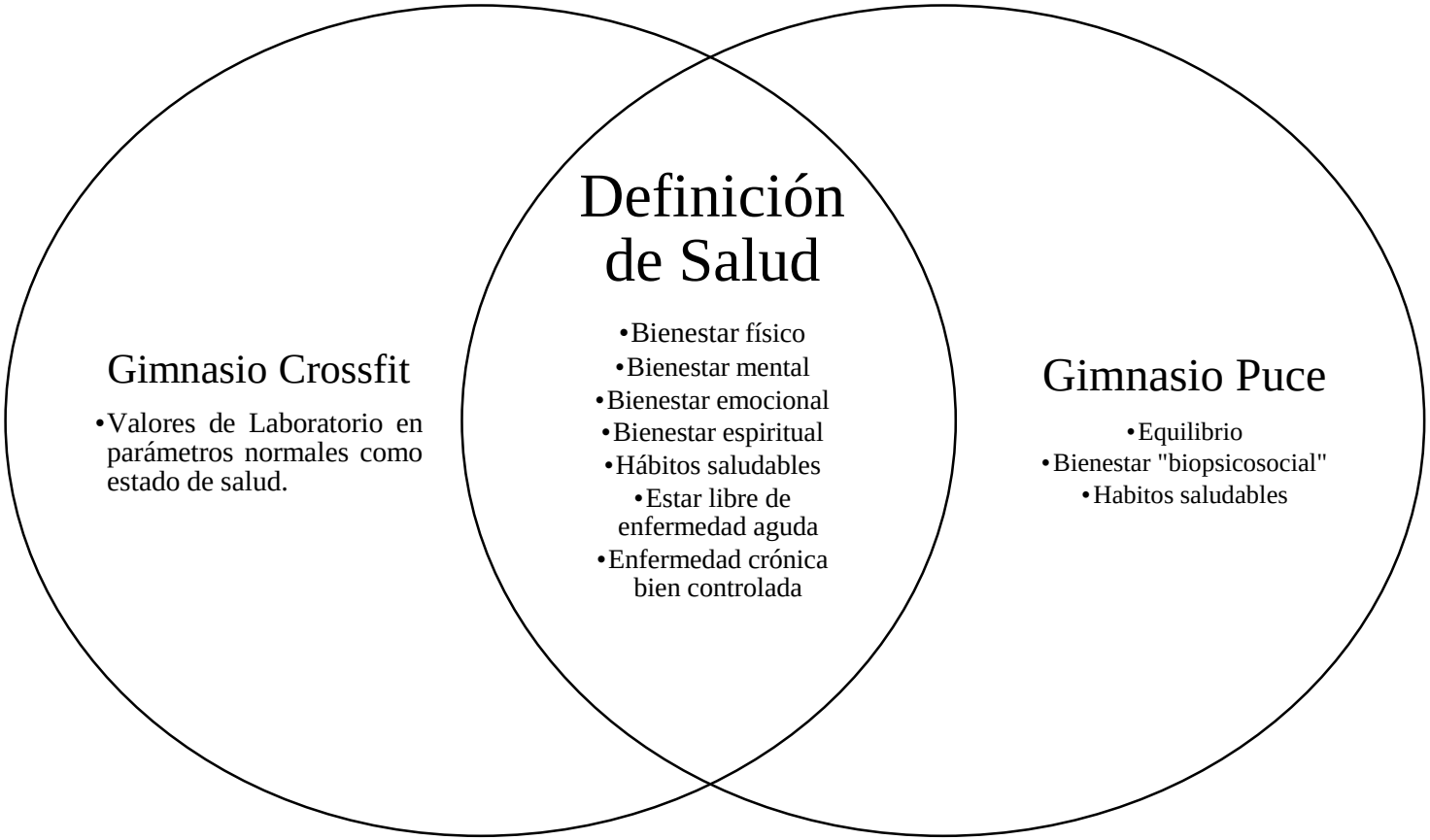
Elaborado por: Los investigadores

Figura 5 Definición de Salud Gimnasio PUCE



Elaborado por: Los investigadores

Figura 6 Comparación Definición de Salud entre Gimnasio Crossfit y Gimnasio PUCE



Elaborado por: Los investigadores

La relación entre la definición de Salud en los participantes del Gimnasio PUCE y Crossfit evidencio ciertas similitudes muy importantes como el hecho de la dualidad mente cuerpo y de su bienestar para alcanzar un estado de salud. Es más, en el grupo de Gimnasio PUCE se adiciona que debe existir un equilibrio entre la dualidad. El grupo de Gimnasio Crossfit abarca un concepto más amplio introduciendo factores como experiencias propias, el trabajo, el conocimiento etc.

El sentido de tomar a la salud como un objeto de pertenencia y poder modificarla para llevarla a una estabilidad o ir a los dos extremos que sería salud y enfermedad claramente evidenciado en ambos grupos.

La enfermedad no está exenta del concepto de salud eso se puede ver por los testimonios en ambos grupos. El grupo del Gimnasio Crossfit incluso expande el concepto de enfermedad llegando a definir a la salud a partir de la enfermedad. El grupo del Gimnasio PUCE solo nombra a la enfermedad o ausencia de enfermedad como parte del concepto, sin embargo, mencionan a la salud como algo variable y transitorio. Pudimos percatarnos que la diversidad en los testimonios parece estar ligada a la edad de los participantes, siendo una media de 30 años en el grupo gimnasio Crossfit.

El concepto de salud le ayuda a las personas a tener un carácter introspectivo ya que ven a la salud como un estado o incluso un grado en el cual se ubican a sí mismos y consecuentemente modificar sus estilos de vida para mantenerse o cambiar este estado o grado de salud. Además, en el grupo del gimnasio Crossfit se incluye parámetros de laboratorio normales para definir salud.

La actividad física es un concepto que los participantes mencionaron para poder alcanzar la salud siempre y cuando esta sea realizada de la manera correcta. La actividad física también modifica el cuerpo para modificar a la salud, teniendo un doble impacto como muestra el paradigma orientado a la salud con la actividad física (Bouchard y Cols., 1990).

La relación de los gimnasios no varió la construcción del concepto de salud, llegando así a coincidir en muchos aspectos que forman parte del concepto preestablecido por la OMS y otros autores mencionados en el marco teórico. Como se puede observar en el gráfico 3 Relación concepto de Salud Gimnasio Crossfit y Gimnasio PUCE, las variaciones entre el grupo Gimnasio PUCE fueron solo factores extra que se mencionaron, pero en realidad la mayor parte de elementos son similares y se complementan.

4.1.2 PERSONA SALUDABLE

En este apartado se tratará el concepto y los componentes de una persona saludable, se pondrá en evidencia la construcción social de cada persona sobre la decisión de una persona saludable. Como ya se evidenció en el capítulo anterior sobre la definición de salud, este capítulo lo complementa, ya que el concepto de salud es muy amplio. Adicionalmente, trataremos un punto de vista más personal, más real o práctico, al hablar de una persona saludable.

Ya hemos discutido la definición de salud, tanto la brindada por la OMS y una visión complementaria de parte de otros autores. Adicionalmente, tenemos un punto de vista más personal, más real o práctico, al hablar de una persona saludable.

Persona Saludable Gimnasio Crossfit

Figura Wordsalad 3 Persona saludable Gimnasio Crossfit



Elaborado por: Los investigadores

El término es reciente comparado con el de salud, hablamos de la institución de este hace un poco más de medio siglo. Incluso ha sido sujeto del mismo cambio, en cuanto a su definición abarca, que el término salud. Pasando por una definición personal y adaptándose a una comunal, en donde es necesario tener políticas de estado y ambientes saludables para poder formar un ser integralmente saludable, que pueda disfrutar de su

salud, tanto hoy como en un futuro (Restrepo & Malaga, 2001). Sin embargo, las personas no están conscientes de que para formar una persona saludable debería existir, o que ya existe, un ente social fundamentando la salud de cada individuo, como se puede ver en las siguientes declaraciones:

> *Yo pienso en una persona saludable de la manera en que hace algo para estar bien con su cuerpo, bien con su mente, con su espíritu, para que esa persona sienta a gusto con sí misma.*
>
> *(Testimonio de un hombre no competidor de 35 años del Gimnasio Crossfit)*

> *Básicamente, son varias cosas, la parte mental creo que es lo más importante, dos, creo que una persona bien alimentada, una persona que hace actividad física y quien no tiene vicios, creo que eso sería globalmente una persona saludable.*
>
> *(Testimonio de un hombre competidor de 35 años del Gimnasio Crossfit)*

> *Una persona saludable es aquella que tiene un estilo de vida saludable, es decir que cuida su salud, que come bien, que trata de mantener un perfil del cuerpo pues y en todo aspecto mente y cuerpo, todo.*
>
> *(Testimonio de una mujer competidora de 35 años del Gimnasio Crossfit)*

Además, se menciona con regularidad al cuerpo y su forma para dar imagen a una persona saludable.

> *O sea, ni tan delgado ni tan gordo… yo considero que sea una persona ni tan gorda ni tan flaca que no esté en la obesidad, pero tampoco delgadez en grados extremos.*
>
> *(Testimonio de un hombre no competidor de 33 años del Gimnasio Crossfit)*

> *Una persona saludable, lo primero que tú ves es el estado físico, por ejemplo, una persona gordita no es saludable para mi forma de ver, una persona muy flaquita tampoco es saludable, para mí una persona saludable es una persona que se vea bien, no precisamente estar marcado, sino que hasta en la actitud se nota eso, como esta, se siente bien. Definido músculos y todo eso, no, o sea una persona saludable no requiere estar marcada, definida.*
>
> *(Testimonio de una mujer competidora de 30 años del Gimnasio Crossfit)*

No obstante, al indagar en la importancia de la apariencia física para ser saludable, se resalta al rol mental o al emocional como más importantes.

> *Yo creo que te muestra que su condición física, energía, que su semblante se ve bastante… no sé cómo decirlo saludable, la forma física bien de… creo que yo mentalmente también se encuentre con un ánimo estable, que no se encuentre tan deprimido como digo… estable.*
>
> *(Testimonio de un hombre no competidor de 33 años del Gimnasio Crossfit)*

Para mí no solamente en números sino en cómo se ve, en cómo se siente y en como transmite a los demás. Lo que transmite en emociones, porque una persona saludable que está en condiciones buenas va a estar alegre y eso va a transmitir a los demás.

(Testimonio de una mujer competidora de 24 años del Gimnasio Crossfit)

Y también existe una idea de que un cuerpo atlético no es necesariamente representativo de saludable, sino que se busca a la normalidad para definirla.

Yo creo que no tiene mucho que ver, más bien yo creo que el estado normal, que no se encuentre ni muy gorda ni muy flaca, sino que tenga obviamente energía para hacer las actividades y esas cosas.

(Testimonio de un hombre no competidor de 33 años del Gimnasio Crossfit)

También, se adjudican indicadores para poder dar el cualitativo de saludable, como son los exámenes de laboratorio:

Que tenga… una persona saludable para mi es que tenga todo lo que colesterol, peso ideal, todo eso en condiciones normales, que tenga una alimentación saludable, que haga deporte, no como un estilo de vida, pero si como para mantenerse.

(Testimonio de una mujer competidora de 24 años del Gimnasio Crossfit)

Es una persona que haga ejercicio que se alimente correctamente, no físicamente, sino que mantenga sus estándares de triglicéridos colesterol estables, no delgada ni por poco con músculos, sino que sea saludable, físicamente en estado. O sea, en triglicéridos, colesterol, mantenga una dieta saludable.

(Testimonio de una mujer no competidora de 26 años del Gimnasio Crossfit)

Algo interesante es el hecho que algunas personas lo ven como una meta o como una cualidad no alcanzada, al menos no en su totalidad:

No en el cien por ciento. Un setenta por ciento, además de lo que decía antes, se me pasa por que no tenga a veces fuerza de voluntad digamos estoy cansadísima y no quiero hacer ejercicio, una persona debería si quiere ser saludable, debería cuidar su salud siempre y a veces no lo hago.

(Testimonio de una mujer no competidora de 28 años del Gimnasio Crossfit)

Existe también una tendencia a explicar lo que es una persona saludable con su antónimo, lo que no es saludable:

Yo si me veo, Ahora si me veo como una persona saludable porque ya he dejado antes los excesos, La vida que llevaba antes ya la deje, ahora soy una persona más saludable, más… algo conmigo mismo.

(Testimonio de un hombre no competidor de 35 años del Gimnasio Crossfit)

Yo creo que la salud conlleva todo lo que tú haces que implica, engloba todo lo que te dije, una buena calidad de vida. Para mi salud no es ir donde el médico, o sea, cuando estas con tu salud completa no necesitas ir donde el médico, entonces engloba todo lo que te había dicho en un principio. No tener vicios importantes, alimentarse bien, no ser sedentario, y tratar mentalmente estar estable, entonces se engloba estar saludable y salud.

(Testimonio de un hombre competidor de 35 años del Gimnasio Crossfit)

En este testimonio, además de que se habla de alejarse de hábitos no saludables e incurrir en los saludables, se expone una idea que socialmente se debería incentivar estas conductas:

Es un tema como te digo… que, a mi forma de ver, las nuevas generaciones deberían… deberíamos nosotros como personas adultas contribuir para que los niños, adolescentes, personas adultas jóvenes entender lo que realmente es cuidar su cuerpo, ya que es básicamente… aunque suene un poco como cursi es en dónde vas a estar toda tu vida, entonces tienes que cuidar lo que más puedas, alejarte de vicios, alejarte de adicción. y saber que, en el momento, en que físicamente te empiezas a cuidar y empiezas a cultivarte, pues, todo es como una cadena. Hace que todo empiece… tu vida se encamine en el buen sentido. Caso contrario, si descuidas tu cuerpo tu mente, todo va llegando de por si; fracasos en lo laboral, fracasos en lo sentimental, etc. Todo repercute, creo que es muy importante, todo repercute, como te decía no únicamente como moda, sino entendería yo como una ley de vida.

(Testimonio de un hombre no competidor de 35 años del Gimnasio Crossfit)

En cuanto al tema de enfermedad crónica, existe resistencia a considerar que se puede ser saludable con una enfermedad incluso bien controlada. A diferencia del capítulo de salud, no se habla de un gradiente entre estar sano y enfermo, sino de un limitante.

Creo que no puede ser saludable, pero puede intentar tener un estilo de vida saludable.

(Testimonio de una mujer competidora de 24 años del Gimnasio Crossfit)

Ahora yo pienso que puedes ser una persona saludable, pero mandarse pastillas es algo extraño a tu cuerpo. Entonces tú tienes que mantener un régimen, de tengo que comprar estas pastillas, tengo que tomar las pastillas entonces eso también como que va para la parte emocional. Entonces, si es como dijo Dani, un limitante. Tener alguna enfermedad si es un limitante para mi forma de ver.

Porque de nuevo, tienes que limitarte pensando en que tienes que comer, que no tienes que comer, que te tienes que cuidar y eso, y que tienes que tomar las pastillas y si no tomas de vas a poner mal.

(Testimonio de una mujer competidora de 30 años del Gimnasio Crossfit)

Sin embargo, existen algunos testimonios que denotan lo contrario:

Yo creo que una persona que tiene hipertensión si puede ser saludable, por el hecho que puede ser controlado por un médico con pastillas, yo conozco algunas personas que pueden ser una persona fitness y puede tener alguno de estos tipos de enfermedades.

(Testimonio de una mujer no competidora de 28 años del Gimnasio Crossfit)

La actividad física y la dieta son pilares fundamentales para formar un individuo saludable, como se puede apreciar a continuación:

La actividad física hace que, o sea, que tu cuerpo te ayude a sobre llevar el día a día con más normalidad.

(Testimonio de una mujer competidora de 35 años del Gimnasio Crossfit)

Es una persona que se alimenta bien con una dieta balanceada. Que tiene en su vida una rutina de ejercicios.

(Testimonio de una mujer no competidora de 31 años del Gimnasio Crossfit)

Una persona que come bien, que se ejercita, tres días a la semana.

(Testimonio de una mujer no competidora de 28 años del Gimnasio Crossfit)

En conclusión, podemos aclarar que, para el grupo del Gimnasio Crossfit, el concepto de una persona saludable es una construcción personal para alcanzar cierto grado de salud que permita desarrollar las actividades diarias con facilidad, con un enfoque principal en actividad física y nutrición adecuada. Sin embargo, no deja de lado a cuidar del aspecto emocional, mental o social. Mas aún, es importante mencionar que, para uno de los informantes, se debe tener un rol activo en la comunidad para favorecer que los individuos jóvenes le den importancia a forman personas saludables.

Por otro lado, tenemos el concepto de normalidad, la cual es difícil de definir, dado que lo normal tendrá mucha influencia de la cultura, de la estructura social e incluso de sucesos sociales que definan lo que para una persona es normal, y es más complejo aún en cuanto a normalidad en salud (San Martin; Pastor, 1989). Sin embargo, podemos tratar de determinar que define la normalidad con fines de identificar al grupo de estudio. Entonces, una persona normal ha sido definida como el peso ideal, es decir ni muy gorda ni muy flaca; y va de la mano de un sentido de funcionalidad, pues debe ser capaz de realizar actividades de la vida diaria. Finalmente, una persona normal para nuestros informantes es una persona sana, sin embargo no es totalmente saludable, pues como

veremos en el capítulo de requisito saludable, no se consideran que ser una persona normal otorga el título de persona saludable en su totalidad.

Persona Saludable Gimnasio PUCE

Figura Wordsalad 4 Persona Saludable Gimnasio PUCE



Elaborado por: Los investigadores

Este término no se encuentra definido como tal en la bibliografía, pero en el contexto tiene una construcción de larga data en la historia. Pasando por una definición personal y adaptándose a una comunal, en donde es necesario tener políticas de estado y ambientes saludables para poder formar un ser integralmente saludable, que pueda disfrutar de su salud tanto hoy como en un futuro (Restrepo & Malaga, 2001). Sin embargo, las personas no están conscientes de que para formar una persona saludable debería existir, o que ya existe, un ente social fundamentando la salud de cada individuo, como se puede ver en las siguientes declaraciones:

El término persona saludable hace atribución a un sentido de poder individual sobre la salud en el que cada persona hace algo para mejorar, empeorar o mantener su salud. Queremos poder plasmar que hacen o dejan de hacer las personas para estar saludables dentro del concepto de salud.

A ver, una persona saludable pienso que, no solamente es en el aspecto físico sino también en el mental. No por hacer énfasis en mi carrera, sino que eh… de que sirve un cuerpo sano si mentalmente este acabado, se podría decir no. Pero de ahí más allá de eso, eh… un cuerpo, hablando físicamente eh… consta de una buena alimentación, eh… una preparación física adecuada eh… o sea, entrenamiento, la correcta suplementación, aunque esto es complementario no, eso.
Porque tengo buenos hábitos alimenticios, me gusta hacer actividad física, eh… y en cuanto respecta a mi salud mental, pienso que también me encuentro bien.

(Testimonio de una mujer competidora de 21 años del Gimnasio PUCE)

Me imagino a una persona que no tenga… ningún tipo de comorbilidad, que se yo, diabetes, algún trastorno metabólico, alguien que tenga su IMC normal, eh… y alguien que, por ejemplo, haga actividad física regular, que coma saludable y que este bien, también mentalmente porque, también tenemos que… que es importante que una persona tenga también, tenga salud mental adecuada. Equilibrado tanto en lo psicológico y en su cuerpo, en su fisionomía.

(Testimonio de un hombre no competidor de 23 años del Gimnasio PUCE)

Que implica para mí. Para mi estar saludable implica eh… ummm, implica no tener, bueno ninguna, bueno como había dicho, bueno ninguna comorbilidad, implica no tener riesgo a futuro de algunos de estos problemas. implica también, el hecho de que me siento bien eh… conmigo mismo, con mi cuerpo y que no solamente me enfoque en mi carrera sino también en otras actividades extracurriculares como es el gimnasio y todo esto.

(Testimonio de un hombre no competidor de 23 años del Gimnasio PUCE)

Alguien que mantiene buenos hábitos de ejercicio, come bien, se alimenta adecuadamente, descansa las horas necesarias, hace hobbies y tiene trabajo estable. Y que eso le mantiene tanto mental como físicamente.

(Testimonio de un hombre competidor de 25 años del Gimnasio PUCE)

Se hace énfasis sobre todo en el bienestar mental para poder ser una persona saludable

Ah… también esta lo que involucra la salud mental, que una persona se encuentre en un bienestar biológico, psicológico y social.

(Testimonio de un hombre no competidor de 24 años del Gimnasio PUCE)

Ah… a ver una persona saludable tiene que tener un balance entre su estado anímico, su estado físico y también su estado mental.

(Testimonio de un hombre competidor de 20 años del Gimnasio PUCE)

O sea, la salud es, puede sonar repetitivo, pero es un complemento de mente y cuerpo, o sea es estar saludable implica eso: porque si tú, o sea si tú no tienes

una salud mental, tampoco esto se refleja en tu cuerpo, entonces es un conjunto mente y cuerpo saludables se refleja en tu actitud, en tu forma de ser, en tu forma positiva de ver el mundo. En cambio, una persona que no es saludable, esta cabis baja, molesta, ¡me entiendes! Entonces, eso para mí es estar saludable.

(Testimonio de una mujer no competidora de 21 años del Gimnasio PUCE)

Se hace el contraste entre las actividades que una persona no saludable posee o hace.

Eh… bueno, el típico prejuicio no; de que una persona no saludable es: una de que toma, fuma y cosas por el estilo no. Pero de hecho creo que es una persona que no siente amor propio ah… O sea, parte del amor propio el ver por su salud y hay algunas personas que simplemente no les interesa ni realizar actividad física, ni alimentarse bien, ni ver por ellas.

(Testimonio de una mujer competidora de 21 años del Gimnasio PUCE)

A una persona no saludable, eh… como alguien que… qué se yo, tiene problemas con su salud, eh… tiene una hiperlipidemia, que se yo eh… tiene un IMC que no es adecuado. Es alguien que, por ejemplo, tiene muchos factores de riesgo, por ejemplo: fumar, eh… como beber cada fin de semana o que se yo cada día, tiene algún problema de estos y que tampoco tenga una buena salud mental. Vida desequilibrada.

(Testimonio de un hombre no competidor de 23 años del Gimnasio PUCE)

Una persona que es poco activa, que no le importa si está comiendo lo que necesita o no. Alguien que talvez no le guste hacer mucho ejercicio o que también hay personas que no tengan una buena salud, pero ya condiciones que ya son hereditarias.

(Testimonio de una mujer competidora de 20 años del Gimnasio PUCE)

Talvez, con muchos problemas, eh… talvez, con no sé si sea adecuado que diga, es obeso, eh… mucha grasa eh… mucho sedentarismo, que no tenga energía para nada, que este yendo al doctor a cada rato, para pastillas para esta enfermedad o para esta otra.

(Testimonio de un hombre no competidor de 25 años del Gimnasio PUCE)

Además, se menciona con regularidad al cuerpo y su forma como un estereotipo para dar imagen a una persona saludable o alejarse de ella.

Una persona saludable pue eh… con su peso ideal, activo, no sedentario, que este siempre con esa energía ahí todo el día.

(Testimonio de un hombre no competidor de 25 años del Gimnasio PUCE)

Eh… atlético, con mucha energía eh… que más… que… como te digo no depende de algo para talvez que su vida esté funcionando bien en lo que es medicamente y eso.

(Testimonio de un hombre no competidor de 25 años del Gimnasio PUCE)

Una persona no saludable pues, la primera imagen que se me viene a la cabeza es alguien de contextura gruesa, o sea, una persona con obesidad, una persona con alguna enfermedad que ocurra por… como consecuencia de una dislipidemia, o una mala nutrición. Porque, también una persona no saludable también seria alguien extremamente delgada. Y una persona que no lleve bien una alimentación es una persona no saludable, y alguna persona que no realice ningún tipo de actividad física también es una persona no saludable.

(Testimonio de un hombre no competidor de 24 años del Gimnasio PUCE)

Porque de cierta forma el cuidado que uno tiene de cuerpo durante el lapso de su vida, eso permite que como resultado te dé una buena salud, o no tengas estos tipos de problema no sé, eh… talvez de gastritis, talvez de cuestiones que tú puedes hacer algo antes de que esto pase con la prevención más entonces sí, pienso que eso.

(Testimonio de una mujer no competidora de 27 años del Gimnasio PUCE)

La percepción externa del "verse bien" no es un representativo importante al momento de definir a una persona saludable.

No, o sea, como te sientes creo que es una relación. Para ser saludable tiene que ser una relación tanto física como mentalmente. Entonces, si una de las dos fallas no creo que el verse bonito o tener músculos digamos como que no estas saludable por completo, si no te sientes bien.

(Testimonio de una mujer no competidora de 23 años del Gimnasio PUCE)

No la verdad, no la verdad, bueno como tú sabes existen algunos tipos de cuerpos y tanta cosa. Y creo que cada uno puede tener una fisionomía diferente. Por lo tanto, si se siente saludable esa persona yo creo que es saludable. No es que se rija por si tiene cuadritos o que se yo, buena masa muscular.

(Testimonio de un hombre no competidor de 23 años del Gimnasio PUCE)

Ummm, no tanto porque cuando ya… cuando ya entendí más esto, eh… en especial con el fisicoculturismo, porque antes practicaba básquet y atletismo eh… Bueno en este deporte hay que ser mucho más riguroso con las dietas. Pero igual tú ves gente que se droga, que fuma, que bebe y no le importa, o sea, es como que simplemente les importa verse bien pero saludable en si como decir: de ley es saludable porque es musculoso o esta flaquita y es saludable, no.

(Testimonio de una mujer competidora de 20 años del Gimnasio PUCE)

La percepción de la imagen corporal adquiere un sentido de funcionalidad cuando se habla de persona saludable, en donde, las personas creen que no siempre una persona saludable es verse bien, sino que su cuerpo le sirva como para realizar una función determinada.

> *Porque me funciona ja ja ja, porque me ayuda a hacer las diferentes actividades, porque en conjunto yo y mi cuerpo, eh… podemos no sé trabajar y podemos mantener mi vida, una vida bastante tranquilamente no sé cómo explicarte eso.*
>
> *(Testimonio de una mujer no competidora de 27 años del Gimnasio PUCE)*

> *Eh…, no se la verdad fue como que ver que, por ejemplo, soy como que una persona muy sedentaria y, por ejemplo, cuando salía yo que se solo a caminar o algo así, era como que ya me sentía full fatigada. Entonces, ya había la necesidad de no sentir ese sedentarismo, entonces no me gusto esa cuestión. Decidí como que empezar a hacer ejercicio, comer un poco mejor y todo eso. Porque es como que, ya tu cuerpo empieza a reflejar todo esto y como que a una corta edad talvez no es bueno y ya pues.*
>
> *(Testimonio de una mujer competidora de 20 años del Gimnasio PUCE)*

La actividad física es un pilar fundamental en la construcción social de una persona saludable así también como el no hacer deporte te aleja de ese concepto. se puede evidenciar en los siguientes testimonios:

> *O sea, creo que ahorita no, creo que he dejado de lado mucho el deporte por la u y el trabajo y todo, entonces creo que ahorita para nada.*
>
> *(Testimonio de una mujer no competidora de 23 años del Gimnasio PUCE)*

En contra nos habla que no solo la actividad física es indispensable para ser una persona saludable y tampoco puede paliar los efectos negativos de otros factores. La parte emocional mental y sentirse bien consigo mismo, es más importante

> *O sea, si no te sientes bien contigo mismo, si no estás feliz o tienes algún problema emocional o un trastorno atrás de eso, creo que no puedes ser saludable del todo, si solo te mantienes haciendo ejercicio.*
>
> *(Testimonio de una mujer no competidora de 23 años del Gimnasio PUCE)*

> *Pues talvez saludable no es solo el deporte, talvez solo es 50% el deporte, porque también tienes que ser saludable mentalmente.*
>
> *(Testimonio de una mujer no competidora de 23 años del Gimnasio PUCE)*

Si bien la construcción de una persona saludable se basa en el concepto de salud. El concepto de persona saludable son todas las actividades que una persona hace para estar

sano. Este concepto adquiere mayor sentido de poder ya que tú puedes hacer algo por tu salud. Se puede evidenciar la importancia que se da al aspecto físico sano sobre una persona saludable, así como también la actividad juega un roll importante en la construcción del concepto.

La percepción de un cuerpo sano marca una importancia, pero no es del todo cierta, ya que otras personas adoptan un factor más de funcionalidad de cuerpo como herramienta que le sirva en sus actividades diarias.

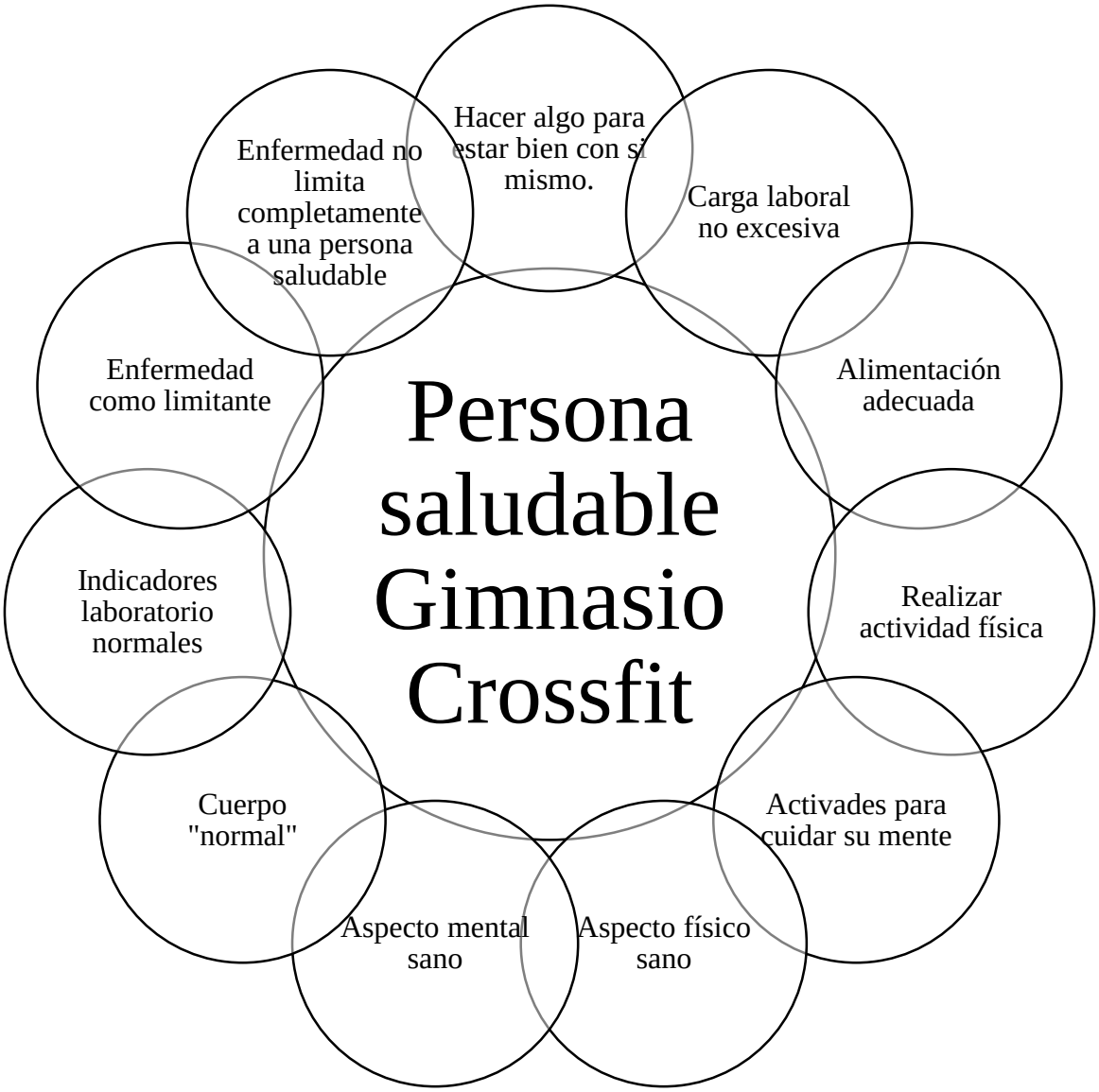
Tabla 6 Conocimientos sobre Persona Saludable Gimnasio Crossfit y Gimnasio PUCE

Conocimientos sobre Persona Saludable Gimnasio Crossfit	Conocimientos sobre Persona Saludable Gimnasio PUCE
...que hace algo para estar bien con su cuerpo, bien con su mente, con su espíritu, para que esa persona sienta a gusto con sí misma. *(Testimonio de un hombre no competidor de 35 años del Gimnasio Crossfit)* *...una persona ni tan gorda ni tan flaca que no esté en la obesidad, pero tampoco delgadez en grados extremos.* *(Testimonio de un hombre no competidor de 33 años del Gimnasio Crossfit)* *...no solamente en números sino en cómo se ve, en cómo se siente y en como transmite a los demás…* *(Testimonio de una mujer competidora de 24 años del Gimnasio Crossfit)* *...que tenga todo lo que es colesterol, peso ideal, todo eso en condiciones normales…* *(Testimonio de una mujer competidora de 24 años del Gimnasio Crossfit)* *No tener vicios importantes, alimentarse bien, no ser sedentario, y tratar mentalmente estar estable…* *(Testimonio de un hombre competidor de 35 años del Gimnasio Crossfit)* *...deberíamos nosotros como personas adultas contribuir para que los niños, adolescentes, personas adultas jóvenes entender lo que realmente es cuidar su cuerpo, ya que es básicamente... aunque*	*...con su peso ideal, activo, no sedentario, que este siempre con esa energía…* *(Testimonio de un hombre no competidor de 25 años del Gimnasio PUCE)* *...atlético, con mucha energía…* *(Testimonio de un hombre no competidor de 25 años del Gimnasio PUCE)* *...que este yendo al doctor a cada rato…* *(Testimonio de un hombre no competidor de 25 años del Gimnasio PUCE)* *...de qué sirve un cuerpo sano si mentalmente estas acabado…* *(Testimonio de una mujer competidora de 21 años del Gimnasio PUCE)* *...buena alimentación, eh… una preparación física adecuada eh… o sea, entrenamiento, la correcta suplementación…* *(Testimonio de una mujer competidora de 21 años del Gimnasio PUCE)* *...una persona no saludable es una de que toma, fuma y cosas por el estilo no, pero de hecho creo que es una persona que no siente amor propio…* *(Testimonio de una mujer competidora de 21 años del Gimnasio PUCE)* *...persona que no tenga… ningún tipo de comorbilidad, que se yo diabetes, algún trastorno metabólico, alguien que tenga su IMC normal…*

suene un poco como cursi es en dónde vas a estar toda tu vida... *(Testimonio de un hombre no competidor de 35 años del Gimnasio Crossfit)* *Tener alguna enfermedad si es un limitante para mi forma de ver. Porque de nuevo, tienes que limitarte pensando en que tienes que comer, que no tienes que comer, que te tienes que cuidar y eso, y que tienes que tomar las pastillas y si no tomas de vas a poner mal.* *(Testimonio de una mujer competidora de 30 años del Gimnasio Crossfit)* *…yo conozco algunas personas que pueden ser una persona fitness y puede tener alguno de estos tipos de enfermedades.* *(Testimonio de una mujer no competidora de 28 años del Gimnasio Crossfit)* *…que se alimenta bien con una dieta balanceada. Que tiene en su vida una rutina de ejercicios.* *(Testimonio de una mujer no competidora de 31 años del Gimnasio Crossfit)*	*(Testimonio de un hombre no competidor de 23 años del Gimnasio PUCE)* *…persona no saludable pues, la primera imagen que se me viene a la cabeza es alguien de contextura gruesa o sea una persona con obesidad…* *…persona no saludable también seria alguien extremamente delgada y una persona que no lleve bien una alimentación…* *(Testimonio de un hombre no competidor de 24 años del Gimnasio PUCE)* *…primero es más tiempo de vida, una mejor calidad de vida también…* *(Testimonio de un hombre competidor de 20 años del Gimnasio PUCE)* *…es un conglomerado de todas las actividades que tú haces para mejorar tu bienestar…* *(Testimonio de una mujer no competidora de 27 años del Gimnasio PUCE)* *…simplemente les importa verse bien pero saludable en si como decir "de ley es saludable porque es musculoso o esta flaquita y es saludable" No.* *(Testimonio de una mujer competidora de 20 años del Gimnasio PUCE)* *…talvez solo es 50% el deporte porque también tienes que ser saludable mentalmente…* *(Testimonio de una mujer no competidora de 23 años del Gimnasio PUCE)* *…no puedes ser saludable del todo si solo te mantienes haciendo ejercicio.* *(Testimonio de una mujer no competidora de 23 años del Gimnasio PUCE)*

Elaborado por: Los investigadores

Figura 7 Persona Saludable Gimnasio Crossfit



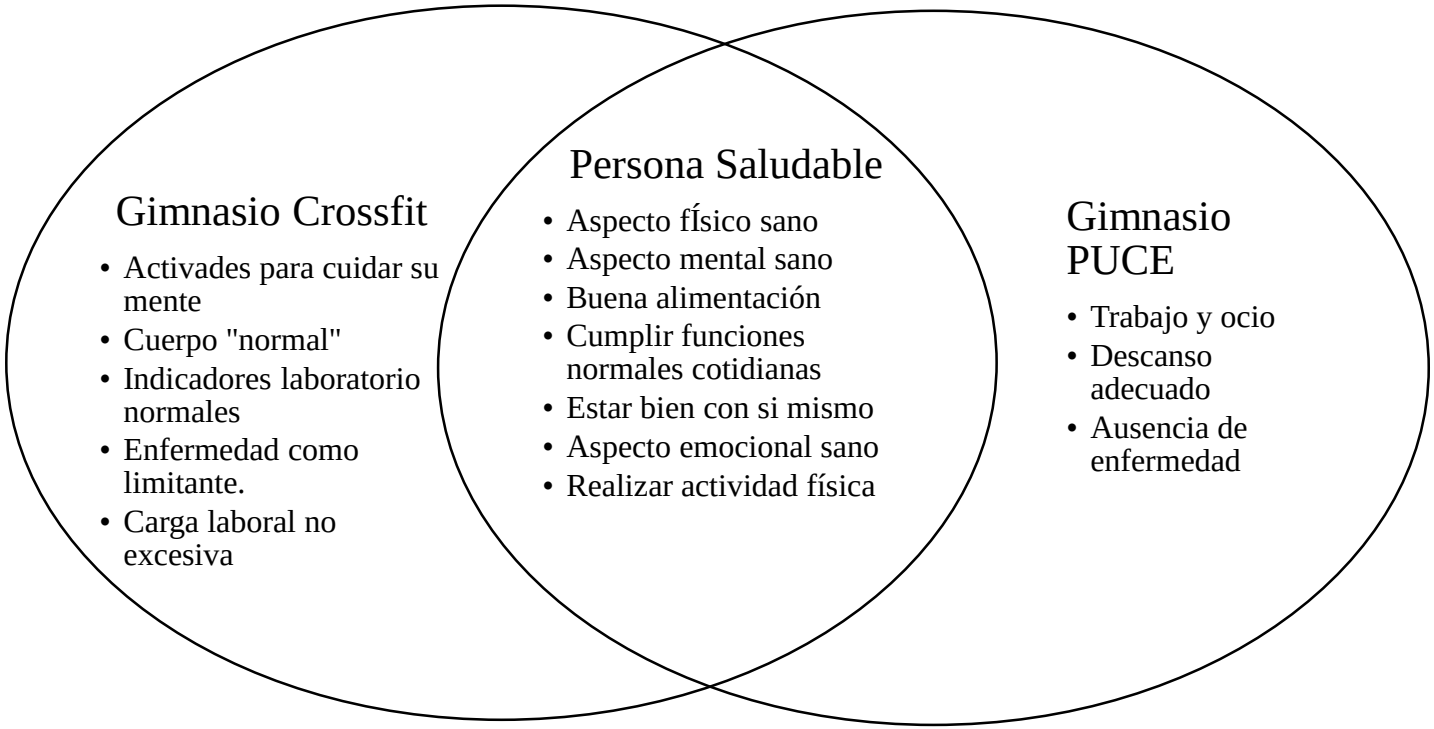
Elaborado por: Los investigadores

Figura 8 Persona Saludable Gimnasio PUCE



Elaborado por: Los investigadores

Figura 9 Relación Persona saludable Gimnasio Crossfit y Gimnasio PUCE



Elaborado por: Los investigadores

La construcción de una persona saludable radica en diversas actividades, sobre todo la actividad física, que se realiza constantemente para llegar a un mejor estado de salud; recalcando el concepto sobre salud expuesto anteriormente. El aspecto mental juega un papel muy importante sobre una persona saludable ya que los diversos testimonios mencionan que no importa tanto el físico, por ejemplo, la actividad física, si una persona no está mentalmente sana no podría llegar a ser saludable incluso si las otras esferas se encuentran sanas. Sin embargo, un informante del gimnasio Crossfit llega a la abstracción de que puede ser influenciado el ámbito social para llegar a ser saludable. Además, existe la noción de normalidad como algo importante para encasillar a una persona sana, pero cabe aclarar que una persona totalmente saludable sale de la normalidad para nuestros entrevistados y es un objetivo a alcanzar.

El sentido de amor propio también se nota en una persona saludable ya que al no quererse así mismo no se hará nada en pro de la salud, incluso se notará en su aspecto físico. Es importante recalcar más que la importancia al aspecto físico, se habla de la funcionalidad del cuerpo sobre todo para cumplir sus actividades diarias. Además, se incluye a la enfermedad como un excluyente o limitante para ser una persona saludable.

En contra parte, una persona no saludable seria quien realiza todas las acciones en contra de la salud, se hace especial énfasis en hábitos perniciosos en general como fumar, consumir alcohol, malos hábitos alimenticios y vida sedentaria. Además, se hace alusión a un aspecto físico que denota falta de salud.

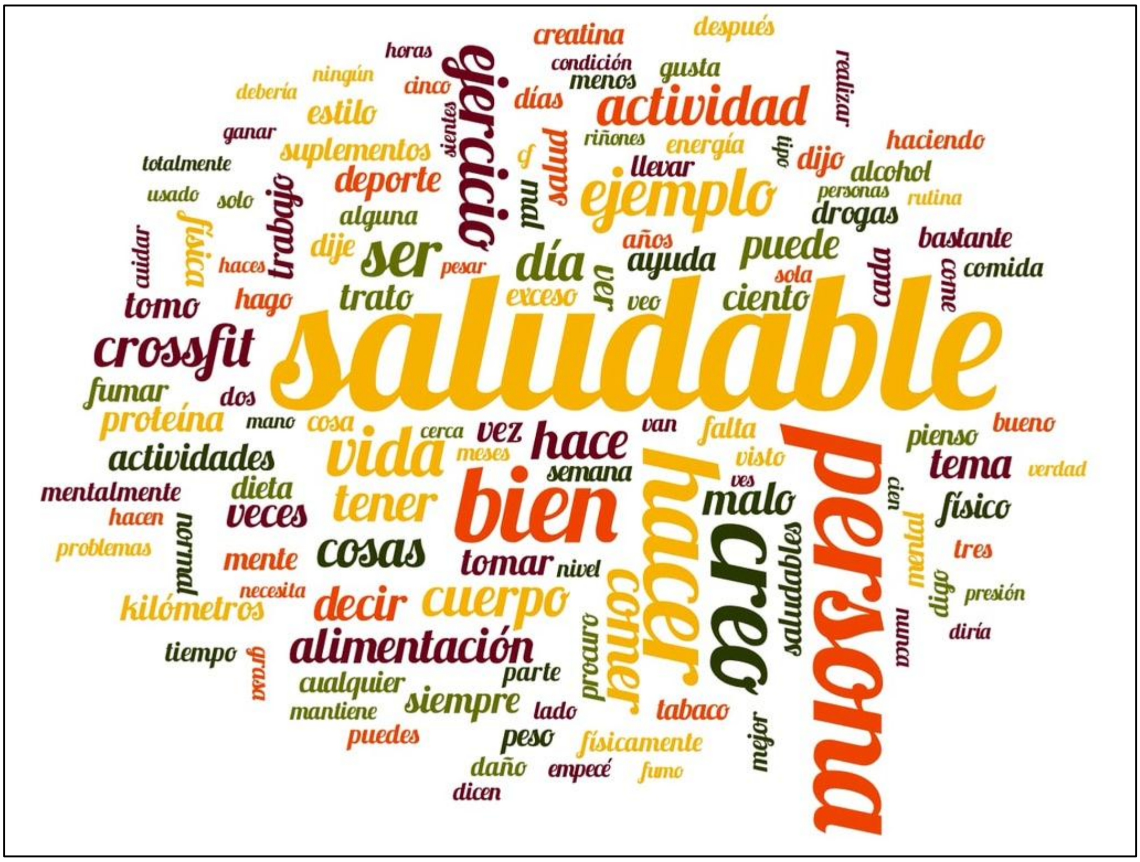
4.1.3 REQUISITOS DE PERSONA SALUDABLE

En este apartado se detallarán todas las actividades que tiene una persona saludable para construir un estado de salud adecuado. Los conocimientos, aptitudes y prácticas son bastantes diversos entre las personas, ya que puede tener una influencia externa. Queremos recalcar también si el tipo de actividad física que realiza cada persona influye sobre las actividades para ser una persona saludable.

Detallaremos un apartado sobre los hábitos saludables y los comentarios acerca de hábitos no saludables o perniciosos. Hasta qué punto un hábito pernicioso teóricamente puede ser considerado neutral o aceptado.

Requisitos de Persona Saludable Gimnasio Crossfit

Figura Wordsalad 5 Requisitos persona saludable Gimnasio Crossfit



Elaborado por: Los investigadores

Al hablar de requisitos saludables, nos referimos a hábitos saludables, así como a hábitos perniciosos y la importancia que tiene eludirlos para ser una persona saludable. Es decir, hablamos qué importancia tiene para nuestras poblaciones de estudio hacer ejercicio, comer adecuadamente, cuidar el tiempo de ocio, buscar relajación, cuidado postural, entre otros (Pamplona, 2009).

Entonces los requisitos para ser una persona saludable envuelven tanto actividades, como líneas de pensamiento, conductas y patrones de comportamiento que en sumatorio van dando lugar al concepto personal de persona saludable.

> *Yo cambie mis hábitos de ser sedentario a ser una persona activa, a hacer ejercicio, a comer saludable, a no excederme en tanto con lo que son el alcohol, medirme más en esas cosas. No llevar una vida de excesos, sino llevar una vida más tranquila, más relajada.*
>
> *(Testimonio de un hombre no competidor de 35 años del Gimnasio Crossfit)*

> *Una persona saludable es aquella que tiene un estilo de vida saludable, es decir que cuida su salud, que come bien, que trata de mantener un perfil del cuerpo pues y en todo aspecto mente y cuerpo, todo.*
>
> *(Testimonio de una mujer competidora de 35 años del Gimnasio Crossfit)*

> *Voy al gimnasio, trato de ir al gimnasio al menos unas cuatro veces a la semana. Como saludable, trato de comer seis veces al día, no como muchas grasas, y si como una grasa que se vez en cuando.*
>
> *(Testimonio de una mujer no competidora de 28 años del Gimnasio Crossfit)*

> *Primero trato de dejar afuera, alejarme un poco del estrés del trabajo, que es lo que más presión le da a cualquier persona, luego de eso trato de hacer cualquier actividad física, generalmente una o dos horas al día. Trato de los fines de semana dedicarme a leer, a caminar, alejarme un poco de la rutina diaria.*
>
> *(Testimonio de un hombre no competidor de 35 años del Gimnasio Crossfit)*

El uso de suplementos y complementos no tendría un efecto directo sobre ser saludable:

> *He escuchado de los suplementos y los complementos y quizás los he usado también, he usado la creatina, he usado la vitamina c, esas cosas que te mandan. Pero quizás siento que, yo no soy mucho de complementos ni suplementos, porque me olvido de tomar. Me dicen toma la creatina que no sé qué, que te acelera el metabolismo. Me tomo un día y después ya no. Entonces trato de no consumir no mucho… no le veo como malo, sino que le veo como que no le voy a usar y para no usarlo no me lo compro.*
>
> *(Testimonio de una mujer no competidora de 26 años del Gimnasio Crossfit)*

A diferencia de otras declaraciones, aquí se encuentra la visita regular al médico como un hábito saludable:

> *Hago ejercicio, procuro alimentarme saludablemente. De ahí eso para mantenerme saludable, tal vez visitar al doctor, al médico lo he visitado una vez*

al año de ahí nada más para mantenerte saludable. Tratar de no comer tanta comida chatarra, tantos dulces, tratar de medirme un poco.

(Testimonio de una mujer no competidora de 26 años del Gimnasio Crossfit)

Saludable me imagina con ánimos de realizar cualquier actividad, alimentación, comer cosas que no afecten al organismo, por ejemplo, vegetales, proteína, carbohidratos, no comida chatarra que eso te va a perjudicar.

(Testimonio de un hombre competidor de 24 años del Gimnasio Crossfit)

La actividad física es un habito saludable que resulta muy beneficioso, dado que influye en otros aspectos que promueven a un estilo de vida saludable (Jimenes; Martínez; Miro, 2008), como se muestra en los siguientes testimonios:

Yo si lo veo de esa manera… Yo, por el Crossfit deje de fumar. Entonces como cambie mi estilo de vida que tenía antes… Fumaba y toda la cosa… Entre al Crossfit y de esa manera de vivir bien. entonces para mí, el Crossfit si me mantiene saludable, porque eso me hace acuerdo que…yo sé que si dejo de hacer Crossfit por mucho tiempo volvería a ese estilo de vida que ya no me gusta mucho. Entonces el Crossfit es, yo veo que ha cambiado mi vida y si me mantiene saludable.

(Testimonio de un hombre no competidor de 35 años del Gimnasio Crossfit)

Ok, ahorita haciendo ejercicio, hace bastante tiempo que no lo hacía y note el cambio, que al hacer actividades físicas como jugar futbol me cansaba rápido a los 5 minutos, a los minutos a jugar básquet e inclusive me sentía mareado, o sea, no podía tener una condición estable, la otra estando en mi trabajo me cansaba mucho, o sea, no solo un agotamiento físico sino también mental, o sea, el distraerte, o sea, el realizar otra actividad te desenfoca de lo que haces en la rutina diría y te ayuda también a enfocarte y mantenerte saludable también mentalmente, físicamente yo creo que hacer esta actividad del crossfit.

(Testimonio de un hombre no competidor de 33 años del Gimnasio Crossfit)

También, se encontró que ciertos informantes no se consideran saludables porque incumplen ciertos hábitos o aspectos que ellos consideran importantes para ser una persona saludable.

No al cien por ciento, creo que falta la alimentación y yo tengo un tema que yo todavía fumo, no he llegado a dejar de fumar, no he podido terminar de cerrar ese ciclo.

(Testimonio de un hombre competidor de 35 años del Gimnasio Crossfit)

Yo trato de ser saludable, pero hay condiciones que aún no puedo mejorar. El trabajo, el estilo de vida, a uno le absorbe bastante el trabajo, entonces a veces

uno trabajo más de 24 horas al día y no dedicar el tiempo necesario al sueño, es una condición que puede perjudicarte en algún momento.

(Testimonio de una mujer competidora de 35 años del Gimnasio Crossfit)

No en el cien por ciento. Un setenta por ciento, además de lo que decía antes, se me pasa por que no tengo a veces fuerza de voluntad, digamos estoy cansadísima y no quiero hacer ejercicio, una persona debería si quiere ser saludable, debería cuidar su salud siempre y a veces no lo hago.

(Testimonio de una mujer del Gimnasio Crossfit competidora de 28 años)

Al momento todavía no, porque mi alimentación no es regular, tengo, mucho… o sea, varía mucho la hora del almuerzo, también mi físico, me falta mucho para estar saludable, porque a pesar de que acudo a hacer estas actividades del crossfit, me cansa todavía haciendo algunas de mis actividades. Y creo yo que gasta mentalmente paso yo muy estresado y creo yo que por eso aun no soy una persona totalmente saludable.

(Testimonio de un hombre no competidor de 33 años del Gimnasio Crossfit)

Aquí nos encontramos dos aspectos, al primero nos habla de indicadores de salud, como signos vitales o valores de laboratorio, son considerados importantes para descartar enfermedad. Inmediatamente nos encontramos con el hecho de conocer el riesgo de sufrir enfermedades a futuro, puede predisponer el inicio de hábitos saludables.

Yo tenía un tema de sobrepeso hace más o menos unos seis años, llegué a pesar doscientas treinta y cinco libras, decidí un día. Yo me hice todas las pruebas de laboratorio, y vi que no tenía problemas; ¿no tenía hipercolesterolemia, hiperlipidemia, no tenía alguna dislipidemia, mi presión estaba bien, todo estaba bien, pero dije hasta cuando voy a estar bien?, pero dije voy a empezar a hacer dieta, y por ahí empezó el tema, hice dieta, decidí bajar de peso. Baje de doscientos treinta y cinco libras a ciento setenta y cinco libras. Y claro a mi me gusta comer, entonces dije voy a buscar alguna alternativa para comer como me gusta y no volver a ganar el peso que llegue a ganar… Que llegué a ganar ese peso como en unos cinco años. Entonces, comencé a practicar ciclismo.

(Testimonio de un hombre competidor de 35 años del Gimnasio Crossfit)

Resulta útil definir que hábitos son pernicioso o dañinos, con el fin de evitarlos en favor de ser una persona saludable.

Básicamente yo lo que pienso es que, ser saludable no es una especia de moda, sino más bien que es algo que debemos, bueno en mi caso debí haberlo llevado siempre; esa mentalidad de cuidar mi cuerpo, cuidar mi mente. Lamentable mente una etapa de mi vida grande, en que yo no hacía deporte y daba lugar a ciertas costumbres malas, como el alcohol, el tabaco. Entonces creo yo que, el ser

saludable no es una moda y que, en las nuevas generaciones, debería inculcarse en lo que es la educación.

(Testimonio de un hombre no competidor de 35 años del Gimnasio Crossfit)

Además de cuidar de enfermedad, prevención de enfermedades, entonces esos son los hábitos que hay que tener, pues no fumar, cuidar su cuerpo, no drogas, nada de vicios y además complementarlo con nutrición y ejercicio, además de un manejo del stress que es muy importante.

(Testimonio de una mujer competidora de 35 años del Gimnasio Crossfit)

No hacer ejercicio, comer a la patanada, tener diferentes horarios de comer, no comer al horario adecuado. Lleva a tener una vida… mal y no lo vale... y también el beber y el fumar.

(Testimonio de un hombre competidor de 24 años del Gimnasio Crossfit)

Una persona que se enferma a cada rato, una persona débil, una persona con estado de animo mal, o sea, triste, baja autoestima. Así identifico una persona no saludable. Por ejemplo, que no pueda hacer cosas básicas, yo he conocido personas que no pueden hacer cosas básicas, como corren tres pasos y las piernitas se les va de lado, y ni siquiera pueden manejar su propio peso, se van de lado.

(Testimonio de una mujer competidora de 30 años del Gimnasio Crossfit)

También, se puede ser saludable a pesar de la enfermedad, sobre todo si la enfermedad no tiene un origen en el estilo de vida, sino que es congénita o hereditaria.

…Claro si la logra conllevar, si en el transcurso de su vida la logra controlar, porque en algunos casos es genético, si en el transcurso de su vida logra conllevar sus actividades con normalidad, por eso te digo, o sea, mi mama, a pesar de que es hereditario su condición de presión arterial, ella lo ha sabido llevar bien y por eso cada chequeo que ella tiene le dicen que está bien.

(Testimonio de un hombre no competidor de 33 años del Gimnasio Crossfit)

Yo tengo una persona que es mi abuela, por ejemplo. Mi abuela tiene ochenta y tres años y mentalmente lucida, mentalmente estable, que ha tenido un montón de problemas como cualquier persona, pero tiene enfermedades, o sea, patología relacionadas a la edad, pero no son privativas, sino más bien las puede llevar con bastante normalidad, su vida, ella es totalmente… ella es hipertensa, pero ella lleva su tratamiento de tal forma que no tiene ni un problema entonces cada que va al médico, está bien. le dicen que no tiene nada, entonces me parece que es una persona saludable. El tema de mi abuela es que siempre ha comido bien, por ejemplo.

(Testimonio de un hombre no competidor de 35 años del Gimnasio Crossfit)

Existe la interrogante de si el consumo social de drogas recreativas legales es considerado como un hábito no saludable, a lo que se dieron las siguientes declaraciones:

> *Pero yo creo que mientas no lo hagas en exceso, sino cuando si... no te limita a dejar de ser saludable. Tú ves los pros los contras de que haces ejercicio 5 o 6 días a la semana, y te pegas una farra a los 3 meses, pero sigues haciendo ejercicio, es cierto que dejaste un rato de ser saludable, pero sigues siendo saludable porque vuelves a hacer ejercicio. Mientras no caigas en el exceso, es como tener una gripe, te lleva a tener un estado de una semana o un poco más que no te encuentras bien, pero luego ya te recuperas y continuas siendo saludable, más que todo si tienes las herramientas para recuperarte mejor y así, o sea, creo yo que consumir ciertas sustancias te van deteriorando pero si solo lo haces un día o dos días y luego te recuperas, está bien y continuas tu vida normal.*
>
> *(Testimonio de un hombre no competidor de 35 años del Gimnasio Crossfit)*

> *Es que todo en exceso es malo, si tomo cada 3 meses tampoco creo que es malo, o sea, si tomo y me embriago tres días, también me estoy haciendo daño. Porque una cervecita para la regulación de los riñones no está mal.*
>
> *(Testimonio de una mujer competidora de 24 años del Gimnasio Crossfit)*

> *yo creo que fumar si es malo, por ejemplo, si fumo un tabaco cada tres meses ya es malo para mi salud y me desempeño.*
>
> *(Testimonio de un hombre competidor de 24 años del Gimnasio Crossfit)*

En este testimonio, se expone que si bien el consumo social de alcohol no es per sé un hábito pernicioso, dificulta alcanzar la meta de una persona saludable.

> *Por mi lado yo no tomo casi nunca, porque sería mandar al carajo tomo mi entrenamiento, pero si depende ya de cada uno, son libres de hacerlo. Si yo tomara cada 3 meses me sentiría que tengo que recuperar lo que perdí por tomar.*
>
> *(Testimonio de un hombre competidor de 24 años del Gimnasio Crossfit)*

Existe el contrapunto con las drogas ilegales:

> *Yo pienso que las drogas son malas pero la marihuana si es mejor que el tabaco. Las otras drogas son altamente adictivas, probaste una vez y te cagaste la vida.*
>
> *(Testimonio de una mujer competidora de 35 años del Gimnasio Crossfit)*

> *Todo en exceso en malo, por ejemplo, la marihuana hasta cierto punto no es malo. La hoja de coca no es mala, yo creo que me hace menos daño una pipa de marihuana, que un tabaco.*
>
> *(Testimonio de una mujer competidora de 24 años del Gimnasio Crossfit)*

El consumo de anabólicos durante el entrenamiento es considerado como un habito no saludable:

> *No, porque todo su organismo por dentro ya está alterado…. éste ya no está totalmente saludable (elite de culturismo hombres), algo debe tener. Yo creo, que más ellos (grupo de elite Crossfit), sí son saludables. Porque a nivel de crossfit se maneja otro estilo de vida, al comparado acá (elite de culturismo hombres) que va más a la estética.*
>
> *(Testimonio de una mujer competidora de 24 años del Gimnasio Crossfit)*

Y, sin embargo, se considera el uso:

> *Era muy caro y mis padres no me dejaron. Pero, hubiera preguntado a un médico, hubiera consultado que tal estaba eso… y luego no se… veía según eso.*
>
> *(Testimonio de un hombre competidor de 24 años del Gimnasio Crossfit)*

Entonces, los hábitos que se consideran saludables son aquellos que facilitan las actividades diarias y generan una sensación de bienestar. Se considera que realizar actividad física con el condicionante de que debe ser constante y significativo para mejorar la condición física, pues quieren poder realizar sus actividades diarias sin que generen cansancio. También, tener una alimentación adecuada, definida como completa, en los momentos y cantidades adecuadas, baja en grasas, sin consumo de productos artificiales, y que cubra los requerimientos de micronutrientes. Existen ciertos criterios convergentes sobre otros hábitos saludables, como mantener un tiempo de descanso adecuado, aunque no sea así para el entrenamiento pues si se salta un entrenamiento por cansancio eso no es considerado saludable. Además, es importe recalcar que a pesar de que el aspecto físico tiene predominancia para considerarse saludable, se da mucha importancia al aspecto mental, tanto en conocimiento, como a nivel emocional. Pues se considera que la lectura, practicar la paz mental, evitar excesiva carga laboral y buscar momentos de ocio son requisitos para un estado mental saludable. debemos tomar en cuenta que, hay quienes consideran que la visita al médico forma parte de un estilo de vida saludable, y mas aún, relacionan el estado saludable con indicadores de laboratorio dentro de parámetros normales.

Por otro lado, se consideran ciertos hábitos como no saludables y por ende evitarlos es el camino para ser saludable. Los más comunes son el consumo de tabaco, alcohol y drogas en general, sin embargo, cabe aclarar que hay cierta tendencia a ver al consumo de alcohol como algo normal siempre y cuando no caiga en exceso, es decir como ocasional y que no alcance el nivel de embriaguez. Además, se incluyo como hábito no saludable el uso de anabólicos, aunque solo se obtuvo como un conocimiento relacionado a los cuerpos voluminosos de los fisicoculturistas a nivel profesional.

Finalmente, nos encontramos con la consideración de que una persona saludable debe estar exenta de enfermedad, aunque existió divergencia, pues hubo quien considera que

si la enfermedad es bien controlada se puede ser saludable y que una enfermedad aguda no quita el hecho de ser saludable. Sin embargo, sí se considera que ser saludable implica que las enfermedades se encuentren menos presentes.

Requisitos persona saludable Gimnasio PUCE

Figura Wordsalad 6 Requisito Persona Saludable Gimnasio PUCE



Elaborado por: Los investigadores

Se comenzará detallando las actividades que se realizan para ser una persona saludable.

> *Me imagino a una persona que no tenga… ningún tipo de comorbilidad, que se yo diabetes, algún trastorno metabólico, alguien que tenga su IMC normal. Eh… y alguien que, por ejemplo, haga actividad física regular que coma saludable y que este bien también mentalmente, porque, también tenemos que… que es importante que una persona tenga también, tenga salud mental adecuada. Equilibrado tanto en lo psicológico y en su cuerpo, en su fisionomía.*
>
> *(Testimonio de un hombre no competidor de 23 años del Gimnasio PUCE)*

> *Yo para estar saludable eh… bueno eh… ahora voy al gimnasio de vez en cuando…, hago también un poco de ciclismo, hago montaña los fines de semana, aja. Y bueno la montaña es especial porque, te ayuda también a hacer ejercicio y*

te ayuda también con tu salud mental para desestresarte de la semana y todo. Eso.

(Testimonio de un hombre no competidor de 23 años del Gimnasio PUCE)

Eh… bueno, creo que saludable tiene tres aspectos importantes, uno de ellos es lo físico por ejemplo hacer actividad física es lo que uno usualmente hago una hora diaria así. Por otro lado, es importante tomar en cuenta que la salud no es solamente eh... en el área física, sino en lo mental también, es importante estudiar, leer, educarse y por otro lado esta lo espiritual también, tener una conexión directa con, en mi caso con el creador y entonces estas serían tres bases importantes para que pueda tener un equilibrio total en mí.

(Testimonio de una mujer no competidora de 27 años del Gimnasio PUCE)

Para mi estar saludable implicaría, creo que desde es el aspecto más importante, el estar psicológicamente estable. A que me refiero con ello, es por ejemplo, cumplir ya sea con mis relaciones interpersonales, relaciones familiares, tratar de darme un tiempo de quietud para mi propia persona. Ya que, por ejemplo, yo tengo momentos de recreación como es la música.

(Testimonio de un hombre competidor de 23 años del Gimnasio PUCE)

Alguien que mantiene buenos hábitos de ejercicio, come bien, se alimenta adecuadamente, descansa las horas necesarias, hace hobbies y tiene trabajo estable y que eso le mantiene tanto mental como físicamente.

(Testimonio de un hombre competidor de 25 años del Gimnasio PUCE)

El hacer actividades saludables te ayudan a mejorar tu salud incluso si estas cursando una enfermedad. La parte psicológica juega un papel muy importante ya que incluso si estas bien físicamente, si la parte psicológica no se trata no se estaría saludable.

Pero, o sea, tampoco o sea, dentro de los hábitos también habría que estar, tratar el ámbito psicológico, porque si en si la enfermedad puede presentarse física pero también afecta emocionalmente las personas, incluso si ya la enfermedad ha sido curada queda esa como que ese sentir, digamos, esa secuela que en la mente. Entonces tendría que ser curada por los dos lados: tanto psicológica, como física.

(Testimonio de un hombre competidor de 24 años del Gimnasio PUCE)

Se puede observar que la dieta y la alimentación tiene gran importancia al momento de realizar actividades saludables. Y obviamente el no hacerlo lleva a no ser saludable.

Yo… me alimento correctamente tres comidas al día, procuro no comer tanto carbohidrato, más proteína, más ensalada y voy al gimnasio de lunes a viernes.

(Testimonio de un hombre no competidor de 24 años del Gimnasio PUCE)

A porque bueno en la cuestión de la alimentación, por ejemplo, muchas veces eh… muchas veces no pienso antes de consumir algo digamos. Entonces, por ejemplo, me da hambre y de repente aparece por ahí una, un pastel de chocolate entonces, a veces me como eso y no pienso que, en vez de eso hubiera invertido mi dinero en una comida mas no sé, más complementaria con proteínas, carbohidratos, y demás, y ensaladas.

(Testimonio de una mujer no competidora de 27 años del Gimnasio PUCE)

Dentro de esta idea de que la dieta influye en una persona saludable podemos ver que no solo es el querer tener una dieta sana sino también entran factores de como voy a llegar a tener esa dieta sana. El uso de complementos nutricionales como parte de una persona saludable se puede ver reflejado en el hecho de la calidad de la comida que se consume todos los días y la accesibilidad a la misma que se tenga.

Comer bien, hacer ejercicio. Y tratar de cuidarme. Cuidarme en no consumir mucha porquería. O sea, comida muy dañina. Por ejemplo, yo no digo que este mal consumir eso, pero no siempre, ¡me entiendes! Por ejemplo, aquí en la universidad no hay muchos lugares en donde tú puedas comer bien o que la comida sea muy saludable para ti porque, por ejemplo, por más que sea un almuerzo eh… también a veces es dañino porque no da, no la prepara bien, ¡me entiendes! Y ya pues o sea, es eso más que nada es alimentarme bien.

(Testimonio de una mujer competidora de 20 años del Gimnasio PUCE)

El hecho de que… a veces no tenía tiempo para poder hacerme con comida buena o rica en proteína para poder suplir mi dieta.

(Testimonio de un hombre no competidor de 23 años del Gimnasio PUCE)

Si, yo creo que sí, porque, por ejemplo, ya cuando empiezas a envejecer te das cuenta que las pastillas que empiezas a tomar entonces ahí es cuando las personas se dan cuenta de que necesitan tantas cosas de que tu cuerpo necesita y ya es a un punto o sea en el que ya es muy tarde talvez por así decirlo. Yo creo que es mejor antes de que necesitan suplementos de vitaminas, necesitas multivitamínicos, vitaminas y eso no solo en el deporte sino como que te digo es como siempre podría ser necesario para tu cuerpo porque deberías cuidarlo.

(Testimonio de una mujer competidora de 20 años del Gimnasio PUCE)

Los hábitos saludables deben apuntar al bienestar mental porque juega un roll importante dentro de una persona saludable. Se detalla cómo conseguir mentalmente un hábito saludable, además se explica como un hábito saludable influye sobre la actividad física y este a su vez se ve plasmado como algo medible en datos de laboratorio.

Un poquito más viejo, pero en realidad el equilibrio se logra justamente con la cantidad de hábitos saludables, en este caso que se pueda mantener o adquirir. Los hábitos saludables no sólo son el comer, de no fumar, el no beber, sino incluso

los pensamientos que pueden afectar a la mente, es decir, si yo digo no puedo, no puedo, no quiero o no me apetece. Entonces, en mi mente va a estar evocada como decir una derrota anticipada. Entonces, pero si yo practico hábitos saludables como: en la mañana, como pensar bien, cómo motivarme, como no dañar la motivación de otra persona sino más bien incentivar, entonces estoy practicando hábitos saludables desde de la perspectiva del pensamiento, la mente qué maneja todo nuestro cuerpo en los inicios, como decir un desayuno mental de buena salud.

(Testimonio de un hombre competidor de 35 años del Gimnasio PUCE)

Que implica para mi eh… bueno igual como respondí la primera que eh… estar físicamente eh… mentalmente eh… estable porque al mantener tu mente estable puedes tener una, un buen desempeño físico, lo cual es super importante, porque, te contribuye a muchas partes de tu cuerpo, o sea, me refiero a niveles de azúcar y todo lo que consiste no sé cómo decirlo.

(Testimonio de una mujer competidora de 21 años del Gimnasio PUCE)

La noción de no ser una persona saludable puede darte la motivación para llegar a ser una persona saludable. Incluso hace que la persona modifique sus actividades diarias llevando a cambiar sus hábitos.

Me motivo el hecho de que eh… yo no estaba saludable hace algún tiempo entonces decidí eh… empezar a hacer ejercicio para tener un mejor estilo de vida, y además tenía horas huecas y podía rellenarlas yendo al gimnasio, aja.

(Testimonio de un hombre no competidor de 23 años del Gimnasio PUCE)

Eh…, no se la verdad fue como que ver que por ejemplo soy como que una persona muy sedentaria y por ejemplo cuando salía yo que se solo a caminar o algo así era como que ya me sentía full fatigada entonces ya había la necesidad de no sentir ese sedentarismo entonces no me gusto esa cuestión decidí como que empezar a hacer ejercicio, comer un poco mejor y todo eso porque es como que ya tu cuerpo empieza a reflejar todo esto y como que a una corta edad talvez no es bueno y ya pues.

(Testimonio de una mujer competidora de 20 años del Gimnasio PUCE)

No, o sea fue más como te dije una superación mía, eso y porque mi cuerpo ya me lo pedía o sea, ya te das cuenta cuando chuta a tus 20 años, correr una cancha y ya no avanzas es como que, y solo por estar estudiando entonces si se necesita algo para distraerte y para estar mejor.

(Testimonio de una mujer competidora de 20 años del Gimnasio PUCE)

La actividad física es nuevamente parte de la construcción de una persona saludable. Sin embargo, no es un pilar independiente sino esta en relación con otras esferas. Pero la

actividad física en si tiene que tener diversos aspectos como: ser rutinaria, tener un objetivo o fin. No solo ser actividad esporádica.

> *Creo que es una parte para ser saludable, mas no que solo haciendo el gimnasio me haga saludable. Creo que es una parte importante.*
>
> *(Testimonio de un hombre no competidor de 25 años del Gimnasio PUCE)*

> *Yo entreno todos los días, obviamente es más que, más que algo habitual es un estilo de vida. Eso me parece que es importante realizarlo cotidianamente no solamente que digamos un día a la semana dos días, sino que tiene que ser una rutina, y la alimentación.*
>
> *(Testimonio de una mujer competidora de 21 años del Gimnasio PUCE)*

> *Creo que si, sobre todo porque empiezas a conocer, a conocerte a ti mismo, a conocer tu cuerpo y a conocer tus limitaciones entonces eh… el deporte sin duda es algo que, desde la parte anímica desde la parte interna del cuerpo empieza a mejorarte. JVMGPC20*
>
> *(Testimonio de un hombre competidor de 20 años del Gimnasio PUCE)*

> *Pues talvez, saludable no es solo el deporte, talvez solo es 50% el deporte, porque, también tienes que ser saludable mentalmente.*
>
> *(Testimonio de una mujer no competidora de 23 años del Gimnasio PUCE)*

El fisicoculturismo como actividad física tiene un concepto de dualidad ya que por un lado, el objetivo de deporte estructurado, disciplina, y el fin lleva a la persona a ser saludable. Pero por el otro lado al ser una competencia de valoración física externa lleva a realizar modificaciones no saludables para lograr su objetivo que es moldear tu cuerpo.

> *Eh… Por una parte eh… tiene dos: o sea, es como que un deporte un poco dualista porque eh… tiene su lado bueno obviamente es de llevar un hábito o sea, un hábito saludable, un estilo de vida saludable pero esto cambia en el momento en que ya estas pre-competencia porque no es algo sano, o sea, simplemente el hecho de la deshidratación que jugar con la química de tu cuerpo no, no necesariamente con esteroides se podría decir sino el hecho de jugar con la sal, que el agua, que él esto que el otro, y estas, estas manipulando. Entonces, cuando pasa la competencia hormonalmente se vuelve un caos, y por ejemplo, el rebote eso no me parece nada sano o sea, es un producto del fisicoculturismo el rebote cuando no sabes llevarlo bien encaminarlo bien, pienso que ese es el aspecto malo. Pero de ahí como antes de la competencia unos meses antes el estilo de vida que se lleva si es adecuado si es saludable.*
>
> *(Testimonio de una mujer competidora de 21 años del Gimnasio PUCE)*

> *Es difícil porque también este deporte es muy exigido al menos en pre temporada de competencia es muy exigente dependiendo tu vida también, por ejemplo, como*

estudiante es muy difícil seguir la dieta de definición y seguir con los estudios de manera normal porque obviamente las energías son bajas, tu atención, todo es diferente. Porque, no estas teniendo los mismos, la misma alimentación. Entonces, es… en ciertos momentos es difícil. Pero yo creo que es saludable porque te ayuda a saber qué es lo que debes hacer y que no. Pero por ejemplo, el atletismo también es un deporte que a mí me encanta mucho, pero como te decía, podías comer lo que quieras, prácticamente eso dependía de ti, no tenías que cuidarte tanto […]

(Testimonio de una mujer competidora de 20 años del Gimnasio PUCE)

El deporte de fisicoculturismo tiene un impacto tan grande sobre tu vida haciendo incluso que cambien tus hábitos volviéndolos saludables por el simple conocimiento propio y los resultados que estos arrojan

Si, hasta ahora si, porque o sea, bueno al final fue una etapa en la que se cortan varias cosas y todo esto y haces que tu cuerpo llegue como que a lo más bajo y todo, pero en cuanto a niveles de grasa y todo. Pero de ahí es como que cambia tu ritmo de vida totalmente, empiezas ya ha ver que en realidad, o sea, que es lo que en realidad hace daño a tu cuerpo y que no. Entonces, empiezas tú mismo a conocer tu cuerpo como es, que hace daño a tu cuerpo y que no.

(Testimonio de una mujer competidora de 20 años del Gimnasio PUCE)

Respondiendo a la incógnita sobre como se ubica dentro de una persona saludable, las personas utilizan términos cualitativos sobre la salud. También se puede ver que a demás de ubicarse en un punto sobre ser una persona saludable se plantean objetivos para cumplirlos

Esta en el promedio, o sea, en el promedio aun creo que le falta. Eh… no es que este bien saludable pero tampoco estoy tan mal. Entonces, creo que estoy en el rango por así decirlo.

(Testimonio de un hombre no competidor de 25 años del Gimnasio PUCE)

Eh… no me considero tan saludable, por qué, no me considero saludable tanto tanto, o sea, trato en lo más en lo posible cuidar mi salud, mi dieta, todo y también cuidar todos estos aspectos que te digo. pero obviamente por cosas que pasan o situaciones no se puede siempre, no.

(Testimonio de una mujer no competidora de 27 años del Gimnasio PUCE)

Los siguiente son hábitos que impiden a una persona ser saludable.

Eh… bueno el típico prejuicio no; de que una persona no saludable es: una de que toma, fuma y cosas por el estilo no. Pero de hecho creo que es una persona que no siente amor propio ah… o sea, es parte del amor propio el ver por su salud

y hay algunas personas que simplemente no les interesa ni realizar actividad física, ni alimentarse bien, ni ver por ellas.

(Testimonio de una mujer competidora de 21 años del Gimnasio PUCE)

Ah…, haber una persona no saludable eh… que tenga malos hábitos, que talvez, no cuide su cuerpo… y que no sepa tener en equilibrio estos aspectos de la vida. Por ejemplo, que le guste fumar, tomar, que no sea responsable con esas cosas de su vida.

(Testimonio de un hombre competidor de 20 años del Gimnasio PUCE)

Una persona que es poco activa, que no le importa si está comiendo lo que necesita o no, alguien que talvez no le guste hacer mucho ejercicio o que también hay personas que no tengan una buena salud. Pero ya condiciones que ya son hereditarias.

(Testimonio de una mujer competidora de 20 años del Gimnasio PUCE)

Si bien los hábitos no saludables es la contra parte de una persona saludable. En este testimonio podeos observar que el centrarse o tener una fijación solo en un aspecto como los estudios, el ejercicio u otros también te lleva a ser no saludable porque no existe un complemento.

Eh, o sea, que no hace nada de ejercicio, que esta… o sea: bebe, o sea tiene vicios, ¡no cierto! Puede ser una persona que se dedica solo eh… a la parte intelectual mas no física, o sea, no lo complementa. Entonces puede que solo se dedique a estudiar, a estar en la computadora y no haga cierto tiempo de ejercicio que es lo óptimo para estar saludable.

(Testimonio de una mujer no competidora de 21 años del Gimnasio PUCE)

Los hábitos perniciosos teóricamente en todo sentido alteran la salud. El consumo de alcohol en nuestra sociedad está normalizado y es común entre las personas verlo como algo normal propio de fiestas, bares, compromisos familiares, reuniones. Si adoptamos el hecho de revisar qué tipo de hábitos son saludables y no saludables podemos ver que el consumo de alcohol en pocas cantidades, sin llegar a la embriaguez no se considera una actividad no saludable. El consumo de alcohol tiene muchos factores al momento de verlo y clasificarlo dentro de una persona saludable como se ve en el siguiente testimonio.

O sea, cada persona es libre de hacer lo que quiera con su cuerpo no. Pero no se, o sea, yo pienso que no es tan mal el hecho de, por ejemplo: consumir alcohol. Pero ya si es en exceso o más que nada muy seguido, es como, que ya afecta tu cuerpo, igualmente el tabaco como que ya muy seguido y todo afecta.

(Testimonio de una mujer competidora de 20 años del Gimnasio PUCE)

Eh… yo creería manifestaste que es únicamente, eh… no es pernicioso siempre cuando conozcas la dosificación de lo que estás consumiendo y obviamente de

cómo está tu sistema, porque, si eres una persona que tiene una insuficiencia renal y bla bla blá X, va a ser pernicioso ya sea solo tomar un, o sea, tendría que haber un conocimiento de tanto lo que vas a tomar, pero antes de ello de tu propio organismo.

(Testimonio de un hombre competidor de 23 años del Gimnasio PUCE)

Yo también me quedo con lo que dijo. O sea, independientemente de lo que como dijo, esto también que esto se ha socializado bastante, o sea, se ha vuelto algo muy común en la sociedad y por eso es que justamente se vuelve algo aceptable porque la sociedad cree que es algo, o sea, bueno no importa la cantidad mientras no te coja, o sea, ya importa, pero es un hábito pernicioso. Porque, la producción de neurotransmisores se va a afectada, la producción de hormonas se va a afectada, la forma en que la gente empieza a percibir cualquier estímulo externo se ve alterada entonces por ende es un hábito pernicioso.

(Testimonio de una mujer competidora de 21 años del Gimnasio PUCE)

O sea, yo creo que definir saber que si el alcohol es bueno o malo depende de la perspectiva en la que estés ubicando. Porque, aquí entra un factor influyente súper fuerte que es la, el factor social. Si tú le dices, al grupo de fisicoculturismo que el alcohol es malo, te van decir de ley es mala porque tienen tantas calorías, porque tiene tanto azúcar, tiene tanto esto. Pero si tú vas y le dices a un grupo de psicología, ya a un grupo, perdón, de cualquier facultad que tome bastante digamos. Y tú le dices eh… el consumir alcohol es malo, te van a decir no, por una cosita así no. Y si nos vamos al ámbito médico va hacer otra cosa. Pero cuando consumimos nadie está consiente de cuanto, o sea, nadie evalúa la cantidad ya sea de alcohol, de humo o de todo lo que ingieras o entre a tu cuerpo. Nadie está evaluando esos gramos, ni en mililitros ni en nada.

(Testimonio de una mujer competidora de 20 años del Gimnasio PUCE)

La frecuencia de consumo también juega un papel importante en cuanto a decidir qué tan saludable o no saludable es.

No más bien digamos que la frecuencia y como tú, es que no sé cómo expresar esto, si no digamos las ansias que tú tienes. Por ejemplo, tú tomaste un día digamos ya, y digamos "lo típico quedaste picado", vas otro día, y al otro día. Si esas ansias no son controladas por ti mismo, yo digo que ahí hay un problema. Entonces, pero si tomas un trago digamos o un día digamos porque no un trago, pero después dejaste varias semanas. Entonces, eso ya nos una enfermedad, eso está bien.

(Testimonio de un hombre competidor de 24 años del Gimnasio PUCE)

A diferencia del consumo de tabaco que según la percepción de las personas es más dañino es considerado un hábito no saludable incluso en pequeñas cantidades.

Sobre todo, el problema con el tabaco es lo rápido que se vuelve adictivo. Entonces, se menciona que, desde el primer tabaco, que es sumamente desagradable, que te da nauseas, vómito, terrible. Tú pasas a fumarte una cajetilla en unas dos semanas, ya te, o sea, generas una dependencia súper rápido. Entonces el lío con el tabaco es esto, la fácil adictividad que se tiene. Por eso hay que tener súper cuidado con el tabaco.

(Testimonio de un hombre no competidor de 23 años del Gimnasio PUCE)

En relación al uso de otras drogas el simple hecho de consumo ya no es saludable en ningún punto. La vía de administración de las drogas también es un factor para determinar qué tan saludable es o no.

O sea, yo veo eso por ejemplo eh… ya sabemos que igual es malo esta sustancia, pero, analizando también desde la vía por la que se está administrando, por ejemplo, del alcohol tiene que pasar por bastante cosa, y por lo menos por el hígado es un filtro que tiene para que nos afecte completamente en el organismo. Pero el tabaco va por una vía diferente aja inhalatoria, respiratoria entonces tiende a ingresar muchísimo más rápido al torrente sanguíneo. Y ni hablar de las drogas son inyectables, que van directo. Y tienen una afectación directa al cuerpo, al organismo. Y se ha visto que pueden llegar a generar más dependencia inclusive.

(Testimonio de un hombre competidor de 20 años del Gimnasio PUCE)

Encontramos el uso de terceras personas como un objetivo para ser una persona saludable.

La nombre porque he visto que ella tiene una buena alimentación, tiene una contextura delgada, lo cual no necesariamente es un sinónimo de ser saludable, pero he visto que ella realiza actividad física a tal punto que ha ganada varias competencias de resistencia, de carreras entonces por eso creo que ella está en un punto de ser saludable.

(Testimonio de un hombre no competidor de 24 años del Gimnasio PUCE)

Tengo una amiga, ella es una persona que siempre tiene una actitud muy positiva, siempre la veo con mucha energía para cualquier cosa eh… también es una persona con mucho conocimiento que podemos debatir fácilmente eh… que me motiva a hacer ejercicio de igual forma. Ah… y también es una persona que espiritualmente tiene una relación cercana, pienso yo, con el creador y eso.

(Testimonio de una mujer no competidora de 27 años del Gimnasio PUCE)

Ummm, físicamente es… es una persona normal, no es una persona como fitness, como obviamente se puede ver en el gimnasio y así. Y yo veo que es una persona normal, pero en el momento en el cual ella elige su alimentación, ella lo elige de una forma adecuada creo yo. Entonces, eh… no es ni gorda, ni flaca, es normal.

Y por otro lado me encanta su cabello, es un cabello muy bonito que ella tiene, muy cuidado eh… que más. Creo que eso, siempre mantienen un aseo personal muy bueno. No sé qué más describir

(Testimonio de una mujer no competidora de 27 años del Gimnasio PUCE)

El impacto que tiene tu vida cuando llevas una vida saludable se puede observar en detalle en el siguiente testimonio.

Si es que lo tratas bien talvez vas a alargar tus años de vida, vas a tener una mejor calidad, pero talvez si es que empiezas a descuidar estos ámbitos, empiezas a dedicarte a otros vicios, a otras cosas que no necesariamente te están acercando a tus objetivos pueden talvez reducir tiempo con tu familia, reducirte años de vida, reducir la calidad de vida que vas a tener, ser más propenso a enfermedades.

(Testimonio de un hombre competidor de 20 años del Gimnasio PUCE)

Los requisitos de una persona saludable radican en las actividades que las personas realizan en pro de la salud. Se pudo observar en detalle en este capítulo como las personas consideran la actividad física, actividades mentales sanas, la correcta alimentación como los pilares básicos, pero también incluyeron otros más variados, pero no menos importantes como: un trabajo estable, el ocio y los hobbies, la espiritualidad y el amor propio.

Podemos ver que la actividad física sigue siendo un pilar importante dentro de una persona saludable tanto en el concepto como en las actividades que lo conforma. En el grupo Gimnasio PUCE se menciona que el fisicoculturismo tiene una dualidad, por un lado, la actividad física que lo conforma entra como un hábito saludable y por otro lado el sentido de competencia de modifica y moldear tu cuerpo lleva a las personas a realizar actividades poco beneficiosas para la salud.

La correcta alimentación también es otro pilar en la construcción de una persona saludable, en este se incluyen los nutrientes que deben de tener una dieta variada y completa. El acceso a la alimentación saludable y guiada a una competencia en el grupo Gimnasio PUCE no arroja que es un impedimento muy grande ya que no existen lugares de comida saludables fáciles de adquirir motivo por el cual no les queda más remedio que consumir lo que más se les parezca.

Los hábitos no saludables tan conocidos como fumar, tomar y el uso de drogas también se puede evidenciar en este apartado no queda claro que teóricamente todas estas sustancias son perjudiciales para la salud, pero cuando se habla de alcohol el consumo en nuestra sociedad ha sido tan normalizado que incluso algunos testimonios mencionan que su uso no es netamente un hábito no saludable siempre y cuando no sea regular y en exceso. El consumo de tabaco y otras drogas si es totalmente un hábito no saludable.

A su vez una persona puede identificarse introspectivamente con una persona saludable y así decidir qué tipo de actividades le falta para ser una persona saludable. Por otro lado, también es común que adquieran esa percepción por terceras personas y que de la misma manera modifiquen su estilo de vida para ser personas saludables.

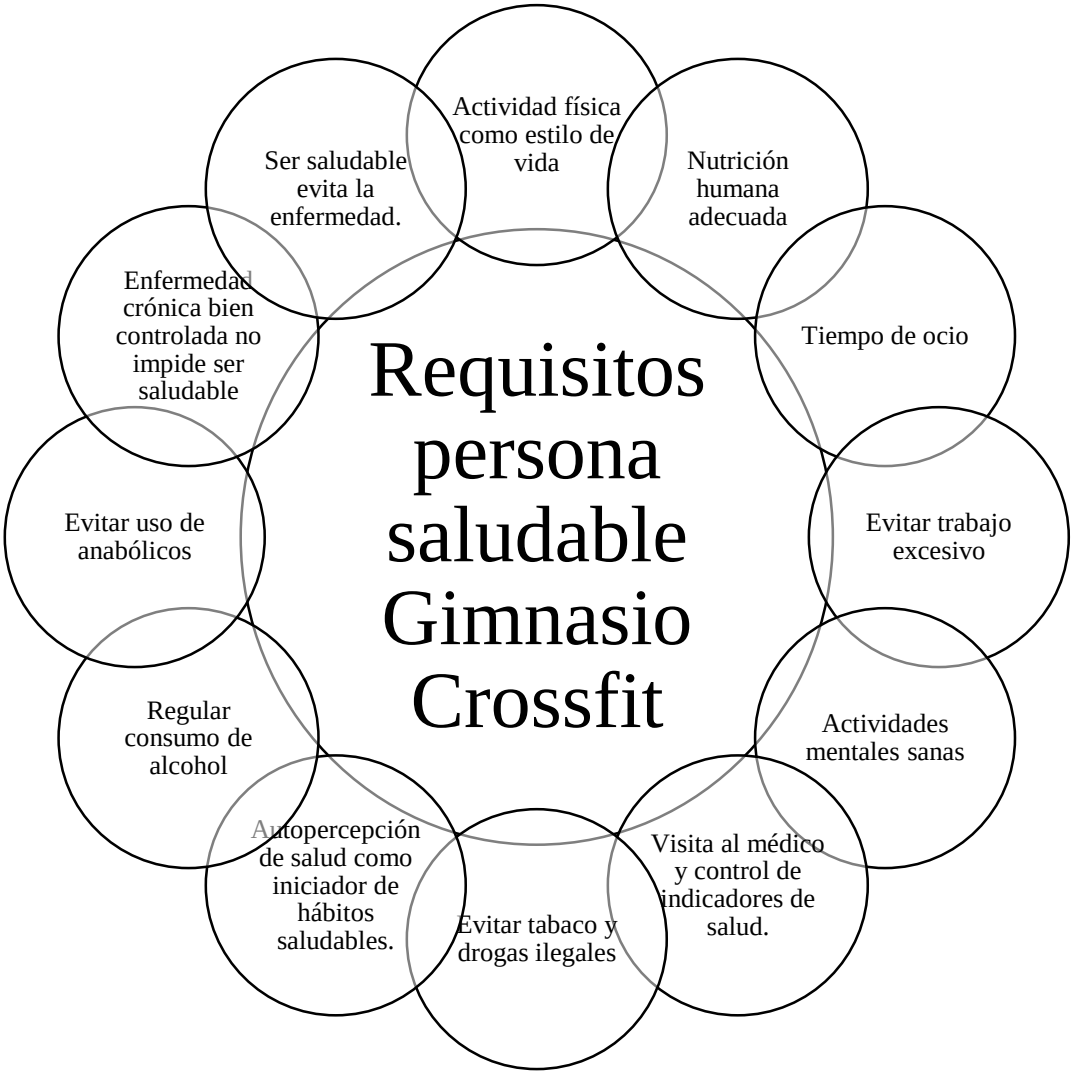
Tabla 7 Conocimientos sobre Requisitos de persona saludable del Gimnasio Crossfit y PUCE

Conocimientos sobre requisitos de persona saludable Gimnasio Crossfit	Conocimientos sobre requisitos de persona saludable Gimnasio PUCE
Implica para mí, como te dije, para mi implica mantener la dieta, rutina balanceada, rutinas de ejercicio. Mantener tu cuerpo activo, eso para mí significa ser saludable. *(Testimonio de una mujer no competidora de 26 años del Gimnasio Crossfit)* *…No llevar una vida de excesos, sino llevar una vida más tranquila, más relajada.* *(Testimonio de un hombre no competidor de 35 años del Gimnasio Crossfit)* *…al médico lo he visitado una vez al año de ahí nada más para mantenerte saludable. Tratar de no comer tanta comida chatarra, tantos dulces, tratar de medirme un poco.* *(Testimonio de una mujer no competidora de 26 años del Gimnasio Crossfit)* *Al hacer deporte, baje bastante el consumo de alcohol, ya no fumo. Eso… no me cuido en la comida.* *(Testimonio de un hombre no competidor de 35 años del Gimnasio Crossfit)* *…digamos estoy cansadísima y no quiero hacer ejercicio, una persona debería si quiere ser saludable, debería cuidar su salud siempre y a veces no lo hago.* *(Testimonio de una mujer competidora de 28 años del Gimnasio Crossfit)* *Además de cuidar de enfermedad, prevención de enfermedades, entonces esos son los hábitos que hay que tener,*	*…que me toca ir al doctor y bueno chequearme…* *(Testimonio de una mujer del Gimnasio PUCE no competidora de 25 años)* *…tengo buenos hábitos alimenticios me gusta hacer actividad física, eh... y en cuanto respecta a mi salud mental, pienso que también me encuentro bien.* *(Testimonio de una mujer del Gimnasio PUCE competidora de 21 años)* *…el típico prejuicio no; de que una persona no saludable es una de que toma, fuma y cosas por el estilo no, pero de hecho creo que es una persona que no siente amor propio…* *(Testimonio de una mujer competidora de 21 años del Gimnasio PUCE)* *…que cuide su salud, eh... que come bien, que tiene una paz mental, que se encuentre equilibrado más que todo…* *(Testimonio de un hombre no competidor de 23 años del Gimnasio PUCE)* *…bueno de vez en cuando si consumo alcohol creo que esto repercute un poco, pero en si creo que tengo un estilo de vida saludable.* *(Testimonio de un hombre no competidor de 23 años del Gimnasio PUCE)* *…Creo que es un conglomerado de todas las actividades que tú haces para mejorar tu bienestar, sobre todo: en cuanto a la alimentación, en cuanto a las actividades de ejercicios físicos, por ejemplo, eh… no*

pues no fumar, cuidar su cuerpo, no drogas, nada de vicios y además complementarlo con nutrición y ejercicio, además de un manejo del stress que es muy importante. *(Testimonio de una mujer competidora de 35 años del Gimnasio Crossfit)* *Tú ves los pros los contras de que haces ejercicio 5 o 6 días a la semana, y te pegas una farra a los 3 meses, pero sigues haciendo ejercicio, es cierto que dejaste un rato de ser saludable, pero sigues siendo saludable porque vuelves a hacer ejercicio.* *(Testimonio de un hombre no competidor de 35 años del Gimnasio Crossfit)* *Por mi lado yo no tomo casi nunca, porque sería mandar al carajo tomo mi entrenamiento, pero si depende ya de cada uno, son libres de hacerlo. Si yo tomara cada 3 meses me sentiría que tengo que recuperar lo que perdí por tomar.* *(Testimonio de un hombre competidor de 24 años del Gimnasio Crossfit)* *No, porque todo su organismo por dentro ya está alterado…. éste ya no está totalmente saludable (elite de culturismo hombres), algo debe tener.* *(Testimonio de una mujer competidora de 24 años del Gimnasio Crossfit)* *…Claro si la logra conllevar, si en el transcurso de su vida la logra controlar, porque en algunos casos es genético, si en el transcurso de su vida logra conllevar sus actividades con normalidad, por eso te digo, o sea, mi mama, a pesar de que es hereditario su condición de presión arterial, ella lo ha sabido llevar bien y por eso cada chequeo que ella tiene le dicen que está bien.* *(Testimonio de un hombre no competidor de 33 años del Gimnasio Crossfit)*	*se en cuanto a concentrarte cuando tu estas estudiando, o sea todo, creo que todo esto es… como que una buena salud representa todas las cosas que tú haces para lograr este objetivo.* *(Testimonio de una mujer no competidora de 27 años del Gimnasio PUCE)* *…que no es tan mal el hecho de, por ejemplo: consumir alcohol. Pero ya si es en exceso o más que nada muy seguido es como que ya afecta tu cuerpo, igualmente el tabaco como que ya muy seguido y todo afecta.* *(Testimonio de una mujer competidora de 21 años del Gimnasio PUCE)* *…es como que un deporte un poco dualista porque eh… tiene su lado bueno obviamente es de llevar un hábito o sea, un hábito saludable, un estilo de vida saludable pero esto cambia en el momento en que ya estas pre-competencia porque no es algo sano…* *(Testimonio de una mujer competidora de 21 años del Gimnasio PUCE)*

Elaborado por: Los investigadores

Figura 10 Requisitos persona saludable Gimnasio Crossfit



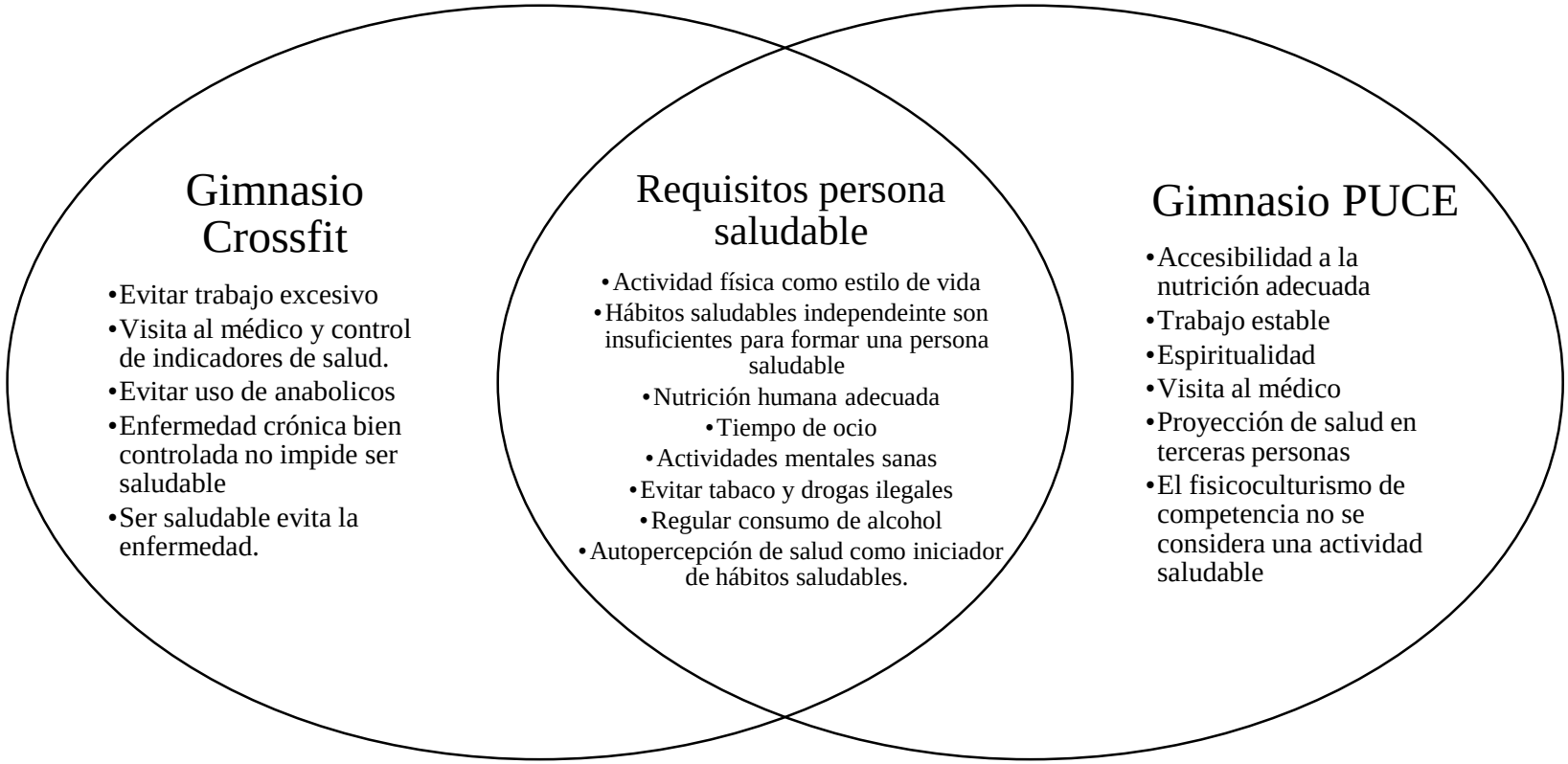
Elaborado por: Los investigadores

Figura 11 Requisitos persona saludable Gimnasio PUCE



Elaborado por: Los investigadores

Figura 12 Relación persona saludable entre Gimnasio Crossfit y PUCE



Elaborado por: Los investigadores

Concluimos que, los requisitos para ser una persona saludable tienen un carácter universal, y, sin embargo, cada grupo posee distinciones. Por ejemplo, vemos que mientras en un publico netamente de estudiantes, como es el de la PUCE, hay búsqueda de empleo para salud mental. Al contrario, el grupo de Crossfit considera que el trabajo en forma excesiva es negativo para la salud. Únicamente en el grupo de la Universidad Católica se toma a la espiritualidad como habito saludable. En el grupo de Crossfit se encuentra que, el hecho de tener una enfermedad crónica conserva el carácter de ser saludable si se cumplen los otros requisitos, y mas aún si la enfermedad es de carácter genético.

Entonces, los hábitos de actividad física y nutrición adecuada son indispensables y se pueden generalizar. No obstante, debemos aclarar que la actividad física debe ser suficiente para mejorar la funcionalidad y que la nutrición debe cubrir requerimientos micro y macro, además en el grupo de la PUCE se considera que la accesibilidad a dicha nutrición es importante, dado que el acceso a la misma es inadecuado en la inmediación de la universidad. Por su puesto, es indispensable alcanzar la salud mental y no solo la física para considerarse saludable, y viceversa. Para alcanzar una salud mental adecuada se coincide que el habito de la lectura y el tiempo de ocio y de actividades extracurriculares son muy importantes.

Un aspecto interesante es que en ambos grupos la autoconciencia de tener un estilo de vida no saludable es un iniciador de conductas saludables. Además, en el grupo de crossfit aparece la actividad física a manera de puerta de entrada para otros hábitos saludables.
Finalmente, en cuando a hábitos no saludables o perniciosos, se encontró que el consumo de drogas legales como ilegales son malas para la salud. Sin embargo, en el caso del consumo de alcohol, existe un concepto de normalidad siempre y cuando no sea excesivo ni frecuente.

4.2 DIMENSIÓN ACTIVIDAD FÍSICA

4.2.1 DEFINICIÓN ACTIVIDAD FÍSICA / DEPORTE

Ahora centramos la atención por la definición de deporte. La importancia de este capítulo radica en adquirir la definición de deporte por parte de los participantes para saber de qué estamos hablando y para poder entender el contexto de una práctica deportiva como tal y poder distinguirla de una actividad física.

La definición de realizar ejercicio es mejorar las habilidades corporales mediante la práctica. Por otro lado, la actividad física, es todo tipo de movimiento suficiente para generar actividad metabólica por encima de lo basal en el cuerpo (Kent, M. 2003). Por ejemplo, una persona que realice trabajo físico y que las mismas le generen un gasto calórico significativo, ésta haciendo ya una actividad física; sin embargo, si la misma persona dedica un tiempo fuera del trabajo para fortalecer sus músculos o alguna forma de actividad repetitiva que mejore su coordinación o resistencia, aunque el fin sea mejorar en su trabajo, ya es ejercicio. Entonces, si sumamos a la definición de ejercicio que su objetivo se sirva a sí mismo, es decir mejorar habilidades para mejorar la realización de dicho ejercicio, y que se realice con normas y reglas preestablecidas, tenemos la definición de práctica deportiva. Para cerrar el concepto, debemos tomar en cuenta que la práctica deportiva es importante para las personas y dependiendo de su ejecución puede desencadenar en beneficios o perjuicios, tanto físicos como psicológicos (Rosa, S.M 2013).

Definición de actividad física / deporte Gimnasio Crossfit

Figura Wordsalad 7 Definición Actividad Gimnasio Crossfit



Elaborado por: Los investigadores

En las siguientes declaraciones, encontramos que se entiende por deporte:

> *Yo entiendo por deporte algo que se practica diariamente o algo que practicas con regularidad, que se yo, unas dos o tres días a la semana.*
>
> *(Testimonio de un hombre no competidor de 35 años del Gimnasio Crossfit)*

> *Deporte, bueno, realizar una actividad con continuidad, realizar una actividad física más se me viene a la mente, también hay mental, como ajedrez, o cualquiera de ese tipo de juegos; o sea, realizar un juego una actividad que demande cierto esfuerzo.*
>
> *(Testimonio de un hombre no competidor de 33 años del Gimnasio Crossfit)*

Y aunque no tengan las definiciones de términos claros, mantienen el concepto de una práctica deportiva:

> *Para mi hacer deporte es una práctica deportiva o actividad física. Por ejemplo, Crossfit para mí es un entrenamiento completo, porque trabajas levantamiento,*

trabaja músculos todo eso, que más flexibilidad, cardio, resistencia potencia, fuerza, para mi es completo.

(Testimonio de una mujer competidora de 35 años del Gimnasio Crossfit)

También, aparece un carácter de obligatoriedad o al menos de un carácter de control:

Es una actividad física que debe ser realizada.

(Testimonio de una mujer competidora de 35 años del Gimnasio Crossfit)

Como una disciplina, como un ejercicio físico que te crea disciplina.

(Testimonio de una mujer competidora de 24 años del Gimnasio Crossfit)

La mayoría de las personas lograron discernir entre una actividad física y una práctica deportiva, por supuesto, al ser conceptos similares existen diferencias, es decir que no es un conocimiento general, pero existen nociones básicas al respecto. Sin embargo, existen personas que se aproximan mas a la correcta definición:

Para mi práctica deportiva es hacer algún deporte, sea futbol tenis, básquet, y actividad física hacer algo que te haga sentir bien como Crossfit levantar pesas como salir a correr así le veo yo.

(Testimonio de un hombre no competidor de 35 años del Gimnasio Crossfit)

Práctica deportiva es algo más de fitness, no sé, pienso yo, y actividad física es lo que hacemos nosotros tres o cuatro veces a la semana.

(Testimonio de una mujer no competidora de 28 años del Gimnasio Crossfit)

Mmm… creo que actividad física va más enfocado a mejorar habilidades que ya tenemos todos, así como caminar saltar, pero deporte va mas estructurado, bajo cierto tipo de normas, reglas, como que es más complejo.

(Testimonio de un hombre competidor de 24 años del Gimnasio Crossfit)

La actividad física es… salgo a caminar de vez en cuando, no tengo una guía no tengo un poder, o sea, salgo hago actividad física, salgo a caminar. Y hasta ahí llega. Yo creo que el deporte tiene enmarcado muchas cosas, un propósito, un entrenamiento, una secuencia, una inteligencia dentro de lo que debes hacer para que llegues a lograr lo que tu quieres. No necesariamente ser uno de elite, un deportista de elite. Sino que tiene una programación adecuada para que puedas lograr tus objetivos inmediatos. Puedes querer ser un competidor puedes querer solo estar saludablemente bien. Entonces ya ahí se engloba el deporte. Cuando tienes una guía cuando tienes alguien que te diga que es lo que debes haces hacer, que estás haciendo mal, que estás haciendo de más o de menos.

(Testimonio de un hombre competidor de 35 años del Gimnasio Crossfit)

Además, aparece con regularidad la idea del estilo de vida como definición de deporte:

Bueno hay… yo defino el tema como que es un estilo de vida, creo que el deporte, tu empiezas haciendo una actividad física, eh y de pronto te ves envuelto en casi una adicción. Para mí, el deporte es un estilo de vida cuando se vuelve casi una adicción.

(Testimonio de un hombre competidor de 35 años del Gimnasio Crossfit)

Algo necesario algo chévere y que ayuda a mejorar tu vida.

(Testimonio de un hombre no competidor de 35 años del Gimnasio Crossfit)

El Crossfit para mi, es como una práctica deportiva, porque, para mí es como un estilo de vida, en el que implica el movimiento de todas las partes del cuerpo, es como ya una costumbre.

(Testimonio de una mujer competidora de 24 años del Gimnasio Crossfit)

También, se refiere a la salud en la definición:

Todas son recreacionales, yo hago actividad física para mi salud, yo las prácticas deportivas que hago no las hago para competir o sobresalir en algo. Lo que hago únicamente es para diversión, nada más.
Creo que es cualquier actividad física que, promueva el enriquecimiento mental y físico de tu cuerpo.

(Testimonio de un hombre no competidor de 35 años del Gimnasio Crossfit)

Finalmente, el concepto que tiene las personas acerca de si Crossfit es una actividad física o un deporte son muy variables:

Para mí el Crossfit es un Deporte.

(Testimonio de un hombre competidor de 35 años del Gimnasio Crossfit)

Para mí, yo creo que es una mezcla de las dos.

(Testimonio de una mujer competidora de 35 años del Gimnasio Crossfit)

Como actividad física.

(Testimonio de una mujer no competidora de 31 años del Gimnasio Crossfit)

Yo creo que un deporte, aunque no esté avalado, yo lo considero así. Por los comentarios que no se considera un deporte, sino que es una mezcla de varios deportes que… no sé qué. Pero yo si lo considero, por el hecho de que, del entrenamiento y la planificación que se tiene para llegar a hacer algo.

(Testimonio de un hombre competidor de 24 años del Gimnasio Crossfit)

Existe un concepto variable de una práctica deportiva, e incluso la constituyen como un sinónimo de actividad física. Son pocos quienes pueden generar un concepto claro y

acertado para definir dichos términos. Sin embargo, es enriquecedor que dentro de la variedad de conceptos existen ideas ligadas al deporte, como la mejora de la salud, la actividad mental, la diversión y el estilo de vida (Davis, 2007). Entonces, el concepto de deporte es complejo y engloba al de actividad física, aun que también mental, y se complementa con la práctica de habilidades, que tiene un fin u objetivo y que se rige a normas y reglamentos específicos.

Con el concepto en mente, tenemos la percepción que tienen los usuarios de Crossfit como actividad o como deporte. Existe divergencia, puesto que no es aceptado como un deporte a nivel internacional, sino como un método de entrenamiento, y una parte de los participantes lo ven como tal. No obstante, algunos usuarios lo consideran un deporte porque cumple con normas, objetivos, e incluso se puede llevar a competencia. Incluso, aparece cierto grado de gusto por realizarlo y rivalidad con otros practicantes, tanto dentro como fuera del gimnasio.

Por otro lado, se lo relaciona también al deporte con una adicción, lo que puede ser un aspecto negativo si es que se lo toma desde un aspecto literal. Además, aparecen términos que refieren un cierto grado de obligatoriedad, es decir que todos debemos hacer deporte. Entonces, entramos en la controversia del deporte como una actividad sana o como una actividad no saludable si es que llega al exceso (Rosa, 2013).

Definición de actividad física / deporte Gimnasio PUCE

Figura Wordsalad 8 Definición Actividad Gimnasio PUCE



Elaborado por: Los investigadores

La definición de deporte y actividad física puede estar influida por en gran medida por la vida personal de cada persona ya que muchas personas pueden incluso centrar su vida en una práctica deportiva y otras pueden tomarla a esta como algo poco importante. El deporte o práctica deportiva tiene un significado de acción y de comportamiento dependiendo del lugar en donde se practique, de los grupos culturales e incluso de la étnica (Mata, D. 2001).

Estos testimonios tratan de explicar la definición ofrecida por los participantes en relación a deporte únicamente.

> *Es cualquier actividad física que implique el movimiento de los músculos de, o sea del cuerpo en general de todos los sistemas que componen el cuerpo.*
>
> *(Testimonio de una mujer competidora de 21 años del Gimnasio PUCE)*

> *Cualquier actividad que implique… emmm. El uso de actividad física y yo creo que el deporte es cualquier actividad física eh… que implique eh… una gran cantidad de movimiento, disciplina y que este sistematizado.*
>
> *(Testimonio de un hombre no competidor de 23 años del Gimnasio PUCE)*

Deporte es un juego con reglas.

(Testimonio de un hombre no competidor de 24 años del Gimnasio PUCE)

Haber deporte ya es una actividad estructurada, que consta ya de reglamentos, normas aja, eso.

(Testimonio de un hombre competidor de 20 años del Gimnasio PUCE)

O sea, pienso que ya un deporte en sí, es como que seguir ciertas reglas eh… por ejemplo, el basquetbol, el futbol se requiere un entrenamiento diario, constante, que se rige a horarios. Igualmente, cuando ya entras a la cancha tienes que regirte a reglas, en cambio si tu practicas actividad física como que eh, o sea sin estar inmerso en un deporte en específico es como que no lo haces siguiendo un modelo, ¡me entiendes!

(Testimonio de una mujer no competidora de 21 años del Gimnasio PUCE)

El deporte como una práctica en la que todos deberían estar implicados y no se seria como de la mano con salud.

(Testimonio de una mujer no competidora de 23 años del Gimnasio PUCE)

Podemos notar que cuando hablamos de deporte y actividad física marcan una relación y diferencia para poder definir cada una. Se puede evidenciar claramente que para los participantes la actividad física es netamente movimientos corporales que permiten una acción establecida o con un fin (Kent, M. 2003).

Haber práctica deportiva es, es algo que haces cotidianamente se podría decir, algo más como, como un aprendizaje, en cambio actividad física implica cualquier tipo de movimiento cualquier cosa que hagas con tu cuerpo.

(Testimonio de una mujer competidora de 21 años del Gimnasio PUCE)

Si porque la actividad deportiva es algo más sistematizado, algo que exige más disciplina, en cambio la actividad física es, por ejemplo, cualquier actividad que se yo correr, eh… actividades que tú mismo te las plantes y las hagas.

(Testimonio de un hombre no competidor de 23 años del Gimnasio PUCE)

Supongo que actividad deportiva es cuando te riges a un… a reglas, a realizar un deporte ya esquematizado o denominado para la sociedad, o encasillado como: futbol, básquet, levantamiento de pesas, natación. Actividad física es cuando… realizas cierta actividad o esfuerzo físico que con lleva un, eso es un esfuerzo ya sea muscular o cardiovascular.

(Testimonio de un hombre no competidor de 24 años del Gimnasio PUCE)

Una de las diferencias en cuanto a la definición de actividad física y práctica deportiva se puede observar en el fin o propósito que cada persona le dé a esa actividad. Se puede evidenciar en los siguientes testimonios:

Creo que si, por ejemplo, actividad física puede ser eh… que se yo, por un ejemplo: yo puedo correr todos los días un kilómetro, pero eso lo hago sin un fin, mientras que deporte talvez es con un fin de ganar medallas o representación de algún país o lo que sea.

(Testimonio de un hombre no competidor de 25 años del Gimnasio PUCE)

Deporte es la actividad o movimiento que se realiza con el cuerpo, ehhh… para eh no sé, con temas de distracción o talvez con relajación eh… pienso que eso es deporte.

(Testimonio de una mujer no competidora de 27 años del Gimnasio PUCE)

Cuando se habla de actividad física o deporte dentro del fisicoculturismo o Crossfit específicamente, este es tomado desde una manera más técnica, suponiendo un orden y ejecución precisa de ejercicios, rutinas y planes de entrenamiento. Se puede evidenciar que la experiencia propia, la importancia que le dan, modifica y amplía la definición que se tiene por tu actividad (Mata, D. 2001).

Ah… el fisicoculturismo es un deporte de tiempo completo, no es simplemente que llegas al gimnasio entrenas unas dos tres horas, te enfocas en un grupo muscular sino que incluso en el caso de las mujeres implica el hecho de la respiración de, bueno en todos mismo no, la respiración desde el momento que te levantas los hábitos que tienes al levantarte que son pequeños detalles que al final te das cuenta en el resultado final para la competencia, fueron importantes, como por ejemplo, el cardio en ayunas o… si no haces el cardio en ayunas la diferencia que puede existir, entonces es un hábito que le dedicas tiempo completo, en la alimentación más que nada, dedicarle horas a la cocina, que te guste cocinar, que te guste eh… realizar ejercicio y que más que nada que te apasiones porque si no te apasionas no, simplemente no le hallas sentido hacer esto.

(Testimonio de una mujer competidora de 21 años del Gimnasio PUCE)

O sea, el fisicoculturismo si es como una práctica deportiva que se la hace, pero. O sea, es un deporte muy duro porque depende mucho de cuanto quieras, a lo que quieras llegar, depende de lo que quieras llegar, depende también como que varias horas de entrenamiento y todo eso entonces eso implica más dedicación más a lo que quieras tu llegar y cuanto lo quieras.

(Testimonio de una mujer competidora de 20 años del Gimnasio PUCE)

[…] El fisicoculturismo es uno de los deportes que muy pocos conocen los estándares o las premisas que se maneja en este deporte, las directrices con las que se manejan este deporte y hay bastante desconocimiento dentro de... dentro de lo que es este deporte se caracteriza mucho lo que es la definición muscular, la estructura y simetría muscular, el volumen muscular como tal, la presencia de la estética como tal, entre otros parámetros más que nos podríamos explayar.

Pero en mi consideración el fisicoculturismo es un deporte si, minoritario a la consideración de la sociedad, pero terminamos siendo un deporte y la verdad creo yo que es uno por no decir el más sacrificado de todos debido a que es un deporte que dedica 24/7. Las 24 horas al día los 7 días a la semana prácticamente todo el año, tu nunca dejas de entrenar porque no únicamente entrenas dentro de una instalación en el gimnasio o haciendo ejercicio sino entrenas mentalmente y lo entrenas fuera, respetando los hábitos de la vida diaria que tu manejas.

(Testimonio de un hombre competidor de 23 años del Gimnasio PUCE)

Para otras personas la actividad física es considerada un deporte.

O sea, yo he practicado futbol, basquetbol, patinaje, natación y últimamente gimnasio.

(Testimonio de una mujer no competidora de 21 años del Gimnasio PUCE)

Los conocimientos aptitudes y prácticas que adoptan deportistas, es decir, personas que practican una actividad deportiva son guiadas a la definición de deporte, y modifica la percepción sobre esta actividad.

Ummm si porque digamos. Que los deportistas tienen más conocimiento técnico o sea, en cada deporte en específico pero cualquier persona puede realizar actividad física no necesariamente significa que están siendo técnicos.

(Testimonio de una mujer competidora de 20 años del Gimnasio PUCE)

Ummm si porque hay mucha gente que sale a jugar fútbol los fines de semana y luego se toma sus cervezas, sus jabas de cerveza o se van a comer las salchipapas en la esquina lo que sea, pero un deportista sabe que lo que hace le beneficia de cierta forma y como cuidarse después de un ejercicio físico sabe cómo recompensarse.

(Testimonio de una mujer competidora de 20 años del Gimnasio PUCE)

El gimnasio es una práctica deportiva porque, implica saber hacer las cosas bien para no lesionarte, implica que tengas que conocer las maquinas, implica que tengas que conocer los ejercicios, y eso no es solo una actividad física.

(Testimonio de una mujer no competidora de 23 años del Gimnasio PUCE)

La intensidad de la actividad también juega un roll importante al marcar el punto entre actividad física y deporte

Creo que la actividad física no es tan rigurosa. Y actividad física implica caminar de aquí a una cuadra o media hora, pero no implica algo riguroso como una práctica como tal, como meterte a un Crossfit o hacer un deporte como que especifico. Que implique ya reglas internas, que implique como que cosas que tu tengas que hacer para estar bien como que en tu cuerpo mismo. Si haces mal lo

pesos, por ejemplo, te lesionas si haces mal el Crossfit te lesionas, en cambio una actividad física implica solo caminar o hacer cualquier cosa, sin reglas.

(Testimonio de una mujer no competidora de 23 años del Gimnasio PUCE)

Al definir el término deporte la mayoría de los participantes está conscientes que es una actividad física independiente de cual sea su objetivo, pero complementan el termino diciendo que también tiene que tener un fin determinado. Para el termino actividad física tienen una definición más simplista en la que netamente es lo que tú haces con tu cuerpo y que implica movimiento. Se puede observar que, si bien no es textualmente lo que se trató en el marco teórico, si hace referencia teórica (Kent, M. 2003).

La importancia de la definición de deporte radica en que las personas entienden, en su mayoría, que este concepto es mucho más amplio con muchas características importantes. Mencionan que el deporte es una disciplina, que tiene un fin programado ya sea de superación personal o de competencia, tiene reglas y es sistematizado. Un punto importante es que se cree que el deporte forma incluso parte de la sociedad. La temporalidad también es unas características que se describe ya que actividad física puede ser cualquier actividad que la realices esporádicamente pero un deporte tiene que cumplir horarios, entrenamientos, es más ordenada. Incluso en un apartado de un testimonio menciona que el deporte debe ser implicación de todos e ir de la mano con la salud.

Los participantes piensan que en relación al fisicoculturismo si es considerado un deporte, talvez un grupo incluso minoritario, pero es un deporte por que se rige a la definición dada. A la par piensan que es un deporte muy singular por encima de todos ya que es más sacrificado que otros porque juega con la modificación de tu cuerpo independiente de su funcionalidad. También se menciona que es un deporte poco entendido y que sale de los estándares de la sociedad. En relación con la actividad física no es solo ir al gimnasio y hacer ejercicios determinados, sino que es cumplir con un programa establecido con un fin y que juega una interrelación con un buen hábito saludable de alimentación, responsabilidad y compromiso.

Se adopta el término deportista a las personas que realizan una práctica deportiva. Estos piensan un aspecto más técnico acerca de su deporte, ellos tienen la concepción de deporte mucho más amplia ya que además de lo descrito hablan de prevención de lesiones, compensación después de realizar actividad y habilidades técnicas.

Tabla 8 Conocimientos sobre Definición actividad física / deporte Gimnasio Crossfit y Gimnasio PUCE

Conocimientos sobre definición de actividad física / deporte Gimnasio Crossfit	Conocimientos sobre definición de actividad física / deporte Gimnasio PUCE
Actividad física es con el fin de mantener activo, y actividad deportiva es alguna meta, deportivamente hablando… *(Testimonio de una mujer competidora de 35 años del Gimnasio Crossfit)* *Es una actividad física que debe ser realizada.* *(Testimonio de una mujer competidora de 35 años del Gimnasio Crossfit)* *Bueno hay… yo defino el tema como que es un estilo de vida, creo que el deporte, tu empiezas haciendo una actividad física, eh y de pronto te ves envuelto en casi una adicción. Para mí, el deporte es un estilo de vida cuando se vuelve casi una adicción.* *(Testimonio de un hombre competidor de 35 años del Gimnasio Crossfit)* *Creería yo que actividad física podría encontrarse en el trabajo, hay trabajos que no necesariamente en un trabajo de oficina, sino que ya de por si demanda que estés en actividad, o que tu cuerpo haga cierta actividad física. Pero ya un deporte es como que te concentras en eso, entrenas eso, aprendes técnicas, y creo que también lleva a la competencia.* *(Testimonio de un hombre no competidor de 35 años del Gimnasio Crossfit)* *Deporte, bueno, realizar una actividad con continuidad, realizar una actividad física mas se me viene a la mente, también hay mental como ajedrez, o cualquiera de ese tipo de juegos; o sea, realizar un juego una actividad que demande cierto esfuerzo.* *(Testimonio de un hombre no competidor de 33 años del Gimnasio Crossfit)*	*…actividad física puede ser eh... que se yo, por un ejemplo: yo puedo correr todos los días un kilómetro, pero eso lo hago sin un fin, mientras que deporte talvez es con un fin…* *(Testimonio de un hombre no competidor de 25 años del Gimnasio PUCE)* *…fisicoculturismo es un deporte de tiempo completo…* *…cualquier persona hace actividad física, pero no todos practican un deporte de lleno o sea no se enfocan de lleno.* *(Testimonio de una mujer competidora de 21 años del Gimnasio PUCE)* *…actividad deportiva es cuando te riges a un… a reglas, a realizar un deporte ya esquematizado o denominado para la sociedad, o encasillado como: futbol, básquet, levantamiento de pesas, natación. Actividad física es cuando… realizas cierta actividad o esfuerzo físico…* *(Testimonio de un hombre no competidor de 24 años del Gimnasio PUCE)* *…el deporte tiene varias disciplinas, son momentos que te permiten desenvolverte físicamente, sensorialmente, psicomotrizmente también, eh… son actividades que te permiten tener mejor concentración más habilidades, mejorar tu físico, eh... trabajar en equipo.* *(Testimonio de una mujer competidora de 20 años del Gimnasio PUCE)*

Yo creo que un deporte, aunque no esté avalado, yo lo considero así. Por los comentarios que no se considera un deporte, sino que es una mezcla de varios deportes que… no sé qué. Pero yo si lo considero, por el hecho de que, del entrenamiento y la planificación que se tiene para llegar a hacer algo. *(Testimonio de un hombre competidor de 24 años del Gimnasio Crossfit)*	

Elaborado por: Los investigadores

Figura 13 Definición de actividad física / deporte Gimnasio Crossfit



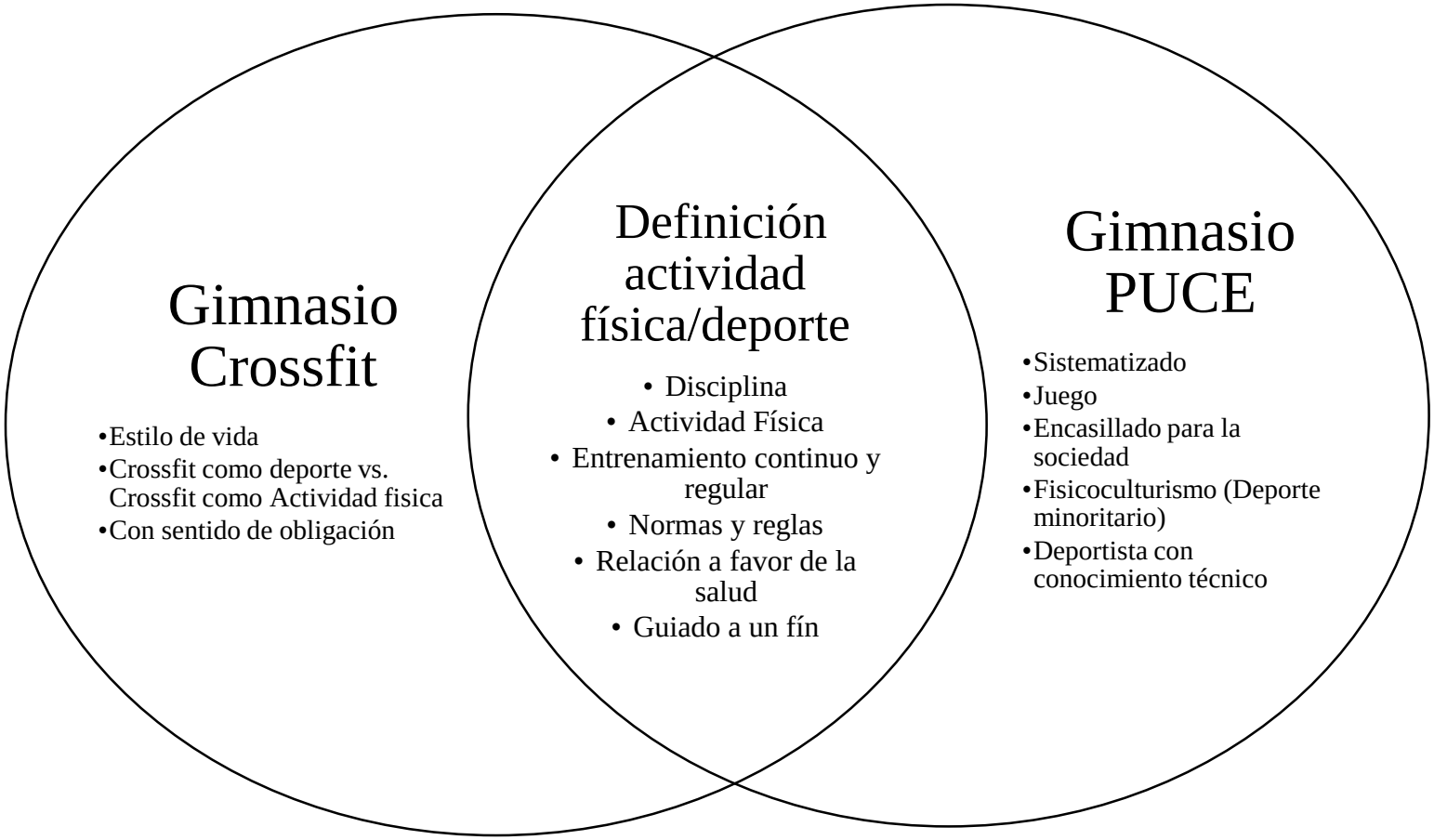
Elaborado por: Los investigadores

Figura 14 Definición de actividad física / deporte Gimnasio PUCE



Elaborado por: Los investigadores

Figura 15 Relación definición actividad física / deporte entre Gimnasio Crossfit y Gimnasio PUCE



Elaborado por: Los investigadores

En conclusión, el concepto de deporte es un concepto amplio que difiere de cada persona dependiendo de muchos factores como la experiencia propia, la sociedad, la cultura y el conocimiento. Como un consenso entre la relación de los dos grupos el deporte es toda actividad física que tiene normas y reglas establecidas, que requiere un entrenamiento continuo y regular, va de la mano con la salud y es guiado a un fin específico, como puede ser una competencia o para mejorar una habilidad.

Existe una variación de acuerdo a las poblaciones especificas investigadas que recae sobre todo en el tipo de personas que las conforman. Por un lado, en el grupo de fisicoculturismo mencionan definitivamente que si es considerado un deporte con la característica que es minoritario y fuera del estándar de otros deportes. Ellos también mencionan que este encasillado en la sociedad es decir que es aceptado y establecido. Y, además, dan a conocer un nuevo termino que es el de las personas que realizan este deporte como deportistas con conocimiento más profundo y técnico sobre su actividad.

En el otro grupo de personas mencionan otros puntos interesantes con sentido de pertenencia en donde un deporte tiene que ser parte del estilo de vida de las personas y con sentido de obligación, es decir, que cada persona debería realizar algún tipo de deporte en su vida. Así mismo este testimonio junto con la percepción de la práctica deportiva como adicción pueden desencadenar en el exceso una práctica no saludable (Rosa, 2013). En relación especifica al Crossfit para algunas personas es considerado una interrelación de muchos deportes como mencionan en la teoría una mezcla de gimnasia, levantamiento de pesas (Glassman, 2018). Otras personas simplemente adoptan al Crossfit como una actividad física que se realiza de forma regular.

4.2.2 MOTIVACIÓN ACTIVIDAD FÍSICA / DEPORTE

En este capítulo se tratará sobre la motivación que tienen los participantes para realizar su actividad física y deportiva, tanto la razón por la que iniciaron, porque la continuaron y porque compiten, si es que compiten.

La motivación está definida como la o las razones para realizar una actividad, y no solo realizarla sino también mantener, mejorar, prender y competir en la misma. Existen diversos orígenes psicológicos para la motivación, y en general se exponen motivos internos o propios del individuo y externos, como recompensas o factores no controlables. Además, existe la teoría de que las razones al tener un origen interno serán más duraderas y tienen relación con una salud positiva, mientras que una motivación externa será más susceptible a cambios y puede desencadenar efectos negativos a la salud si se juntan los factores psicosociales para ello.

Motivación de la actividad del Gimnasio Crossfit

Figura Wordsalad 9 Motivación de la actividad Gimnasio Crossfit



Elaborado por: Los investigadores

En los siguientes testimonios nos encontramos las razones para iniciar la actividad de Crossfit, como mencionamos en el párrafo anterior, existen motivaciones internas y

externas. A continuación, mostraremos motivación únicamente de carácter interno, las cuales son predominantes en éste grupo, para iniciar su actividad en el gimnasio:

> *Me motivo el hecho de tener un mejor estilo de vida saludable, eso me motivo, fue la principal razón para entrar a Crossfit, para hacer con mi vida en la manera deportiva, o sea, cambiar mi vida, mi estilo de vida sedentaria a algo más activo.*
> *(Testimonio de un hombre no competidor de 35 años del Gimnasio Crossfit)*

> *… alguna vez mi hermano me dijo sabes que: ¿has oído de Crossfit? Y yo le dije, no. Me dijo, sabes que una amiga me invito, vamos a ver qué onda. Me gusta y me metí al Crossfit y cuando entré al Crossfit. Veras, a mi me engancho un tema, primero no es muy monótono segundo es un tema para mí era como un juego y yo siempre desde cuando fui niño, siempre fui muy inquieto me gustaba estar trepándome por aquí por allá, me gustaba escalada, me gustaba un montón de cosas entonces dijo pues aquí esta chévere, entonces entre al Crossfit será hace unos 4 años y ahí me engancho y me quede.*
> *(Testimonio de un hombre competidor de 35 años del Gimnasio Crossfit)*

> *La verdad porque estaba débil, porque antes solamente corría como actividad física y solamente corría y corría, pero no tenía fuerza, entonces para ganar masa muscular, me obligo a seguir Crossfit, porque le veo que es bastante completo.*
> *(Testimonio de una mujer competidora de 35 años del Gimnasio Crossfit)*

> *…También fue como me enseñaban los coach, eso también me atrajo.*
> *(Testimonio de un hombre competidor de 24 años del Gimnasio Crossfit)*

También existen razones externas como cambiar la imagen corporal o por un incentivo socia:

> *Por mi ñaña, no quería ir a un gimnasio a estar haciendo maquinas, entonces por el hecho que ella también quería bajar de peso yo le acompañe. Entonces vamos a comprar esto que es algo nuevo y es algo más de fuerza.*
> *(Testimonio de una mujer no competidora de 28 años del Gimnasio Crossfit)*

> *Primero porque yo tenía sobre peso, y mi primo me había contado algo, y fue algo que yo empecé a practicar con mi hermano y ya me quedo gustando.*
> *(Testimonio de una mujer competidora de 24 años del Gimnasio Crossfit)*

Una motivación, también tiene la capacidad de mantener una conducta, y nuevamente si es de carácter interno tiene más probabilidad de mantenerse en el tiempo:

> *Primero no creía que las mujeres no podíamos levantar peso, entonces cuando yo entre y me empezaron a enseñar levantamiento y ver que no era tan difícil como pensaba eso me llamo mucho la atención, segundo porque todos los días*

trabajamos todas las partes del cuerpo, y mejore cardio, que yo odiaba correr, entonces es como que encontré un lugar donde pueda crecer en todo.

(Testimonio de una mujer competidora de 30 años del Gimnasio Crossfit)

Yo sí, porque desde que me gusta, desde que llegas te desestresas, te olvidas del trabajo, te olvidas de problemas y haces tú rutina y sales a gusto, lo que haya pasado en el día ya se me olvido porque te sacas el aire. Cada día tiene una actividad diferente, entonces eso nos gustó, que no es siempre lo mismo, sino que es variado. No me aburre, no sé, yo vengo al WOD y digo que vamos a hacer hoy día. En cambio, tú vas a un gimnasio y es… a ver, hoy día es pierna y el miércoles es brazos y como que siempre sabes que es lo mismo. Y te vuelves rutinario.

(Testimonio de una mujer no competidora de 26 años del Gimnasio Crossfit)

Yo siempre he querido hacer mi vida, no me limito a hacer una dieta, yo si quiero comer una pizza, lo hago si quiero hamburguesa lo hago y por eso hago ejercicio. Mi meta es hacer lo que me gusta y no tener problemas por eso.

(Testimonio de un hombre no competidor de 35 años del Gimnasio Crossfit)

En cuanto a motivación de origen externo nos encontramos con dos situaciones, una donde se demuestra que no genera mantenimiento, otra donde permite que se refuerce la conducta.

Yo no me veo en el Crossfit, yo saldría de aquí en máximo unos 8 meses, me gusta el tema de gimnasio, pilates. Yo estaba antes del Gimnasio y ahí haces un musculo específico cada día y aquí no sé qué musculo estoy haciendo. Sé que hago piernas, pero no sé qué cambia de mi cuerpo. Quisiera estar más tonificada, es que aquí ganas más fuerza, en el gimnasio yo no podía alzar la barra, en cambio ahora ya puedo. Entonces son esas coas que me gustan. Allá vas a una sola máquina y no haces mucha fuerza. Entonces de aquí saldría al gimnasio porque allá me tonifica. Igual mi ñaña porque sé que ella sin mí no viene, entonces el hecho de que tenga que ir, hace que yo le acompañe.

(Testimonio de una mujer no competidora de 28 años del Gimnasio Crossfit)

Por motivación igual, porque se les ha visto por ejemplo que así de la nada, simples estudiantes universitarios empezaron a hacer deporte y verlos como van desarrollando cada habilidad. Para mí es eso un logro. Así sea que aumente unas 10lb más de hacer un back o un front es un logro. Así que, ver que si ellos pueden, ¿por qué yo no?

(Testimonio de un hombre competidor de 24 años del Gimnasio Crossfit)

En cuanto a las motivaciones revisadas, veremos si pueden generar estimulo suficiente para proyectar la actividad a futuro, donde solo se encontraron motivaciones internas:

Yo me veo en lo deportiva, llevo 4 años en esto y veo los cambios que veo, me veo súper activa, me veo todavía en el mundo del Crossfit. Si sería mi idea llegar a máster, como ahora no aparentar la edad que tengo. En el deporte no te metes solo en mejorar la técnica, sino también te metes en todo lo que es como una persona piensa de sí mismo. Hay personas que vienen y piensan, uy eso nunca voy a poder y después de tres meses pueden. Es como que mira todo estaba en la cabeza. Entonces cambias vidas yo todavía me veo en ese camino, más activa. Por mi hijo y con quien sea que se aparezca.

(Testimonio de una mujer competidora de 30 años del Gimnasio Crossfit)

De pronto con las limitaciones ya más personales, pero en general me mantendría haciendo algo. Limitaciones me refiero a un trabajo o algo así. Con estabilidad económica. Entonces me van a ocupar mayor tiempo y ya no puedo entrenar como ahora. Pienso seguir en el Crossfit, solo el Crossfit.

(Testimonio de una mujer competidora de 24 años del Gimnasio Crossfit)

Yo creo que mi cuerpo si cambiaria, pero también me gusta hacer Crossfit, pero me gustaría enfocarme más en la parte ya laboral, o sea, si me engordaría un poco, no me veo en la aspiración de seguir haciendo como ahora, se que voy a conservar y algo así, pero si me gustaría mantenerme.

(Testimonio de un hombre competidor de 24 años del Gimnasio Crossfit)

Yo de aquí en 5 años, me veo en mi propio negocio. Es algo demasiado amplio, si me preguntas en específico. Entonces si me preguntas yo me veo de aquí siendo coach nivel dos en Crossfit quito o cualquier otro Crossfit. ¿Y lo más importante en mi vida? Con mis hijos y mi familia, es algo que toma tiempo, es algo que estás seguro lo que quieres, puede ser que no sea así. Y deportivamente, pienso seguir haciendo Crossfit. Porque me gusta es algo que forma parte de mi vida, y yo pienso tener mi propio box, pero es algo que me gustaría hacer. Me gustaría sacar una certificación, me gusta como los coach ayudan a la gente, como te dicen las cosas y es algo que me ha llamado la atención. Quiero ayudar a personas a ser mejores, cambiar sus vidas, mejorar su técnica.

(Testimonio de un hombre no competidor de 35 años del Gimnasio Crossfit)

En el siguiente testimonio se muestra que una motivación interna, como es la diversión, no siempre es suficiente:

Yo creo que no necesariamente en el Crossfit, podría hacer otra actividad, pero lo importante es disfrutar de las actividades físicas que hago como el futbol, básquet o cualquier actividad. O sea, puede ser una buena alternativa, pero no ideal. Creo que yo que hay varias disciplinas y alternativas, yo no he estado en muchas actividades, y ver quisiera ver que me gusta, entonces si es Crossfit pues seguiré sino iré a lo que me gusta.

(Testimonio de un hombre no competidor de 33 años del Gimnasio Crossfit)

El tema de competencia genera en si mismo todo un tema de estudio en lo que a motivación refiere, pues aquí las motivaciones deben ser fuertes y aquí las motivaciones externas suelen ser más comunes, sin embargo, para el mantenimiento del nivel competitivo pueden aparecer motivaciones internas, sobre todo se habla de un ambiente amistoso en las competencias:

> *En realidad, mi coach me decía que era buena, que podía empezar ya en otras cosas y empezar ya a competir, y ahí me empezó a dar la programación, ya intente a competir una vez antes de hacer la doble programación, me fue bien, pero me di cuenta de que necesito mejorar mas mi fuerza, necesitaba mejorar con una programación de fuerza. Porque cuando competí y vi que podía dar más, o sea, que es súper competitivo el Crossfit, cuando competí y vi que esta chica es más flaquita que yo y levanta más que yo, fue como que: ¡no yo puedo más! Entonces ahí me inspiro a entrenar mucho más, a darle más duro, entrenar el doble si es que puedo. Porque si podía.*
>
> *(Testimonio de una mujer competidora de 30 años del Gimnasio Crossfit)*

> *Por mis familiares como mi primo ya había participado, y salió una competencia y me decían: anda Carlita, anda que tú eres buena que en poco tiempo has logrado pesos que otros no. Entonces ahí me motivaron. Me gusta competir y entrenar todos los días, porque es un reto que tengo conmigo mismo, es superarme a mí mismo. Porque me veo como era antes a como soy ahora, es una superación continua y en la competencia es como que lo demuestra, dar todo lo mejor de mi y al final no me quede como que podía dar más, ir por el podio.*
>
> *(Testimonio de una mujer competidora de 24 años del Gimnasio Crossfit)*

Aquí tenemos, como una motivación interna puede iniciar y mantener la competencia:

> *Bueno algunas veces he competido, no iba a competir esta vez. Pero, sabes que es probarse uno mismo, yo tengo un concepto. Yo me voy a divertir voy a ver qué puedo hacer, a dar lo mejor de mí y listo. O sea, eso es para mí la competencia yo no busco un objetivo, yo no busco ser elite y ganar. Yo estoy consciente que acá no vas a ganar un millón de dólares cuando ganes una competencia por lo tanto yo voy allá a competir y medir que he logrado. La primera competencia que yo tuve fue en Cumbayá hace tres años justamente que yo vi la publicación, hace tres años en un nivel intermedio, no me fue mal, más bien me fue bastante bien y de ahí a la fecha te das cuenta de donde empezaste y a lo que estas, para mi es eso. Que puedes lograr en una competencia, que es lo que has sacado de todo el entrenamiento. Que es lo que has avanzado. Que, de nuevo puedes hacer. O sea, a mi preocupa no lesionarme, entonces por lo tanto no me estreso, no tengo el estrés de quiero ganar y estoy loco y… no tengo eso, claro tengo la adrenalina de la previa a la competencia, pero no es que me priva y me estresa y nada.*
>
> *(Testimonio de un hombre no competidor de 35 años del Gimnasio Crossfit)*

Se hablo de motivaciones internas, que a groso modo son aquellas que persisten por más tiempo, y motivaciones externas, que generalmente suelen ser un estimulo más fuerte para iniciar una actividad. Por ejemplo, nos encontramos que muchas personas deciden ir al gimnasio cuando amigos o familiares les incitan a ir (Influencia social), pues si somos honestos, la mejor razón para ir a un lugar es que todos van. Al llegar, se encuentran factores internos que hacen que se mantengan en la conducta, como disfrutar la actividad, o ver cambios en su cuerpo. Aunque, también aparecen motivos internos, como preocupación por su salud que, al sumarse con la idea de obtener beneficios en sus habilidades corporales, alcanzan para iniciar y persistir en el gimnasio.

Se cumple el hecho de que las razones para realizar una actividad, si son originadas en el individuo, serán más persistentes puesto que, al indagar en que motivaría la actividad en 5 años al futuro, se encontraron únicamente razones internas; es decir, mantener su salud, diversión, bienestar o rutina.

Finalmente, en cuanto a competencia rige el factor externo, me obligaron a ir, el entrenador de dijo o quería competir con otras personas son las razones para iniciar. En el mantenimiento hay variedad, porque las causas intrínsecas no siempre son suficientes, no todos están contentos con superarse a sí mismo, entonces la competencia con otras personas, ver quién es el más apto y obtener reconocimiento social son importantes para ellos.

Motivación de la actividad Gimnasio PUCE

Figura Wordsalad 10 Motivación Actividad Gimnasio PUCE



Elaborado por: Los investigadores

En estos párrafos sacaremos las razones del porque las personas iniciaron, realizan y mantienen su actividad física, guiadas a un fin específico sea solo por realizar dicha actividad o por un sentido de competencia. La razón es tan importante al momento de hablar de una actividad física o deportiva porque tiene un carácter para comprender esa acción. Si la razón de las personas hacia la actividad física o deportiva está bien fundada puede tener un carácter a favor de la salud; previniendo y promocionando la salud, en sentido contrario, si la razón tiene un fundamento alterado la consecuencia podría irse en contra de la salud (Márquez; Garatachea, 2009).

Los siguientes testimonios se centrarán en por qué los participantes iniciaron la actividad física o deportiva. Se denota la importancia de la motivación interna para comenzar a realizar dicha actividad.

> *El hecho de querer sentirme bien con mi cuerpo, y todo, y más que… también por el futbol para ganar masa fuerza y resistencia.*
>
> *(Testimonio de un hombre no competidor de 25 años del Gimnasio PUCE)*

Ah… son muchas cosas bueno, básicamente todo parte como que de un ámbito más psicológico porque tenía como que ciertos problemas con mi peso y, o sea, los típicos problemas de adolescente que sientes mal y todo eso y con tu peso, con tu forma de verte y creo que de ahí parte todo desde el sobrepeso.

(Testimonio de una mujer competidora de 21 años del Gimnasio PUCE)

Me motivo el hecho de que eh… yo no estaba saludable hace algún tiempo entonces decidí eh… empezar a hacer ejercicio para tener un mejor estilo de vida, y además tenía horas huecas y podía rellenarlas yendo al gimnasio, aja.

(Testimonio de un hombre no competidor de 23 años del Gimnasio PUCE)

Como te decía yo practicaba atletismo en el colegio y ya llegué acá a la universidad y me sentía demasiado estresada o sea, no me sentía bien porque ya de por si mi carrera es bastante demandante entonces necesitaba seguir haciendo deporte, quería seguir haciendo atletismo pero era un poco más complicado porque no hay una cancha dentro del campus entonces decidí venir al gimnasio y de ahí me entere del club y siempre fue algo que me pareció interesante también como un reto para mí misma porque siempre había querido tener ese tipo cuerpo pero no sabía cómo hacerlo entonces, en este deporte aprendí muchas cosas que antes no sabía cómo te digo el fisicoculturismo es mucho más riguroso en muchas cosas, si el básquet, el atletismo me dieron mucha disciplina pero, por ejemplo, nunca fue enfocado también desde una buena alimentación yo lo hacía porque me sentía bien pero no porque así lo decida, así lo debía hacer. Pero en el fisicoculturismo tú sabes que debes tener una dieta por los objetivos que tú quieres y una dieta o para subir o para bajar entonces tienes que ser mucho más disciplinado enfocado sobre todo porque las tentaciones son muchas y si tu meta es clara es fácil.

(Testimonio de una mujer competidora de 20 años del Gimnasio PUCE)

Muchos participantes tienen motivaciones externas para iniciar su actividad física y deportiva que posteriormente se transforma motivación interna por gusto o por bienestar propio del cuerpo.

Verdaderamente comencé acudiendo porque unos amigos comenzaron a ir también, luego que ellos ya dejaron de ir me gustó mucho la verdad, la practica como me siento conmigo mismo, me siento que me relaja, me desestresa.

(Testimonio de un hombre no competidor de 24 años del Gimnasio PUCE)

Poder tener un espacio, tener un momento después de tanta jornada, de toda la jornada académica, tener un espacio donde me pueda relajar. Entonces, esa fue mi mayor motivación.

(Testimonio de una mujer no competidora de 27 años del Gimnasio PUCE)

Bueno en un principio fue porque estaba, o sea no tenía prácticamente nada que hacer y el hecho de primero, empezar a hacer calistenia y ver que mi cuerpo se comenzaba a formar de mejor manera se sentía mucho más hábil mucho más ágil me motivo un poco más. Igual después fue como que mantuve, o sea mi practica en el gimnasio de la universidad y por mi estética el entrenador de ahí dijo que podía ser una buena oportunidad para que compita entonces lo tome de la mano y me fue bien. O sea, me gustaba el hecho de poder cargar más peso, verme mejor, sentirme bien. Entonces a parte era una posibilidad para sacar una beca en la universidad como que algo que se complementó y me ayudo bastante.

(Testimonio de un hombre competidor de 25 años del Gimnasio PUCE)

A parte de ser una motivación externa, la motivación puede estar guiada a un estereotipo de persona ya bien sea por ser saludable, percepción de imagen corporal o por obligación.

Eh… la verdad no, o sea mi papa cuando era más joven, e igual mi mama, pero últimamente es como que ya lo han dejado de lado, pero ellos fueron como que mi motivación cuando era pequeña.

(Testimonio de una mujer no competidora de 21 años del Gimnasio PUCE)

Pero creo que yo hay momentos en la vida en donde llegan personas y te dicen cosas en los momentos justos. Por medio de un familiar yo llegue a un gimnasio en las instalaciones de Tumbaco y llegue a conocer ahora a una persona que yo lo llevo, y lo digo con orgullo, porque esa persona me ayudo a salir de ese proceso, mi primer instructor y mi primer entrenador y mi primer amigo dentro de lo que fue esta disciplina.

(Testimonio de un hombre competidor de 23 años del Gimnasio PUCE)

Ah la primera fue porque, bueno conocí a un entrenador y todo eso, a los 15 años y el básicamente tenía una enamorada entonces, creo que ella fue la motivación que… vi o el espejo que yo quería seguir de cierta forma, y empezó en eso, pero después creo que implico más el hecho de que necesitaba una beca y hasta conseguirla y hasta mantenerla creo que he tenido que prepararme semestre a semestre.

(Testimonio de una mujer competidora de 21 años del Gimnasio PUCE)

En contra posición a los testimonios anteriores en el sentido de competencia también existen personas que no tienen un estereotipo o una imagen que les guie hacia la competencia.

No, ninguno. Creo que no he tenido a alguien que este ahí atrás mío en ese sentido para tratar de competir. O no le he puesto el empeño suficiente tampoco para tratar de competir.

(Testimonio de una mujer no competidora de 23 años del Gimnasio PUCE)

Los siguientes testimonios nos indicaran la razón por guiar su actividad hacia un objetivo de competencia.

> *Eh… bueno todo parte por un capricho eh... Bueno la primera competencia es un capricho, pero después me entero que hay las becas y todo eso en la universidad y es cuando empiezo a tomar como que conciencia de este deporte y empecé a investigar y a asesorarme de personas que sepan del tema y ahí parte todo.*
>
> *(Testimonio de una mujer competidora de 21 años del Gimnasio PUCE)*

> *A competir como tal, primero fue que, o sea me veía bien cuando entrenaba, o sea, estéticamente tenía una mejora. Mi porcentaje de grasa corporal, me veía mucho más musculoso, ya no era tan flaco y a parte la otra motivación fue el hecho poder acceder una beca que me haga un descuento para seguir estudiando me pareció una buena referencia una buena inversión.*
>
> *(Testimonio de un hombre competidor de 25 años del Gimnasio PUCE)*

> *A ver eh… siempre, o sea, de cómo venia como era una persona con sobrepeso, obesidad en el colegio. Eh… a tenia ese problema de que siempre me molestaban entonces, siempre me decían que iba a ser así para toda la vida entonces cada vez que yo compito no es más por un lugar ni por la admiración de alguien sino por demostrarme a mí mismo que he podido levantarme y ponerme en la tarima pese a lo que los otros han dicho.*
>
> *(Testimonio de un hombre competidor de 20 años del Gimnasio PUCE)*

> *Como te digo fue un reto para mí porque ¿Quien no quiere tener un buen cuerpo? No es que yo haya tenido un mal cuerpo, pero, así como físicamente definido y como es no. entonces fue un reto para enfocarme más en él deporte, o sea ser más disciplinada en ciertas cosas, más rigurosa y ver como llegaba a mi objetivo.*
>
> *(Testimonio de una mujer competidora de 20 años del Gimnasio PUCE)*

> *Después de ello comencé con una motivación de mi entrenador a decir "que tal si apuntamos a una competencia, prepárese" yo me preguntaba cuáles son los parámetros y todo y me decía "mira pasa esto, pero te vas a encontrar con personas que utilizan aditamentos que potencian un poquito más la estructura muscular" y me dije a mi no me importa. Jamás le he huido a los retos, vamos adelante. Tras mi primera competencia surgió una sed de más, de que para mí yo como fui un tercer lugar, dije "yo no soy una persona de tercer lugar" dije "yo soy una persona que siempre busca la excelencia que siempre busca ser el mejor y dar lo mejor, sin pisotear a nadie sin herir a nadie, sino porque creo que he dado lo mejor. El simple hecho de ganar una trecea no creo que te hace mejor, pero yo me propuse eso y creo que fue un motivante. Hoy por hoy sigue siendo mi sueño eso seguir cosechando más frutos y poder sacar algo que se le denomina el carnet el IFBpro. Es un sueño bastante largo, yo sé que es muy difícil, pero es un sueño al cual quiero aspirar porque no es únicamente algo que quisiera hacerlo*

por verme bien o cosas por el estilo, sino que es un logro personal. Así como el hecho de obtener mi carrera y seguir en esta formación y tener esto más porque forma parte de mi vida también.

(Testimonio de un hombre competidor de 23 años del Gimnasio PUCE)

Cabe recalcar que independiente el tipo de motivación que se tenga, por lo general la motivación de competencia no esta guiada a ganar o conseguir algun premio en la competencia

Si. Haber uno de mis impulsos si fue porque si me gusta bastante el deporte y en realidad fue como que al inicio quise probar a lo que llegaba, a lo que en realidad cuanto me esforzaría yo por algo o sea a que meta llegaría si en realidad porque por ejemplo si en realidad estoy decidida a hacerlo porque si si es una práctica super dura en la que tienes que o sea dejar varias cosas, en cuanto a la alimentación también es super fuerte entonces decidí probar por ver hasta qué punto llegaba y eso.

(Testimonio de una mujer competidora de 20 años del Gimnasio PUCE)

Específicamente en el grupo de fisicoculturismo, como se habló anteriormente, la nutrición es muy importante por que potencia los resultados, sobre todo de ganancia muscular. Ahora añadimos conocimiento al concepto, con la motivación para consumir complementos alimenticios ya que es importante al momento de realizar una práctica deportiva guiada a competencia.

Si, bueno porque cuando ya comencé por ejemplo a entrenar, me di cuenta por ejemplo en cuanto alimentación necesitaba más proteína y comprar más cubetas de huevos o pollo me salía más caro que comprar una proteína entonces en ese aspecto compré una proteína o cosas así. Y como te decía por ejemplo necesitas creatina no te vas a mandar por que necesitas por ejemplo tantos gramos de creatina un montón de carne que tienen poca, entonces para eso necesitas por ejemplo un suplemento entonces te das cuenta de que tu cuerpo va necesitando o por ejemplo en cuanto a yo que se la glutamina, el musculo necesita descansar y todo eso o sea, es más por eso.

(Testimonio de una mujer competidora de 20 años del Gimnasio PUCE)

Algunos participantes poseen algún grado de conocimiento o experiencia en cuanto a la motivación de realizar una práctica deportiva recomendando así el gimnasio a las demás personas, siempre y cuando ellas quieran realízalo.

O sea sí, o sea, yo lo recomendaría a personas que en verdad lo quisieran o sea, hay personas que te dicen si quiero, pero en realidad lo dicen de una forma mediocre y lo dejan ahí botado y eso es algo que, si o sea, si es un poco feo, pero a las personas que quiera que lo haga si no.

(Testimonio de una mujer competidora de 20 años del Gimnasio PUCE)

La motivación interna que tienen las personas es la que mas predomina al momento de mantener y seguir con su actividad física y practica deportiva incluso guiada a una competencia.

> *Bueno eh… personalmente para mí fue un escape a muchas cosas. Un momento en el que, por ejemplo, podía salir yo que sé, del estrés de la carrera. Y poder ir a otro mundo. O sea, algo que no sea encerrarme en mi carrera qué es lo que es la arquitectura, entonces, no pasar encerrada solo en eso. Muchas cosas que me estresaban, entonces, fue para mí como un escape se podría decir.*
>
> *(Testimonio de una mujer competidora de 20 años del Gimnasio PUCE)*

> *Espero en cuanto al fisicoculturismo, espero seguir compitiendo, espero que nunca llegue a una edad en la que diga "bueno ya no". Entonces, quiero que sea indefinido, quiero seguir en esto de largo, porque, realmente me encanta, eh… eso.*
>
> *(Testimonio de una mujer competidora de 21 años del Gimnasio PUCE)*

> *Si, si es que se puede sí. Hasta donde yo pueda, o sea, como habíamos dicho. Yo he hablado incluso con el Santiago la edad no es un impedimento sólo cuando ya tengas impedimentos físicos.*
>
> *(Testimonio de un hombre competidor de 24 años del Gimnasio PUCE)*

En el siguiente testimonio se puede observar que la motivación interna es insuficiente para realizar la actividad. Se busca motivaciones externas para realizar la actividad, pero no las dispone.

> *No, no me he preparado para competir. Porque la verdad demanda mucho tiempo eh, y demanda también una gran cantidad, una buena inversión económica y la verdad no tengo la disponibilidad de tiempo como para, para entrenar muy a menudo.*
>
> *(Testimonio de un hombre no competidor de 23 años del Gimnasio PUCE)*

> *No. Ummm tengo otros planes, no tengo tiempo para entrar en un programa tan riguroso como para competir.*
>
> *(Testimonio de un hombre no competidor de 24 años del Gimnasio PUCE)*

Notamos que tanto la motivación interna y externa juega un papel muy importante al momento de iniciar una actividad. Cabe recalcar que si la motivación es interna tiene un carácter más duradero. La proyección de continuación de la actividad es dada únicamente por una motivación de carácter interno (Márquez; Garatachea, 2009).

Las principales razones que se notaron en los testimonios con más importancia para iniciar la actividad física o deportiva fueron: el de sentirse bien consigo mismo,

modificaciones corporales tanto físicas como funcionales, sentido de superación, auto percepción psicológica y física, percepción de déficit de salud, estrés, adquirir conocimiento; siendo por lo general acciones a favor de la salud. Cuando la motivación inicial tuvo un carácter externo, como idealización corporal en terceras personas, sentido de recompensa tipo adquisición de becas universitarias, disposición de tiempo libre, formar parte de un grupo de amigos e incluirse en sus actividades, liberación de cargas de estudios o trabajos universitarios, encuentra un cambio hacia motivación interna para mantenerse en la actividad, debido al efecto de la actividad física en la salud de esa persona y el deseo de preservarla.

Al momento de guiar la motivación hacia una competencia se vio que muchas de las motivaciones, tanto internas como externas, se incluyen. Pero también, existen otras que varían y que adquieren importancia como: caprichos personales, presión social sobre todo por entrenadores. No se pudo evidenciar que la motivación fuera ganar el podio o buscar el primer lugar de la competencia, sino la superación personal.

Por último, un dato que cabe recalcar es el hecho de motivación de uso de complementos nutricionales guiado hacia una competencia por tratar de mejorar la nutrición tanto en el sentido funcional como en el estético.

Tabla 9 Conocimientos sobre motivación de la actividad Gimnasio Crossfit y Gimnasio PUCE

Conocimientos sobre motivación de la actividad del Gimnasio de Crossfit	Conocimientos sobre motivación de la actividad del Gimnasio PUCE
Me motivo el hecho de tener un mejor estilo de vida saludable, eso me motivo, fue la principal razón para entrar a Crossfit, para hacer con mi vida en la manera deportiva, o sea, cambiar mi vida, mi estilo de vida sedentaria a algo más activo. *(Testimonio de un hombre no competidor de 35 años del Gimnasio Crossfit)* *Por mi ñaña, no quería ir a un gimnasio a estar haciendo maquinas, entonces por el hecho que ella también quería bajar de peso yo le acompañe. Entonces vamos a comprar esto que es algo nuevo y es algo más de fuerza.* *(Testimonio de una mujer no competidora de 28 años del Gimnasio Crossfit)* *Primero no creía que las mujeres no podíamos levantar peso, entonces cuando*	*No, no quiero. Porque no, no me llama la atención ya te digo y más que nada el gimnasio es más por el futbol…* *(Testimonio de un hombre no competidor de 25 años del Gimnasio PUCE)* *..todo parte por un capricho eh... Bueno la primera competencia es un capricho, pero después me entero que hay las becas y todo eso en la universidad y es cuando empiezo a tomar como que conciencia de este deporte…* *(Testimonio de una mujer competidora de 21 años del Gimnasio PUCE)* *Espero en cuanto al fisicoculturismo, espero seguir compitiendo, espero que nunca llegue a una edad en la que diga "bueno ya no". Entonces, quiero que sea indefinido, quiero seguir en esto de largo, porque, realmente me encanta…*

yo entre y me empezaron a enseñar levantamiento y ver que no era tan difícil como pensaba eso me llamo mucho la atención, segundo porque todos los días trabajamos todas las partes del cuerpo, y mejore cardio, que yo odiaba correr, entonces es como que encontré un lugar donde pueda crecer en todo. *(Testimonio de una mujer competidora de 30 años del Gimnasio Crossfit)* …Así sea que aumente unas 10lb más de hacer un back o un front es un logro. Así que, ver que si ellos pueden, ¿por qué yo no? *(Testimonio de un hombre competidor de 24 años del Gimnasio Crossfit)* *De pronto con las limitaciones ya más personales, pero en general me mantendría haciendo algo. Limitaciones me refiero a un trabajo o algo así. Con estabilidad económica. Entonces me van a ocupar mayor tiempo y ya no puedo entrenar como ahora. Pienso seguir en el Crossfit, solo el Crossfit.* *(Testimonio de una mujer competidora de 24 años del Gimnasio Crossfit)* *Por mis familiares como mi primo ya había participado, y salió una competencia y me decían: anda Carlita, anda que tú eres buena que en poco tiempo has logrado pesos que otros no. Entonces ahí me motivaron. Me gusta competir y entrenar todos los días, porque es un reto que tengo conmigo mismo, es superarme a mí mismo. Porque me veo como era antes a como soy ahora, es una superación continua y en la competencia es como que lo demuestra, dar todo lo mejor de mí y al final no me quede como que podía dar más, ir por el podio.* *(Testimonio de una mujer competidora de 24 años del Gimnasio Crossfit)*	*(Testimonio de una mujer competidora de 21 años del Gimnasio PUCE)* *Porque el deporte es una parte fundamental de mi vida…* *(Testimonio de un hombre competidor de 20 años del Gimnasio PUCE)* *…me ha gustado me ha gustado exigir a mi cuerpo me ha gustado exigirme a mí, ver cuan capaz soy de hacer las cosas. Si me lo propongo o sea no dejar a medias lo que he querido y quiero demostrar a las personas que no me han apoyado ni nada que si…* *(Testimonio de una mujer competidora de 20 años del Gimnasio PUCE)* *…uno de mis impulsos si fue porque si me gusta bastante el deporte y en realidad fue como que al inicio quise probar a lo que llegaba…* *(Testimonio de una mujer competidora de 20 años del Gimnasio PUCE)* *No es de mi interés, mi interés es más que todo es que como que un interés de ocio de que yo pueda salir pueda como que desprenderme de todas mis actividades académicas y desestresarme más que todo…* *(Testimonio de una mujer no competidora de 27 años del Gimnasio PUCE)* *Porque queda más cerca de la universidad, es más accesible que hacer cualquier otro deporte como atletismo…* *(Testimonio de una mujer no competidora de 23 años del Gimnasio PUCE)* *…creo que fue el cambio físico que yo quería porque antes tenía un físico que no era de mi agrado, sin embargo, ya cuando empecé me empezó a gustar los cambios y ya empecé a ver que el mundo del gimnasio era más que solo algo físico sino también fue el conocimiento.*

	(Testimonio de un hombre competidor de 20 años del Gimnasio PUCE) *…me hacía falta realizar ejercicio entonces es como que mi papa lo hacía, mi mama igual entonces, dije yo porque no, entonces ahí me, o sea quise practicar esto que es diferente.* *(Testimonio de una mujer no competidora de 21 años del Gimnasio PUCE)* *Mi motivación para competir, como que ganar, verte bien y ser mejor en lo que estás haciendo.* *(Testimonio de una mujer no competidora de 23 años del Gimnasio PUCE)*

Elaborado por: Los investigadores

Figura 16 Motivación de la actividad Gimnasio Crossfit



Elaborado por: Los investigadores

Figura 17 Motivación de la actividad Gimnasio PUCE



Elaborado por: Los investigadores

Figura 18 Relación motivación de la actividad entre Gimnasio Crossfit y Gimnasio PUCE



Elaborado por: Los investigadores

El tema de la motivación es importante para inducir actividades saludables en la población, sin embargo, también puede ser utilizado con el fin contrario, por ejemplo, en publicidad y presión social para iniciar consumo de tabaco. Entonces, buscar las motivaciones para iniciar y mantener una actividad saludable puede facilitar mecanismos para promover hábitos saludables, como en este caso es la actividad deportiva.

Por un lado, en el grupo de fisicoculturismo se dieron primordialmente razones de carácter interno para iniciar la actividad, lo cual supone que no existieron suficientes motivadores externos, es decir los mas influyentes, y primaron los deseos de cambiar su estilo de vida, cambiar su cuerpo o superación personal para empezar a ir al gimnasio. Por otro lado, en el grupo de Crossfit es común que la motivación inicial sea la influencia social de amigos o familiares que transfieren su deseo de ingresar al gimnasio, presencia constante un entrenador, pero no podemos dejar de lado que también aparecen motivos intrínsecos al empezar a realizar la actividad, sobre todo diversión durante la actividad, mejorar sus habilidades físicas y efectos positivos en salud.

En cuanto al tema de competencia, en el Crossfit se cumple nuevamente el uso de motivadores de tipo presión social para iniciar y luego persiste el deseo de ganar la competencia, ser mejor que el contrincante o ser reconocido por los logros. Aunque, existe un grupo considerable que va a competencia sin interés en ganar a otros y se concentran en superar su propia marca o demostrarse a sí mismos que han mejorado. Por otro lado, en el gimnasio de la PUCE, quienes han optado por entrar a competencia lo hacen mayoritariamente por superación personal, pues no buscan obtener beneficios o reconocimientos al ganar. Cabe aclarar que, si participan en competencia pueden obtener una beca, sin embargo, no fue el motivo principal de entrenar o participar en competencia. Finalmente, existe un patrón al deseo de auto superación en los competidores solo se explica por una mentalidad fuerte, la cual también puede ser fomentada con practica de la inteligencia emocional.

4.2.3 TIEMPO DE LA ACTIVIDAD FÍSICA / DEPORTE

En este capítulo se hablará sobre el tiempo que dedican los participantes a su entrenamiento, se tratara tanto la periodicidad, el tiempo que van realizando la actividad, y si ha modificado el tiempo invertido por alguna razón. La OMS recomienda la realización de 150 minutos semanales de ejercicio físico moderado o 75 minutos de ejercicio intenso, aunque los beneficios demuestran mejoría hasta con el doble de tiempo. Además, se requiere de un tiempo al menos dos veces a la semana de entrenamiento de fuerza progresiva (OMS, 2010).

Tiempo de la Actividad Gimnasio Crossfit

Figura Wordsalad 11 Tiempo de la actividad Gimnasio Crossfit



Elaborado por: Los investigadores

Crossfit se centra en entrenamientos de alta intensidad de carta duración, previo al cual se realiza un calentamiento que va de leve a moderado y un periodo de estiramiento después del entrenamiento, con un total de una hora por sesión. Si descomponemos el tiempo, cada entrenamiento cumple al menos 20 minutos de los 75 minutos semanales de entrenamiento intenso, lo que quiere decir que con 3 entrenamientos semanales y si sumamos los calentamientos de alrededor de 15 minutos cada uno, tomando en cuenta que debemos dividir a la mitad ese tiempo para igualarlo a entrenamiento intenso, se cubre el tiempo suficiente para obtener beneficios a la salud.

Entonces como se muestra en los siguientes testimonios, el entrenamiento es suficiente.

> *Una hora al día, no le dedico más, y cuatro veces a la semana, entreno desde mayo. Lo que si he visto desde que entro en este Crossfit es que rindo más o sea, antes no alzaba ni la barra, ahora ya puedo rendir más, ahora ya puedo no sé, ya me animo a subirle más peso. Un poco mas de fuerza en mi cuerpo.*
>
> *(Testimonio de una mujer no competidora de 28 años del Gimnasio Crossfit)*

> *Yo trato de entrenar todos los días, de lunes a sábado, si he tenido pausas. Los domingos salgo a correr. Entonces siempre que pueda, porque hay veces que me toca trabajar sea viernes, sábado, domingo seguido. Entonces as únicas veces que no vengo es cuando me toca trabajar, tengo horario tengo velada, no vengo ahí si es negativo venir, pero de ahí vengo todos los días. He venido desde mayo, 7 meses, a veces no he venido, pero son cosas técnicas, me fui de viaje, de ahí no fueron de ociosearía.*
>
> *(Testimonio de una mujer competidora de 35 años del Gimnasio Crossfit)*

> *Ya hemos de ir unos ocho meses. Por lo menos le dedico unos tres días a la semana. Si son cuatro, buenazo, pero de cuatro a tres días no paso, una hora la que hacemos siempre en el Crossfit de siete a ocho. O sea, fin de semana salimos a hacer las bicicletas, como hay el ciclo paseo salimos a hacer en le bicicleta, pero últimamente no hemos ido por lo que llueve y tanta cosa.*
>
> *(Testimonio de una mujer no competidora de 26 años del Gimnasio Crossfit)*

> *Ya voy, 3 años 7 meses. Al principio si lo hice constante, si iba cada mes, hubo un tiempo cuando deje de ir. Mas por un dolor en el hombro que ya tenía desde antes del CrossFit. Pero de ahí si me he mantenido constante, regular, lo máximo q he dejado de venir a parte de esos dos meses ha sido como que, unas 2 semanas, pero de ahí si he sido constante. Yo trato de venir todos los días, que sería unos 4 o 5 días semanales, 1 h diaria. Sábados si es muy de vez en cuando. Domingos no, más para descansar.*
>
> *(Testimonio de un hombre no competidor de 35 años del Gimnasio Crossfit)*

También existen quienes sobrepasan el tiempo máximo que ha demostrado beneficios a la salud. Si analizamos el tiempo de las recomendaciones de OMS, nos encontramos que, si duplicamos el tiempo recomendado para entrenamiento intenso, son 150 minutos semanales que han demostrado ser benéficos en cuanto a salud se refiere. Eso quiere decir que ir 6 clases a la semana con un promedio de 20 minutos de entrenamiento intenso por clase, alcanza para cumplir 120 minutos, y si sumamos el tiempo de calentamiento transformado a tiempo de entrenamiento intenso, incluso excedemos el tiempo recomendado. Entonces, tenemos ejemplos que cumplen este nivel de entrenamiento e incluso lo superan:

Ahora solo una hora al día de lunes a sábado, si abriese domingo iría porque no tengo nada que hacer los domingos y si tengo la oportunidad si fuera.

(Testimonio de un hombre del gimnasio Crossfit competidor de 24 años)

Ocho meses, si ha sido constante, porque vengo de mañana y día, porque si me da el tiempo. Como trabajo de fines de semana entonces si vengo dos veces al día. Y sábado cuando puedo. Entreno dos o tres horas al día. No he faltado casi nunca.

(Testimonio de un hombre competidor de 24 años del Gimnasio Crossfit)

Refiriéndonos al último caso donde tenemos, por así llamarlo, exceso de entrenamiento, nos encontramos con declaraciones de incremento en el entrenamiento ya realizado:

No, generalmente entreno una hora diaria, pero cuando tengo una competencia, o hay algún tipo de participación ahí entreno hasta tres horas al día.

(Testimonio de un hombre competidor de 24 años del Gimnasio Crossfit)

En realidad, mi coach me decía que era buena, que podía empezar ya en otras cosas y empezar ya a competir, y ahí me empezó a dar la programación, ya intente a competir una vez antes de hacer la doble programación, me fue bien, pero me di cuenta de que necesito mejorar mas mi fuerza, necesitaba mejorar con una programación de fuerza.

(Testimonio de una mujer competidora de 30 años del Gimnasio Crossfit)

Entonces, después de permanecer en un nivel de entrenamiento superior al que es encontrado como beneficioso, y si bien este límite superior no se encuentra bien delimitado, sobrepasarlo puede generar fatiga o llevar a lesión, provocando el decremento en el ritmo de entrenamiento (Pancorbo, 2008).

Por mi trabajo hago el Crossfit una hora diaria. Entreno sábados, a veces entrenaba domingos hasta que, ahora he dejado un poco eso porque Pablo me ha dicho que ya deje de ser bestia y que tienes que descansar entonces he dejado ya de ir domingos y a veces sábado. Cuatro años seis o siete meses, tuve una pausa, pero muy corta de tres semanas cuatro semanas, máximo. La mayor ve que he parado fue por tema de un dolor de espalda, pensaba que era una lesión.

(Testimonio de un hombre competidor de 35 años del Gimnasio Crossfit)

Entreno todos los días a la semana lunes a sábado, domingo es mi día de descanso, aunque a raíz de lo que me paso lo del cuello deje de entrenar para competidores, antes entrenaba dos horas, tres horas, ahora entreno una sola vez al día. Sí, todos los días, hubo un tiempo en el que no entrene un mes, porque tuve un dolor en el cuello y me dijeron que yo no tenía la curvatura natural del cuello, y había sido de nacimiento, entonces por es lesión me dijeron que todos los músculos de los lados se habían inflamado y me estaban aplastando los nervios, y por un lado no podía ver y me molestado el oído y todo eso.

(Testimonio de una mujer competidora de 30 años del Gimnasio Crossfit)

Aunque también, existen causas externas a la práctica que pueden terminar en decrementos, incluso por debajo de la recomendación mínima de la OMS.

> *Ya con este son cuatro meses, no han sido continuos, prácticamente este mes, he venido unas tres o cuatro veces en todo el mes. Entonces no he sido muy continuo, prácticamente los dos primeros meses si fue continuo casi cuatro veces a la semana. Entonces ahí para lograr mantenerme un poco más estable en la actividad. Le dedico una hora diaria cuatro días entre semana. Fines de semana por lo general salgo a hacer bicicleta o jugar futbol o básquet.*
>
> *(Testimonio de un hombre no competidor de 33 años del Gimnasio Crossfit)*

En conclusión, el tiempo de la actividad en el gimnasio Crossfit es suficiente para encontrarse con beneficios la salud, es decir es un hábito saludable, y si se mantiene dentro de la programación de 6 días semanales sigue dentro de los parámetros saludables. Claro ésta que el límite superior de entrenamiento es variable y es difícil estandarizarlo para todas las personas, edades y condiciones. Lo ideal es que el ejercicio sea suficiente y progresivo, y que cumpla con requerimientos de acondicionamiento cardiovascular y de ganancia de fuerza, para prevenir enfermedad cardiovascular y lesiones osteomusculares.

Dentro de los testimonios, se encuentra la lesión como causa de disminución en los tiempos de entrenamiento. Sin embargo, se mantienen en cantidades suficientes para ser saludables. Las causas de lesiones y los impactos de las mismas se tratarán en su respectivo capitulo.

Tiempo de la Actividad Gimnasio PUCE

Figura Wordsalad 12 Tiempo de la actividad Gimnasio PUCE



Elaborado por: Los investigadores

La importancia del tiempo en la actividad física o deportiva radica en las recomendaciones dadas por la OMS (2018) o por la AHA. Las cuales a grande escala guían una persona saludable y en el caso de entrenamiento de fuerza a parte de formar una persona saludable previene también de lesiones.

Podemos ver que la mayoría, por no decir todos los participantes, cumplen las recomendaciones dadas por el OMS y la AHA en las cuales tiene que ser un entrenamiento continuo, con intervalos de ejercicio de fuerza y cardiovascular a la semana.

> *Yo entreno todos los días, obviamente es más que, más que algo habitual es un estilo de vida, eso me parece que es importante realizarlo cotidianamente no solamente que digamos un día a la semana dos días, sino que tiene que ser una rutina, y la alimentación. Todo el año, los doce meses, a lo mucho descanso unos tres, cuatro días al mes, que ya es como que fines de semana, pero ya de lunes a viernes siempre. Por lo general si, suelo entrenar de lunes a domingo, pero digamos sábado y domingo me enfoco más en ejercicio cardiovascular. Aproximadamente de dos a tres horas y media.*

(Testimonio de una mujer competidora de 21 años del Gimnasio PUCE)

Yo creo que unas dos horas diarias estaría bien.
(Testimonio de un hombre no competidor de 23 años del Gimnasio PUCE)

A la semana, por lo menos son unas dos horas a la semana unos cinco días, de tres a cinco días dependiendo de mi horario.
(Testimonio de un hombre competidor de 20 años del Gimnasio PUCE)

Eh… haber al gimnasio acudo tres días a la semana, más o menos dos horas, los otros días hago como que cardio eh…, aeróbicos.
(Testimonio de una mujer no competidora de 21 años del Gimnasio PUCE)

Ummm a veces una hora, a veces una hora y media o dos horas también. Desde hace unos cuatro meses. Si trato de ser regular, aunque a veces por los estudios siempre tienes que talvez en una semana un día no puedas ir, pero trato siempre de comenzar esos días con actividades en casa digamos, por eso te digo que hago bailo terapia en casa mismo, por eso aprovechamos esa horita, siempre trato de hacer una hora diaria para estar mas no sé, más enfocada. uno se siente más liviano cuando hace una actividad física entonces eso trato de hacer.
(Testimonio de una mujer no competidora de 27 años del Gimnasio PUCE)

El empleo del tiempo en cuanto a la actividad se puede ver que está dado por diversas razones, las cuales se puede ver en los siguientes testimonios:

Ah bueno, siempre he intentado llevar la, ir al gimnasio, pero a veces con los exámenes y todo más bien, a veces me ha tocado, o sea, no he podido ir.
(Testimonio de un hombre no competidor de 25 años del Gimnasio PUCE)

Eh… yo creo que no es suficiente. Porque me gustaría hacer un poco, un poco más de ejercicio, pero bueno por mi disponibilidad de tiempo no hay como.
(Testimonio de un hombre no competidor de 23 años del Gimnasio PUCE)

Ah... una hora y media de lunes a viernes, aunque esto realmente hace un mes y medio. Porque yo, hace un año, o sea, como decirlo, hace un año llevaba un programa de eso, dos años haciendo lo mismo me interrumpí un año completo por el año de internado y ahorita que ya me gradué estoy eh… otra vez retomando esa buena costumbre.
Porque depende el semestre, depende mis actividades extras aparte del gimnasio.
(Testimonio de una mujer no competidora de 23 años del Gimnasio PUCE)

Bueno primero por la carga horaria de la universidad mismo, lo más fácil para mi es al menos una hora diaria entre semana. Si hay la posibilidad de alargarme hasta dos horas, pero no más de eso. De ahí en cuanto a ejercicios toda la semana

cuando tengo alguna situación o bueno tenía una situación de exámenes o alguna cosa así esa semana alternaba a tres días por semana nada más el entrenamiento, en lo posible todos los cinco días.

(Testimonio de un hombre competidor de 25 años del Gimnasio PUCE)

La disponibilidad de tiempo para dedicar a una práctica deportiva es impórtate para cumplir las recomendaciones dadas. Pero, además, este empleo de tiempo no solo es importante en la practica deportiva como tal sino también otros factores que influyen alrededor de esta, como la nutrición en el deporte.

Si, si la verdad sí, he tomado un poco de proteína también como suplemento por, por mi demanda de tiempo que no puedo tener una buena, una dieta adecuada para el entrenamiento.

(Testimonio de un hombre no competidor de 23 años del Gimnasio PUCE)

La actividad física o práctica deportiva que practican algunas personas y que son consideradas como estilo de vida incluso llega a emplearse 12 horas al día ya que ellos consideran que es un deporte de tiempo completo y que parte de si tiempo en la actividad es el tiempo que le dedican fuera del gimnasio como comer, dormir, estudiar y todo eso para ellos lo consideran si práctica deportiva.

Yo considero que una 10-12 horas al día. O sea, bueno como te dije, para mi es muy importante la alimentación, mantener y todo entonces. Le dedico tiempo para cocinar mi comida, ver que estoy comiendo, y como que ver cálculo de peso y todo eso. Entonces, le dedico mi tiempo a cocinar mi comida de todo el día, o sea, lo que va a ser todo el día, lo que voy a comer eh… y bueno en cuanto al entrenamiento también el ver por ejemplo cuando estaba en competencia dedicar tiempo a lo que es cardio en ayudas y todas estas cuestiones y ya.

(Testimonio de una mujer competidora de 20 años del Gimnasio PUCE)

La verdad yo hago un entrenamiento continuo, si lo divido por temporadas, yo la verdad planeo cuando, por ejemplo, yo me preparo para competir yo distribuyo mi año de entrenamiento. Es bastante riguroso en donde como a groso modo yo de los 12 meses que tengo 3 meses lo dedico para hacer una dieta estricta de lo que son para ya la competencia previa es decir los tres meses que falten para la competencia yo los destino a hacer una dieta estricta, ir mejorando ciertas cosas tratando de consumir cosas que me van a hacer bien para mejorar lo que es la definición muscular y durante los otros meses lo que hago es tratar de llevar una vida tranquila respetando mis cargas de comida, tampoco dejando un lado la parte social tratando de tener como quien dice una distribución del tiempo. Si, por ejemplo, yo te hablo del día, yo lo distribuyo alrededor de dos a tres horas el entrenamiento y el resto lo distribuyo ya sea al trabajo o relaciones interpersonales entre otras cosas más, pero digámoslo así "yo siempre paso

entrenando" porque como te digo esto es un estilo de vida que se lo hace de 24/7 y todos los días del año.

(Testimonio de un hombre competidor de 23 años del Gimnasio PUCE)

Logramos observar que la mayoría de las personas que acuden al gimnasio PUCE cumplen las recomendaciones dadas por la OMS y el AHA en cuanto a tener una actividad física que sea efectiva y saludable. A demás se puede observar que sobrepasan el tiempo recomendado, que, si bien puede ser más saludable, no sabemos hasta qué punto este empleo de tiempo y frecuencia de la actividad podría ser un factor de riesgo para producir lesiones o sobre entrenamiento. La mayoría de las personas emplea entre 1 – 2 horas diarias de lunes a viernes en entrenamiento de fuerza y lo combinan con ejercicios de tipo aeróbico como correr; otras personas incluso ocupan los fines de semana para hacer este tipo de entrenamiento cardiovascular. Se pudo apreciar que las personas ocupan los fines de semana y más los domingos para descansar.

La distribución del tiempo en cuanto a la actividad física es puesta por el propio usuario del gimnasio. Al no existir un horario establecido ellos se adaptan según sus cargas horarias en la universidad. Pudimos observar que la carga horaria, empleo de trabajos y toma de exámenes son unos factores que modifican el tiempo en la actividad física del gimnasio incluso esta radica en el cese de las actividades por completo. Se puede observar la diferente distribución de su tiempo, en relación a las actividades diarias, asi sean estudiantes o profesionales, y como lo dedican parte de su tiempo a realizar actividad física.

La concepción de la actividad física o deportiva como estilo de vida es llevado a un punto muy grande ya que algunos testimonios nos demostraron que para ellos esta práctica deportiva está incluida en todo su tiempo los 7 días a la semana, todos los meses. Ya que ellos consideran que cocinar por su nutrición, descansar por su entrenamiento, fortalecer sus conocimientos con la universidad y las buenas interrelaciones personales les ayudan he influyen en su actividad física.

Tabla 10 Conocimiento sobre Tiempo de la actividad Gimnasio Crossfit y Gimnasio PUCE

Conocimientos sobre Tiempo de la actividad Gimnasio Crossfit	Conocimientos sobre Tiempo de la actividad en Gimnasio PUCE
Yo trato de entrenar todos los días, de lunes a sábado… *(Testimonio de una mujer competidora de 35 años del Gimnasio Crossfit)* *Por lo menos le dedico unos tres días a la semana. Si son cuatro, buenazo, pero de cuatro a tres días no paso…*	*…Bueno vengo diario, que le hago una hora, una hora diaria. Unas cuatro, cinco horas a la semana.* *(Testimonio de un hombre no competidor de 25 años del Gimnasio PUCE)*

(Testimonio de una mujer no competidora de 26 años del Gimnasio Crossfit) *Ocho meses, si ha sido constante, porque vengo de mañana y día, porque si me da el tiempo. Como trabajo de fines de semana entonces si vengo dos veces al día. Y sábado cuando puedo. Entreno dos o tres horas al día. No he faltado casi nunca.* *(Testimonio de un hombre competidor de 24 años del Gimnasio Crossfit)* *No, generalmente entreno una hora diaria, pero cuando tengo una competencia, o hay algún tipo de participación ahí entreno hasta tres horas al día.* *(Testimonio de un hombre competidor de 24 años del Gimnasio Crossfit)* *Entreno sábados, a veces entrenaba domingos hasta que, ahora he dejado un poco eso porque Pablo me ha dicho que ya deje de ser bestia y que tienes que descansar entonces he dejado ya de ir domingos y a veces sábado* *(Testimonio de un hombre competidor de 35 años del Gimnasio Crossfit)* *Sí, todos los días, hubo un tiempo en el que no entrene un mes, porque tuve un dolor en el cuello…* *(Testimonio de una mujer competidora de 30 años del Gimnasio Crossfit)* *Ya con este son cuatro meses, no han sido continuos, prácticamente este mes, he venido unas tres o cuatro veces en todo el mes.* *(Testimonio de un hombre no competidor de 33 años del Gimnasio Crossfit)*	*…si me gustaría, es un reto mas no, si tuviese tiempo sí.* *(Testimonio de un hombre no competidor de 23 años del Gimnasio PUCE)* *Muy raras situaciones eran las que, por ejemplo, yo iba domingo al ciclo paseo o fin de semana a la piscina…* *(Testimonio de un hombre competidor de 21 años del Gimnasio PUCE)* *…dependiendo de mi disponibilidad de tiempo por lo menos trato de entrenar mínimo unas tres veces.* *(Testimonio de un hombre competidor de 21 años del Gimnasio PUCE)* *Todos los dias de lunes a sábado y el domingo descanso.* *(Testimonio de una mujer competidora de 20 años del Gimnasio PUCE)* *…Yo creo que unas dos horas diarias estaría bien.* *(Testimonio de un hombre no competidor de 23 años del Gimnasio PUCE)* *…un entrenamiento continuo, si lo divido por temporadas.* *(Testimonio de un hombre competidor de 23 años del Gimnasio PUCE)*

Elaborado por: Los investigadores

Figura 19 Tiempo de la actividad Gimnasio Crossfit



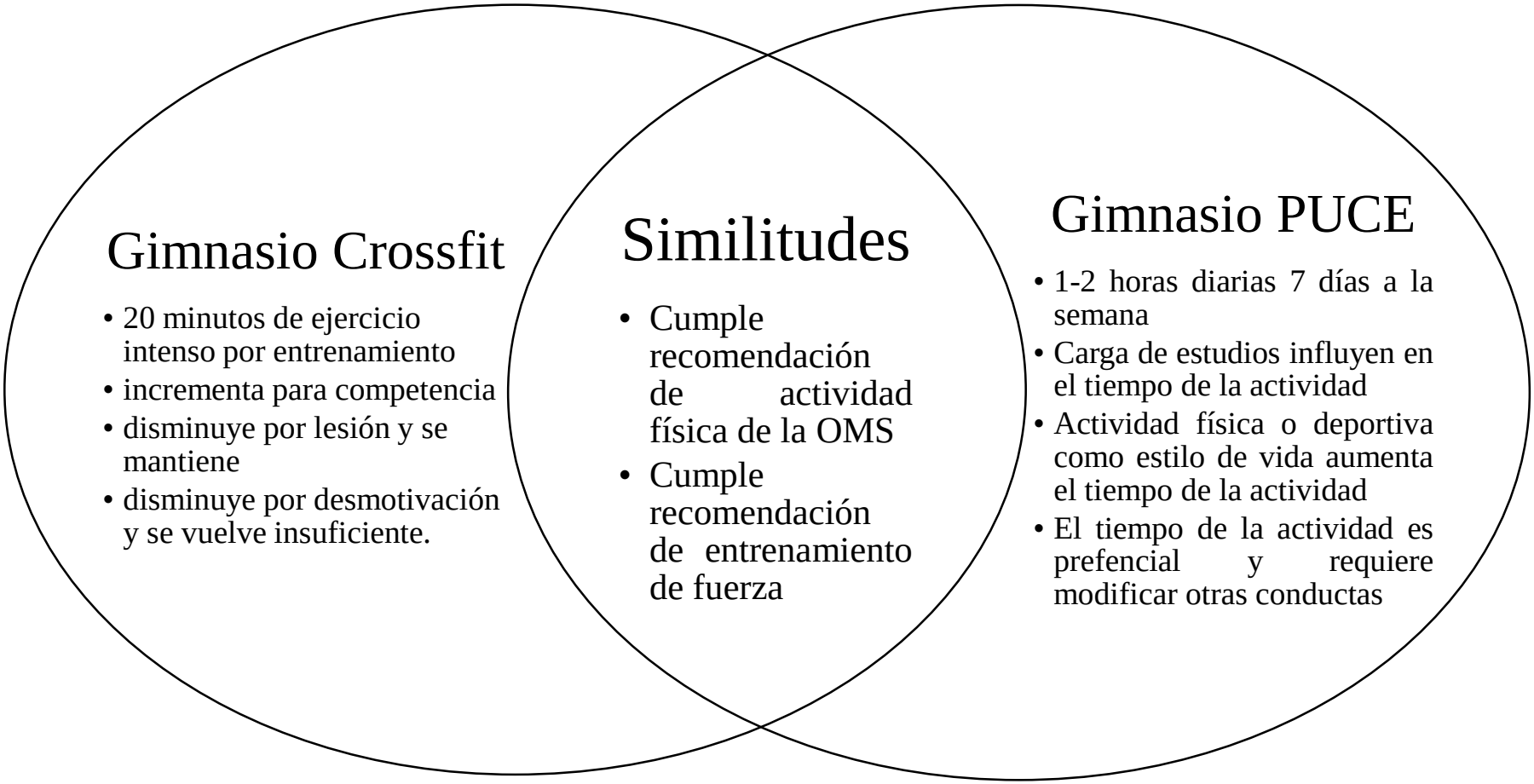
Elaborado por: Los investigadores

Figura 20 Tiempo de la actividad Gimnasio PUCE



Elaborado por: Los investigadores

Figura 21 Relación Tiempo de la actividad entre Gimnasio Crossfit y Gimnasio PUCE



Elaborado por: Los investigadores

Existen diferencias entre ambos grupos, derivados del tipo de entrenamiento que se realiza. Sin embargo, en cuanto a cumplir recomendaciones de tiempo de la OMS para que se considere saludable, ambos cumplen y superan dichas recomendaciones.

Entonces, ¿Qué es lo que diferencia a los grupos? Por un lado, tenemos que los tiempos en el gimnasio crossfit se cumplen bajo el concepto de ejercicio intenso y en un corto tiempo, por otro lado, en el gimnasio tenemos ejercicio moderado a intenso por periodos relativamente largos de tiempo. Además, en el grupo de gimnasio vemos que toman en cuenta al tiempo requerido de nutrición y de descanso como parte de su entrenamiento, dejando a sus actividades académicas y sociales con el tiempo restante y con la consecuente "falta de tiempo para entrenar". Es decir, el entrenamiento toma parte preferencial en su vida e influye en su alimentación y decisiones en todas sus esferas, convirtiéndose en un estilo de vida.

En cuanto a crossfit, existe un incremento de tiempo de entrenamiento, cuando hay una competencia de por medio. Y sobre todo en el grupo de competidores, aparece la disminución en el tiempo de entrenamiento dada por lesiones ocurridas en la competencia, pero se mantiene en rangos de tiempo suficiente para ser saludable. por otro lado, en el grupo de no competidores aparece la disminución de entrenamiento debido a desmotivación y el entrenamiento se reduce hasta el punto que deja de ser efectivo para prevención de enfermedad, aunque podría ser saludable como tiempo de ocio.

4.2.4 EFECTOS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA / DEPORTE

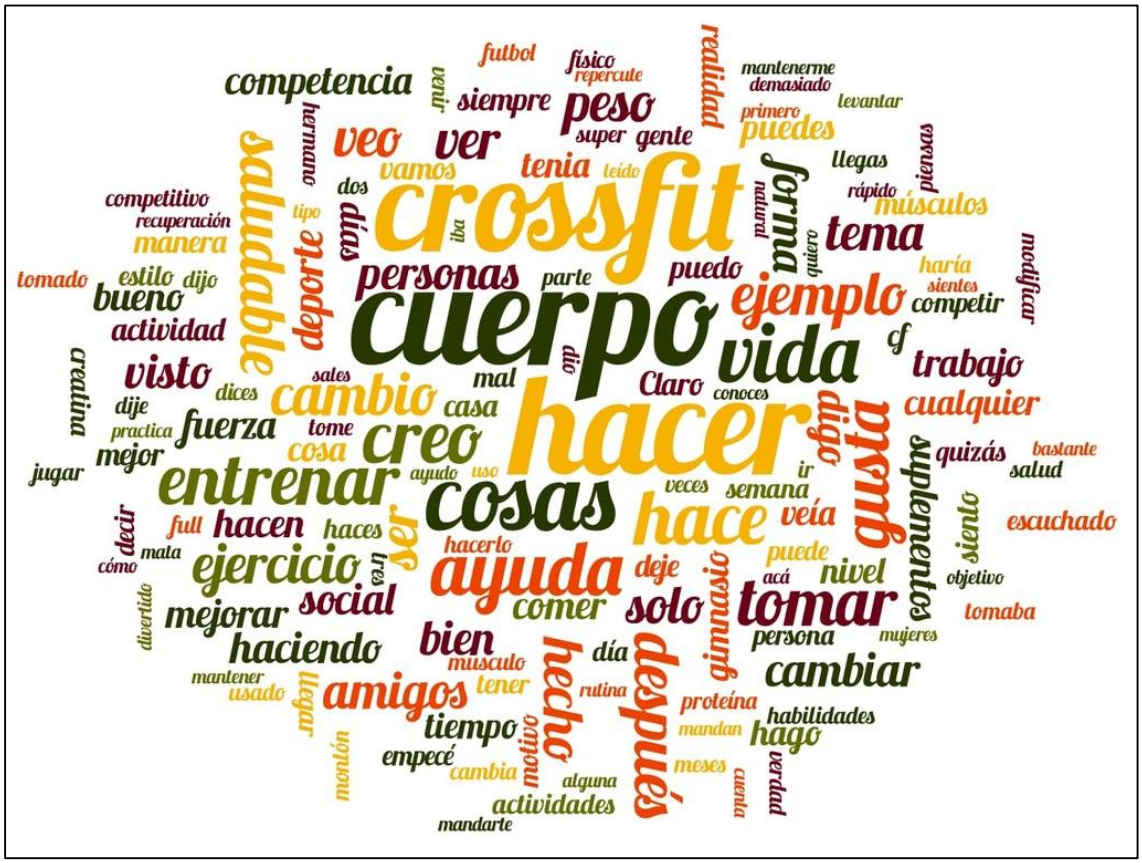
Los efectos de la actividad físico o deportiva juega un roll muy importante en cuanto a la salud porque ya se ha demostrado que la actividad no solo juega un roll lineal sobre la salud, sino que indirectamente la modifica con la condición física y con factores externos o incluso en ausencia de ella (Bouchard, y Cols., 1990).

Es por eso que hemos planteado estos párrafos, porque sabemos que la actividad juega un papel muy grande cuando se habla de salud. No podemos decir que en su totalidad le hace un bien a la salud, pero desde su definición cualquier actividad fue concebida para mejorar el cuerpo, la mente, el espíritu, en otras palabras, la salud.

En el siguiente capítulo, se exponen los beneficios y perjuicios que puede desencadenar la actividad física en la vida de las personas, hay varios aspectos a tomar en cuenta. Por un lado, tenemos los beneficios cardiovasculares y musculares de la actividad física previniendo enfermedades, además de la capacidad rehabilitadora y de la capacidad de generar bienestar no solo físico sino mental. Por otro lado, existe un lado polémico del ejercicio, que es el salutismo, y con este vienen problemas sociales como el culto al cuerpo, la medicalización de la actividad física y la culpabilización de la víctima (Davis, 2007).

Efectos de la actividad del Gimnasio Crossfit

Figura Wordsalad 13 Efectos de la actividad Gimnasio Crossfit



Elaborado por: Los investigadores

Son evidentes los cambios favorables al preguntar sobre actividad física, pues la actividad física tiene un concepto cultural, social e incluso antropológico. A continuación, exponemos los beneficios en general de la actividad física para nuestros informantes:

> *Si, porque es una manera de mantener el cuerpo, fortaleces tus articulaciones, te ayuda a mantener el peso, me ayuda a comer saludable, si como cualquier cosa no avanzo a rendir. Y te permite dormir bien, después de entrenar descanso, me siente mejor, no paso malgenio. Esos son los beneficios que me trae eso.*
>
> *(Testimonio de una mujer competidora de 35 años del Gimnasio Crossfit)*

> *A mí me parece una actividad super chévere, te diviertes, te ríes y aparte eso a mí me ha ayudado a dar un giro de ciento ochenta grados a mi vida, en sentido que he dejado de, ciertas costumbres malas que estaban dañando mi salud, como el insomnio, el tabaco, el alcohol, entonces eso te lleva bastante a ser mejor persona.*
>
> *(Testimonio de un hombre no competidor de 35 años del Gimnasio Crossfit)*

Si lo hace, positivamente, hacer actividad física y de hecho el crossfit lo hace a uno más activo. No es como que hago crossfit y me levanto mañana super cansado. Es como que le da a uno más energía.

(Testimonio de una mujer no competidora de 31 años del Gimnasio Crossfit)

Y por supuesto introduciéndonos más en la capacidad relajante y generado de bienestar mental de la actividad física:

No, por lo que estoy haciendo ejercicio, por ejemplo, cuando converso con mis compañeras a ellos no… a mí me encanta que me empiecen a brotar músculos y ver todo eso. Pero ellas en cambio, les parece feo. Pero a mi me gusta y me hace sentir bien.

(Testimonio de una mujer competidora de 24 años del Gimnasio Crossfit)

Sí, o sea, realmente me hice un cambio radical en toda mi vida, de hecho, en mi trabajo. He mejorado full, en mi entusiasmo y en mi manera de ver la vida. Si, también he hecho amigos, he empezad riéndome y sí, es un cambio en mi vida.

(Testimonio de un hombre no competidor de 35 años del Gimnasio Crossfit)

Una de las ventajas de realizar ejercicio, es la mejora de habilidades que permiten un desarrollo fácil de las actividades diarias.

Si, por los resultados que he visto, no tanto en mi sino en otras personas, en la que, por los objetivos que tienen en bajar de peso y bajan muy rápido de peso haciendo esto. O en mejorar habilidades, o el simple hecho de que yo era super flaquito y mi carrera que es agropecuaria realmente tienes que cargar cosas y era un poco inútil en ese sentido. También le ceo la oportunidad en este deporte en desarrollar esas capacidades en el trabajo después. No sé si otras personas nos ven así, o si lo hacen igual para mejorar habilidades o hacer habilidades que en su vida pensaron que iban a hacer. Entonces yo creo que sí.

(Testimonio de un hombre competidor de 24 años del Gimnasio Crossfit)

Creo que aquí enfocamos todo, y trabajamos; resistencia, fuerza, flexibilidad. Tanto como en el gimnasio puedes trabajar algo de cardio, pero no es tanto como aquí se maneja el cardio.

(Testimonio de un hombre competidor de 24 años del Gimnasio Crossfit)

Ya hemos hablado del tema en otros capítulos, pero, se recalca a la actividad física como una forma de iniciar un estilo de vida saludable y evitar uno no saludable:

Yo si lo veo de esa manera. Yo, por el Crossfit deje de fumar. Entonces como cambie, mi estilo de vida que tenía antes. Fumaba y toda la cosa. Entre al Crossfit y… esa manera de vivir bien. entonces para mí, el Crossfit si me mantiene saludable, porque eso me hace acuerdo que…yo sé que si dejo de hacer Crossfit

por mucho tiempo volvería a ese estilo de vida que ya no me gusta mucho. Entonces el Crossfit es, yo veo que ha cambiado mi vida y si me mantiene saludable.

(Testimonio de un hombre no competidor de 35 años del Gimnasio Crossfit)

En cuanto a beneficios sociales, nos hablaron de un cambio en el circulo social, hacia personas saludables:

Yo no veo que ha tenido repercusiones en mi vida social, lo veo positivo porque he conocido otro tipo de gente que tiene otras cosas que ver, que puede hasta ampliar su círculo social, yo creo que hasta tiene forma positiva, he encontrado personas que tienen tus mismas afinidades. ¿Como afecta en otros aspectos de tu vida en general? No ha tenido repercusión. Mas bien mi hermano también hace crossfit entonces como que nos ha unido un poco más. Nos vamos a eventos y cosas así.

(Testimonio de una mujer competidora de 35 años del Gimnasio Crossfit)

Haberme permitido ganar un montón de amigos, cuando yo empecé a entrenar crossfit deje de tomar, no es que tomaba siempre, pero yo hace cuatro años prácticamente no tomo nada, y si es que tomo por ejemplo una biela o una cosa así es muy de vez en cuando, entonces eso me ha permitido. Yo dejar de tomar y todo eso, posiblemente afecte con mis otros amigos, porque claro ellos se pegan los tragos y todo eso, y no me invitan porque dicen claro este man no se pega los tragos entonces ya no le vamos a invitar. Me invitan, después entendieron que el tema no iba por el trago, yo puedo estar totalmente igual con mis panas sin necesidad de tomar y eso si me ayudo el crossfit, o sea, y como te digo no es que tomaba siempre, pero si me tomaba mis tragos.

(Testimonio de un hombre competidor de 35 años del Gimnasio Crossfit)

En lo social también, conoces gente que le gusta lo mismo que tú, por ejemplo, no salen a tomar, como yo antes en la universidad, ahora no. conoces gente saludable salea a comer, o sea, las salidas son muy diferentes, las reuniones son muy diferentes. O sea, si cambia un montón de cosas, cambia tu estado de ánimo porque llegas acá y botas todo, entonces llegas con nueva actitud a tu casa si te cambia mucho, muchos aspectos.

(Testimonio de una mujer competidora de 30 años del Gimnasio Crossfit)

Con respecto a lo de la u si, ahora llevo todo por horarios, en la tarde sé que debo irme a entrenar y se acabaron los planes de vamos a hacer esto, vamos a tomar o vamos a cosas así, y yo digo no, tengo que entrenar. A parte porque mi primo es el que me paga el crossfit entonces siento que tengo un compromiso con él. No puedo fallarle. Entonces mis amigos de la u han dejado de invitarme a cosas así. Para mi si es bueno, porque me di cuenta de cómo son ellos. Porque me di cuenta de que estaban ahí por la joda, por cosas así. Y en cambio cuando

ya vieron que ya… porque no es que ellos estaban todos los días, sino más bien por ratitos, yo dije, no ya me voy al crossfit ya me voy allá y conocí nuevas personas, personas que aportan cosas muy positivas. Que son profesionales y sin embargo siguen manteniendo su humildad, y eso no lo veía así, si no los conocía.

(Testimonio de una mujer competidora de 24 años del Gimnasio Crossfit)

Sin embargo, puede existir un poco de exceso en la preferencia a realizar ejercicio físico hasta el punto de imponerse sobre la parte social:

Como que ya solo pienso aquí en el crossfit y solo quiero estar aquí entrenando y a veces es como que me invitan a otros lugares, pero como estoy entrenando me dicen: ya deja de entrenar eso no te va a hacer nada bueno, a parte que estas pagando, que más quieres. O sea, como que buscan pretextos para que deje. Ya es problema de ellos, porque si me gusta a mi es para mí. No pueden decirme que hacer o no hacer. O sea,, es porque me gusta entrenar, de ahí si me queda tiempo si voy a salir. Pero de ahí de salir con mis amigos sí, pero primero prefiero entrenar y de ahí si otras cosas.

(Testimonio de un hombre competidor de 24 años del Gimnasio Crossfit)

Claro o sea, mi vida, antes yo me dedicaba más al tema de mi trabajo, por ejemplo. Me quedaba hasta más tarde, como te digo hasta me gusta. Y como te gusta vienes y es divertido porque después ya no piensas ni en eso. Entonces si das una preferencia a venir al deporte.

(Testimonio de una mujer no competidora de 26 años del Gimnasio Crossfit)

Como mencionamos en la introducción, existe una cualidad rehabilitadora dentro de la actividad física, y no solo se limita a lo físico, sino a lo psicológico:

La mayoría viene con lesiones en la rodilla y no necesariamente hacían ejercicio, sino que su postura de cómo se agachaban y quien te enseñan como ponerte, que la fuerza salga de tus piernas, entonces ahí haces que todos los días hagas de todo, entonces para hacer un ejercicio puede hacerte trabajar todo.

(Testimonio de una mujer competidora de 30 años del Gimnasio Crossfit)

No, la verdad me he mejorado mis lesiones.

(Testimonio de un hombre no competidor de 35 años del Gimnasio Crossfit)

Mi hermano falleció… y mis primos, más que todo por ellos. Yo necesitaba mantenerme ocupada, porque como vivía con él y falleció, todo el cambio fue muy brusco. Entonces, es que como vivo cerca, solo iba de la u a la casa, a la u, a la casa y no tenía más que hace entonces necesitaba mantenerme ocupada e interactuar con alguien más, porque el ambiente de la universidad aquí mismo es

como a tomar y esas cosas y yo no quería caer en eso. Mis primos estuvieron ahí… y me hicieron venir… así que eso.

(Testimonio de una mujer competidora de 24 años del Gimnasio Crossfit)

Durante las entrevistas, se preguntó sobre suplementos o ayudas durante el entrenamiento, lo que nos llevó al hallazgo casual del uso de suplementos en el entrenamiento, los cuales en su mayoría eran consumidos para cubrir necesidades nutricionales, y otros incluso se encontraban avalados por un profesional para su uso.

He tomado proteína es lo único que he tomado. Por un tema alimentario más que nada, por un tema de recuperación, de todas formas, si demanda… cuando comienzas a cambiar, porque empiezas a hacer movimientos básicos, peso y todo, luego ya comienzas a manejar otro tipo peso y todo. También tu cuerpo, te comienza a faltar. Entonces más que nada es por alimentación y recuperación. Respeto a quien lo haga por el tema estético, por ejemplo, yo no lo haría, y el uso de anabólicos o inyectarme algo, eso no lo haría. Respeto a la gente que lo hace, y por lo que lo hace, pero yo más que nada es por una tena de recuperación y listo se acabó. Porque a veces ni siquiera llegas a alimentarte bien.

(Testimonio de un hombre competidor de 35 años del Gimnasio Crossfit)

No he tomado, o sea, si he pensado, pero es como que pienso comprar y digo no, ya no. O sea, si son buenos, o sea, si tome un suplemento cuando estaba en Estado Unidos, ahí si hacia ejercicio, pero comía a la patanada. O sea, como que vi un rebote y engorde. Luego ya estando aquí en crossfit escucho un comentario y ya oí más y es como que el suplemento si te ayuda bastante. Desempeño no, mejorar cuerpo podría ser. No, perdón, viceversa, porque te ayudan a la regeneración muscular. Entonces mientas tengas eso, has descansado más.

(Testimonio de un hombre competidor de 24 años del Gimnasio Crossfit)

O sea, depende, a mí me ayuda. En mi caso a mí me ayudo por lo que yo no tenía tiempo de comer 5 veces al día entonces la nutricionista me dijo: no, vamos a empezar con la proteína, un scoop después de entrenar para que te ayude. Por ese lado a mí me ayudo para no quemar más de lo que estaba comiendo. De ahí bueno he escuchado algunas cosas. ah también me hicieron probar el c4, no sé, me hicieron probar porque me dijeron de daba más energía, para jalar más, pero a mí no; yo tengo arritmia cardiaca, entonces tome eso y casi me mata, yo tome eso y casi me mata, me dio taquicardia. Me dio migraña o sea, mal. Ahí es cuando me di cuenta de que tú no puedes tomar ir y tomar lo que te digan. Depende de tu cuerpo como reaccione, yo por ejemplo esas cosas que son preworkout no puedo.

(Testimonio de una mujer competidora de 30 años del Gimnasio Crossfit)

Pero no solo nos hablaron de suplementos nutricionales, sino que también se topo el tema de anabólicos para competencia.

Con ciclos me refiero a testosterona… A nivel competitivo, no estaría mal, son personas que están buscando entrenar el cuerpo y que, si son con sustancias, que ya de una forma más exigente o fuera de natural, estarían en ventaja frente a los otros competidores, que lo realizar bajo suplementación pero que no tiene nada que ver al nivel hormonal, por eso es un poco de desventaja a nivel competitivo.

(Testimonio de un hombre competidor de 24 años del Gimnasio Crossfit)

Eso que toman diuréticos para que se les vea más los músculos. para mí, se pueden dañar los riñones. puede ser perjudicial en cierto grado para tu salud. Incluso pincharse porque les mandan después un montón de protectores hepáticos, entonces, podrían causar una falla hepática aguda y efectos secundarios.

(Testimonio de una mujer competidora de 35 años del Gimnasio Crossfit)

Por otro lado, siempre existe un riesgo a que la actividad genere lesión y el riesgo aumenta conforme aumenta el tiempo de entrenamiento. Además, en Crossfit se maneja cargar elevadas para realizar los movimientos de levantamiento olímpico. En cuanto al tema nos encontramos con las siguientes declaraciones:

Sufrí en el tema de aquí de la espalda, justo hicimos unas sentadillas con la barra, obviamente yo era nueva y alcé la barra, pero mal y me dolió toda la semana.

(Testimonio de una mujer competidora de 26 años del Gimnasio Crossfit)

Existe resistencia a culpar a la actividad por la lesión, sino que se culpabilizan a si mismos por cometer errores:

Digo que fue más descuido mío, no me lesione haciendo crossfit, sino que, al hacer un movimiento, que no tenía que haber hecho. Me subí al remo y para coger el mango gire solo una parte del cuerpo y al halar me lesione.

(Testimonio de un hombre *competidor de 24 años del Gimnasio Crossfit)*

En conclusión, existen efectos positivos predominantes y un par de negativos al realizar actividad física. Básicamente, los problemas empiezan con el exceso, y sobre todo se encuentran relacionados con la competencia. Pues en competencia incrementan los tiempos de entrenamiento como se vio en el capitulo anterior y con ello el riesgo de lesión, además aparece el consumo de suplementos e incluso de anabólicos, o al menos la sugerencia de hacerlo.

Dentro de los puntos favorables hay que destacar la capacidad de generar bienestar físico y mental, y como se puede emplear este efecto para reducir dolores musculo-tendinosos rehabilitándolos y también palear pesares mentales que pueden ser estrés laboral, o incluso duelo por una crisis no normativa. Además, es importante mencionar que la práctica puede generar mejoría en habilidades físicas, va a desencadenar un bienestar

indirecto, pues una persona fuerte, ágil, resistente, flexible, etc. Podrá realizar sus actividades y no tendrá limitaciones conforme avance su edad.

Los perjuicios ocurren de manera puntual y no se pueden ocultar, a pesar de que la actividad física ha sido muy mediatizada en nuestra cultura occidental dentro del fitness y el salutismo (Vidal, 2007), donde una persona que no realiza actividad física es culpabilizada por el personal de salud, por los medios, y por si mismos, dado que no cuidan de su salud, su figura y no se están empoderando de su salud (Glassman, 2009). Entonces, en el Crossfit encontramos esta mentalidad y a pesar de que, si se encuentran entrenando, buscan un nuevo objetivo que es seguir mejorando su salud, su cuerpo y sus habilidades cueste lo que cueste; paradójicamente, aunque sea su salud.

Efectos de la Actividad del Gimnasio PUCE

Figura Wordsalad 14 Efectos de la actividad Gimnasio PUCE



Elaborado por: Los investigadores

Se puede apreciar en los siguientes testimonios como la actividad física radica en la salud y de qué manera se relaciona. Volviendo al tema de persona saludable se menciona que parte de ser una persona saludable la actividad física es un componente importante.

Creo que es una parte para ser saludable mas no que con solo haciendo el gimnasio me haga saludable. Creo que es una parte importante.

(Testimonio de un hombre no competidor de 25 años del Gimnasio PUCE)

Si, yo creo que si me ayuda a ser saludable. Ej. Bueno me ha ayudado a ser saludable ya, me ha ayudado a tener mejor estilo de vida y me siento mejor uhum. Si yo creo que si porque me ayuda a sentirme mejor, más seguro, mas saludable y también eh… atrae a las demás personas aja.

(Testimonio de un hombre no competidor de 23 años del Gimnasio PUCE)

Si, por qué primero porque se siente bien, o sea, porque me siento menos cansado, siento que, o sea, en el aspecto físico se me ve mejor ah… o sea, todo por la sensación como… me siento menos casado, aburrido.

(Testimonio de un hombre no competidor de 24 años del Gimnasio PUCE)

Eh… si realmente un cambio social, la gente lo nota, un cambio psicológico también, porque me siento menos cansado, o sea, ayuda bastante a liberar tensión de otras actividades como estudiar, por ejemplo. O sea verdaderamente he notado un cambio favorable por eso lo continúo haciendo.
Yo creo que me ha enseñado a ser bastante responsable, ser bastante centrado en lo que yo quiero y mis limitaciones. Saber cuánto puedo dar y hasta cuanto puedo exigirme.

(Testimonio de un hombre competidor de 20 años del Gimnasio PUCE)

Si de cierta, es que tiene cada una, todos estos ámbitos tienen una buena conexión entonces, mientras tu estas, como te dije, más relajada, más aliviada de cierta forma en mí eso provoca que yo tenga mayor concentración y si, si tiene cierta relación.

(Testimonio de una mujer no competidora de 27 años del Gimnasio PUCE)

La influencia de la actividad física también es vista desde el punto de la enfermedad. Siendo la motivación interna para comenzar a realizar actividad física y como mecanismo de tratamiento para muchas patologías entre esta la obesidad, lesiones osteomusculares

Antes yo tenía sobrepeso, tenía sobrepeso, pero bueno ya, ya con el ejercicio comencé a cambiar y me di cuenta que podía aprender mucho de eso.

(Testimonio de un hombre competidor de 20 años del Gimnasio PUCE)

La actividad física debe tener algunas características específicas para que pueda influir en la salud y también parte de la salud en la mente, creando así un bienestar.

Creo que si porque, bueno es constancia y disciplina entonces, uno si no tiene esa constancia y disciplina, como que quiere verse bien o sentirse bien, va adquirir

esa constancia y esa, esa disciplina, entonces creo que si repercute sobre su vida de uno.

(Testimonio de un hombre no competidor de 25 años del Gimnasio PUCE)

Para mi si, porque dentro de lo que es este deporte como tú dices no es únicamente el factor físico que esta digámoslo así incluido, sino la parte emocional, la parte mental; por qué tienes que ser disciplinado y al ser disciplinado tú te vas a controlar ciertas cosas o aspectos ya sea, por ejemplo: las comidas. En la parte emocional puede ser que caigas en estado de depresión como muchas personas talvez, en el que tú ves o miras de que son estas personas llegan a tener grandes "problemas de percepción corporal" como lo que es la vigorexia entre otras cosas más. Pero creo que eso cabe dentro de lo que es la percepción de uno mismo, el amor que tienes de cuerpo mismo y lo que quieres lograr con ello. Pero hoy por hoy para mi este es el mejor deporte, para mi es el deporte perfecto.

(Testimonio de un hombre competidor de 23 años del Gimnasio PUCE)

La actividad física como parte un deporte establecido como el fisicoculturismo y tomado como estilo de vida no solo modifica tu salud sino influyen en toda tu vida, te cambia tu alimentación haciéndola más saludable, modifica tu cuerpo, tu vida social, la mente, incluso tu respiración la modifica para fortalecer la musculatura abdominal.

Ah… el fisicoculturismo es un deporte de tiempo completo, no es simplemente que llegas al gimnasio entrenas unas dos tres horas, te enfocas en un grupo muscular. Sino que incluso en el caso de las mujeres implica el hecho de la respiración de, bueno en todos mismo no, la respiración desde el momento que te levantas los hábitos que tienes al levantarte que son pequeños detalles que al final te das cuenta en el resultado final para la competencia, fueron importantes, como por ejemplo, el cardio en ayunas o… si no haces el cardio en ayunas la diferencia que puede existir. Entonces, es un hábito que le dedicas tiempo completo, en la alimentación más que nada, dedicarle horas a la cocina, que te guste cocinar, que te guste eh… realizar ejercicio y que más que nada que te apasiones porque si no te apasionas no, simplemente no le hallas sentido hacer esto.

(Testimonio de una mujer competidora de 21 años del Gimnasio PUCE)

Si bastante, de hecho creo que e perdido muchos amigos por esto jaja, porque estoy en un medio en el que les gusta beber bastante, les gusta farrear bastante y a mi también, pero por el hecho de las competencia creo que he tenido que limitarme un poco, y siempre te van a ver como "la que nunca va", "la que no le gusta tomar", la que eso y no es porque no te guste sino porque sabes que eso no le hace bien a tu cuerpo entonces simplemente decides alejarte y esas personas ya se alejan automáticamente de ti en cualquier circunstancia. Ujummm.

(Testimonio de una mujer competidora de 21 años del Gimnasio PUCE)

Fue bueno porque, por lo general soy muy influenciable ujum… entonces, pienso que, si no tuviera este, este "stop" del fisicoculturismo, yo posiblemente estaría dejándome llevar por cualquier otro tipo de evento, de cosas."

(Testimonio de una mujer competidora de 21 años del Gimnasio PUCE)

Ya haber, bueno enfocándome en lo mío que es el fisicoculturismo pienso que es una disciplina sumamente hermosa, eh… me ha traído cosas buenas, cosas malas, eh… pero creo que la mayor parte de cosas han sido eh… muy productivas en mi vida, eh… por cuestiones de salud eh… salud en varios ámbitos, pienso que… más que nada el ámbito psicológico eh... en mi influencio bastante porque, como ya dije me dio seguridad, autoestima y… más que nada eh, el hecho de asumir retos como esto, porque no cualquiera es fisicoculturista, ¡me entiendes! Entonces, cualquier persona hace actividad física, pero no todos practican un deporte de lleno, o sea, no se enfocan de lleno.

(Testimonio de una mujer competidora de 21 años del Gimnasio PUCE)

Específicamente el ámbito social se ve la influenciado por la actividad física en el gimnasio.

Ummm, no le veo tan importante la verdad, si hay personas que definitivamente hacen ejercicio y van, yo me he dado cuenta que va la gente porque quiere tener más musculo y así uno se siente mucho más seguro de uno, pero no le veo ese punto. O sea en mí, por ejemplo, no siento que mi vida social, porque yo siempre he sido así bastante amistosa, y así, pero no, no, no. El gimnasio no me ha cambiado en esa forma de ser sociable no.

(Testimonio de una mujer no competidora de 27 años del Gimnasio PUCE)

Ummm, es muy poco lo que ha hecho porque en el gimnasio prácticamente conozco a como unas dos personas o tres más o menos de las que he visto, de las que he podido conversar, pero es una conversación muy, muy corta a comparación de otras amistades que uno se pueda hacer. Entonces, no no hay influido de una manera tan drástica el gimnasio en mi vida social.

(Testimonio de una mujer no competidora de 27 años del Gimnasio PUCE)

Si porque bueno, siempre después de clases muchos dicen como que vamos a tal lado o a una fiesta o a comer y es como que no; me voy a entrenar. Pero es porque quiero, o sea, prefiero estar aquí entrenando que en un lugar con gente que está tomando. Y no es algo que me llame mucho la atención.

(Testimonio de una mujer competidora de 20 años del Gimnasio PUCE)

O sea, si porque muchas veces que tú tienes que entrenar tus amigos salen a farrear o a tomar entonces, implica que dejes un poco, como te dije, los vicios para estar bien contigo mismo, pero eso. Entonces, como que pierdes mucho de lo que antes te gustaba, si es que quieres verte bien. Bueno no perder literalmente

porque no es algo malo que dejes de tomar o de fumar, pero pierdes tiempo con esas personas que antes salías casi todos los viernes. Entonces, ahora te dedicas a entrenar y no a estar con ellos.

(Testimonio de una mujer no competidora de 23 años del Gimnasio PUCE)

Si diferencia el tipo de personas con la que te llevas porque antes, por ejemplo, que no iba al gimnasio yo iba con personas que eran más socialmente activas, pero para fumar, para alcoholizarse cosas así. Mientras que, si te agrupas con personas que hacen deporte, estas más enrolado en cosas así. Si bien es cierto no es una regla, pero, si creo que te cambia el tipo de convivencia que tienes con tus mismos compañeros.

(Testimonio de un hombre competidor de 25 años del Gimnasio PUCE)

La actividad física no solo modifica tu salud, sino modifica físicamente tu cuerpo viéndolo como una construcción muscular y esta a su vez brinda bienestar. Uno de los objetivos más interesantes es: el verse bien, el moldear tu cuerpo por el fin de aparentar un aspecto físico musculoso bien definido con bajo índice de grasa. Y a la par con esta percepción se guían las competencias de fisicoculturismo.

Que… hay personas sobre todo las que no te ha visto en un buen tiempo que… te dicen mira te ves diferente, te ves con la espalda más ancha, te ves con… mejor.

(Testimonio de un hombre no competidor de 24 años del Gimnasio PUCE)

En todo sentido, o sea, porque se si es que me veo un poco mejor, me siento mejor, me entiendes. Porque sé que doy una buena imagen entonces es como que te levanta la autoestima.

(Testimonio de una mujer no competidora de 21 años del Gimnasio PUCE)

A si de ley definitivamente si. O sea, si me veo yo misma la diferencia, físicamente si puede verme la diferencia de cómo era antes y como ahora, tengo músculos jajaja. y entonces es sorprendente como esto puede cambiar no, si incide en esa parte.

(Testimonio de una mujer no competidora de 27 años del Gimnasio PUCE)

Si, porque bueno a mí me favoreció bastante la genética que tengo de mis papas por un lado mi mama, las dos partes y mi papa también, pero… a pesar de que yo era deportista y todo nunca fui tan musculosa siento que, si tenía musculo, pero ahora siento que tengo más definición menos grasa y mi cuerpo se mantiene así.

(Testimonio de una mujer competidora de 20 años del Gimnasio PUCE)

Si o al menos la mayoría de las personas que entrena toman proteína porque quieren como que entrenar y llegar a su meta que es: verse bien y tener un musculo adecuado para competir.

(Testimonio de una mujer no competidora de 23 años del Gimnasio PUCE)

El fin específico fue: tener mejores resultados en cuestiones musculares o sea aumentar mi peso, tener menos porcentaje de grasa y verme mejor. O sea, más estético como para competir no.

(Testimonio de un hombre competidor de 25 años del Gimnasio PUCE)

Así mismo la actividad física es la puerta de entrada a muchas lesiones osteo - musculares. Los factores que influyen en adquirir cierta patología están centrados sobre todo en desconocimiento, sobre entrenamiento, mal calentamiento, falta de guía por parte de un entrenador.

Cada competencia. Jaja. Haber eh…, no se creó que cuando… yo soy de las personas que les gusta siempre dar el 100% y cuando talvez no estoy anímicamente bien o cuando estoy físicamente agotado siempre trato igual de seguir entrenando como entrenaba antes, pero a veces no mido mis limitaciones entonces por eso he tenido un par de lesiones, me he fracturado el pie, he tenido ciertas contracturas entonces a veces por no saber medir eso.

(Testimonio de un hombre competidor de 20 años del Gimnasio PUCE)

Por no realizar un buen calentamiento. O sea, es como que sentí un pinchazo en la rodilla, y luego de esto se me, es como que se hincho se inflamo, eso fue todo.

(Testimonio de una mujer no competidora de 21 años del Gimnasio PUCE)

Si o sea porque es un esfuerzo, o sea es como que esfuerzas a tu cuerpo más de lo normal, entonces eh, si trae consigo lesiones, he visto muchos, se podría decir, videos. Aja entonces que he visto muchas lesiones, pero por no hacerlo con una persona que sabe sin hacerlo con un guía, con un entrenador.

(Testimonio de una mujer no competidora de 21 años del Gimnasio PUCE)

Si, si haces mal las cosas sí. Por ejemplo, si haces mal las sentadillas si haces el rebote al terminar de hacer algunos ejercicios o si ubicas mal los pies, si pones mucho más el peso de lo que aguantas en realidad. Si haces como que un sobre esfuerzo de tus articulaciones al momento de hacer algún movimiento en las barras entonces eso.

(Testimonio de una mujer no competidora de 23 años del Gimnasio PUCE)

Y lo que me parece como que contraproducente o negativo es que por el mismo hecho de que como necesitas sacarte más la madre para después solo ganar poco entonces comienzas a tener cargas excesivas a nivel articular a nivel muscular mismo que eso te puede llevar a lesiones o cosas así y no es lo mismo un tendón nuevo que no es usado vs un tendón, un ligamento que ya ha sido años usado entonces tiene mucho porcentaje más de riesgo de lesiones.

(Testimonio de un hombre competidor de 25 años del Gimnasio PUCE)

En cuanto a el lugar donde radica tu actividad física no es necesario ir a un gimnasio o un box sino realizar actividad física para ser saludable. La concepción de un gimnasio resulta en la construcción de musculatura.

> *Ummm si en una parte como te dije, en un área si me ayuda a tener una buena salud, pero obviamente puedo hacer mis ejercicios en casa y también me siento saludable.*
>
> *(Testimonio de una mujer no competidora de 27 años del Gimnasio PUCE)*

> *El gimnasio es un lugar donde hay maquinas con pesos donde tienes que utilizar todo tu cuerpo, pero no solo con tu cuerpo mismo sino con máquinas externas que te ayudan a formar musculo.*
>
> *(Testimonio de una mujer no competidora de 23 años del Gimnasio PUCE)*

Si la actividad física influye en la salud entonces la misma manera si se deja de realiza actividad física esta va a tener repercusiones sobre la vida en un carácter negativo.

> *Deporte, me cuido en la comida, trato de descansar lo que más puedo, estaba sin dormir dos días por entregas en su u, (risas), pero en mi carrera no es tan fácil, en general me encanta hacer deporte, desde chiquita siempre he hecho deporte entonces, cuando no hago deporte me siento mal, me siento decaída, me siento estresado, me pongo mal físicamente o sea, me da, yo tengo problemas de migrañas y esto se da más cuando dejo de hacer ejercicio y, o sea, me afecta más todos los problemas. Cuando hago ejercicio es como que me relajo y puedo enfocarme más eh… aunque suene ilógico tengo más energía a pesar de que hago ejercicio, tengo más energía, tengo más ganas de hacer las cosas, me siento con vida. Cuando no, o sea, cuando dejo de hacer deporte me siento débil, cansada con pereza, me da ganas de comer más porquerías, pero cuando estoy haciendo ejercicio más bien me gusta cuidarme porque, porque es para mí me siento bien.*
>
> *(Testimonio de una mujer competidora de 20 años del Gimnasio PUCE)*

> *Ummm. Si me siento histérica. Aja de hecho me duele la cabeza como te decía, también la espalda porque cuando estoy estresada tiendo a tensionar la espada, a tener mala posición. Si no es lo mismo cuando hago ejercicio me siento liberada es como que estoy más alegre.*
>
> *(Testimonio de una mujer competidora de 20 años del Gimnasio PUCE)*

Incluso el tipo de ejercicio tiene resultados diferentes. Como se puede ver en el siguiente testimonio, que dependiendo si realizas ejercicios de fuerza o aeróbico tendrás resultados diferentes.

> *Yo pienso que sí, o sea, hay varias cosas. Los ejercicios de fuerza de isometría te ayudan sobre todo para bajar los porcentajes de grasa corporal, te ayudan a*

quemar mucho más inclusive que el cardio como tal. Te sientes más vital creo que el hecho de no tener como muchas personas el tener lumbalgia, ciatalgias, por las mismas posiciones viciosas que tienes o por la misma poca musculatura que mantienen entonces como que te ayuda bastante o sea el ejercicio es bueno.

(Testimonio de un hombre competidor de 25 años del Gimnasio PUCE)

La actividad física específicamente el gimnasio llega a ser tan influyente que incluso repercute en el tipo de estudios que quieras hacer, para poder combinarlos con tu actividad física.

Porque prácticamente dentro de la carrera universitaria tú ves que no existe una fomentación del deporte en los médicos. Entonces, o sea, tú les preguntas a los doctores, a los internos ¿ustedes hacen deporte? Pero qué es lo que siempre se prescribe, el deporte. Bueno en un, en la práctica general no siempre se sabe cómo dar la prescripción del deporte, entonces, como que le dicen como que vaya camine 30 minutos así, pero no es eso, o sea, o sea, si se da una buena prescripción del deporte también se tiene que comenzar con uno mismo. Entonces, como yo practico, como yo predico la salud para mi gente; si yo mismo no estoy realizando lo que se supone que debería hacer, entonces, eh… al menos a mí, el deporte me ha encantado, me ha encantado. O sea, tanto que quiero incluso ya una vez que haya seguido esta carrera, tratar de relacionarla, o sea, a tratar de juntar estas dos cosas para seguir teniendo justo eso.

(Testimonio de un hombre no competidor de 23 años del Gimnasio PUCE)

Los efectos de la actividad física ya se conocen que tienen mucha importancia sobre la salud como lo menciono Devís (2007). Se pudo evidenciar que, de hecho, existe una relación directa positiva en cuanto a la salud y de una persona saludable se habla. Así también se pudo observar la contra parte que puede tener un efecto negativo sobre la salud cuando se habla de lesiones, pero no es en sí por la actividad física sino por factores externos como: desconocimiento, sobre entrenamiento, mala alimentación sobre todo cuando se habla de competencias en fisicoculturismo o incluso por falta de un guía en personas que comienzan con su actividad física. Es importante entonces que se tenga cuidado cuando alguien quiera comenzar una actividad física y mas sobre todo cuando quiera guiarse a una competencia.

La influencia en el aspecto social tuvo un carácter muy amplio en donde se pudo observar que por lo general al ocupar tu tiempo en alguna actividad física o deportiva tiendes a aislarte de tu grupo de amigos, sobre todo si ellos tienden a practicar hábitos perniciosos como fumar y el alcohol. Pero no se ve que este aislamiento repercuta sobre tu esfera afectiva o psicológica ya que se menciona que la actividad física es algo que disfrutas y te hace bien para tu cuerpo y mente.

Los efectos de la actividad física también radican en la enfermedad como una perspectiva rehabilitadora preventiva cuando se los realizan de una manera adecuada (Dévis, 2007).

Así mismo la importancia que se adquiere después de hacer actividad física o deportiva sobre la alimentación es interesante ya que las personas tienden a tener una mejor nutrición incluso la complementan no solo como objetivo de competencia.

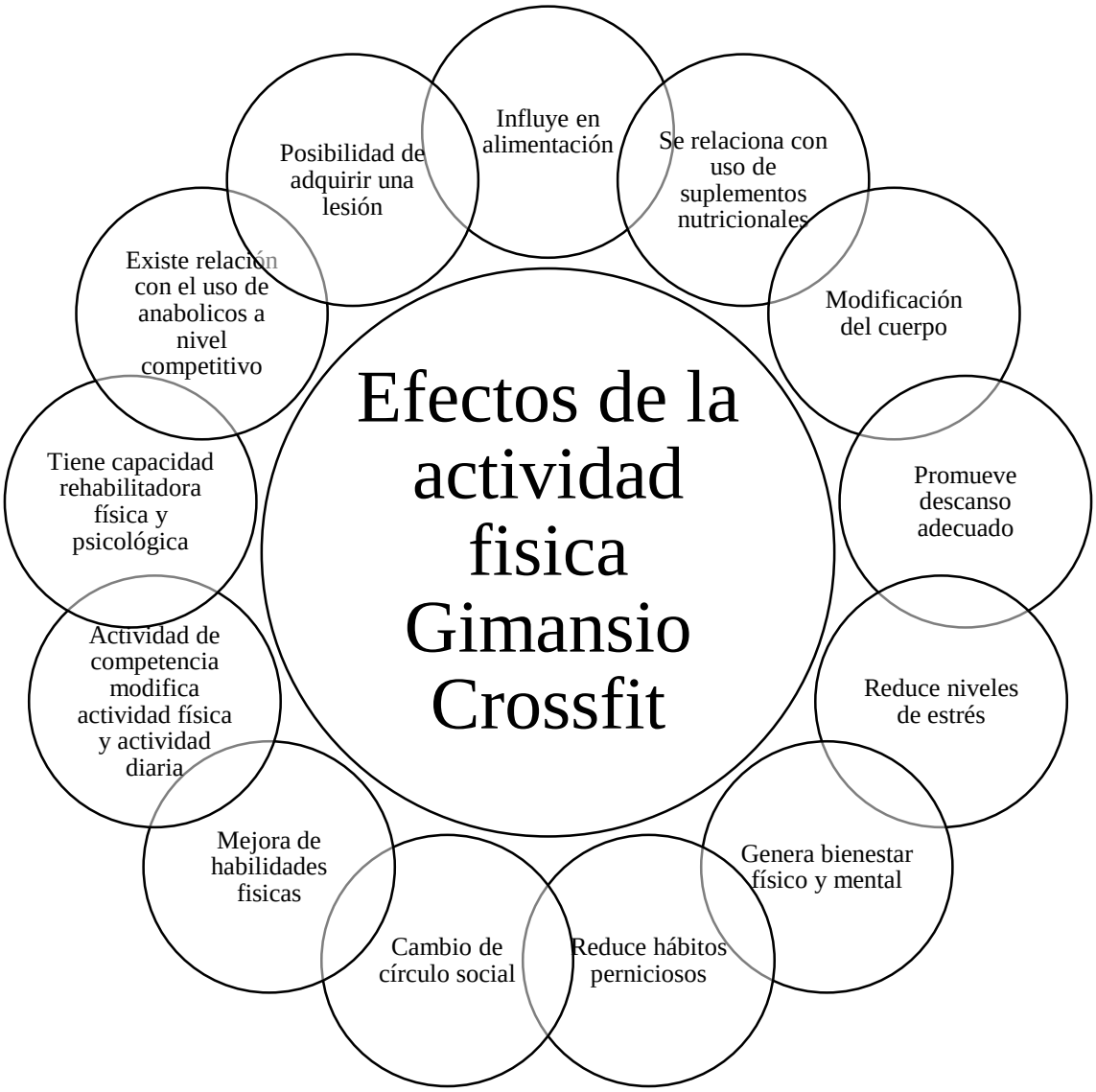
Tabla 11 Conocimientos sobre los efectos de la actividad del Gimnasio Crossfit y Gimnasio PUCE

Conocimiento sobre los efectos de la actividad Gimnasio Crossfit	Conocimiento sobre los efectos de la actividad Gimnasio PUCE
Si, porque es una manera de mantener el cuerpo, fortaleces tus articulaciones, te ayuda a mantener el peso, me ayuda a comer saludable, si como cualquier cosa no avanzo a rendir. Y te permite dormir bien, después de entrenar descanso, me siente mejor, no paso malgenio. Esos son los beneficios que me trae eso. *(Testimonio de una mujer competidora de 35 años del Gimnasio Crossfit)*	*Entonces en cuanto a la vida saludable, eh…, pienso que eh… si, el fisicoculturismo tiene su arma de doble filo no, pero si no estas asesorado en un 100% o…, o sea no sientes la seguridad de hacer las cosas como se debe, es preferible no involucrarse en esto porque caso contrario ahí viene su lado malo…* *(Testimonio de una mujer competidora de 21 años del Gimnasio PUCE)*
Sí, o sea, realmente me hice un cambio radical en toda mi vida, de hecho, en mi trabajo. He mejorado full, en mi entusiasmo y en mi manera de ver la vida. Si, también he hecho amigos, he empezad riéndome y sí, es un cambio en mi vida. *(Testimonio de un hombre no competidor de 35 años del Gimnasio Crossfit)*	*…me ayuda a sentirme mejor, más seguro, mas saludable y también eh... atrae a las demás personas…* *(Testimonio de un hombre no competidor de 23 años del Gimnasio PUCE)*
La mayoría viene con lesiones en la rodilla y no necesariamente hacían ejercicio, sino que su postura de cómo se agachaban y quien te enseñan como ponerte, que la fuerza salga de tus piernas, entonces ahí haces que todos los días hagas de todo, entonces para hacer un ejercicio puede hacerte trabajar todo. *(Testimonio de una mujer competidora de 30 años del Gimnasio Crossfit)*	*…considero que, bueno ir al gimnasio es un método no invasivo, saludable de modificar tu cuerpo…* *(Testimonio de un hombre no competidor de 24 años del Gimnasio PUCE)*
He tomado proteína es lo único que he tomado. Por un tema alimentario más que nada, por un tema de recuperación, de todas formas, si demanda *(Testimonio de un hombre competidor de 35 años del Gimnasio Crossfit)*	*…esto te ayuda a mantener tu salud o sea toda actividad física si la realizas correctamente te ayuda a tu salud.* *…verme mejor y sentirme mejor.* *(Testimonio de una mujer no competidora de 21 años del Gimnasio PUCE)*
O sea, depende, a mí me ayuda. En mi caso a mí me ayudo por lo que yo no tenía tiempo de comer 5 veces al día entonces	*…puedo hacer mis ejercicios en casa y también me siento saludable.* *(Testimonio de una mujer no competidora de 27 años del Gimnasio PUCE)* *cuando no hago deporte me siento mal, me siento decaída, me siento estresado, me pongo mal físicamente, o sea, me da,*

la nutricionista me dijo: no, vamos a empezar con la proteína, un scoop después de entrenar para que te ayude. *(Testimonio de una mujer competidora de 30 años del Gimnasio Crossfit)* *No, la verdad me he mejorado mis lesiones.* *(Testimonio de un hombre no competidor de 35 años del Gimnasio Crossfit)* *Mi hermano falleció… y mis primos, más que todo por ellos. Yo necesitaba mantenerme ocupada, porque como vivía con él y falleció, todo el cambio fue muy brusco…* *…entonces necesitaba mantenerme ocupada e interactuar con alguien más, porque el ambiente de la universidad aquí mismo es como a tomar y esas cosas y yo no quería caer en eso. Mis primos estuvieron ahí… y me hicieron venir… así que eso.* *(Testimonio de una mujer competidora de 24 años del Gimnasio Crossfit)* *Con ciclos me refiero a testosterona… A nivel competitivo, no estaría mal, son personas que están buscando entrenar el cuerpo y que, si son con sustancias, que ya de una forma más exigente o fuera de natural, estarían en ventaja frente a los otros competidores, que lo realizar bajo suplementación pero que no tiene nada que ver al nivel hormonal, por eso es un poco de desventaja a nivel competitivo.* *(Testimonio de un hombre competidor de 24 años del Gimnasio Crossfit)* *Creo que aquí enfocamos todo, y trabajamos; resistencia, fuerza, flexibilidad. tanto como en el gimnasio puedes trabajar algo de cardio, pero no es tanto como aquí se maneja el cardio.* *(Testimonio de un hombre competidor de 24 años del Gimnasio Crossfit)*	*yo tengo problemas de migrañas y esto se da más cuando dejo de hacer ejercicio y ,o sea, me afecta más todos los problemas, cuando hago ejercicio es como que me relajo y puedo enfocarme más eh... aunque suene ilógico tengo más energía a pesar de que hago ejercicio tengo más energía tengo más ganas de hacer las cosas* *(Testimonio de una mujer competidora de 20 años del Gimnasio PUCE)* *…en esta disciplina en si me he, o sea conocerla más me permitió enfocarme mucho más en las cosas y talvez un día sin hacer ejercicios es un día perdido o la dieta si es que no la seguía era un retroceso…* *(Testimonio de una mujer competidora de 20 años del Gimnasio PUCE)* *…si haces gimnasio y tratas de verte bien y sentirte bien contigo misma entonces, creo que eso es mejor que los vicios.* *(Testimonio de una mujer no competidora de 23 años del Gimnasio PUCE)* *Yo cuando elegí este deporte yo estuve cruzando una etapa muy complicada en mi vida en donde yo estuve a los límites de una enfermedad crónica, empezando por una gastritis crónica…* *…creo que este deporte lo que hace es ello, maximizar, tratar de sacar lo mejor de ti, tratar de llevarte hasta el último esfuerzo para poder digámoslo así en ejemplo de un ejercicio, levantar el ultimo peso, levantar una repetición más, una vez más, una alzada más entre otras cosas.* *(Testimonio de un hombre competidor de 23 años del Gimnasio PUCE)* *…me gustaría seguir haciendo lo que más me gusta que es del deporte…* *(Testimonio de un hombre competidor de 20 años del Gimnasio PUCE)*

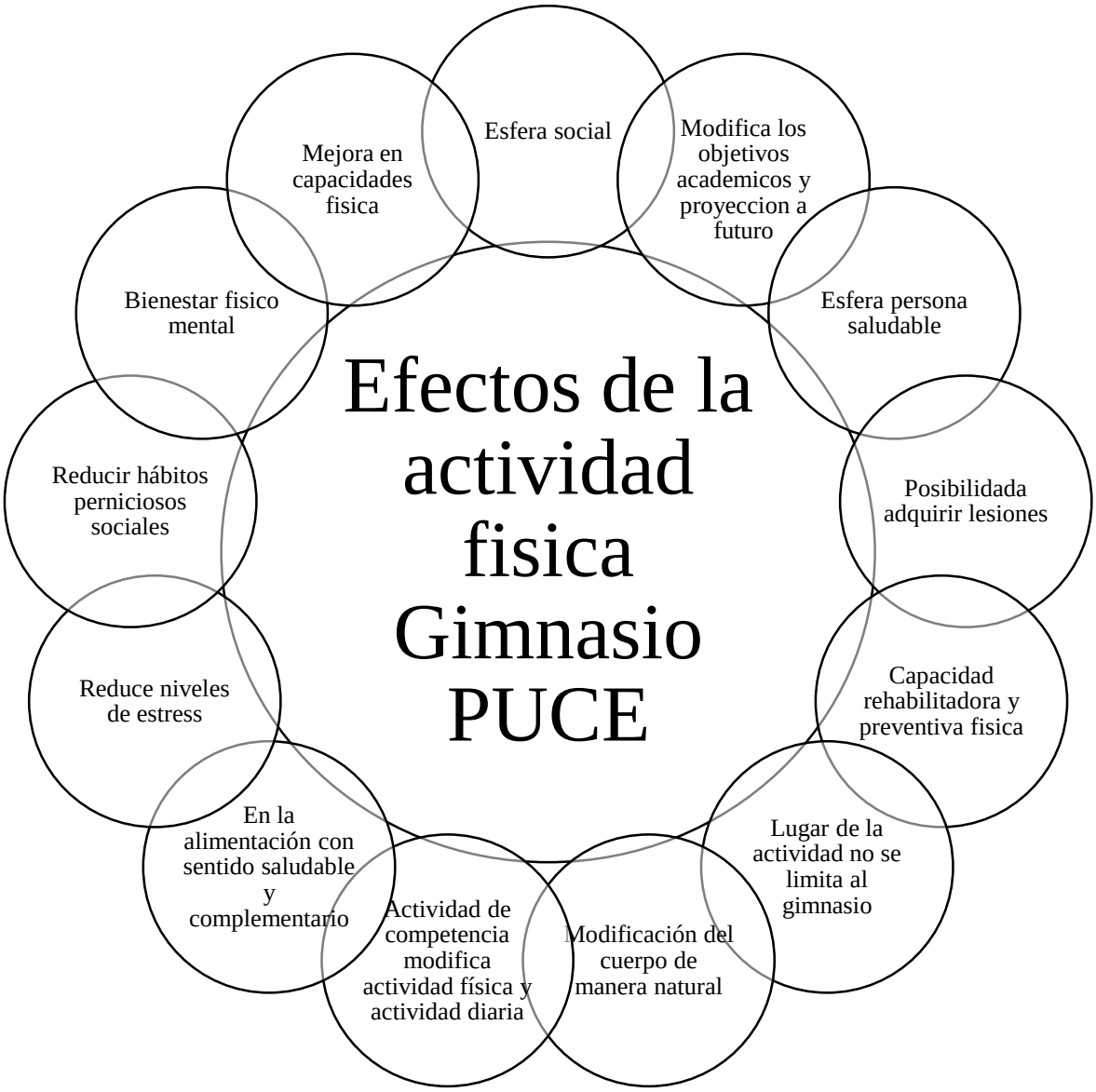
Elaborado por: Los investigadores

Figura 22 Efectos de la actividad física Gimnasio Crossfit



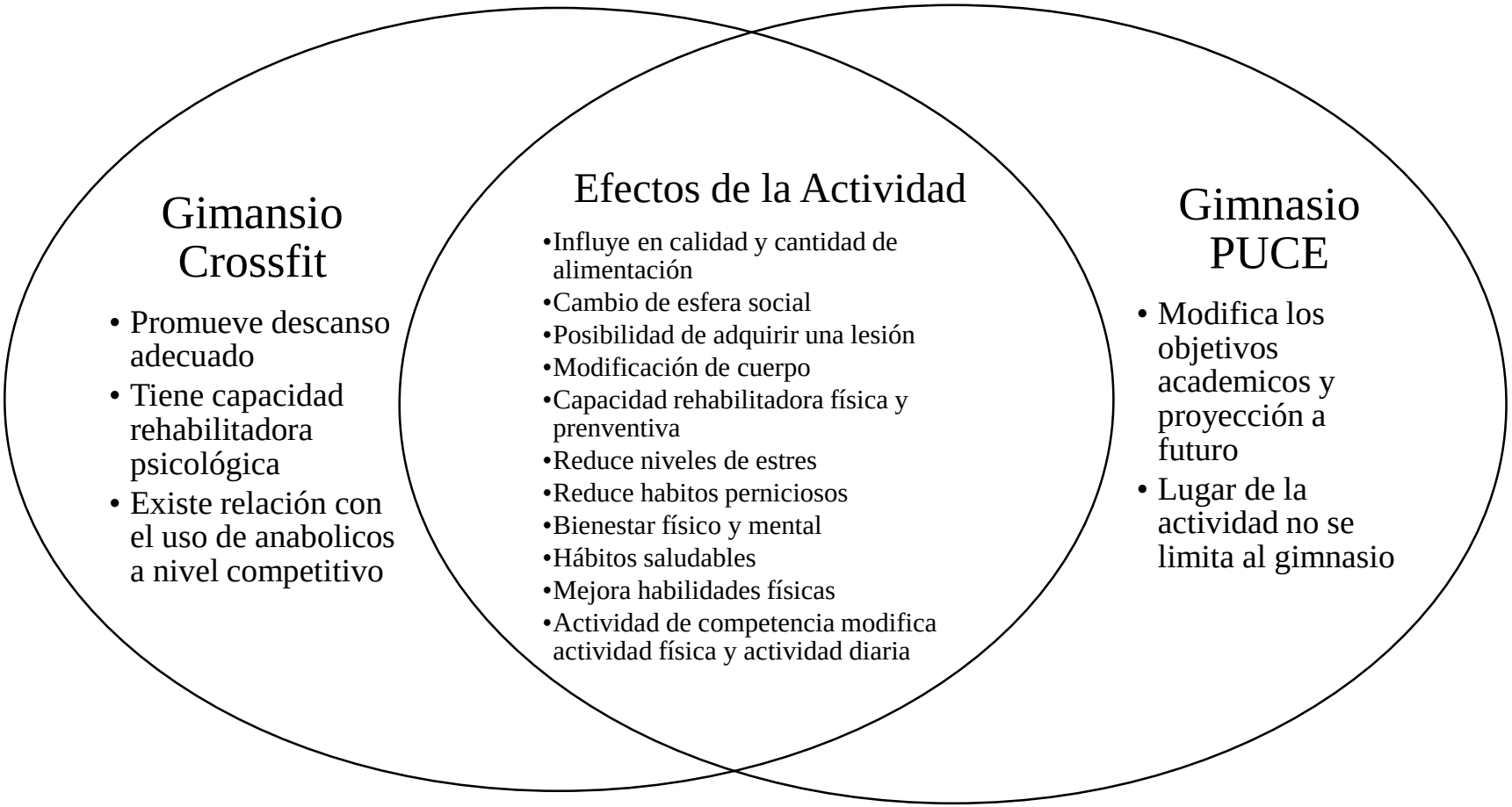
Elaborado por: Los investigadores

Figura 23 Efectos de la actividad física Gimnasio PUCE



Elaborado por: Los investigadores

Figura 24 Relación Efectos de la actividad física entre Gimnasio Crossfit y Gimnasio PUCE



Elaborado por: Los investigadores

En conclusión, la actividad física desencadena una serie de efectos beneficiosos para el individuo, y por supuesto no es una panacea, teniendo también efectos negativos. Y ésta es la realidad para ambos grupos. En general, existe un sentido de bienestar físico y mental en los usuarios, que se ve reflejado en su cuerpo y en sus capacidades o habilidades físicas.

También, encontramos que se relaciona a la actividad física con reducción de estrés, sobre todo laboral en el grupo de Crossfit. En ambos grupos ocurre algo interesante, se da un cambio en su esfera social, comienzan a alejarse de invitaciones que involucren hábitos perniciosos y comienzan a darle más tiempo a su actividad incluso cambiando de círculo social. Continuando con la idea, se alejan de hábitos perniciosos, mayoritariamente en el grupo de Crossfit porque dificulta su desarrollo de habilidades.

La actividad guiada en competencia en ambos gimnasios modifica la actividad física, llevándola a ser mas sistematizada con el fin de obtener mejores resultados. De la misma manera, para un mayor desempeño se tiende a modificar hábitos de la vida diaria. Además, existe una incidencia en la alimentación, pues sienten que su alimentación previa a iniciar la actividad es insuficiente y deficiente, así que incurren en visitas a nutricionistas o conductas de aprendizaje de nutrición. Además, en cuanto a su nutrición, incurren en el uso de suplementos y complementos nutricionales ya sea por falta de tiempo o para cumplir sus requisitos diarios. En ambos grupos de discute que existe la posibilidad de que su actividad genere lesión. Sin embargo, en el grupo de gimnasio son más claros al respecto, mientras que en Crossfit incluso hay una tendencia a no aceptar que la lesión fue desencadenada por la practica en el gimnasio y se culpa a la competencia de generar dicha lesión. Además, existe en ambos gimnasios la noción rehabilitadora y de prevención de enfermedad que se encuentra acentuada en Crossfit y de ahí que se evite aceptar que su actividad pueda generar lesión. Además, en Crossfit se habló sobre capacidad rehabilitadora en el aspecto mental, al poder distraer a la mente de crisis no normativas en este caso.

En cuando a diferencias entre ambos grupos, son pocas. Primero en el gimnasio de la PUCE existe algo interesante respecto a el espacio físico para realizar su actividad, pues ellos consideran que pueden seguir entrenando en su casa y que el gimnasio solo les aporta para entrenamiento con resistencias. Además, ellos tienen más arraigada su actividad como un motivador para su futuro, de hecho, sus actividades académicas y planes se han visto modificados para encajar en su estilo de vida de gimnasio y de competencia de fisicoculturismo. Por otro lado, únicamente en el gimnasio Crossfit se habló del uso de anabólicos durante la práctica deportiva, con el fin de modificar la misma, específicamente para competencia.

4.3 DIMENSIÓN LESIÓN

4.3.1 DEFINICIÓN DE LA LESIÓN

En el siguiente capítulo discutiremos, cual es la connotación que se le da a una lesión, es decir, como lo definen y cuales son los requisitos para que una alteración física sea llamada lesión. Para enfocarnos en el contexto, podemos definir a la lesión deportiva como el daño tisular que fue provocado durante la práctica de un deporte o realización de un ejercicio físico (Bahr, 2007).

Primero se expondrá los conocimientos y experiencias sobre el tema de lesión, primero del grupo del Gimnasio Crossfit, posteriormente en el Gimnasio PUCE y finalmente los cuadros de análisis individual y comparativos para ambos grupos.

Definición de Lesión del Gimnasio Crossfit

Figura Wordsalad 15 Definición de lesión Gimnasio Crossfit



Elaborado por: Los investigadores

Existen varias formas de definir y clasificar una lesión. Tendremos testimonios que muestran cual es la percepción que se tiene sobre una lesión, la forma de definirla y ejemplos personales sobre lesiones. Aunque el tema puede tornarse subjetivo, y estar muy influenciado por sus experiencias o por conocimientos comunitarios.
A continuación, tenemos las definiciones que se da a lesión:

Algo que te interrumpa o te altere tu desempeño, la realización de una actividad, de tu desempeño, tanto físico como funcional.

(Testimonio de una mujer competidora de 35 años del Gimnasio Crossfit)

Tener enyesado el tobillo, no poder mover. Que no puedo hacer ninguna actividad y estar ahí como sin hacer nada.

(Testimonio de un hombre competidor de 24 años del Gimnasio Crossfit)

Creo que es cuando el musculo tiene una molestia para hacer tu actividad, como el deporte como la actividad diaria, yo le siento como bastante fuerte.

(Testimonio de un hombre competidor de 24 años del Gimnasio Crossfit)

Una lesión es un mal movimiento que ocasiona daños en el cuerpo.

(Testimonio de una mujer no competidora de 31 años del Gimnasio Crossfit)

Si nos enfocamos en el ámbito deportivo, encontramos una definición cercana a la teórica:

Si estamos hablando de la manera deportiva, del crossfit, es que te puedas caer y torcer el pie, romper la cabeza, torcer el brazo. Eso para mi es la lesión.

(Testimonio de un hombre competidor de 35 años del Gimnasio Crossfit)

No nada más los dolores del ejercicio, nada que me interrumpa o impida el entrenamiento. O disminuya el desempeño.

(Testimonio de una mujer competidora de 35 años del Gimnasio Crossfit)

Como la imposibilidad realizar correctamente y completamente la actividad física.

(Testimonio de una mujer no competidora de 26 años del Gimnasio Crossfit)

Durante la entrevista se encontró dificultad para poder definir lo que es una lesión, por lo que se preguntó por su relación con el dolor, a lo que se respondió de la siguiente manera:

Un malestar que se produce, algo fuera de lo normal, algo que se produce por un mal movimiento. Para mí ya entre lesión y fractura es un dolor super insoportable, el dolor de la lesión es más fuerte que el de entrenamiento, la lesión ya no te puedes ni mover. El dolor de entrenamiento, como sé decir yo, es un dolor agradable.

(Testimonio de una mujer competidora de 24 años del Gimnasio Crossfit)

Cuando el dolor es intenso, cuando pasa la semana. Sino cualquier dolor del ejercicio. O sea, que pase bastante tiempo no se unos dos meses.

(Testimonio de una mujer no competidora de 26 años del Gimnasio Crossfit)

Con dolor, o puede ser también una fractura. Nunca que, tenido una lesión, pero lo que me han dicho sientes que no puedes caminar en el tema de rodillas, por ejemplo, en tema de rodillas como que te arde, te pica, te… estorba algo aquí que no puedes mover. Algo te… y esta, como que te está molestando. Nunca he sentido una lesión. Si es por ejercicio es un dolor porque el musculo está trabajando, yo lo siento de esa manera, porque uno trabajo demasiado y por eso duele y esta así super bien. Cuando sea lesión no lo podría definir porque para eso está el entrenador. Que ellos nos ven y nos guiarían, iría donde ellos y les diría sabe que ayer hice esto y cree que sea prudente que haga otro ejercicio o ya no, si iría con ellos.

(Testimonio de una mujer no competidora de 28 años del Gimnasio Crossfit)

Ya que me duela lo considero una lesión, pero no lo voy a tratar ese rato, creo que cuando siento que es importante ya es lesión. Especialmente lo relaciono con que cosas me deja hacer, por ejemplo, si no me deja hacer burpees o no me deja para nada ya le considera grabe.

(Testimonio de un hombre competidor de 24 años del Gimnasio Crossfit)

Existe una asociación a la lesión con la gravedad, es decir, solo una lesión grave es tomada como tal.

O sea, no tengo lesiones, si hablo de lesiones la única vez que me paso algo medio complicado es cuando me rompí una ceja, ahí pues son contracturas musculares.

(Testimonio de un hombre competidor de 35 años del Gimnasio Crossfit)

Es un dolor intenso, que amerita un especialista, que si tu no paras compromete tu salud, o se te puede dañar, es algo grave. Yo creo que, si ya te duele mucho ya sabes que está roto, solo necesitas que te digan qué mismo es.

(Testimonio de un hombre competidor de 24 años del Gimnasio Crossfit)

Yo pienso que una cosa es algo que un doctor te dijo, te reviso y te dijo que es una lesión. Y otra cosa es que te moleste algo. Por ejemplo, aquí los chicos es como que me duele el brazo, pero es porque le trabajaste. Y por ejemplo viene una señora que esta lesionada el rodillo y ella empieza a entrenar a ganar fuerza y se le desaparece la molestia entonces obviamente es una mala posición que le hacía doler y cuando ya corrige. Yo tenía lumbalgia y vine a acá y lo primero que mi entrenador me dijo es que vamos a cubrir de musculo, tus huesos y esa parte, yo comencé a entrenar y me dejo de molestar, claro ahora ya tengo músculos que le protegen a esa zona y ya no tengo malestar. Y antes eran dolores que me botaban a la cama y eso que ahora levanto, pero y levanto full. Y a mí me prohibieron eso, y esa solo una mala posición, entonces hay que saber el fondo de ese dolor.

(Testimonio de una mujer competidora de 30 años del Gimnasio Crossfit)

También, nos encontramos en con el sentido de culpa en a la lesión:

> *La defino como cuando tú no sabes hacer un mal movimiento y ahí haces que trabajen mal tus músculos tus tendones todo eso, yo diría que ahí es una lesión. Es algo que tu desencadenas.*
>
> *(Testimonio de una mujer competidora de 30 años del Gimnasio Crossfit)*

Hay quien entiende a la lesión como algo que cronifica, y mientras no sea así no presenta molestias.

> *Yo creo que una lesión no siempre tiene que ver con el hecho que limite a hacer una actividad, puede ser pequeña que no te limite, pero ya puede ser una lesión que en futuro traiga molestias.*
>
> *(Testimonio de un hombre no competidor de 33 años del Gimnasio Crossfit)*

> *Yo si, yo creo que es porque ya realizaste mal la actividad deportiva, la primera no es que duele mucho pero cada vez es peor.*
>
> *(Testimonio de una mujer no competidora de 26 años del Gimnasio Crossfit)*

Entonces, una lesión para ser considerada como tal, debe estar relacionada al dolor intenso y tener un carácter limitante, ya sea en la vida diaria o en el entrenamiento. Además, en el grupo del Gimnasio Crossfit la lesión es relacionada con algún tipo de intervenciones médicas como, por ejemplo: cirugías y colocación de yesos. También tienden a generalizar al dolor crónico como una lesión, dado que hay la percepción que es más grave. Para identificar si el dolor es fisiológico, o "normal", este tiene que ser un dolor esperado para un evento determinado como se puede entender del testimonio de uno de los informantes.

Aquí nuevamente nos encontramos con el tema de normalidad, que es difícil de definir, por su carácter cambiante y adaptado a la cultura de cada lugar, grupo social y condición personal.

Finalmente, es importante mencionar que, en un par de testimonios, apareció como requerimiento para ser llamado lesión, que un profesional lo diagnostique, lo que indica confianza en el medico o una forma de expresar que la gravedad de la lesión.

Definición de Lesión del Gimnasio PUCE

Figura Wordsalad 16 Definición de Lesión Gimnasio PUCE



Elaborado por: Los investigadores

Toda actividad física o deportiva tiene el factor de riesgo de sufrir lesiones ya que no está exenta de esta. Teóricamente supone una mejora en la calidad de vida de las personas, pero si alguno de los componentes de la actividad física se alter, resultaría en lesión (Bahr, 2007).

Vamos a tratar de formar un concepto de lesión que sea resultado de la percepción de los participantes del Gimnasio PUCE. Trataremos también de dar ejemplos de que es para ellos una lesión.

La percepción de lesión como definición también está dada por la limitación de funcionalidad que esta produce, no solo por el daño que este es en el tejido o en una parte del cuerpo especifica.

> *Es, una lesión es, talvez poder decir que es como una herida profunda, algo que no te deja talvez moverte con normalidad o hacer lo que tu realmente desees.*
>
> *(Testimonio de un hombre no competidor de 25 años del Gimnasio PUCE)*

> *Una lesión es el mal funcionamiento de cualquier parte de tu cuerpo ujummm.*

(Testimonio de una mujer competidora de 21 años del Gimnasio PUCE)

Es cualquier, que se yo, accidente o dolor que puede incidir en mi entrenamiento normal o en la practica deportiva.

(Testimonio de un hombre no competidor de 23 años del Gimnasio PUCE)

Entiendo como lesión, cualquier daño… a nivel muscular, articular o tendinoso que interrumpa la, la función normal de ese musculo o articulación.

(Testimonio de un hombre no competidor de 24 años del Gimnasio PUCE)

Es un problema que no te ayuda a mantener tu práctica deportiva o ejercicio, no, o sea, o te duele que no puedes ejercerlo, o hay un movimiento estancado o hay un… o sea no lo puedes lograr normalmente por la misma lesión no vas a obtener los mismos resultados deseados.

(Testimonio de un hombre competidor de 25 años del Gimnasio PUCE)

O sea, podría ser un daño real o un daño potencial en el músculo. Que lo que podría generar es limitar la funcionalidad del mismo entonces no necesariamente expresarse a través del dolor si no eh…, mecánicamente como la acabes de mencionar entonces una vez del músculo se puede darse por los desbalances musculares que podría insistir con los músculos débiles entonces empiezo a tener una cifosis entonces eso ya sería algo más fuerte.

(Testimonio de un hombre no competidor de 23 años del Gimnasio PUCE)

Existe la controversia en si el dolor es considerado parte de la lesión, o en si la lesión. Podemos ver que difiera mucho de las personas. No queda duda de que hablar de dolor ya es un acercamiento para hablar de lesión.

Eh... yo creo… que más bien sería un dolor que imposibilite la práctica del ejercicio o el entrenamiento o un dolor que sea recurrente cuando, cuando se hace algún tipo de ejercicio.

(Testimonio de un hombre no competidor de 23 años del Gimnasio PUCE)

Ah no, creo que es algo normal del cuerpo que un músculo tiene otra, o está experimentando algo nuevo, entonces es producto de un trabajo bien hecho, pienso yo no, no le considero lesión a eso. Lesión para mi seria como que ha chuta me fui al gimnasio y de repente hice un mal movimiento y ese movimiento causo algún dolor que es digno de ser tratado por un médico, entonces a eso le considero una lesión.

(Testimonio de una mujer no competidora de 27 años del Gimnasio PUCE)

Bueno la mayoría de personas no va al médico si se siente mal, pero si estás haciendo gimnasio y fuerzas mucho el ejercicio y digamos te duele la rodilla, o alguna articulación en específico indica que estás haciendo mal el ejercicio o

estas a punto de lesionarte o ya estas lesionado entonces, implica eso que duela cuando hagas algo de ejercicio. Pero me refiere a un dolor articular que no te sentías bien mientras hacías el ejercicio o te sentías incomodo mientras lo realizabas, en cambio mientras haces ejercicio no es como que te duele el musculo en si intensamente te duele el post ejercicio al día siguiente.

(Testimonio de una mujer no competidora de 23 años del Gimnasio PUCE)

Primero debe ser un dolor que ya se insoportable, o sea, ya con el mérito que te cause una molestia severa. Y segundo que te interrumpo actividades ya no, como te dije las cotidianas, incluso si es cepillarte los dientes, tratar de comer. Entonces, para mí eso ya llegar a hacer una lesión.

(Testimonio de un hombre competidor de 24 años del Gimnasio PUCE)

Si bien la lesión es producto de la actividad física que realiza, el lugar del suceso resulta importante ya que nos da un sentido de ubicación para poder dar recomendaciones en cuanto al lugar de realización de la actividad.

Eh... no. Al gimnasio si nada de eso.

(Testimonio de un hombre no competidor de 25 años del Gimnasio PUCE)

Ummmm, no tanto. Sobre todo, porque soy una persona un poco distraída. Entonces, a veces no necesariamente me lesiono estando en el gimnasio, puede ser afuera aja.

(Testimonio de un hombre competidor de 20 años del Gimnasio PUCE)

Ummm, buena pregunta, creo que sí, si, si, usualmente cuando uno usa tacos, usualmente no ve las calles y uno es medio ciego, entonces, hace una lesión en el pie sito y tiene que irse al médico y así.

(Testimonio de una mujer no competidora de 27 años del Gimnasio PUCE)

Se puede evidenciar que muchas personas nunca han tenido una lesión en toda su vida a pesar de que realizan actividad física.

No nunca he tenido lesiones hasta donde yo sabía.

(Testimonio de una mujer del Gimnasio PUCE competidora de 21 años)

No. Nunca en la vida.

(Testimonio de un hombre no competidor de 23 años del Gimnasio PUCE)

Lesiones ummm. Nunca he tenido una lesión física y ummm no sé.

(Testimonio de una mujer no competidora de 27 años del Gimnasio PUCE)

Esta lesión fue producida por el futbol.

(Testimonio de un hombre competidor de 23 años del Gimnasio PUCE)

Para producir una lesión la actividad física requiere alguna alteración en los tres pilares que Bahr (2007) propone. En estos testimonios se puede evidenciar que el aumento de intensidad, velocidad y frecuencia en la actividad física evidentemente predispone a lesiones sobre todo cuando la actividad física es guiada en sentido de competencia. También se evidencia otros factores que predispone lesiones como la concentración o alteraciones psicológicas.

> *Cada competencia. Jaja. Haber eh…, no se creó que cuando… yo soy de las personas que les gusta siempre dar el 100% y cuando talvez no estoy anímicamente bien o cuando estoy físicamente agotado siempre trato, igual, de seguir entrenando como entrenaba antes, pero a veces no mido mis limitaciones. Entonces, por eso he tenido un par de lesiones, me he fracturado el pie, he tenido ciertas contracturas, entonces, a veces por no saber medir eso. A ver, han sido varias, por lo general es porque o me ofusco y… no sé porque tengo problemas en la casa o cualquier cosa me desconcentro y por perder ese minuto de concentración me puedo lesionar o talvez es porque quiero levantar lo que estaba levantando antes pero mi cuerpo no me lo permite y lo sobre esfuerzo.*
>
> *(Testimonio de un hombre competidor de 20 años del Gimnasio PUCE)*

> *Creo que si. Si, porque, he escuchado que no debes sobrecargar a tu cuerpo, hay personas que lo realizan creo que 4 horas metidas en el gimnasio y es como que si tu sobre cargas a tu cuerpo no, no es que vas a ver mejores resultados más bien podrías obtener el efecto contrario. Entonces, pienso que para mí está bien.*
>
> *(Testimonio de una mujer no competidora de 21 años del Gimnasio PUCE)*

> *No, solo una vez me lesione, pero fue por una imprudencia. Porque yo practicaba atletismo y también jugaba futbol, a veces, pero debía calentar porque son dos deportes muy distintos, entonces, siempre antes de correr yo calentaba, pero en ese caso antes de un partido no calenté y simplemente corrí y apenas fue como que el primer pique, se me contracturo el muslo y estuve como un mes así y tuve la competencia, pero sí, esa es la única que he tenido.*
>
> *(Testimonio de una mujer competidora de 20 años del Gimnasio PUCE)*

La lesión también puede verse atribuida a terceras personas o a estereotipos como jugadores de específicos deportes, como el futbol.

> *No, o sea más futbolistas. Siempre he escuchado que más futbolistas se lesionan siempre la pierna.*
>
> *(Testimonio de una mujer competidora de 20 años del Gimnasio PUCE)*

Se puede observar que, si la lesión es diagnosticada por un médico, esta tiene gran influencia en la persona sobre todo para mediar la lesión.

Entonces, para mí una lesión es un dolor, sin ir al doctor obviamente. Bueno si vas al doctor y compruebas que tienes una lesión mediante estudios y eso, ya es algo como que diagnosticado, pero si no vas al doctor y algo te duele mientras haces ejercicio quiere decir que hay un problema con esa articulación.

(Testimonio de una mujer no competidora de 23 años del Gimnasio PUCE)

La lesión por los usuarios del Gimnasio PUCE es concebida como un daño orgánico a una estructura, tejido o parte del cuerpo que puede ser adquirida de manera accidental o esporádica en la actividad física del gimnasio o de otro sitio, que supone en gran medida por un desbalance de una correcta práctica deportiva y también por otros factores como la concentración. Es expresada en mayor parte por un dolor intenso, recurrente que sobre todo afecte la calidad de vida de la misma y tenga un impacto sobre la actividad física que se realiza. A menudo se requiere atención medica la cual supone pautas para atención de la lesión.

Algunos usuarios en el Gimnasio PUCE nunca han presentado o sufrido lesiones de ningún tipo. También la lesión es atribuida a terceras personas dando a notar que la lesión también es considerada como una percepción de imagen externa que tiene un sentido de incapacidad para realizar actividad física o mal funcionamiento corporal.

El sentido de la actividad física como fin de competencia predispone a sufrir más lesiones por el hecho de que a veces se fuerza de más al cuerpo en la actividad física, aumentando las características para producir lesión (Bahr, 2007).

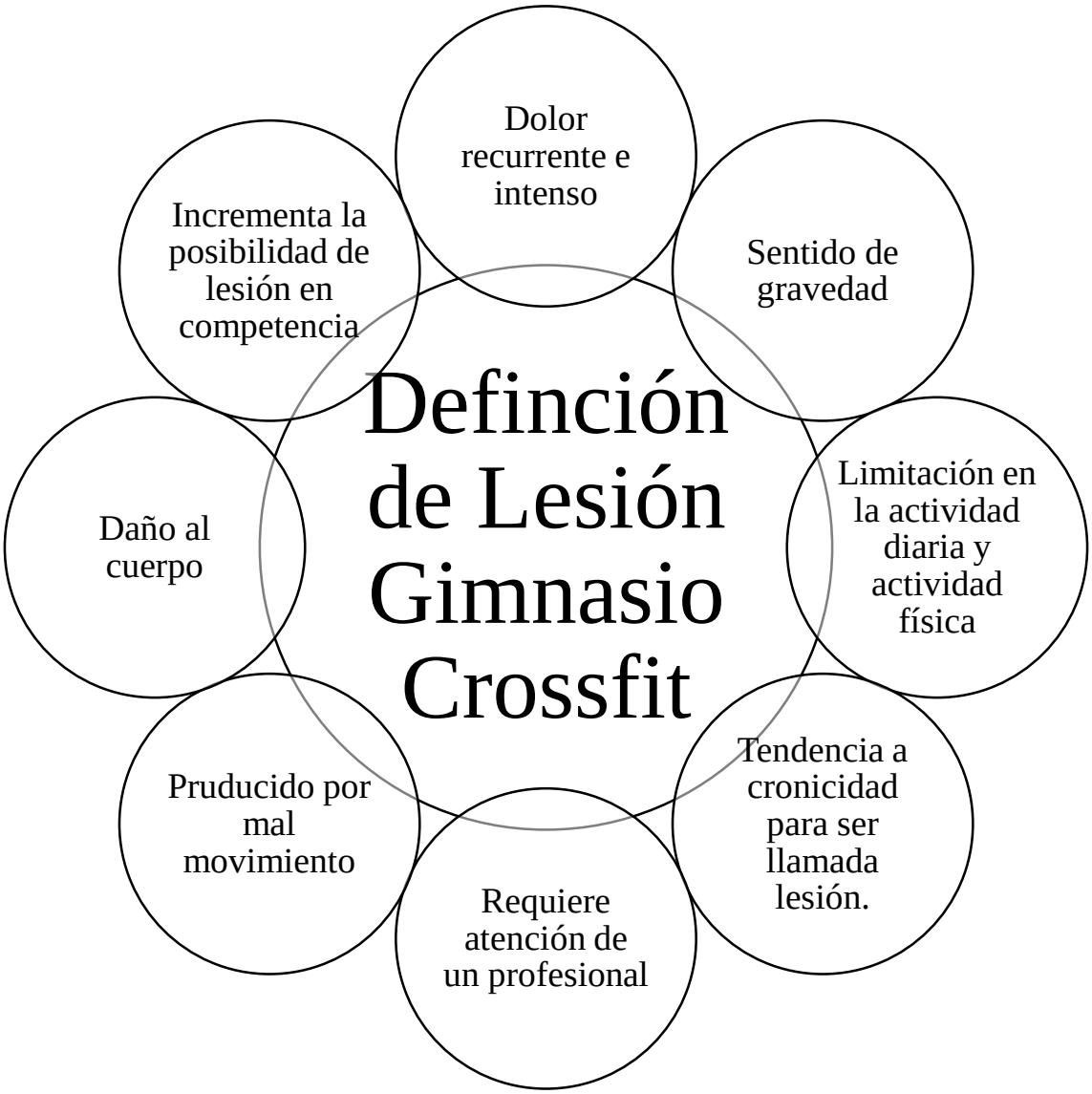
Tabla 12 Conocimientos sobre Definición de Lesión del Gimnasio Crossfit y Gimnasio PUCE

Conocimiento sobre Definición de Lesión del Gimnasio Crossfit	Conocimiento sobre Definición de Lesión del Gimnasio PUCE
Algo que te interrumpa o te altere tu desempeño, la realización de una actividad, de tu desempeño, tanto físico como funcional. *(Testimonio de una mujer competidora de 35 años del Gimnasio Crossfit)* *Creo que es cuando el musculo tiene una molestia para hacer tu actividad, como el deporte como la actividad diaria, yo le siento como bastante fuerte.* *(Testimonio de un hombre competidor de 24 años del Gimnasio Crossfit)* *Si estamos hablando de la manera deportiva, del crossfit, es que te puedas caer y torcer el pie, romper la cabeza,*	*Lesión es cuando ya talvez tu exiges mucho al musculo de lo que ya no puede dar, tu cuerpo más de lo que puede dar y le sigues y sigues y sigues se daña porque le lesionas.* *(Testimonio de una mujer competidora de 20 años del Gimnasio PUCE)* *…creo que fue producto por llevar mal la actividad física o realizar una mala técnica.* *(Testimonio de un hombre no competidor de 24 años del Gimnasio PUCE)* *..son lesiones que digámoslo así fueron imprevistos debido a que lo que es dentro del gimnasio yo cuido muchísimo mi técnica y fueron por agentes externos la verdad.* *(Testimonio de un hombre competidor de 23 años del Gimnasio PUCE)*

torcer el brazo. Eso para mi es la lesión. *(Testimonio de un hombre competidor de 35 años del Gimnasio Crossfit)* *Un malestar que se produce, algo fuera de lo normal...* *(Testimonio de una mujer competidora de 24 años del Gimnasio Crossfit)* *Ya que me duela lo considero una lesión, pero no lo voy a tratar ese rato, creo que cuando siento que es importante ya es lesión...* *(Testimonio de un hombre competidor de 24 años del Gimnasio Crossfit)* *Es un dolor intenso, que amerita un especialista, que si tu no paras compromete tu salud, o se te puede dañar, es algo grave. Yo creo que, si ya te duele mucho ya sabes que está roto, solo necesitas que te digan qué mismo es.* *(Testimonio de un hombre competidor de 24 años del Gimnasio Crossfit)* *…Es algo que tu desencadenas.* *(Testimonio de una mujer competidora de 30 años del Gimnasio Crossfit)* *Yo creo que una lesión no siempre tiene que ver con el hecho que limite a hacer una actividad, puede ser pequeña que no te limite, pero ya puede ser una lesión que en futuro traiga molestias.* *(Testimonio de un hombre no competidor de 33 años del Gimnasio Crossfit)*	*Y recordemos algo que el dolor ya es la manifestación clínica de que algo está sucediendo en el tejido y de lo contrario, o sea, no es necesariamente que como no te duele no está pasando algo, realmente ya el dolor ya fue la llamada, llamémoslo, de alerta de que necesitas poner cartas sobre el asunto* *(Testimonio de un hombre competidor de 23 años del Gimnasio PUCE)* *…no necesariamente expresarse a través del dolor…* *(Testimonio de un hombre no competidor de 23 años del Gimnasio PUCE)* *la mayoría de nosotros nos hacemos tolerantes al dolor por el ácido úrico que se genera y todo esto no cierto. Entonces, después de tolerar el dolor que es lo que pasa eh…, lo que tú generalmente dices en tu mente es "no es nada ya me va a pasar", cuando ya eres deportista.* *(Testimonio de un hombre competidor de 35 años del Gimnasio PUCE)* *…un daño real o un daño potencial en el músculo. Que lo que podría generar es limitar la funcionalidad del mismo entonces no necesariamente expresarse a través del dolor…* *(Testimonio de un hombre no competidor de 23 años del Gimnasio PUCE)* *si vas al doctor y compruebas que tienes una lesión mediante estudios y eso, ya es algo como que diagnosticado* *(Testimonio de una mujer no competidora de 23 años del Gimnasio PUCE)* *Nunca he tenido una lesión física y ummm no sé.* *(Testimonio de una mujer no competidora de 27 años del Gimnasio PUCE)*

Elaborado por: Los investigadores

Figura 25 Definición de Lesión del Gimnasio Crossfit



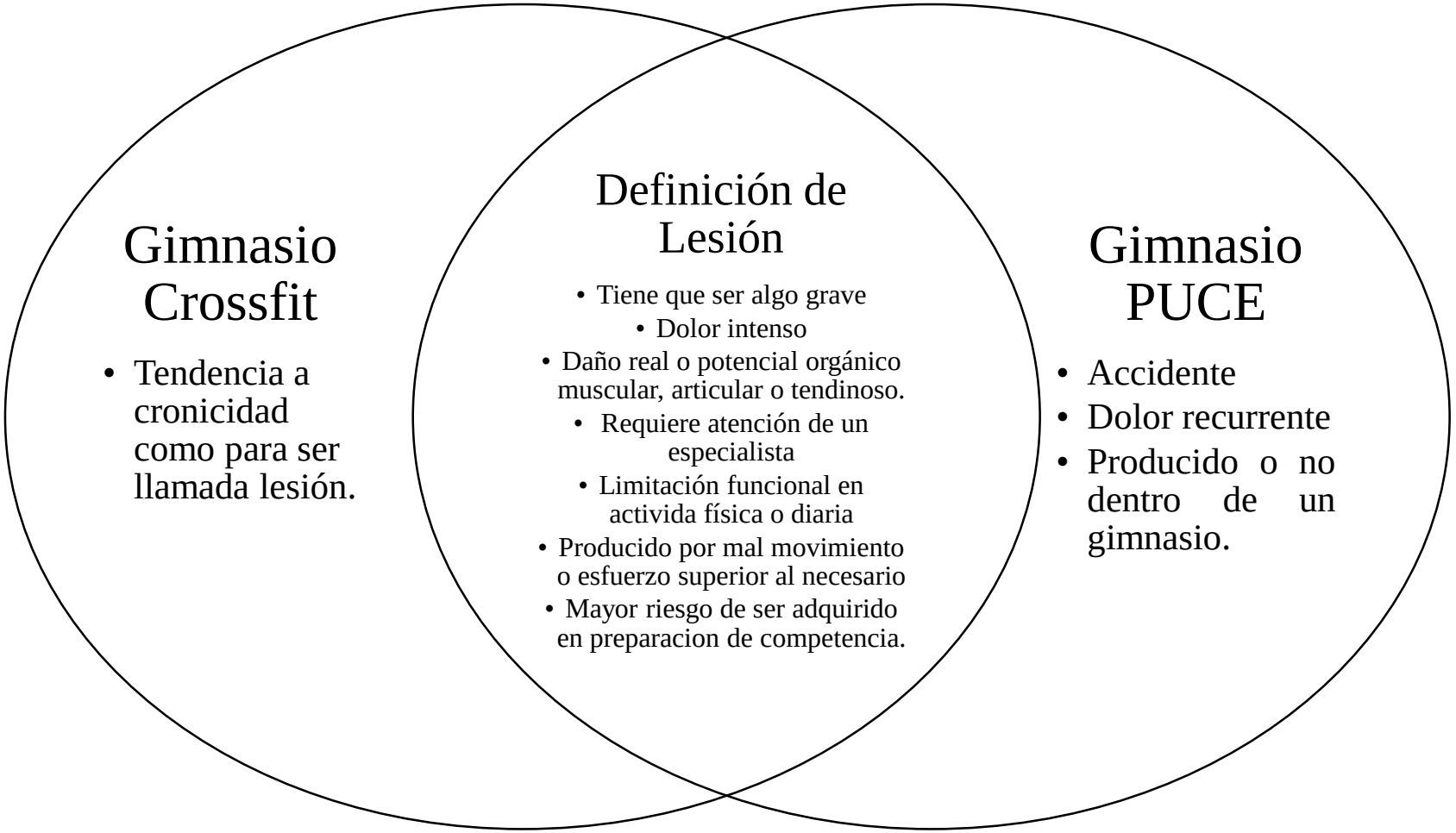
Elaborado por: Los investigadores

Figura 26 Definición de Lesión Gimnasio PUCE



Elaborado por: Los investigadores

Figura 27 Relación Definición de Lesión entre Gimnasio Crossfit y Gimnasio PUCE



Elaborado por: Los investigadores

En conclusión, tanto los usuarios del Gimnasio Crossfit como en el Gimnasio PUCE brindan una lesión que abarca un daño en el cuerpo que conlleva a causar una limitación de las actividades diarias y en la actividad física. En el grupo de Gimnasio PUCE tratan más el tema de lesión sobre un daño orgánico de músculos, tendones y articulación.

También llegamos a la conclusión de que para ellos una lesión es evocada por el dolor que no es normal es decir que es más intenso del esperado con mayor frecuencia y que lleva a intervenir en las actividades diarias y a veces es el principal motivo de una visita médica.

La medicalización de la actividad física también se muestra en estos testimonios ya que mencionan que es necesario de un médico para dar una diagnostico en cuanto a lo que es o no una lesión y solo ahí ser digna de tratarla o hacer algo por ella.

El sentido que se le da a la actividad física de competencia en ambos grupos se pudo notar que, se adquiere mayor riesgo de sufrir lesiones sobre todo por el sobre entrenamiento, disminución en la recuperación y aumento de la intensidad.

Como diferencia el grupo del Gimnasio Crossfit también consideran a la lesión cuando esta llega a cronificarse y se denota son sentido de gravedad. En el grupo del Gimnasio PUCE adoptan características especiales, pero no menos importantes como el hecho de que para ellos una lesión puede ocurrir en cualquier lugar, no es específica del gimnasio.

4.3.2 IMPACTO DE LA LESIÓN

En este capítulo se tratará el impacto de la lesión a nivel orgánico y a nivel psicológico. Se quiere lograr una abstracción de los participantes en los dos gimnasios acerca del impacto de la lesión.

Así mismo se tratará los aspectos importantes primero en el grupo de Gimnasio Crossfit y posteriormente se tratará el grupo del Gimnasio PUCE. Se incluirán la tabla con las palabras o frases más significativas de cada grupo en cada capítulo y posteriormente se realizará dos gráficos sobre los componentes de impacto de la lesión en cada Gimnasio y después un gráfico comparativo entre los dos Gimnasios.

Impacto de la Lesión Gimnasio Crossfit

Figura Wordsalad 17 Impacto de la lesión Gimnasio Crossfit



Elaborado por: Los investigadores

Al hablar de lesión, lo definimos como un daño producido durante la práctica que incide en la misma o en la vida diaria. ¿Pero cuál es la magnitud de la afección, y cómo las personas manejan a su lesión? Las lesiones tienen un lado psicológico importante, que puede explicar la manera en la que la reducción de funcionalidad va a afectar en la vida diaria, pero también si existe predisposición a lesionarse durante la práctica.

A continuación, tenemos testimonios que nos muestran que el impacto es variado y que puede ir desde insignificante hasta muy severo.

> *Antes de practicar Crossfit yo me rompí la rodilla, estaba jugando futbol con mi primo y con mi hermano y en un movimiento brusco me fui sobre la rodilla derecha. me operaron, me quitaron tres cuartos de menisco. Entonces esa es la única lesión grande que tengo, a veces aquí en el Crossfit si me molesta, yo utilizo rodilleras para soportar el peso. No tuvo mucho impacto, porque yo seguía haciendo las cosas que tenía que hacer, no hubo impedancia para hacer lo que hacía antes… de ahí lesiones por CrossFit nunca he tenido. Pero si modifica, no drásticamente, pero si modifica mi practica de Crossfit. Entonces, eso a mí sí me limita a levantar pesos altos, pesos grandes*
>
> *(Testimonio de un hombre no competidor de 35 años del Gimnasio Crossfit)*

> *Sí, porque en el colegio me torcí el tobillo, o sea, me desgarre y no me hice tratar medicamente a tiempo, y en una ocasión, me dijeron que tenía como un esguince me parece, en el tobillo, no le di el tratamiento, como comencé a dejar bastante actividad física, ha pasado un tiempo, pero todavía me molesta realizar cierta actividad física. En el tobillo principalmente, entonces yo pienso que sí, tengo que darme el tiempo para revisarme eso.*
>
> *(Testimonio de un hombre no competidor de 33 años del Gimnasio Crossfit)*

> *Una molestia sí que es el tema que fue una lumbalgia, y claro estaba preocupado, me hicieron resonancia magnética, me hicieron. Y resulta quien o tenía nada. Decía el traumatólogo que eso no podía afectar, había una pequeña protrusión en parte anterior. Pero que esa tan pequeña que no afectaba me dijo que eran contracturas musculares y que bajo de eso que quito. Claro, eso te afecta en la vida diaria, no puedes pararte bien, no puedes caminar bien, no puedes hacer una cosa. Pero ya nada, no para privarme estar acostado no poder hacer nada.*
>
> *(Testimonio de un hombre competidor de 35 años del Gimnasio Crossfit)*

Uno de los efectos negativos de la lesión es la pausa de la actividad, sin embargo, mientras exista un proceso de rehabilitación adecuado se la puede retomar sin mayor inconveniente. En los siguientes testimonios tenemos diferentes formas de pausa:

> Voy entrenando cuatro años seis o siete meses, tuve una pausa, pero muy corta de tres semanas cuatro semanas, máximo. La mayor ves que he parado fue por tema de un dolor de espalda, pensaba que era una lesión.
>
> *(Testimonio de un hombre competidor de 35 años del Gimnasio Crossfit)*

> Me daba desesperación, porque iba y me daban solo los masajes y veía a mis compañeros entrenando y me decepcionaba que no podía hacer nada conmigo misma por no hacer correctamente la técnica.
>
> *(Testimonio de una mujer competidora de 24 años del Gimnasio Crossfit)*

En este caso, aunque aplicado a tercero vemos un ejemplo de pausa a largo plazo.

> *Claro no podía caminar, si me afecto. En el trabajo no podía ni caminar bien, si me dolía. De hecho, lo tome como tema de vacaciones. Mi ñaña estábamos en el gimnasio y ella se… no se comenzó con un dolor de las rodillas tal vez es por el tema que está haciendo sentadillas full. Después de un tiempo ya no era solo aquí, ya le comenzó a doler más acá. Después fuimos al doctor y el doctor le dijo que las rodillas se habían tocado con el hueso y estaba así. Entonces ellas ya no pueden hacer deporte y todo le duele y es un dolor que le dijeron que se tiene que operar, pero no quiere porque le dijeron que mucha gente queda mal después de eso. Ella ya no puede hacer deporte, dice que le duele, le encantaban los tacos y no sé qué momento… no sé si el entrenador no se percató que ella haga el ejercicio correctamente.*
>
> *(Testimonio de una mujer competidora de 28 años del gimnasio Crossfit)*

Finalmente, nos encontramos con un caso en que se retoma la actividad aun después de una pausa de larga data.

> *Fue jugando futbol, pero fue hace muchísimo tiempo y realmente esa fue un de las razones por las que deje de hacer deporte. Tuve un problema de ligamento en la rodilla y de ahí, por eso prácticamente dejé de hacer deporte cerca de doce años. De ahí hoy por hoy lo he retomado y la verdad no he tenido ningún problema.*
>
> *(Testimonio de un hombre no competidor de 35 años del Gimnasio Crossfit)*

Otra implicación, es la limitación funcional en la práctica deportiva, en los testimonios se menciona la limitación en diferentes grados de su práctica:

> *Me limita, en ciertas partes, a tener precauciones, por ejemplo, al jugar futbol. Cuando siento que comienza a dolerme o molestar trato de parar un poco la actividad, y descansar o veces simplemente me limita a parar totalmente lo que estaba haciendo y dejar de hacerlo, entonces sí afecta de cierta manera las actividades que hago de jugar futbol más que nada que de cierta manera si es más fuerte en ese aspecto. Aquí en el Crossfit, prácticamente no, nunca he tenido un malestar cuando hago o levanto pesas o cuando hago alguna actividad aquí en el crossfit, no he sentido ninguna molestia en mí.*
>
> *(Testimonio de un hombre no competidor de 33 años del Gimnasio Crossfit)*

> *Si eso sí, porque es un dolor que va y viene, por eso puedo exagerar mucho en el peso, no puedo hacer handstand pushup, no puedo hacer porque como no tengo la curvatura por lo que, si mi cabeza golpea el piso, toda mi columna recibe el golpe.*
>
> *(Testimonio de una mujer competidora de 30 años del Gimnasio Crossfit)*

Sí, yo no podía hacer nada, como eran las lumbares, era el movimiento para todo. No repercute en mi vida diaria, porque si podía caminar y como caminaba a la U.

(Testimonio de una mujer competidora de 24 años del Gimnasio Crossfit)

Durante competencia en el codo, haciendo overhead squat, nos tocó hacer con las fat bar, esas gordas, y entonces yo generalmente no tengo el agarre así, sino así, solo asiento la barra, y haciendo el ejercicio, el codo trono, entonces ahí hice un poco de rehabilitación, después no podía realizar el movimiento normal.

(Testimonio de un hombre competidor de 24 años del Gimnasio Crossfit)

El siguiente testimonio revela que la lesión, desencadena una limitación para la práctica de competencia, pero no para la actividad física en general.

Entreno todos los días a la semana lunes a sábado, domingo es mi día de descanso, aunque a raíz de lo que me paso lo del cuello deje de entrenar para competidores, antes entrenaba dos horas, tres horas, ahora entreno una sola vez al día.

(Testimonio de una mujer competidora de 30 años del Gimnasio Crossfit)

La lesión puede llegar a influenciar en la vida diaria si es lo suficientemente importante:

Sí, todos los días, hubo un tiempo en el que no entrene un mes, porque tuve un dolor en el cuello y me dijeron que yo no tenía la curvatura natural del cuello, y había sido de nacimiento, entonces por es lesión me dijeron que todos los músculos de los lados se habían inflamado y me estaban aplastando los nervios, y por un lado no podía ver y me molestado el oído y todo eso.

(Testimonio de una mujer competidora de 30 años del Gimnasio Crossfit)

Aunque, no siempre es una limitación, como menciona nuestra participante:

Siempre hay una opción, si no puede no se hacer sentadillas, puedo hacer flexiones de pecho o no sé, pero siempre hay una opción, no creo que se a un limitante para dejar de hacer actividad física.

(Testimonio de una mujer no competidora de 26 años del Gimnasio Crossfit)

El siguiente testimonio habla de un efecto indirecto de la lesión, pues genera una pausa total de la actividad física, y él mismo relaciona este hecho con inicio de prácticas no saludables:

En mi experiencia fue realmente un impacto bastante grande, no obstaculizó mi trabajo o mis labores diarias. Pero si te diría que, socialmente fue terrible porque ahora ya viéndolo así fríamente. Porque cuando yo no tenía. Esta lesión practicaba bastante futbol, deporte, y competencia. Y cuando deje el deporte

vinieron ciertas cosas negativas en mi vida como el alcohol, el tabaco, malas compañías. Entonces, si me afecto en mi vida.

(Testimonio de un hombre no competidor de 35 años del Gimnasio Crossfit)

Queríamos denotar cual es la posición de los informantes respecto a las lesiones producidas durante el entrenamiento en el gimnasio Crossfit. Existe, respuestas que niegan lesión durante la práctica, y si ocurrió no se les da mucho valor, y en el último caso, se culpabiliza a su cuerpo por la lesión:

No, nunca me he lesionado en el Crossfit.

(Testimonio de un hombre no competidor de 35 años del Gimnasio Crossfit)

La primera me lesioné, tuve una inflamación del nervio ciático, y tuve luego una inflamación de las lumbares que hice mal un levantamiento.

(Testimonio de una mujer competidora de 24 años del Gimnasio Crossfit)
Últimamente me lesione la rodilla. Con un kettlebell me lastime, pero de ahí no es algo que imposibilite continuar haciendo tu actividad física. Lo que pasa es que cuando hacemos nosotros, como se llama, un balanceo americano al momento que bajo la pesa era muy pesada para mí, y se me balanceo y faaa, me golpeé la rodilla. Entonces me dolió mucho la rodilla y deje de venir una semana. Y de ahí ya se me recupero la rodilla y de ahí continúe.

(Testimonio de una mujer no competidora de 26 años del Gimnasio Crossfit)

No en realidad en la última competencia, después de la última competencia, el cuello sé quedo tieso, no podía mover, y bueno me fui a hacer ver y me dijeron que ahí tenía lo de la curvatura pero que no era a causa del crossfit, sino que yo ya nací así.

(Testimonio de una mujer competidora de 30 años del Gimnasio Crossfit)

El tratamiento oportuno requiere que la patología sea captada en momentos tempranos, antes de que se presenten cambios estructurales tendones o músculos, evitando trastornos crónicos. Sin embargo, el principal autor de la detección temprana es que el paciente interprete su molestia como un síntoma y consulte una asesoría para su molestia.
Hay testimonios que predominantemente hablan de retrasar o no acudir a una consulta con un profesional, respecto a sus lesiones:

No he hecho ido a revisar mi lesión. Por el tiempo. No he consultado a nadie, entonces es algo ya como que mío propio, yo si quisiera irme a ver o sea, cómo va la rodilla, pero ya sea por el tiempo o ya es por el dinero no ha habido la posibilidad de hacer, pero si lo he pensado ya para el próximo año la posibilidad de hacerlo. Pero no por el momento.

(Testimonio de un hombre no competidor de 35 años del Gimnasio Crossfit)

Esperaría que pasen… no que sé, que dos días, ponte que yo piense que fue una lesión y fue por el tema que hice intensidad. Yo si esperaría para ir.

(Testimonio de una mujer no competidora de 28 años del Gimnasio Crossfit)

Yo en lo personal no me gusta ir al doctor, algunos me dicen que ya va una semana, que tengo que ir, pero yo mientras pueda torearle al doctor lo hare.

(Testimonio de una mujer competidora de 30 años del Gimnasio Crossfit)

Pensado.... jajaja, no lo he hecho porque no tengo tiempo ni dinero, o también que estamos tan enfocados en nuestro entrenamiento y que no queremos perder el tiempo porque sabemos que nos van a mandar reposo.

(Testimonio de un hombre competidor de 24 años del Gimnasio Crossfit)

Por otro lado, hay quienes no identifican sus molestias como un síntoma o no lo relacionan con una lesión:

No, yo dejo que pasen. Hasta que… es error mío, cuando ya la cosa se pone medio care-pescado ya… Nunca he llegado a tener una lesión, así como tal.

(Testimonio de un hombre competidor de 24 años del Gimnasio Crossfit)

Fui donde un doctor, traumatólogo, me hico los típicos exámenes de traumatólogo, suba, bajé, alce. Porque claro yo empecé con un dolor en la espalda, que fue muscular, yo tome doloneurobion y el dolor se acabó, pero no lo tomo como lesión.

(Testimonio de una mujer no competidora de 31 años del Gimnasio Crossfit)

En este testimonio no identifica su lesión, pero de todas maneras la trata y cree que todas las lesiones requieren tratamiento.

No me he lesionado como tal, solo esa vez y me infiltraron y paso. Como te digo si haces algo es para mejorar desempeño para seguir rindiendo bien con una lesión. Por eso creo que toda lesión debe ser tratada.

(Testimonio de una mujer competidora de 35 años del Gimnasio Crossfit)

También hay quienes se automedican o recurren a instructores o compañeros, si no es afectivo, acuden a consulta:

Claramente, no, al momento es como que lesiono, creo que ya es costumbre. Me lesiono, a ok me duele, tomo alguna pastilla o me inyecto algo, ya si la lesión es pues grave ya hago algo.

(Testimonio de un hombre no competidor de 35 años del Gimnasio Crossfit)

yo si no pasa con los antiinflamatorios y si mismo tengo algo importante, uso corticoide. y de ahí con eso pasa. Sucede que yo me automedico porque mi familia tiene una farmacia, entonces tengo acceso a medicina, pero no tratamiento.

(Testimonio de un hombre competidor de 24 años del Gimnasio Crossfit)

Solo movility en el Crossfit. No, porque lo que me paso en el Crossfit, fue que ya no pude hacer la sentadilla, entonces lo que hizo Alex fue darme masaje y todo eso. Después empecé con desinflamatorios y ya me paso. O sea, igual, pero con los masajes hice como cuatro días de movility y ya me calmo el dolor.

(Testimonio de una mujer competidora de 24 años del Gimnasio Crossfit)

Posterior a presentar afecciones crónicas, aparece un sentido de consciencia sobre la importancia del tratamiento:

Yo creo que desconocimiento o descuido mío más que nada, porque mis papás si me decían que tenía que hacerme ver, de hecho, hasta ya me sacaban la cita, pero yo nunca asistía. Entonces fue más descuido mío, más por la edad o que se yo, pero si fui más mi decisión. Claro o sea, que ya con experiencia, más que todo por la edad ya uno empieza cuidarse mejor entonces, sí. Uno siempre está haciéndose ver cualquier malestar. En este caso yo creo lo primero es asistir a una persona adecuado, un profesional que esté capacitado para atender la lesión que tenga, tal vez un traumatólogo o la persona dependiendo lo que tenga y seguir el tratamiento que debería realizarlo.

(Testimonio de un hombre no competidor de 33 años del Gimnasio Crossfit)

Quienes acuden a tratamiento, tienen prioridades diferentes:

Si claro, me inyectaron, como se llamaban, no me acuerdo, naco… ese nombrecito, me inyectaron para poder desinflamar un poquito, porque estaba un poco hinchadito y de ahí un poco de compresas de agua fría y nada más. En el IESS, porque como me dolía bastante y también necesitaba el certificado y tanta cosa, entonces ahí me fui a que me vean ahí, y me inyecto para el dolor y de ahí me mandaron y ponerme así compresas y nada más y reposo un día, que deje una semana por lo mínimo el Crossfit hasta recuperarme. Y ya.

(Testimonio de una mujer no competidora de 26 años del Gimnasio Crossfit)

No sé, podría decir... tengo un problema de rodilla, pero es controlado, me hago rehabilitaciones, así, cada mes, cada dos meses. Es controlado por un fisioterapista, entonces no hay ningún problema.

(Testimonio de un hombre no competidor de 35 años del Gimnasio Crossfit)

Puede ser que haya molestias futuras, o yo sin entrenar, puede empeorar si no se cuidan, puede estar el dolor ahí y ese rato no nos hacemos atender, y de ahí ya a 5 años ya no va a ser solo el dolor, sino que ya va a ser parte del cuerpo.

(Testimonio de un hombre competidor de 24 años del Gimnasio Crossfit)

Un tema de falta de accesibilidad se hace presente durante el grupo focal, pues al preguntar si todos tuvieran la accesibilidad que se puede apreciar en el siguiente testimonio, todos respondieron que acudirían a consulta:

> *Yo soy bien chillona, si me molesta algo voy de uñita al traumatólogo, como me queda ahí mismo en el trabajo. Como tengo accesibilidad, cuando están operando les digo ve me duele esto.*
>
> *(Testimonio de una mujer competidora de 35 años del Gimnasio Crossfit)*

Además, durante el grupo focal se genera una disociación de puntos de vista, primero de los competidores jóvenes en contra de la atención por miedo a que genere una pausa en su entrenamiento, aunque si la necesiten, y en el otro lado una competidora de mayor edad preocupada por su salud si no atiende una posible lesión.

> *-Yo me haría revisar, pero si me dijera parara, yo no le haría caso.*
>
> *(Testimonio de un hombre competidor de 24 años del Gimnasio Crossfit)*

> *-Yo tengo la idea de algo me he de morir.*
>
> *(Testimonio de una mujer competidora de 24 años del Gimnasio Crossfit)*

> *-Exacto, porque yo creo que si me pasa algo es porque hice lo que me gusta.*
>
> *(Testimonio de un hombre competidor de 24 años del Gimnasio Crossfit)*

> *-Si, por eso yo si me cuido, y hago caso lo que me dicen los traumatólogos.*
>
> *(Testimonio de una mujer competidora de 35 años del Gimnasio Crossfit)*

El tema de las lesiones tiene dos problemas importantes, el primero es que no existe una definición clara de lesión y por ello es difícil identificarla para que las personas, y acudan por ayuda profesional al lesionarse. Cabe aclarar que existe una dificultad para identificar a la lesión como un riesgo de la actividad física, pues consideran que al realizarse los ejercicios con la técnica correcta es imposible que ocurra una lesión, y el hecho de que ocurra es producto de su mala ejecución de su parte y genera culpa. El otro problema radica en que, a pesar de identificar una dolencia como lesión, prefieren no acudir por consulta médica, debido al medio a detener su práctica deportiva; y hay quien no parará su práctica, aunque esa sea la recomendación profesional.

Derivado del último tema, nace otro subproblema que es la automedicación, puesto que no se consideran efectos secundarios, intoxicaciones, ni se toma en cuenta riesgo de adicción a analgésicos. Además, el tratamiento puede requerir rehabilitación o inmovilización para una correcta regeneración, la cual, al no ser proporcionada, desencadenará una lesión crónica.

Finalmente, el inconveniente más claro de la lesión es la pausa o limitación en la práctica deportiva y en actividades de la vida diaria. Sabemos que, dependiendo el grado de lesión, variara el tiempo de pausa. El tiempo de descanso es muy importante para la rehabilitación, dado que ciertas lesiones son provocadas por sobre entrenamiento (Bahr, 2007). Por otro lado, la gravedad de una lesión puede terminar con la práctica deportiva definitivamente, pero no debemos confundir una pausa que inicio con una lesión y continuo por otras causas, con una lesión importante que limita totalmente la actividad.

Impacto de la Lesión Gimnasio PUCE

Figura Wordsalad 18 Impacto de la lesión Gimnasio PUCE



Elaborado por: Los investigadores

Como se explicó en el capítulo anterior toda actividad física teóricamente tiene riesgo de sufrir una lesión sobre todo si la actividad física realizada no es llevada adecuadamente.

El impacto de la lesión a nivel psicológico es muy importante ya que se menciona que un deportista está en un miedo constante de que le suceda una lesión. Es muy importante conocer cuáles son los puntos que afecta la lesión en una persona.

Nuestro grupo del Gimnasio PUCE no refiere en gran medida que sus lesiones sean producidas por la actividad en el gimnasio. Mas atribuyen la causa de sus lesiones a un desconocimiento, sobre entrenamiento, descuido y a otras actividades físicas como se

puede evidenciar en los siguientes testimonios. Se puede evidenciar que tipo de actividad física produce una lesión.

> *En él, bueno Jugando futbol el tobillo me subluxe y nunca hice rehabilitación, entonces, quede con un movimiento que no es normal. Y en la mano, pues ya... O sea, tengo esta lesión, pero creo que si está bien. Me rompí este hueso (5to metacarpiano) jugando futbol. Si las dos jugando futbol.*
>
> *(Testimonio de un hombre no competidor de 25 años del Gimnasio PUCE)*

> *Si una amiga tu vi una lesión, pero si fue una lesión bien grave eh, creo que estaba en la bicicleta y de repente se cayó algo así y se lesiono el pie igual y entonces le pusieron una, como es que se llama esto una, un yeso, eso le paso.*
>
> *(Testimonio de una mujer no competidora de 27 años del Gimnasio PUCE)*

> *Esta lesión yo la tuve hace mucho tiempo, digámoslo entre el proceso de que recién empezaba con este deporte y cuando yo dejaba realmente el futbol que antes lo hacía. Fue una lesión la verdad un poco de desconocimiento debido a que yo jugaba futbol, tuve esta lesión y por una rotación que hice ahí un poquito media especial en mi columna y después comencé con el trabajo del gimnasio y hasta poder genera tu una buena adaptación.*
>
> *(Testimonio de un hombre competidor de 23 años del Gimnasio PUCE)*

El impacto de la lesión sobre la vida diaria es muy claro ya que la mayoría de los testimonios de participantes con lesiones nos mencionan que existe cambios en las acciones de la vida diaria y se adoptan medidas para compensar esos déficits que se tiene al momento de la lesión.

> *Bueno cuando lo del tobillo, eh bueno, al momento de caminar porque tenía que usar muletas, pero de ahí no. Solo al momento que tenía que inmovilizar. Y al inicio en el futbol que tenía miedo de meter el pie y eso. Después ya no.*
>
> *(Testimonio de un hombre no competidor de 25 años del Gimnasio PUCE)*

> *Es que si es complicado porque uno no puede hacer las mismas actividades que antes. Necesita mucho de ayuda de otra persona para poder movilizarse incluso, entonces creo que si, si causa bastantes repercusiones en ese sentido, porque uno necesita de alguien para que pueda hacer las actividades que se hace normal o que uno mismo puede hacerlo.*
>
> *(Testimonio de una mujer no competidora de 27 años del Gimnasio PUCE)*

> *Claro que sí, claro que una lesión nunca va a estar con quien dice en los buenos o malos momentos, una lesión esta constante en tu vida diaria una lesión lo que va a hacer es interrumpir muchas cosas de las actividades de la vida diaria por ejemplo en el caso de mi hombro el trabajar, o tener cosas o agarrar cosas por*

encima de mi cabeza ya sea pesadas, que antes para mi se me hacía muy fácil. Hoy por hoy me limitan un poquito.

(Testimonio de un hombre competidor de 23 años del Gimnasio PUCE)

Primero debe ser un dolor que ya insoportable, o sea, ya con el mérito que te cause una molestia severa. Y segundo que te interrumpo actividades ya no, como te dije las cotidianas, incluso si es cepillarte los dientes, tratar de comer. Entonces, para mí eso ya llegar a hacer una lesión.

(Testimonio de un hombre competidor de 24 años del Gimnasio PUCE)

Los cambios o modificaciones que tiene el impacto de la lesión sobre la actividad física son muy importantes porque llevan a modificar el tipo de ejercicio que realizaba con mucha experiencia, se pierde progreso, el tiempo empleado, incluso lleva a dejar de realizar actividad física por largos tiempos hasta la recuperación, se cambia la intensidad e indirectamente el cambio en la actividad física lleva a ocasionar alteraciones psicológicas tipo ansiedad.

De los casos que he visto es terrible porque digamos es una lesión del hombro y te afecta a prácticamente todo, es que no importa el punto por más pequeño que sea en que tu cuerpo se encuentre lesionado porque va a influir en básicamente todo, porque el trabajo de fisicoculturismo es justamente prepararte 100% ya. Entonces, no es que vas a enfocarte solo en hacer pantorrillas porque estoy lesionada el hombro, entonces cualquier parte por más pequeña que sea que tu cuerpo este lesionada siempre va a influir en tu desempeño, porque tendrás que dejar de hacer cosas.

(Testimonio de un hombre competidor de 21 años del Gimnasio PUCE)

No, ahora no para nada. Pero en su momento si, no me dejaban… inicialmente no me dejaban realizar el movimiento de la articulación involucrada, progresivamente ya podía, pero con menos peso al que estaba habituado luego ya podía retomar como era normalmente en ese momento. No me molestaba solo en el momento de desempeñar la actividad física.

(Testimonio de un hombre no competidor de 24 años del Gimnasio PUCE)

Ummm básicamente, o sea… en la deportiva obviamente tuve que parar mi práctica deportiva como un mes y medio para estar en óptimas condiciones, pero por el resto no, no me afecto.

(Testimonio de una mujer no competidora de 21 años del Gimnasio PUCE)

Creo que al principio tuve que bajar un montón el tiempo que estaba dedicada al atletismo y al gimnasio en ese entonces, tuve que bajar totalmente el peso de lo que hacía hasta el día anterior de la lesión entonces, fue como que comenzar de cero y tratar de acostumbrar a la pierna que se recupere otra vez porque paso mucho tiempo la pierna en recuperación entonces cambio totalmente.

(Testimonio de una mujer no competidora de 23 años del Gimnasio PUCE)

Entrenaba más otras regiones, era como que iba más hacia piernas, iba más hacia abdomen, pero los ejercicios que eran, comprometían lo que es tren superior, como que le bajaba un poco la intensidad y obviamente los ejercicios de hombro eran con menos peso, menos repeticiones, solamente como que para mantener. Lo que también cambio era que cuando entrenaba hombros era, cambiaba el tipo de ejercicio más a rotacionales que de abducción.

(Testimonio de un hombre competidor de 25 años del Gimnasio PUCE)

Si yo creo que si repercute porque puede producir ansiedad ya que antes realizaba algún tipo de actividad física y en otro ritmo y ahora tiene que bajar o no puede realizar la misma cantidad de ejercicio.

(Testimonio de un hombre no competidor de 23 años del Gimnasio PUCE)

Cuando la actividad física está guiada a competencia, el impacto de la lesión se magnifica incluso afectando otros aspectos como el psicológico y lo social. Parte de la explicación podría ser porque se perdió todo el progreso por el que se estaba trabajando

O sea, sentí como que se acababa todo porque eran competencias de atletismo para ser seleccionado de pichincha entonces, obviamente fue un impacto para mí no competir en ese entonces para todo lo que había estado entrenando todo el año.

(Testimonio de una mujer no competidora de 23 años del Gimnasio PUCE)

Me sentía frustrada porque estaba a dos meses de una competencia, de mi primera competencia entonces me sentía frustrada por la imprudencia que cometí y decepcionada un poco porque mi entrenar se enojó conmigo, pero igual seguía entrenando. Tren bajo no entrene, pero tren superior si y bueno trate de recuperarme. O sea, si era frustrante porque tenía que estar prácticamente solo en el gimnasio haciendo pesas y ya no podía correr o hacer otras cosas, pero bueno aprendí como una lección.

(Testimonio de una mujer competidora de 20 años del Gimnasio PUCE)

Si bien para algunas personas no existe impacto de la lesión sobre lo social, en los siguientes testimonios se puede evidenciar que el impacto es tan grande que, de la misma manera, como en la actividad física, genera cambios psicológicos.

Si también porque puede como dije provocar ansiedad ya que no puede llegar a los límites que llegaba antes.

(Testimonio de un hombre no competidor de 23 años del Gimnasio PUCE)

Ummm sí, ah... sobre todo porque cuando yo me lesiono me frustro bastante, demasiado, porque no puedo hacer las actividades que yo hacía, no puedo dar mi

100% en el gimnasio entonces, ya desde la parte anímica empieza a notarse con las otras personas en que talvez no estoy al 100% en la universidad con la familia, con los amigos, siempre paso distraído.

(Testimonio de un hombre competidor de 20 años del Gimnasio PUCE)

En lo social es lo que te dije que no me permite estar al 100% porque eh, porque el deporte es algo que yo amo sin embargo cuando me lesiono me frustro, me frustro demasiado porque siento que no estoy dando el 100% emmm, en un ámbito de mi vida, entonces creo que eso llega a desbalancear todo lo que hay dentro de mí.

(Testimonio de un hombre competidor de 20 años del Gimnasio PUCE)

Si es que tú no puedes salir para irte a un concierto por ejemplo ahí si repercute, pero no creo o sea, es que es momentáneo, es temporal entonces después te curas y estas bien y puedes salir y disfrutar, pero en ese momento puede que ciertas cosas sociales que tú usualmente hacías digamos no sé, salir los vieron a bailar o salir no se salir a algún sitio en específico, algún grupo no, no puedes ir porque obviamente tienes un impedimento.

(Testimonio de una mujer no competidora de 27 años del Gimnasio PUCE)

Impacto de la lesión a nivel psicológico. Se puede aseverar lo que se menciona sobre los factores protectores de la personalidad, en el que si se la lleva de la mejor manera esta lesión tendrá impacto netamente sobre la estructura orgánica afectada, pero a nivel psicológico se llevará de la mejor manera con el control de las emociones y la predisposición a realizar algo a favor de la salud en la lesión (Márquez; Garatachea, 2009).

A ver emmm, es como un obstáculo para mí, considero que es un obstáculo, sin embargo, depende de la actitud en que yo la tomo y como la enfrento porque podrías simplemente limitarme y dejar todo ahí botado, pero depende de cómo lo tomo con la actitud es decir si es que esta lesión me va a limitar seguir entrenando o talvez si voy a ver otras alternativas para seguir entrenando para no desmotivarme y para continuar.

(Testimonio de un hombre competidor de 20 años del Gimnasio PUCE)

La lesión que yo tuve en mi hombro fue un poco severa y yo llegue al frente de un médico el cual me dijo a mi "tú nunca más vas a volver a ser fisicoculturista", "tú nunca más vas a volver a realizar tu práctica deportiva". Al yo enfrentarme a ese criterio llamémoslo profesional dentro de lo que fue tomar en cuenta la parte de salud y mi práctica deportiva fue un golpe bastante duro no te miento me derrumbo en ese momento. Pero al paso supe levantarme y dije "no, yo soy más que eso", no únicamente soy un deportista. Claro está que yo en este deporte, llamémoslo así como vulgarmente se dice "dejo alma, corazón y vida "porque es mi gusto me encanta hacer esto yo vivo haciendo esto, me… digámoslo estoy en

lo mío en lo que me gusta hacer ciertamente sería un cambio bastante duro pero no acabaría, hay que ver muchísimas más cosas porque como digo el ser humano aprende constantemente y vería otra forma de poder continuar siguiendo un estado de salud porque creo yo la actividad física tiene que estar dentro de lo que son los parámetros de salud.

(Testimonio de un hombre competidor de 23 años del Gimnasio PUCE)

Se habla que todo deportista tiene cierto miedo de sufrir una lesión y más aún que un deportista ya lesionado tiene un componente psicosocial de riesgo que no solo le repercute en la recuperación de la lesión sino también que les predispone a nuevas lesiones. Entonces se habla que se debería realizar tratamiento a la lesión y al componente psicológico (Marque; Garatachea, 2009).

Si porque te comienza a preocupar el hecho de porque te pasa eso, bueno sabes el porqué, algo hiciste mal, al final cuando estabas haciendo ejercicio. Sin embargo, es como que, y si esto se complica más, y te pones en el dilema de que si no entreno me voy a atrofiar de nuevo entonces todo lo que me saque el aire no va a servir. Pero si entrenas y te friegas más entonces es como que te pone a pensar, lo único que sabes es que debes hacer ejercicio, pero relajarte. Pero si te tensiona ese hecho, porque no sabes en que va a resultar, si te vas a curar a la final o vas a terminar por poco con prótesis de hombro no sé.

(Testimonio de un hombre competidor de 25 años del Gimnasio PUCE)

Es muy interesante que a pesar de que la lesión se aleja del bienestar que menciona la salud se puede obtener cosas buenas, como se puede evidenciar en el siguiente testimonio.

Eh… o sea he aprendido bueno pese a que sea una lesión puedo ver alternativas sin embargo no voy a poder realizar lo que estaba haciendo antes, pero puedo ver otras formas, entonces podría decir que me enseñado a ser un poco más sabio a tratar de conocer mi cuerpo que hacer cuando me pasa una lesión que hacer, que no hacer entonces.

(Testimonio de un hombre competidor de 20 años del Gimnasio PUCE)

Pues trataba de ser más delicada con las cosas que hacía, en el gimnasio trataba de empezar como que con pesos super bajos para no exigir tanto a la articulación para que no me doliera porque si ponía full peso como que si afectaba después y me pasaba doliente toda la semana. Trate de aprender mejor la técnica.

(Testimonio de una mujer no competidora de 23 años del Gimnasio PUCE)

Si bien una lesión leve requiere diagnóstico, tratamiento y seguimiento se puede ver en los siguientes testimonios que es lo que hace o no, cada persona con su lesión.

Si, si he hecho. Estuve con una fisioterapeuta que me hacía como electrochoques y me ponía unas banditas, no sé cómo se llama eso y bueno me movía, me sobaba y eso me ayudo también a recuperar un poco más la movilidad.

(Testimonio de un hombre no competidor de 25 años del Gimnasio PUCE)

Ah... primero voy donde un especialista dependiendo de qué tipo de lesión sea, reviso y veo. Igualmente averiguo por mí mismo, entonces dependiendo del grado de la lesión, dependiendo de cómo me encuentro igualmente anímicamente, físicamente, eh…, trato de ver como poder entrenar, como poder sobrellevar mi vida de esa manera.

(Testimonio de un hombre competidor de 20 años del Gimnasio PUCE)

Reposo, no me acuerdo, me medicaron algo para desinflamar eh… y ya. nada más, no hice rehabilitación ni nada, solo volví a entrenar normalmente.

(Testimonio de una mujer no competidora de 21 años del Gimnasio PUCE)

Sí, o sea, esperar un tiempo hasta que el musculo se recupere y todo y tiene que cambiar un poco su entrenamiento en cierto aspecto para que el musculo vaya recuperando su fuerza y todo.

(Testimonio de una mujer competidora de 20 años del Gimnasio PUCE)

No, porque podía moverme, podía hacer lo mismo. Ummm talvez me preocupaba, pero como ya no estaba ejercitándome directamente ya no le paraba mucha bola entonces no.

(Testimonio de un hombre competidor de 25 años del Gimnasio PUCE)

Se puede evidenciar los diferentes testimonios de porque una persona busca específicamente atención médica especializada y porque no.

Si fui donde el médico, un traumatólogo y un fisioterapista. Porque a la final tú no eres el que sabe sobre las articulaciones o sobre los músculos, talvez leas mucho, pero creo es el especialista el que debe focalizarse en esas lesiones.

(Testimonio de una mujer no competidora de 23 años del Gimnasio PUCE)

Si, he aprendido que cuando me lesiono, lo mejor es ir donde, inmediatamente, donde alguien que sepa, porque anteriormente ya me ha pasado que me lesiono y pienso que es algo leve y resulta siendo algo más grave.

(Testimonio de un hombre competidor de 20 años del Gimnasio PUCE)

Depende de la lesión. Si es una lesión chiquita o sea, una herida pequeña no, creo que hay formas de curarse uno mismo no, tienes para eso un botiquín. Pero si ya es algo bastante grave como te dije el hecho de que me torcí el pie digamos, entonces, ahí obviamente tengo que irme al médico porque después puede eso causar repercusiones.

(Testimonio de una mujer no competidora de 27 años del Gimnasio PUCE)

Si. Yendo a un médico, viendo como estoy haciendo los exámenes que tenga que hacerme y ya. O sea, por recuperarme pronto y porque mi cuerpo este bien porque no tenga ninguna molestia.

(Testimonio de una mujer competidora de 20 años del Gimnasio PUCE)

La razón de tratar una lesión es importante para poder conocer la noción de las personas sobre la lesión. Se puede evidenciar en los siguientes testimonios:

Si porque no quisiera que esto repercuta en mi entrenamiento y repercuta en mi salud mental tampoco.

(Testimonio de un hombre no competidor de 23 años del Gimnasio PUCE)

Porque no quería dejar de entrenar y no quería que mi articulación se quedara así o que me siguiera doliendo.

(Testimonio de una mujer no competidora de 23 años del Gimnasio PUCE)

Las repercusiones que tiene la lesión si no se las trata sobre la vida se pueden observar en los siguientes testimonios. También se puede ver la proyección a largo plazo en donde las lesiones marcan un limitante para seguir o no realizando actividad física.

Bueno creo que si porque como te dije no hice rehabilitación, entonces ya no tengo el total movimiento que tenía antes, entonces sí, si modifico.

(Testimonio de un hombre no competidor de 25 años del Gimnasio PUCE)

O sea, le tendría igual, es igual que ahora en constancia. O sea, mi deporte para mí ha sido bastante me llegaba bastante la vida nunca me ha gustado dejarlo entonces, no debería, sino tengo algún inconveniente físico o que estrictamente me deje, me lleve a dejarlo yo no lo dejo seguiría con mi deporte físico, pero, así como llegar, llevarlo aún digamos como que depender de eso, sólo de eso no creo mucho.

(Testimonio de un hombre competidor de 24 años del Gimnasio PUCE)

La estoy tratando, aja. Porque generalmente me está impidiendo desarrollar mis actividades como normalmente las hago porque, lo que tengo es un problema ahorita en la parte muscular de la espalda. Entonces, a mí primera me genera molestia y dolor. Y segundo en el momento de realizar una actividad o qué sé yo en el gimnasio a lo que voy la verdad es que me limita bastante. Pierdo fuerza, pierdo estabilidad, pierdo concentración y es algo que a lo largo yo considero que si no se trata va seguir afectando mi rendimiento deportivo entonces, por eso yo considero que se debe tratar.

(Testimonio de un hombre competidor de 20 años del Gimnasio PUCE)

La percepción de las lesiones por parte de los usuarios del gimnasio no atribuye sus lesiones a alguna actividad física o algún ejercicio propio del gimnasio o del fisicoculturismo sino más bien a un desconocimiento o accidente que ocurra en el gimnasio. Cuando se percibe la lesión la gente sobre todo asocia lesiones graves como torceduras, fracturas, etc.

El impacto de la lesión sobre la vida diaria modifica claramente todas las actividades que se realiza en el día a día; limitando sobre todo la movilización y la funcionalidad del cuerpo para realizar las cosas. Las personas llevan a adoptar medidas de compensación para palear la lesión en su vida daría como uso de muletas, ayuda por otras personas, cese de actividades.

Uno de los mayores impactos de la lesión cae sobre todo en la actividad física llevado está a modificarla parcial o totalmente. Las principales modificaciones que se realiza son disminución de peso, frecuencia, tipo de ejercicio, grupo muscular. A veces incluso lleva a suspender la actividad dependiendo del tipo de lesión. Cuando la lesión ocurre en un competidor esta tiene una repercusión mayor en cuanto a la consecuencia psicológica llevando como en el impacto de la vida social a adquirir problemas tipo ansiedad y depresión.

El impacto sobre la vida social radica en que para algunas personas no repercute en lo absoluto o pasa desapercibida; pero para otras el impacto es tan grande que puede llevar a aislamiento social y con esto a alteraciones psicológicas.

Todo deportista tiene miedo de sufrir una lesión, pero este se ve potenciado cuando ya ocurre la lesión, en donde la persona forma un círculo vicioso que disminuye la recuperación de la lesión y predispone a tener nuevas lesiones. Por otro lado, algunas personas adquieren conocimiento que les permite prevenir nuevas lesiones o tratarlas de inmediato.

Toda lesión requiere un diagnóstico, tratamiento y seguimiento para evitar así complicaciones futuras. Las personas buscan información en una primera instancia, cuando las molestias son leves se pueden automedicar por la poca percepción de los síntomas llevando así a aumentar el riesgo de complicaciones. La búsqueda exclusiva de y en primera instancia de personal médico para las lesiones depende de cada persona y cuando los síntomas son muy marcado, incapacitantes y repercuten sobre todo la calidad de vida de las personas.

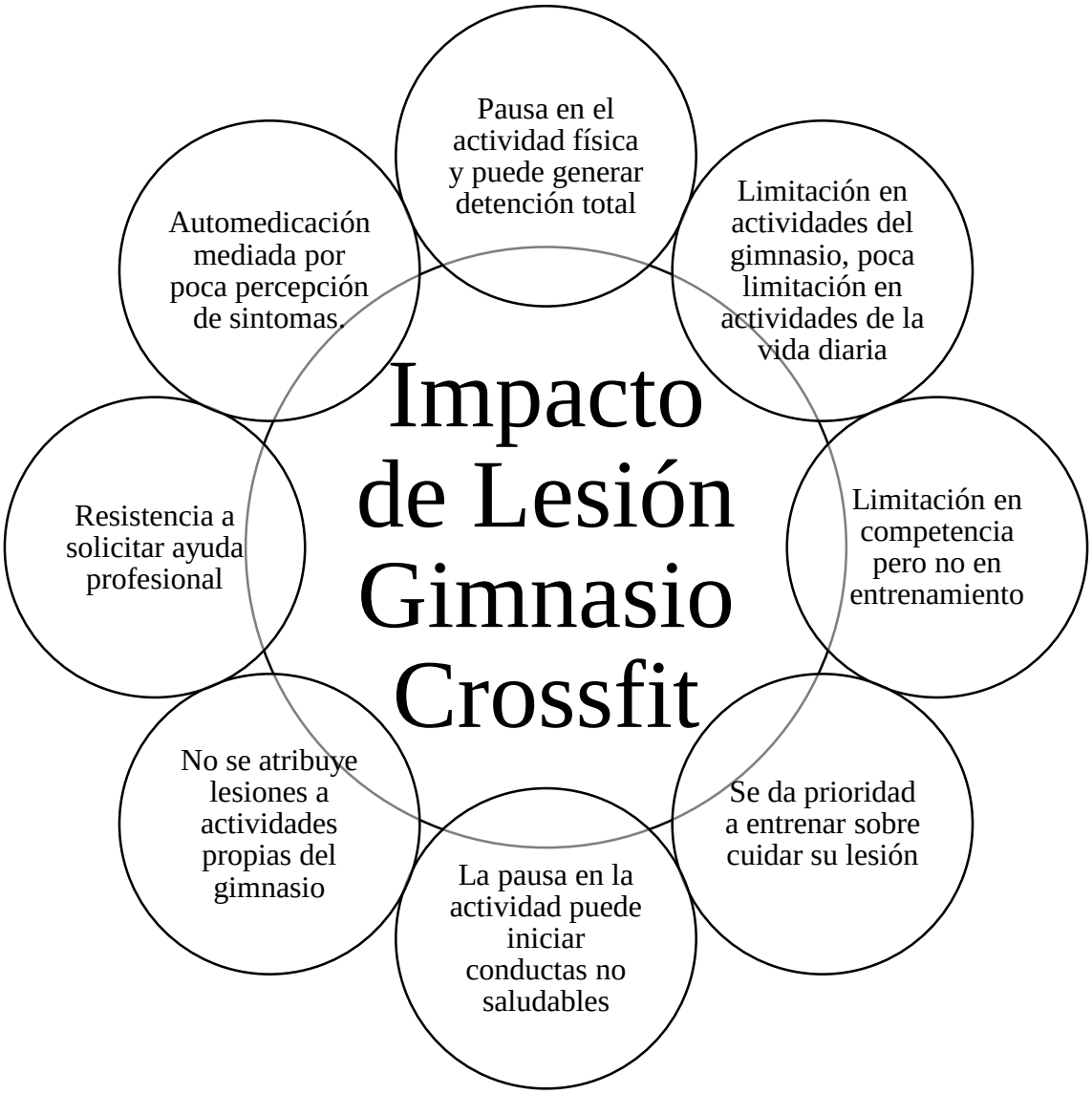
Tabla 13 Conocimientos sobre impacto de la Lesión Gimnasio Crossfit y Gimnasio PUCE

Conocimiento sobre el impacto de la lesión Gimnasio Crossfit	Conocimiento sobre el impacto de la lesión Gimnasio PUCE
…ha pasado un tiempo, pero todavía me molesta realizar cierta actividad física. En el tobillo principalmente, entonces yo pienso que sí, tengo que darme el tiempo para revisarme eso. *(Testimonio de un hombre no competidor de 33 años del Gimnasio Crossfit)* *…Claro, eso te afecta en la vida diaria, no puedes pararte bien, no puedes caminar bien, no puedes hacer una cosa.* *(Testimonio de un hombre competidor de 35 años del Gimnasio Crossfit)* *Me daba desesperación, porque iba y me daban solo los masajes y veía a mis compañeros entrenando y me decepcionaba que no podía hacer nada conmigo misma por no hacer correctamente la técnica.* *(Testimonio de una mujer competidora de 24 años del Gimnasio Crossfit)* *Tuve un problema de ligamento en la rodilla y de ahí, por eso prácticamente dejé de hacer deporte cerca de doce años. De ahí hoy por hoy lo he retomado y la verdad no he tenido ningún problema.* *(Testimonio de un hombre no competidor de 35 años del Gimnasio Crossfit)* *…antes entrenaba dos horas, tres horas, ahora entreno una sola vez al día.* *(Testimonio de una mujer competidora de 30 años del Gimnasio Crossfit)* *Aquí en el Crossfit, prácticamente no, nunca he tenido un malestar cuando hago o levanto pesas o cuando hago alguna actividad aquí en el crossfit, no he sentido ninguna molestia en mí.* *(Testimonio de un hombre no competidor de 33 años del Gimnasio Crossfit)*	*Si es que no hubiera podido caminar para nada hubiera ido al especialista.* *(Testimonio de una mujer competidora de 20 años del Gimnasio PUCE)* *…esperar un tiempo hasta que el musculo se recupere y todo y tiene que cambiar un poco su entrenamiento en cierto aspecto…* *(Testimonio de una mujer competidora de 20 años del Gimnasio PUCE)* *No para nada cambio en mi vida social* *(Testimonio de una mujer no competidora de 23 años del Gimnasio PUCE)* *…tuve una lesión bastante fuerte meses atrás, que me aparto de las competencias y me aparto de lo que fue una competencia que se realizó recientemente…* *(Testimonio de un hombre competidor de 23 años del Gimnasio PUCE)* *a menos que haya un impedimento del médico o algo que me deje, pero así ya por poco postrado en la cama, tal vez, pero voy a seguir haciendo, porque como dije es una cosa de las que me apasionan, y eso técnicamente.* *(Testimonio de un hombre competidor de 20 años del Gimnasio PUCE)* *Yo tuve una lesión muy fuerte que me, literalmente me aparto de todo, he incluso de… me interrumpió un poco lo que era mi proceso de formación…* *(Testimonio de un hombre competidor de 23 años del Gimnasio PUCE)* *…esa lesión está ahí, pero como no me duele tanto para impedirle hacer mi ejercicio favorito lo sigo haciendo, a pesar que ya me molesta un poco. Y*

…Y cuando deje el deporte vinieron ciertas cosas negativas en mi vida como el alcohol, el tabaco, malas compañías. Entonces, si me afecto en mi vida. *(Testimonio de un hombre no competidor de 35 años del Gimnasio Crossfit)* *Yo en lo personal no me gusta ir al doctor…* *(Testimonio de una mujer competidora de 30 años del Gimnasio Crossfit)* *No, yo dejo que pasen. Hasta que… es error mío, cuando ya la cosa se pone medio care-pescado ya…* *(Testimonio de un hombre competidor de 24 años del Gimnasio Crossfit)* *…yo si no pasa con los antiinflamatorios y si mismo tengo algo importante, uso corticoide. y de ahí con eso pasa.* *(Testimonio de un hombre competidor de 24 años del Gimnasio Crossfit)* *…y de ahí ya a 5 años ya no va a ser solo el dolor, sino que ya va a ser parte del cuerpo.* *(Testimonio de un hombre competidor de 24 años del Gimnasio Crossfit)* *…Yo tengo la idea de algo me he de morir…* *(Testimonio de una mujer competidora de 24 años del Gimnasio Crossfit)*	*recordemos algo que el dolor ya es la manifestación clínica de que algo está sucediendo en el tejido y de lo contrario, o sea, no es necesariamente que como no te duele no está pasando algo, realmente ya el dolor ya fue la llamada, llamémoslo, de alerta…* *(Testimonio de un hombre competidor de 23 años del Gimnasio PUCE)* *Yo si ya siento algún dolor o algo el más mínimo yo pregunto algo o lo que sea. Y si salgo grave ya entonces, yo voy y me lo trató, pero ya teniendo un conocimiento, o sea, si no es algo grave puede esperar y lo dejo que digamos vulgarmente que se complique un poco, pero no tanto.* *(Testimonio de un hombre competidor de 24 años del Gimnasio PUCE)* *Todo tipo de lesión requiere tratamiento.* *(Testimonio de un hombre no competidor de 23 años del Gimnasio PUCE)*

Elaborado por: Los investigadores

Figura 28 Impacto de la Lesión Gimnasio Crossfit



Elaborado por: Los investigadores

Figura 29 Impacto de la Lesión Gimnasio PUCE



Elaborado por: Los investigadores

Figura 30 Relación Impacto de la Lesión entre Gimnasio Crossfit y Gimnasio PUCE



Elaborado por: Los investigadores

En los dos grupos se pudo observar que las lesiones en si no son producto de una actividad física propia del gimnasio Crossfit o PUCE sino más bien es el resultado del desconocimiento, accidentes, malas posturas, sobre entrenamiento, golpes, descuidos que ocurren en los gimnasios.

El impacto de la lesión en los dos gimnasios radica sobre todo en la actividad física. En el grupo de Gimnasio Crossfit la mayor importancia del impacto de la lesión cae sobre cese parcial o total de la actividad. Siendo que ellos ven a la lesión como un impedimento al momento de realizar su actividad física. Este grupo busca la automedicación como fuente primaria para evitar ir al médico y que les prescriban reposo y rehabilitación ya que para ellos el no realizar actividad física resulta en un retroceso de su progreso. Existe fuerte resistencia al tratamiento, sobre todo en el grupo de competidores, en donde a pesar que se prescribe reposo por la lesión las personas hacen caso omiso suponiendo que subestiman las complicaciones.

A diferencia del Gimnasio PUCE en donde si se evidencia automedicación en la lesión para calmar sobre todo el dolor. No existe resistencia al tratamiento ya que ellos parece que tienen mayor consciencia sobre las repercusiones de lesión. Talvez también la medida de compensación en el gimnasio PUCE y sobre todo en competidores de fisicoculturismo es adoptar otro tipo de ejercicios que no involucren la parte lesionada.

La repercusión sobre el ámbito social cas no se puede observar en el grupo del Gimnasio Crossfit, pero si tiene mucha importancia el grupo del Gimnasio PUCE en donde parece que el roll universitario juega un papel importante.

4.4 DIMENSIÓN CUERPO

4.4.1 DEFINICIÓN CUERPO

En este capítulo se expondrá el concepto se tiene de cuerpo, recordando que es uno de los conceptos más variables y que puede ser explorado desde distintas disciplinas, yendo desde una construcción visible y tangible, pasando por una herramienta de la mente, hasta una forma del alma (Estrada, Muñoz, & Cardona, 2014).

La primera parte expone la definición de cuerpo de los participantes del Gimnasio Crossfit, seguido del Gimnasio PUCE, después se expone los cuadros de análisis de cada uno de los gimnasios para terminar con el análisis comparativo.

Definición de Cuerpo Gimnasio Crossfit

Figura Wordsalad 19 Definición de Cuerpo Gimnasio Crossfit



Elaborado por: Los investigadores

Existe una idea que evoluciona respecto al cuerpo, existe la analogía del cuerpo máquina, es decir una herramienta para los designios de la mente (Devis, 2007). Aunque, el cuerpo ha tenido también mucha influencia de la cultura judeocristiana donde hay una espiritualidad que habita el cuerpo, pero también la mente, y este conjunto es un templo. La palabra templo le otorga un sentido de cuidado de este, pues dependiendo como se lo cuide y de sus interacciones con los otros, dependerá la vida espiritual del individuo (Estrada, Muñoz, & Cardona, 2014).

En los siguientes testimonios, nos encontramos con la visión donde el cuerpo es la parte material del ser:

> *El cuerpo es la masa lo tangible. El resto es lo que vos pongas, lo que uno es, es la esencia de uno. Y tú puedes formar tu cuerpo de la forma que quieras.*
>
> *(Testimonio de una mujer competidora de 35 años del Gimnasio Crossfit)*

> *Es tu estuche, es lo que utilizas para hacer un montón de cosas. No digo herramienta porque… de pronto, las herramientas están dentro del estuche, es algo que envuelve.*
>
> *(Testimonio de un hombre competidor de 35 años del Gimnasio Crossfit)*

> *Cuerpo es la parte física del ser humano.*
>
> *(Testimonio de una mujer no competidora de 31 años del Gimnasio Crossfit)*

Cabe mencionar que la teoría existe, el concepto de templo se encuentra arraigado en nuestra consciencia, sin embargo, existe distinción en las razones para entenderlo de esta manera:

> *Tu cuerpo es tu templo… o sea, es tu espíritu expresado en algo físico, es lo que tú eres, lo que tu internamente muestras al público. Lo he escuchado en charlas más que hablan de la consciencia más de la mente, no sé si tú has escuchado mucho de las personas que trabajan en el tema homeópata. De ahí he escuchado más de eso. Cuando les he escuchado ahí hablar así. Porque es algo sagrado para ti, es algo que tú cuidas. Cuidas porque para ti, es importante. Para mí, eso es mi cuerpo.*
>
> *(Testimonio de una mujer no competidora de 26 años del Gimnasio Crossfit)*

> *Cuerpo… mi templo. Es lo que me va a mantener todos estos años. Porque es lo cuido o es más por eso. Y lo idolátrico.*
>
> *(Testimonio de un hombre competidor de 24 años del Gimnasio Crossfit)*

> *Para mi representa mi… la forma que soy, desde que estoy aquí en crossfit le veo como mi estilo de vida, he visto cambios físicos en mi cuerpo, es un santuario, me gusta. O sea, es yo que lo que haga para mi cuerpo, o sea, un tatuaje, o lo corto, es algo que a mi gusta, es*

como que yo lo quiero adornar, me entiendes, es algo medio raro, te digo algo de los tatuajes como para decirte que ponerle algo chévere, yo le veo así.

(Testimonio de un hombre no competidor de 35 años del Gimnasio Crossfit)

Y aunque no se lo vea como un templo, es algo meritorio de cuidado:

Pues… es lo que, tenemos y debemos cuidar.

(Testimonio de un hombre no competidor de 35 años del Gimnasio Crossfit)

También existe una forma de ver al cuerpo como una imagen, carta de presentación, se podría decir que es algo que te representa y por ello es importante mantenerlo agradable a la vista:

Para mí, cuerpo es tu imagen, si te gusta tener músculos y te ves bien y ese es tu cuerpo y te gusta está bien, si tú no tienes músculos y te gusta tu cuerpo está bien, es como tú lo ves. Es como tú te ves.

(Testimonio de un hombre no competidor de 35 años del Gimnasio Crossfit)

Una carta de presentación, porque como te ven te juzgan, como mira esa gorda o esa esquelética mira cómo le quedan esos pantalones. O sea, es una carta de presentación. No va a ser lo mismo una falda corta en una persona delgadita que a una persona gorda, pero de ahí a más allá a no juzgar a las personas por su apariencia. Pero eso creo que se va descubriendo al conocerle y todo eso.

(Testimonio de una mujer competidora de 24 años del Gimnasio Crossfit)

Es como que mi carta de presentación es lo que primero una persona ve. Si tú te ves bien, si tu das una buena imagen es lo que se vende de mí, es lo que he visto, mi carta de presentación.

(Testimonio de una mujer competidora de 30 años del Gimnasio Crossfit)

Es como que mi presentación, porque es lo primero que los demás ven y es lo primero que yo quiero dar.

(Testimonio de un hombre competidor de 24 años del Gimnasio Crossfit)

Finalmente, aparece una forma mas abstracta de ver al cuerpo, ignorando su parte física y dejando de manera tacita su cuidado, lo relacionan con sentimientos y emociones:

Amor, porque tienes que amar tu cuerpo. Tienes que amarlo como tienes y después en el camino puedes… tienes que amarlo ahorita. Pero si trato de mejorar.

(Testimonio de una mujer no competidora de 28 años del Gimnasio Crossfit)

Felicidad, feliz de estar mejorándose. Y que poco a poco se esté mejorando. Hasta que dios me ayude.

(Testimonio de un hombre competidor de 24 años del Gimnasio Crossfit)

A pesar de que no se lo pueda definir con claridad, es parte de nuestro ser y es algo importante:

Mi cuerpo creo que representa algo… que me hace sentir bien, creo que, si me veo físicamente, no sé… estoy con sobrepeso, digámosle así, y digamos que te da un poco de inseguridad, no solo te afecta en cómo vas a realizar una actividad física, sino estar con amigos, porque para mi parecer, si repercute de cierta manera. No lo es todo, pero si representa una parte muy importante. No sé si fundamental, pero si muy importante, y yo pienso que es una cosa muy personal de cada uno. Entonces, uno conoce su cuerpo y sabe cuándo está bien o está mal.

(Testimonio de un hombre no competidor de 33 años del Gimnasio Crossfit)

En conclusión, cada persona tiene su propia percepción de su cuerpo, y a pesar de ser variada, existe un eje central que es cuidarlo y amarlo. Pues, sea una herramienta, carta de presentación, o un sentimiento, mientras se lo cuide tendrá valor. Además, el sentido de pertenencia y de individualidad, le da mucha importancia a su mantenimiento.

Cuerpo es lo físico, que va adquiriendo un carácter social, pues es lo que se presenta a la sociedad. Los participantes se muestran conscientes que la primera impresión es importante, porque nuestra sociedad nos dota de una sola oportunidad para alcanzar nuestros objetivos. Entonces, no siempre se cumple el cuerpo que se desea con el cuerpo que la sociedad impone

Definición de Cuerpo Gimnasio PUCE

Figura Wordsalad 20 Definición de Cuerpo Gimnasio PUCE



Elaborado por: Los investigadores

La importancia de la percepción de las personas sobre el cuerpo radica en que no es solo algo objetivo que se pueda ver, distinguir de otras personas, sino que el cuerpo de cada persona tiene una mente que la ubica dentro de una sociedad. Está muy bien estructurada la dualidad de cuerpo y mente desde épocas históricas antiguas como Platón hasta autores más contemporáneos como Barreiro (2004) quien postula el cuerpo físico y el cuerpo social.

El apogeo de los gimnasios sobre todo desde sus inicios en el año 50 y más reciente aun la actividad física Crossfit en el nuevo milenio ha modificado mucho la percepción del cuerpo de las personas llevándolo a ver como un objeto a ser modificado, cambiado, arreglado ya se con la actividad física o medio externos como cirugías, perforaciones tatuajes.

Se pude evidenciar el concepto que tienen las personas que atienden a los Gimnasios Crossfit y PUCE.

> *Es como, bueno dicen que es como el cuerpo de cada uno no, pero para mí el cuerpo es, yo creo que es una herramienta que me ayuda, bueno hacer actividades diarias, me ayuda a trasportarme, en fin. Una herramienta para mí. Porque es algo que yo uso para lograr cosas.*
>
> *(Testimonio de un hombre no competidor de 25 años del Gimnasio PUCE)*

> *Eh… para mí, mi cuerpo seria como un vehículo el cual lo tengo que cuidar, lo tengo que mantener para poder envejecer y llegar al final de mi vida de una buena forma o que se prolongue.*
>
> *(Testimonio de un hombre no competidor de 24 años del Gimnasio PUCE)*

> *Mi cuerpo mi tesoro. O sea todo, como te digo… representa mi imagen, o sea, lo que yo doy a notar a las demás personas, como te dije, si yo me siento bien con mi cuerpo le transmito una buena energía a los demás, entonces es eso mi forma de expresarme, mi instrumento para expresarme con las personas.*
>
> *(Testimonio de una mujer no competidora de 21 años del Gimnasio PUCE)*

> *Porque, es que no sé cualquier cosa, siento que mi cuerpo es emmm, es un estuche con el cual yo puedo realizar diferentes actividades y o sea y este estuche mientras más uno o yo conscientemente pueda cuidarlo, mantenerlo saludable entonces me…. Me puede servir o podemos estar por un poco más de tiempo del que usualmente uno se puede uno vivir no.*
>
> *(Testimonio de una mujer no competidora de 27 años del Gimnasio PUCE)*

> *Para mí, mi cuerpo es como que algo valioso, algo que si yo no lo cuido, o sea, nadie lo va a cuidar, algo que si yo no respeto, nadie lo va a respetar. Entonces, es algo muy importante que no sé, qué yo tengo y ya.*
>
> *(Testimonio de una mujer competidora de 20 años del Gimnasio PUCE)*

La atribución de cuerpo como un templo radica en muchos lugares, textos, religiones y culturas. El cuerpo como templo tiene un sentido de espiritualidad en el cual se tiende a cuidar, mantener he incluso mejorar porque se le atribuye un sentido de pertenecía y de cuidado.

> *Para mí, mi cuerpo eh… ya para mí, mi cuerpo representa eh… suena muy "cliché" pero es como un templo, eh… Desde que empecé a, desde que empecé con esto del fisicoculturismo, empecé como rendirle tributo a mi cuerpo. Ah… mi amor personal a mí, o sea, suena narcisista, pero pienso que eh... cuando le dedicas tiempo a tu cuerpo y a su*

estado físico eh..., lo estás haciendo todo. Entonces, cuando todo marcha bien en ti, influye bien con el resto.

(Testimonio de una mujer competidora de 21 años del Gimnasio PUCE)

El templo de la mente, es decir me refiero a que es, si bien nosotros o por lo menos yo creo en la existencia de un alma que esta es la esencia de lo que somos. El cuerpo es como que lo que ocupamos, es la herramienta que somos para desempeñar todo lo que queremos hacer, todo lo que queremos vivir, sentir, tocar todo… Como tener una casa.

(Testimonio de un hombre no competidor de 24 años del Gimnasio PUCE)

Ummm, haber para mí, mi cuerpo considero que es un, o sea, es mi templo. Es la forma de reflejar lo que e venido haciendo, porque es la única cosa que tengo aquí en este mundo. Entonces, tengo que cuidarlo, tengo que trabajarlo, tengo que ser responsable con él.

(Testimonio de un hombre competidor de 20 años del Gimnasio PUCE)

Mi cuerpo, no sé, es mi estructura anatómica para poder hacer mis cosas diarias, y mi templo por así decirlo.

(Testimonio de un hombre competidor de 25 años del Gimnasio PUCE)

Se puede observar que la referencia que se adquiere de cuerpo viene dada por familiares, religión, conocimiento, etc.

Ah..., a ver la referencia, si sería un poco complicado decirte porque no tengo claro quien fue la persona que me dijo. Sin embargo, o sea con todo lo que e leído, con todo lo que e aprendido con todo lo que me han inculcado mis padres, podría ir por ese lado, por mis padres, creo que ellos me han enseñado a respetar, o sea, respetar a los demás y también respetarme a mí mismo. Entonces, desde ese punto considero, hago esta como que referencia de cuerpo y un templo porque, un templo es algo sagrado para ti. Yo considero que mi cuerpo es algo sagrado porque es lo último que tengo en esta vida, entonces es el reflejo de todo lo que estoy haciendo.

(Testimonio de un hombre competidor de 20 años del Gimnasio PUCE)

Mi cuerpo es algo muy, muy valioso y es como dice en la biblia: mi templo, y es digno de ser cuidado y administrado de una buena forma Ujum.

(Testimonio de una mujer no competidora de 27 años del Gimnasio PUCE)

Ummm, mi cuerpo es mi templo. Porque creo que debo cuidar lo que soy porque para algo estamos aquí, debemos cuidarnos. Y bueno yo si soy creyente, entonces pienso que lo que dios nos dio es algo puro, como la naturaleza y debemos ser respetuosos con eso.

(Testimonio de una mujer competidora de 20 años del Gimnasio PUCE)

Para mí, mi cuerpo es un templo. En este templo aquí, habita Dios. En mi creencia personal yo soy bastante espiritual y creo yo así como un templo yo trato de cuidarlo de la mejor manera y como un templo es un lugar donde "el" habita trato de darle lo mejor cada día, con cada cosa que hago, con cada cuidado, con cada comida, con cada entrenamiento trato de cuidarlo. Y como volvemos en un inicio por un simple fin, no quiero un cuerpo que pueda disfrutar de mi juventud, sino un cuerpo que pueda sostener mi vejez también incluso.

(Testimonio de un hombre competidor de 23 años del Gimnasio PUCE)

La satisfacción de un cuerpo no siempre es algo externo. Logramos evidenciar que la sensación de bienestar con el cuerpo radica en que ese cuerpo este sano, funcionante y espiritualmente bien llevado.

Si yo me siento bien. No tengo razón especifica, pero no tengo ninguna por la cual el decir que no me guste y estar inseguro con esto.

(Testimonio de un hombre no competidor de 23 años del Gimnasio PUCE)

Si, porque por lo pronto puedo realizar las actividades que deseo, no tengo ninguna limitación al rato de desempeñar tanto actividades de la vida cotidiana como también esfuerzo que deseo desempeñar sin embargo obviamente sé que puedo ser mejor, que siempre podré levantar más, podre correr más, poder aguantar más.

(Testimonio de un hombre no competidor de 24 años del Gimnasio PUCE)

Ummm, trato. Pienso que sí, que si es saludable y trato de que siempre esté saludable, sí. Porque me funciona jajaja, porque me ayuda a hacer las diferentes actividades, porque en conjunto yo y mi cuerpo, eh… podemos no sé, trabajar y podemos mantener mi vida, una vida bastante tranquilamente no sé cómo explicarte eso.

(Testimonio de una mujer no competidora de 27 años del Gimnasio PUCE)

Si, porque es lo que, o sea, voy a meter a dios en esto, pero si, es lo que realmente el creador me dio para mí. No siento que me hace falta nada, ni que me sobra nada, que realmente cada área de mi ser esta perfecta, es perfecto, o sea siento porque mi iglesia, y porque realmente tengo esta conexión, esta relación con Dios, me siento alegre porque ummm, veo que todas mis eh… mis órganos, todo; cada parte de mi ser es algo genial y algo que tiene no sé, tiene funcionalidades diferentes, que uno no se puede explicar y solo funciona. No es que yo necesite cuadrarle por aquí o hacer alguna cosa. El funciona y me siento alegre de eso y… no yo no cambiaría esto, este cuerpo por otro no lo haría porque es perfecto.

(Testimonio de una mujer no competidora de 27 años del Gimnasio PUCE)

El cuerpo en si para las personas competidoras y no competidoras del Gimnasio PUCE es un objeto que ellos atribuyen un sentido de funcionalidad por lo cual refieren que les sirve y les funciona en la vida diaria. También mencionan que les sirve para expresarse hacia los demás, como un vehículo en el cual pueden transportarse. Adoptan a demás sentido de cuidado en el cual deben mantenerlo saludable, con respeto y con amor.

No cabe duda de que el cuerpo es muy importante para cada persona por eso deben llevarlo de la mejor manera con valores morales sobre él. En la definición no se marca la diferencia entre el cuerpo de un hombre con el de una mujer.

La satisfacción más importante que pudimos observar en cuanto al cuerpo de cada persona es la percepción interna sobre el cuerpo en el cual este funciona correctamente para la persona y es el medio que le permite comunicarse con el ambiente. También radica la importancia de la espiritualidad dentro del cuerpo de cada persona.

Tabla 14 Conocimiento sobre Definición de Cuerpo Gimnasio Crossfit y Gimnasio PUCE

Conocimiento sobre definición de cuerpo del Gimnasio Crossfit	Conocimiento sobre definición de cuerpo del Gimnasio PUCE
El cuerpo es la masa lo tangible. El resto es lo que vos pongas, lo que uno es, es la esencia de uno. Y tú puedes formar tu cuerpo de la forma que quieras. *(Testimonio de una mujer competidora de 35 años del Gimnasio Crossfit)* *Tu cuerpo es tu templo…* *(Testimonio de una mujer no competidora de 26 años del Gimnasio Crossfit)* *Pues… es lo que, tenemos y debemos cuidar.* *(Testimonio de un hombre no competidor de 35 años del Gimnasio Crossfit)* *Una carta de presentación, porque como te ven te juzgan, como mira esa gorda o esa esquelética mira cómo le quedan esos pantalones. O sea, es una carta de presentación. No va a ser lo mismo una falda corta en una persona delgadita que a una persona gorda, pero de ahí a más allá a no juzgar a las personas por su apariencia. Pero eso creo que se va descubriendo al conocerle y todo eso.*	*…cuerpo es, yo creo que es una herramienta que me ayuda, bueno hacer actividades diarias, me ayuda a trasportarme, en fin…* *(Testimonio de un hombre no competidor de 25 años del Gimnasio PUCE)* *…cuerpo, sería como un vehículo el cual lo tengo que cuidar, lo tengo que mantener para poder envejecer y llegar al final de mi vida de una buena forma…* *(Testimonio de un hombre no competidor de 24 años del Gimnasio PUCE)* *Mi cuerpo mi tesoro. O sea, todo, como te digo… representa mi imagen…* *(Testimonio de una mujer no competidora de 21 años del Gimnasio PUCE)* *…mi cuerpo es como que algo valioso, algo que si yo no lo cuido, o sea, nadie lo va a cuidar, algo que si yo no respeto, nadie lo va a respetar. Entonces, es algo muy importante…* *(Testimonio de una mujer competidora de 20 años del Gimnasio PUCE)*

(Testimonio de una mujer competidora de 24 años del Gimnasio Crossfit) *Amor, porque tienes que amar tu cuerpo. Tienes que amarlo como tienes y después en el camino puedes… tienes que amarlo ahorita. Pero si trato de mejorar.* *(Testimonio de una mujer no competidora de 28 años del Gimnasio Crossfit)* *No lo es todo, pero si representa una parte muy importante* *(Testimonio de un hombre no competidor de 33 años del Gimnasio Crossfit)*	*El templo de la mente, es decir me refiero a que es, si bien nosotros o por lo menos yo creo en la existencia de un alma que esta es la esencia de lo que somos…* *(Testimonio de un hombre no competidor de 24 años del Gimnasio PUCE)* *…mi cuerpo es un templo. En este templo aquí, habita Dios…* *(Testimonio de un hombre competidor de 23 años del Gimnasio PUCE)*

Elaborado por: Los investigadores

Figura 31 Definición de Cuerpo Gimnasio Crossfit



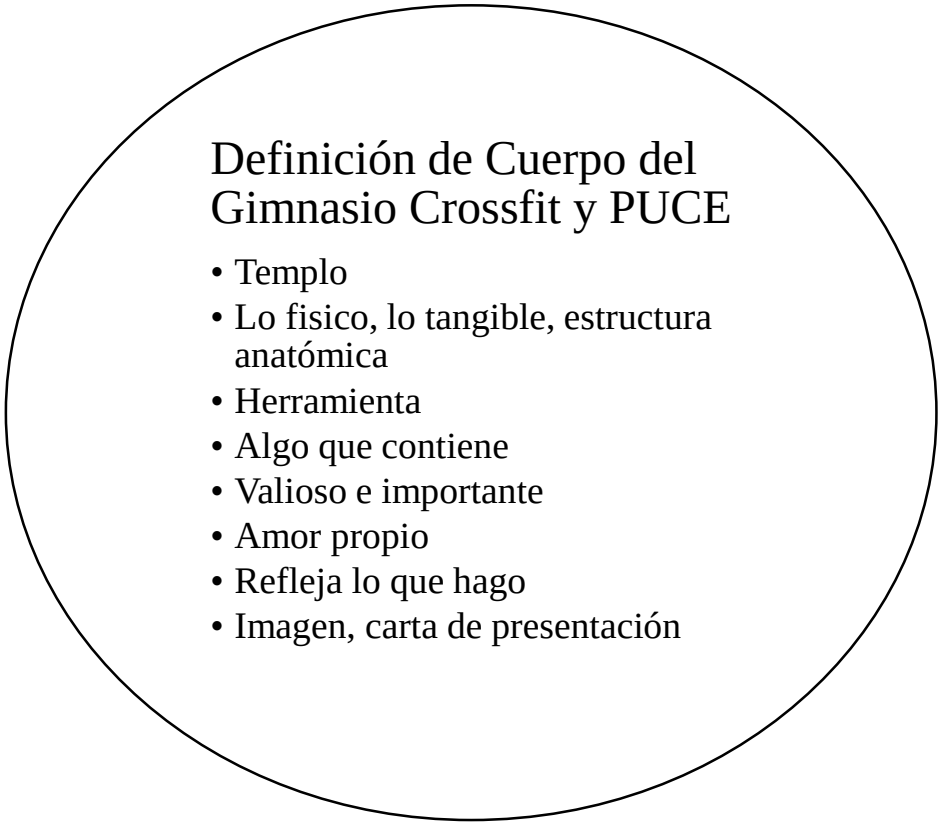
Elaborado por: Los investigadores

Figura 32 Definición de Cuerpo Gimnasio PUCE



Elaborado por: Los investigadores

Figura 33 Relación sobre Definición de Cuerpo entre Gimnasio Crossfit y Gimnasio PUCE



Se pudo evidenciar que en este gráfico de relación entre la Definición de Cuerpo entre el Gimnasio Crossfit y PUCE todos los elementos que los participantes lo componen coinciden, es por eso que no se evidencia un diagrama de Ven.
Elaborado por: Los investigadores

A pesar de la diversidad de respuestas y las diferencias de los grupos en capítulos anteriores, al sumar las definiciones sobre cuerpo, nos encontramos con conocimientos similares. En ambos grupos apareció la representación de templo como una alusión al cuerpo, sobre todo por el cuidado y la relación que existe con el alma. También aparece la teoría del cuerpo máquina, en la simbología de la herramienta, incluso con la de una cartuchera. En el gimnasio de la PUCE apareció la símil con un vehículo, pero sin alejarse del concepto de cuerpo máquina, pues es algo que está en mi control y me lleva donde necesito estar. Finalmente, nos encontramos con el concepto de un cuerpo social, pues mencionan que es la carta de presentación, lo que se muestra de lo que hacemos, la imagen personal, etc.

Aunque nos encontramos con tres líneas de pensamiento, unas más prácticas, otras más espirituales y unas más sociales, todas concuerdan en que es algo que forma parte del ser y que amerita de cuidado, amor y que es un tesoro, que es irremplazable. Entonces, dentro de la disociación de conceptos aparece un punto de convergencia que puede ser atribuido a un instinto de supervivencia o de superación, y más curioso aún es que la formulación de teorías para definirlo pudo captar todas las diversas formas de expresar lo que el cuerpo significa.

4.4.2 IMAGEN CORPORAL

El termino imagen corporal ha sido un concepto ampliamente estudiado, llegando a ser muy dinámico en su definición. Nosotros tomaremos una construcción de varios autores previamente mencionados en el marco teórico para tratar de entender la imagen corporal. La imagen corporal al ser una representación dinámica sobre el cuerpo físico, el cuerpo mental y social, la idealización y como lo presentamos al medio ambiente; es muy importante para tratar de entender a las personas, cuando se tratan temas como cuerpo y actividad física (Price, 1990).

Primero se hablará sobre la imagen corporal del grupo Gimnasio Crossfit, después se tratará la imagen corporal del Gimnasio PUCE y finalmente se verá la relación entre los dos grupos.

Imagen corporal del Gimnasio Crossfit

Figura Wordsalad 21 Imagen Corporal Gimnasio Crossfit



Elaborado por: Los investigadores

La imagen corporal se puede resumir en la idea cognoscente de nuestro propio cuerpo. Las actividades que se realizan o se dejan de hacer con el fin de cambiar como reconocemos nuestro cuerpo forman parte de la imagen corporal, sin embargo, existe un

condicionante que es la aceptación del cuerpo. En el siguiente apartado exponemos las ideas que giran en torno a la aceptación de su cuerpo:

> *Vamos, o sea, lo modifique estando en el Crossfit, antes no tenía musculo, ahorita tampoco tengo mucho, pero si visto que ha habido un cambio de lo que era entes, lo que… yo sé que he modificado mi cuerpo, y si he visto cambio, si he visto resultados. Y, si, estoy contento con mi cuerpo.*
>
> *(Testimonio de un hombre no competidor de 35 años del Gimnasio Crossfit)*

> *Si estoy feliz con mi cuerpo. Lo estoy haciendo ejercicio, por ejemplo, cuando converso con mis compañeras a ellas no… a mí me encanta que me empiecen a brotar músculos y ver todo eso. Pero ellas en cambio: no que asco eso se ve feo. Pero a mí me hace feliz.*
>
> *(Testimonio de una mujer competidora de 24 años del Gimnasio Crossfit)*

> *Sí, porque no tengo necesidad de hacer algún cambio, o que me afecte a nivel psicológico o que las personas piensen mal de mí, sino que me siento bien.*
>
> *(Testimonio de un hombre competidor de 24 años del Gimnasio Crossfit)*

> *Si, lastimadamente sí. Más que feliz, creo que lo he llegado a aceptar y cada vez estoy más enfocado en al menos corregir en algo todo el tiempo desperdiciado.*
>
> *(Testimonio de un hombre no competidor de 35 años del Gimnasio Crossfit)*

Entonces, abarcando el tema de modificación del cuerpo a través de la actividad física, encontramos que la aceptación personal esta relacionada con querer modificar su cuerpo con ejercicio, bajo el concepto de mejorarlo o hacerlo más saludable, más que modificarlo:

> *O sea, sí, es una consecuencia más que un camino… es la consecuencia de, lo que te hace cambiar el cuerpo. Pero como te digo para mí el objetivo no era cambiar mi cuerpo sino poder comer lo que me daba la gana. Aunque después entendí que no era la cosa así. Y es por eso… la consecuencia de cambiar tu cuerpo, de lo que haces, lógicamente tu cuerpo se vuelve más fuerte, crecen los músculos y tienes lógicamente, otra forma de tu cuerpo.*
>
> *(Testimonio de un hombre competidor de 35 años del Gimnasio Crossfit)*

> *O sea, en realidad no te modifica te lo... no sé cómo explicar, trabaja la forma natural de tu cuerpo, te ayuda a marcar la forma de tu cuerpo.*
>
> *(Testimonio de una mujer competidora de 30 años del Gimnasio Crossfit)*

> *Claro modificarlo, pero o sea, porque es algo que no es saludable, como te digo… no es saludable con mi cuerpo. No estaba respetando mi propio templo entonces me dije como que no, tengo que hacer algo con mi vida.*
>
> *(Testimonio de una mujer no competidora de 26 años del Gimnasio Crossfit)*

Porque yo creo que de mente soy más saludable que de cuerpo solamente. O sea, el cuerpo es como que a veces me da pereza hacer ejercicio o digo: no me voy caminando, me voy en el carro. Aunque sea como tres cuadras, entonces debería hacer más actividad física para tener un cuerpo saludable.

(Testimonio de una mujer no competidora de 31 años del Gimnasio Crossfit)

Y cuando el deseo de cambiar el cuerpo se relaciona con poca aceptación de este o la actividad física es insuficiente para cambiar como se desea se aborda el tema de operaciones estéticas:

No sé, a mí los tatuajes no me gustan nada cosas, me gusta el cuerpo así natural, no me gusta. O sea, en el tema que pones alguna cosa, pero si me operara. No, una liposucción para que me definan asi súper la cintura. También he pensado operarme la nariz… Porque no me siento yo a gusto. No me siento yo feliz. A gusto por el tema que yo me pongo un vestido y no me queda bien yo sé que porque se me sale el gordito de aquí no me gusta cómo me queda el vestido. Necesito estar bien porque el vestido necesita estar entallado.

(Testimonio de una mujer no competidora de 28 años del Gimnasio Crossfit)

Si, tal vez me operaria las chichis, porque no tengo mucho. Al momento de vestirse hay cosas que no me quedan bien.

(Testimonio de una mujer competidora de 24 años del Gimnasio Crossfit)

Alguna vez lo pensé, porque bueno como se sabe las chichis es grasa y cuando empiezas a quemar grasa es lo primero que se va, entonces empiezas a buscar por chichis, pero no, a la final no.

(Testimonio de una mujer competidora de 30 años del Gimnasio Crossfit)

No he… hasta el momento, o sea, si he pensado, pero no he dicho como que si lo voy a hacer. Pensaba como a parte yo tengo sinusitis un poco, entonces deseaba operarme la nariz y tocarme de paso o sea hacerme un retoque estético de la nariz, pero pensándolo bien no es algo trascendental, entonces no lo he pensado que es algo que lo tengo que hacer. De vez en cuando se me ocurre, pero si eso.

(Testimonio de un hombre no competidor de 33 años del Gimnasio Crossfit)

Finalmente, nos encontramos con el contrapunto a la cirugía, pues quien acepta su imagen corporal, no requiere de cirugías estéticas:

Si estoy feliz, Yo creo que modificarlo quirúrgicamente no, yo siento que todo es manejable a través de una buena alimentación y ejercicio, consultar a un especialista, eso. Pero de ahí meterle mano, así como una cirugía, siento que alteraría como tú, iba a decir como que no pudiste y tuviste que requerir a una cirugía para lograrlo. Para mi forma de ver… Yo creería que hay cosas que no

nos gustan, pero siento que esas cosas que no nos gustan nos hacen distintos. Si no nos volveríamos común y seriamos iguales. Yo creo que no.

(Testimonio de una mujer no competidora de 26 años del Gimnasio Crossfit)

Queda claro que la nutrición es un tema de vital importancia para la salud, y muchas veces para cubrir los requerimientos nutricionales generados por el ejercicio físico intenso, se recurre al uso de suplementos nutricionales. Sin embargo, existe la relación de estos con la formación de masa muscular y por consecuencia el uso estético de los mismos:

Las proteínas te refieres, he probado la "whey". No sé, yo cuando la probé me di cuenta de que es más para las personas que tienen que hacer más ejercicio para que tu cuerpo un poco más como que cambie pues, yo quiero un cuerpo que cambie más rápido, porque lo tome unos tres meses. Algo del tema de estético, más masa muscular, más piernas, eso. No he visto mucho… no he visto un cambio. No sé cómo tomarlo, no sé cómo en realidad debo hacerlo para que me vea un cambio en el cuerpo.

(Testimonio de una mujer no competidora de 28 años del Gimnasio Crossfit)

En exceso puede dañar los riñones que daño así los riñones, hepáticos., corazón. Yo no se por cual usaría, porque, si me va a dar más potencia, mejor. Pero si me aporta a que me crezca musculo y todo eso. Si tuviera que elegir… Por estético. He usado proteína, un quemador de grasa tome una vez y creatina. El quemador de grasa, porque tenía sobrepeso y quería bajar de peso, y después la proteína porque ya me empezaron a conversar de que después del ejercicio como el musculo esta quemado necesitas recuperar y te ayuda la proteína. Y la creatina porque me había consultado y es bueno tomar antes del entrenamiento porque te da energía. Para realizar como tienes más energía realizas mayor levantamiento mayor repeticiones y después recuperas con la proteína.

(Testimonio de una mujer competidora de 24 años del Gimnasio Crossfit)

Si, proteínas, yo las tomaba, si vi cambios, pero después dije, no… si tengo proteína bien la tomo como suplemento, pero si no la tengo no me voy a hacer el lio, si tengo la proteína la tomo. Han habido veces que he escuchado que los atletas toman proteínas para ver cambios, dentro del Crossfit, yo tome eso de ahí... mi objetivo era a ver si hago ejercicio y tomo la proteína que sucede. Yo le vi en principio, como algo corporal y algo también dentro de lo que es el ejercicio, y hacer Crossfit. Yo creo si tú eres riguroso con el Crossfit y tomas las proteínas como suplemento, yo creo que si son buenas. Yo creo que, si tomas las proteínas solo por tomarlas o sin hacer ejercicio, yo le veo como que no vas a ver resultados, si estamos hablando de las proteínas para obtener musculo, porque hay otras proteínas que te ayudan a otras cosas que no son necesarias si no haces ejercicio, pero estamos hablando de las proteínas para el ejercicio, si las tomas y no haces ejercicio no vas a ver resultados. Ese es mi caso ahorita yo hago Crossfit y no tomo proteína, y yo si he visto cambios no tan [pronunciados como

antes, pero me siento bien. Como te digo si tomo proteína, bien sino también, no es algo que me quite el sueño.

(Testimonio de un hombre no competidor de 35 años del Gimnasio Crossfit)

El cuerpo humano, ha tenido varios conceptos como lo detallamos en el marco teórico, y uno de ellos es que se ha convertido en una forma de expresión, y existe la búsqueda de identidad para una generación y un grupo social determinado (Cervino, Chiriboga, Tuvimen, 2001). Entonces el uso de tatuajes, perforaciones, maquillaje y otras formas de adornar el cuerpo forman parte de la imagen corporal de nuestros participantes:

O sea, los tatuajes me parecen chéveres, no tengo ningún lio no me molestan, pues la ropa yo creo que cada uno tiene su vaina y de acuerdo con lo que necesita, claro tú tienes que ir a la oficina, te pones terno. Vas de fin de semana te pones tu ropa. Lo exagerado si ya, no es que me moleste, pero yo no lo haría. O sea, ponte, piercings tenía porque, cuando tenía dieciséis tenía… yo creo que fui uno de los primeros rayados en ponerse un piercing en el labio, a esa edad, entonces aquí no existía eso todavía. Entonces siempre fui un poco irreverente con el tema use cabello largo, tengo hasta ahora el hueco del piercing en las orejas. Yo que se nunca se cerraron. Tengo un tatuaje… Entonces no es que no lo he hecho, es más si no tuviera que hacer muchas cosas de las que tengo en cima capaz de todavía seguiría usando aretes.

(Testimonio de un hombre competidor de 35 años del Gimnasio Crossfit)

Yo lo respeto pues uno puede, como es tuyo de tu propiedad, tu como te sientas bien, puedes hacer, como tú lo sientas bonito, es tu esencia como lo quieras adornar, a mí no me molesta, pero yo no lo haría en mi un tatuaje. Primero porque no me queda y no puedes donar sangre. No me gusta cómo se me vería, después de viejita tener que estirar mi piel para poder ver que decía, unir puntos con una línea para ver que es, no me gustaría.

(Testimonio de una mujer competidora de 35 años del Gimnasio Crossfit)

Creo que eso ya depende de cómo… por ejemplo a mí no me gusta maquillarme mucho. Eso que se sacan las cejas y se ponen mil colores, pero si me gustan los tatuajes, así como hay muchas personas que no les gustan los tatuajes, pero se maquilla con ocho capas de maquillaje, no sé. Creo que ya depende del tiempo, del dinero y todo eso que si influye.

(Testimonio de una mujer competidora de 24 años del Gimnasio Crossfit)

O sea, si se ve bien, depende la persona si le gusta. Por ejemplo, yo si tengo tatuajes, solo tengo uno, pero si me gustaría tener más. De ahí con la ropa ya depende de cada persona. Mas lo que me gusta eso de los tatuajes, es que me caracteriza, me destaca.

(Testimonio de un hombre competidor de 24 años del Gimnasio Crossfit)

La actividad de Crossfit genera cambios en la forma del cuerpo, pero es producto del entrenamiento funcional. A fin de cuentas, el cambio físico que provoca puede cambiar la forma de que una persona se percibe:

> *Para mi representa mi… la forma que soy, desde que estoy aquí en Crossfit le veo como mi estilo de vida, he visto cambios físicos en mi cuerpo, es un santuario, me gusta. O sea, es yo que lo que haga para mi cuerpo, o sea, un tatuaje, o lo corto, es algo que a mi gusta, es como que yo lo quiero adornar, me entiendes, es algo medio raro, te digo algo de los tatuajes como para decirte que ponerle algo chévere, yo le veo así.*
>
> *(Testimonio de un hombre no competidor de 35 años del Gimnasio Crossfit)*

> *Si, porque en realidad el cambio que yo tuve. Antes del Crossfit, yo pesaba menos de 100 libras, era completamente flaca, como hueso y pellejo me decían a mí. O sea, era mal no me sentía bien así, ahora soy una chica fuerte levanto peso, peso 135 libras estoy bien, entonces, antes me sentía débil ahora soy fuerte, tengo un hijo de 10 años le puedo seguir la corriente.*
>
> *(Testimonio de una mujer competidora de 30 años del Gimnasio Crossfit)*

> *O sea, al comienzo con el gimnasio es como que te ves en el espejo, típico que tienes en el gimnasio el espejo y como que tratas de ver ahí partes de tu cuerpo que piensas ya en modificar, pero vuelta cuando vine aquí en el Crossfit vi que no había espejos y que para modificar tu cuerpo va poco a poco y tienes que acostumbrarte.*
>
> *(Testimonio de un hombre competidor de 24 años del Gimnasio Crossfit)*

> *Si es un poco difícil porque por decir, a mi como me gusta hacer Crossfit y todo eso y que me gustaría verme musculosa, pero cuando yo salga a buscar un trabajo. Eso va a influir. En como yo me llegue a presentar a comparación con las demás aspirantes. Yo diría que algo moderado, musculosa pero no tanto. Aun que si me gustaría. Pero si me quedase que es como una carta de presentación si te pones a buscar un trabajo.*
>
> *(Testimonio de una mujer competidora de 24 años del Gimnasio Crossfit)*

Al final, se indagó sobre la autopercepción con imágenes durante el grupo focal, a lo que la mayoría se identificó con el grupo de personas en la imagen de Crossfit competidores amateur. Se los relaciono por ser personas de apariencia normal y ‘natural’.

> *Porque son personas humanas… los demás son como más estrictos están como en competencia. Yo más veo esto porque son personas normales que no han modificado su cuerpo, los otros son todo musculosos y secas.*
>
> *(Testimonio de una mujer no competidora de 26 años del Gimnasio Crossfit)*

Y se rechazó al grupo de fisiculturismo como un representativo de imagen personal, para explicar la razón se recurrió a un estereotipo, el cuerpo del fisicoculturista se forma gracias a esteroides:

> *Tú ves y te da la percepción que te están tomando algo extra, o sea, solo hablamos lo que vemos puede ser que solo siendo muy estrictos llegaron a estar así. Cuando yo veo la lámina de élite de Crossfit yo también me veo así, porque sé que son puro ejercicio ellos no se mandaron cosas o se mandan cosas. Si tú ves a Matt Frasier comparado con los competidores elite de fisicoculturismo, tú no… te das cuenta de que tiene musculo, pero no así de tonificado, porque yo los veo y no sé.*
>
> *(Testimonio de una mujer competidora de 30 años del Gimnasio Crossfit)*

En conclusión, la imagen corporal de las personas en el gimnasio Crossfit, salvo un par excepciones, se basa en la construcción de un cuerpo sano y funcional, más allá de un cuerpo estético. De hecho, la mayoría mencionó que se siente a gusto con su cuerpo y que si realiza ejercicio físico es para sentirse bien consigo mismo y que si se da una modificación de su cuerpo, como la formación de masa muscular y pérdida de masa grasa, que sea un efecto secundario de realizar actividad física y no como el objetivo. Además, la idea de modificación corporal mediante agentes externos es escasa y cuando aparece lo hace a manera de un medio reversible como la ingesta de proteína u otras sustancias como los quemadores. Sin embargo, dichas sustancias son dependientes de ejercicio para cumplir su meta estética. Por otro lado, en el tema de cirugías estéticas, lo mencionan como una idea mas no un plan de vida.

Entonces, cuando exponemos imágenes frente a los participantes nos encontramos con una clara identificación con el grupo aficionado, algunos refieren un objetivo en el grupo de competidores intermedios, pero rechazan a la estructura de los competidores de fisicoculturismo, pues es aleja de su meta de cuerpo saludable.

Imagen corporal del Gimnasio PUCE

Figura Wordsalad 22 Imagen Corporal Gimnasio PUCE



Elaborado por: Los investigadores

La imagen corporal está formada por un cuerpo físico y un cuerpo mental. La percepción de un cuerpo físico es muy objetiva y muchas veces esta modificada por el cuerpo mental. La actividad física si bien es considerada como modificador del cuerpo en un sentido físico y funcional como nos habla la literatura, pero no es tan simple. Es por eso que se trató de percibir los diferentes cambios que tienen las personas sobre su cuerpo.

> *Eh, verme bien, o sea sentirme bien, seguro conmigo mismo, o sea verme al espejo y decirle chévere me gusta lo que veo.*
>
> *(Testimonio de un hombre no competidor de 25 años del Gimnasio PUCE)*

La razón de comenzar a realizar actividad física se puede evidenciar que es por la insatisfacción de la imagen corporal percibida como sobrepeso, problemas de peso, falta de estética, etc. Se pude ver que al iniciar la actividad física esta repercute sobre un cuerpo física pero también influye sobre un cuerpo mental llevando a aumentar la autoestima, fortalece la personalidad, y te da conocimiento.

> *Ah… son muchas cosas bueno, básicamente todo parte como que, de un ámbito más psicológico, porque tenía como que ciertos problemas con mi peso y, o sea,*

los típicos problemas de adolescente que sientes, mal y todo eso. Y con tu peso, con tu forma de verte y creo que de ahí parte todo desde el sobrepeso.

(Testimonio de una mujer competidora de 21 años del Gimnasio PUCE)

Claro, o sea, más que nada la estética y a partir de eso eh… surgieron más cambios, no simplemente a nivel físico sino también autoestima, seguridad eso. Si mejore bastante porque era una persona sumamente tímida, entonces ahora es como que eh… no siento temor a realizar cualquier, cualquier actividad que me pongan.

(Testimonio de una mujer competidora de 21 años del Gimnasio PUCE)

Antes yo tenía sobrepeso, tenía sobrepeso, pero bueno ya, ya con el ejercicio comencé a cambiar y me di cuenta que podía aprender mucho de eso. Ah… creo que fue el cambio físico que yo quería porque antes tenía un físico que no era de mi agrado, sin embargo, ya cuando empecé me empezó a gustar los cambios y ya empecé a ver que el mundo del Gimnasio era más que solo algo físico sino también fue el conocimiento.

(Testimonio de un hombre competidor de 20 años del Gimnasio PUCE)

Al hablar sobre modificar el cuerpo las personas brindan testimonios sobre modificar un aspecto físico del cuerpo y unen la idea sobre cirugías.

Las cosas que quiero modificar, eh… necesito bajar mi índice de grasa, eso es lo que más me importa ahorita.

(Testimonio de una mujer competidora de 21 años del Gimnasio PUCE)

O sea, en cirugías jamás, o sea, no solo a base de ejercicio. Porque pienso que como que, o sea no juzgo a las personas que lo hacen, pero para mí algo que obtengo a base de esfuerzo es mejor, o sea es como que lo voy a apreciar más por el resto de mi vida.

(Testimonio de una mujer no competidora de 21 años del Gimnasio PUCE)

Al hablar de modificar el cuerpo con tatuajes, piercing, vestimenta, la gente menciona en gran parte que es decisión de cada persona, que no se debería dar importancia a lo que la gente piense. Si es que ese "adorno" le hace sentir bien es decisión de cada persona. Este tipo de modificación del cuerpo también esta recalcado mucho por la sociedad en donde se desarrolla, como se puede evidenciar en uno de los testimonios la idea de que los papas los usen hace que en la persona se adopte un sentido de normalidad. La modificación del cuerpo también debe tener un sentido de respeto propio y al prójimo, ya que este debe guardar un significado importante o no es algo que marca realizarse un tatuaje o piercing,

A de eso estamos de acuerdo, en realidad cada quien lleva su cuerpo de la manera que le plazca y en el momento que te empieza a importar lo que diga el resto, creo que fracasaste, porque, o sea, solo prejuicios y estigmas. Por ejemplo, en el caso

de los tatuajes, a quien le importa que lleva un tatuaje, o sea el tatuaje que lleven, el significado que tengan pienso que no, no influye en nada por más superficial que suene, cada persona lleva su vida a su modo. Ujum.

(Testimonio de una mujer competidora de 21 años del Gimnasio PUCE)

Yo creo que, yo creo que está bien. Y que depende de cada uno si se siente bien, se siente bien con esto, debería hacerlo. Aja ummm, a mí me gustaría talvez algún día hacerme un tatuaje yo creo que está bien. Me gusta que tú puedes palmar aquí como algo importante o talvez una idea y mantenerla siempre contigo entonces sería como un recordatorio. Para mí. Debería tener significado para mí. Yo creo que cada uno, como dije, es dueño de su cuerpo, es dueño de su dinero y cada uno toma la decisión de tomarlo por estética para verse bien o sino para que… para que le haga bien para su salud no. Entonces yo creo que cada uno dependiendo de su forma de pensar puede hacerlo o no por la razón que sea.

(Testimonio de un hombre no competidor de 23 años del Gimnasio PUCE)

Adornar. Así como el cuerpo le pertenece a cada persona me parece correcto que cada uno sea libre de decidir, decidir que haga con su cuerpo, no estoy en contra de ningún piercing, tatuaje. Sino me los pongo yo, es porque no me gusta en mí, pero en otras personas puede ser mejor o no. Si se ve terrible pues la persona es libre de ponerse lo que quiera.

(Testimonio de un hombre no competidor de 24 años del Gimnasio PUCE)

Ah… bueno yo en particular no, no he hecho nada de eso porque bueno no es algo que me ha llamado la atención, sin embargo, respeto bastante a las personas que hacen eso, creo que es más una forma de pensar, de expresar lo que ellos quieren, pero… como dije que el cuerpo para mí es un templo entonces voy a tratar de mantenerlo bien de cierta manera y o sea, respeto completamente eso. En mi caso no le he hecho y no lo haría, podría decirlo.

(Testimonio de un hombre competidor de 20 años del Gimnasio PUCE)

Ehhh en realidad los tatuajes y piercings si me gustan o sea, me estoy pensando hacerme un tatuaje, igual piercings si me gusta, cirugías no. Porque o sea los tatuajes igual por mi papa, desde que yo era niña siempre lo veía y era como que gusto. Pero igual es como que una forma de adornar mi cuerpo y, o sea, cada quien es libre de hacer lo que sea ¡no cierto! Entonces me parece que es algo que igual te ayuda a reflejar lo que tu sientes.

(Testimonio de una mujer no competidora de 21 años del Gimnasio PUCE)

Al modificar tu cuerpo con cirugías esta definitivamente cambia el cuerpo físico, pero en muchos casos es momentáneo y pasajero. Lo más importante de cambiar tu cuerpo físico son los hábitos que te deja la actividad física para así mantener tu cuerpo modificado estéticamente.

A ver tenemos las dos partes: la gente que paga por sus cirugías, por la abdominoplastia, por una lipodermotomia. Para verse bien y todo esto. Entonces son cirugías costosas que te… Primero te cuesta, una cirugía te cuesta la recuperación, y no quiere decir que te vas a mantener así después del procedimiento, versus alguien que hace ejercicios, que se está manteniendo, que se está cuidando en la comida, está tratando de mantener una dieta balanceada. Y que estos resultados si te puedes mantener porque como ya estabas manteniendo un hábito como tal. Entonces sabes que te va a durar más, versus la persona que te, que solamente acudía la cirugía par mes estuvo bien y después tal vez siga él lo mismo.

(Testimonio de un hombre competidor de 25 años del Gimnasio PUCE)

Bueno mi nariz porque tengo problemas con la respiración y aparte esta torcida por un golpe que tenia de chiquita entonces por eso. O sea si es estético pero también es de salud. Y lo otro no se nunca me he sentido tan conforme con eso.

(Testimonio de una mujer competidora de 20 años del Gimnasio PUCE)

La satisfacción del cuerpo es parte de la imagen corporal (Woodburn, 1997). La insatisfacción corporal es un componente actitudinal que refleja rechazo del cuerpo propio. Se puede ver que en parte ese rechazo puede estar modificado por el deporte que realizas con un sentido de competencia. Se adquiere una percepción de mejoría sobre su cuerpo, pero en si no denota una insatisfacción.

Por el momento no. Me siento un poco inconforme, por que, precisamente por lo que dije anteriormente, el efecto rebote es algo bastante malo, entonces tuve un efecto rebote bastante fuerte, del cual no he podido bajar ya por aproximadamente unos 3-4 meses, sigo estancada, y… gracias a eso no pude competir en diciembre. Eh... si no estuviera con la presión de las competencias, pienso que estaría perfecto mi cuerpo. O sea, me gusta mi cuerpo bastante, pero es la presión de la competencia lo que me lleva a querer estar mejor porque no tengo el cuerpo de una competidora aun, o sea de todo ese proceso que me costó obtener para la última competencia hasta el retroceso que hice hasta ahora en si. O sea, si fue bastante drástico entonces, ahora me gusta mi cuerpo, de hecho quisiera tenerlo así siempre, pero me veo en necesidad de verme como una competidora.

(Testimonio de una mujer competidora de 21 años del Gimnasio PUCE)

Pues que debe ser algo que no se sientan seguros con ellos mismo o que les molesta lo suficiente como para tratar de cambiarlo o que nunca van a aceptarlo como tal.

(Testimonio de una mujer no competidora de 23 años del Gimnasio PUCE)

Ummm, bueno la verdad hace un tiempo ya me dejo de importar lo que dicen las personas porque, antes si me dejaba llevar bastante por la parte de externa, ahora solo me enfoco en lo que yo quiero y en lo que yo pienso, y en lo que yo soy. Y si me dijeran eso, pues talvez prestaría un poco de atención, pero igual si es que es algo que a mí me gusta y algo que considero que es bueno para mí, lo seguiría haciendo.

(Testimonio de un hombre competidor de 20 años del Gimnasio PUCE)

No sé, tengo problemas. Porque siempre quiero ser mejor. Porque sé que puedo estar mejor físicamente. Mas definida, en ciertas partes más musculosa.

(Testimonio de una mujer competidora de 20 años del Gimnasio PUCE)

El uso de complementos nutricionales y la importancia de la nutrición sobre el cuerpo radica en que las personas piensan que la dieta convencional no es suficiente para suplir tus necesidades diarias y más si realizas un deporte o actividad física continua. Este punto es mucho más fuerte cuando tus objetivos con modificar tu cuerpo. De los testimonios también se puede observar que los complementos nutricionales mejoran también tu rendimiento y esos resultados se mantienen por más tiempo.

Estoy de acuerdo, a veces eh…, y de hecho más que el ejercicio, el cuerpo depende bastante de la ingesta de lo que, de la nutrición, mejor dicho, lo que uno consuma, si uno desea... ser más fuerte, ser más musculoso lo que sea, pues obviamente tendrá que aumentar su ingesta de proteína y a veces la dieta convencional que tenemos no permite eso. Así estoy de acuerdo que esto puede facilitar la, el suplemento que el cuerpo necesita para desempeñar esta actividad.

(Testimonio de un hombre no competidor de 24 años del Gimnasio PUCE)

Ah, eso ya es de la parte del conocimiento de cada persona porque indirectamente está trabajando en ambos sentidos. Sin embargo, si es que tú ya lees, conoces, sabes por qué estas consumiendo proteína, o sea, sabes que están reparado las fibras que tú has roto en el ejercicio, que estas talvez cubriendo esos requerimientos que no cumplen con la alimentación. Pero para otras personas simplemente es eso que piensa que el suplemento te va a ayudar a desarrollar masa muscular pero no es necesariamente eso.

(Testimonio de un hombre del Gimnasio PUCE competidor de 20 años)

Yo pienso que sí. Porque que como te dije como yo lo he practicado así sin una dieta estricta es como que veo resultados más lentamente. Entonces si te riges a una dieta es como que ves mejores resultados y se va a conservar por más tiempo.

(Testimonio de una mujer no competidora de 21 años del Gimnasio PUCE)

O sea, la verdad eh… escuchado si, que te ayudan que se yo unos a dar volumen otros ayudarte a definir pero que, si los consumen excesivamente te perjudican tu

salud eh, básicamente eso es lo que sé, pero no, nunca los he, específicamente no se bien acerca de eso. Creo que si me darían más potencia, más fuerza, más resistencia.

(Testimonio de una mujer no competidora de 21 años del Gimnasio PUCE)

No, pero te ayudan como que al objetivo que te pusiste al principio, no literalmente como que algo tan directo. Como que voy a tomar proteína no sé cómo para cambiar totalmente como que para de un día al otro verme bien, sino algo que suplementas a tu dieta para estar completamente bien estar con el objetivo que te habías puesto. Si o al menos la mayoría de las personas que entrena toman proteína porque quieren como que entrenar y llegar a su meta que es: verse bien y tener un musculo adecuado para competir.

(Testimonio de una mujer no competidora de 23 años del Gimnasio PUCE)

Bueno talvez creo que la gente opina muy mal acerca de las proteínas y suplementos y esto todo lo que estamos hablando porque desconoce por completo el tema o porque no ha leído lo suficiente por ejemplo yo no es que este muy enterada del uso de las proteínas y otro tipo de fármacos para bajar de peso o aumentar la masa muscular entonces, creo que ese es el problema de la mayoría.

(Testimonio de una mujer no competidora de 23 años del Gimnasio PUCE)

Uso de anabólicos en relación al cuerpo y salud tiene gran polémica en cuanto a su uso y resultados. Podemos evidenciar en los testimonios que la percepción sobre los anabólicos no es saludable. Si existe diferencia en cuanto a la percepción entre el uso de complementos nutricionales y el uso de esteroides anabólicos. Pero no se puede evidenciar que tanto conocimiento tiene cada persona sobre estos productos.

Que las personas siempre y cuando lleven bien el acondicionamiento del cuerpo no… se inyecte sustancias hormonales, cosas que lleguen afectar a corto o largo plazo su salud de órganos llamémoslo viscerales, no tengo inconveniente o no estoy en contra.

(Testimonio de un hombre no competidor de 24 años del Gimnasio PUCE)

Eh… creo que la palabra mismo lo dice que es un suplemento. Hay personas que confunden suplementos que ya son esteroides o fármacos entonces, a mí me parece algo tonto porque son personas que no tienen ni idea y cuando ya te metes más como que a este deporte empiezas a darte cuenta que tu cuerpo por ejemplo, cuando necesitas creatina no te vas a mandar dos kilos de carne porque necesitas tanto de creatina, sino que necesitas consumir una dosis y necesitas suplementar a tu cuerpo que ya de por si lo necesita y eso.

(Testimonio de una mujer competidora de 20 años del Gimnasio PUCE)

No creo que nunca, porque creo que pincharse para tratar de tener un musculo más grande o tratar de ponerte algún gel o algo para que se vea algo mucho más

grande como que en los glúteos o en las piernas creo que es otro nivel del tratar de cambiar tu cuerpo a parte de las proteínas creo que la proteína no es mala como inyectarse.

(Testimonio de una mujer no competidora de 23 años del Gimnasio PUCE)

Yo digo que en los tres casos podría haber, yo digo que en los tres casos podría haber sí. Porque, por ejemplo, yo podría tranquilamente estarme pinchando el culo y resulta que no entreno como, no se entrenó como una nena y aparte como hecho verga. Entonces, nunca voy a alcanzar esto, por más que me meta lo que me meta. Y hay que entender que existen diferentes tipos de fármacos no todos los fármacos te van ayudar hacer el mismo tipo de masa muscular, el tipo definición existen bastantes tipos de fármacos.

(Testimonio de un hombre competidor de 20 años del Gimnasio PUCE)

Hay un tabú creo que es socialmente. Porque la gente bueno, la gente asocia que son esteroides, y obviamente son anabólicos. Entonces los anabólicos, la gente asocia que son esteroides.

(Testimonio de un hombre competidor de 25 años del Gimnasio PUCE)

La actividad física si modifica el cuerpo, así se puede ver en los siguientes testimonios. Modifica la parte física, estética del cuerpo al trabajar grupos musculares. Esta apreciación está dada por terceras personas. Y talvez no se pueda generalizar, pero algunos usuarios del Gimnasio buscan eso únicamente, modificar su cuerpo.

Que… hay personas sobre todo las que no te ha visto en un buen tiempo que… te dicen mira te ves diferente, te ves con la espalda más ancha, te ves con… mejor.

(Testimonio de un hombre no competidor de 24 años del Gimnasio PUCE)

El gimnasio me ayuda bastante a trabajar talvez músculos que… no tengo desarrollados, o musculatura que me, que me va a servir para lo que yo realizo, entonces siempre trato de darle un trabajo más consciente y dependiendo de lo que, de lo que voy a practicar, porque, si es levantamiento de potencia entonces tengo que trabajar más músculos accesorios, músculos que me van a dar soporte, músculos que me van a dar fuerza. Pero ya cuando es algo estético trato de ver cómo mejorar el pectoral, cuádriceps, se me ve el abdomen, la espalda.

(Testimonio de un hombre competidor de 20 años del Gimnasio PUCE)

O sea, yo pienso que el mismo ejercicio es una forma de modificar tu cuerpo porque como te comenté el hecho no es solamente sentirse saludable sino verse saludable. Entonces en lo personal me gusta ser, es mucho mas bien visto estético por decirlo así cuando una persona es ancha de hombros, buenas piernas, con buenos brazos, o sea, ser muscular. Que ser una persona gorda, o sea, con distribución grasa abundante. Entonces, yo pienso que eso es modificar mi cuerpo

de una manera, bueno, costosa puede ser, pero es de una manera que uno puede hacerlo.

(Testimonio de un hombre competidor de 25 años del Gimnasio PUCE)

Porque igualmente o sea si bien he estado en el ámbito estético, pero también lo que me gusta hacer bastante fuerza y a lo menos esta persona se nota que ha entrenado fuerza.

(Testimonio de un hombre competidor de 20 años del Gimnasio PUCE)

Para mí el deporte es algo que se necesita en la vida de cada uno para mantenerse y no tanto solo como mecanismo para que sacar cuerpo o para tener musculo sino para estar bien para estar relajado para tener menos problemas cardiovasculares después y no solo el hecho de que te veas bonito.

(Testimonio de una mujer no competidora de 23 años del Gimnasio PUCE)

Si yo creo que, si porque el hecho de que estés yendo al gimnasio implica que quieras verte bien exteriormente. Entonces, implica que tengas que hacer dieta, o que tengas que tomar suplementos para verte bien y tratar de competir. Entonces, como que si tienes que dejar a parte muchas de las golosinas y vicios para estar bien.

(Testimonio de una mujer no competidora de 23 años del Gimnasio PUCE)

El sentido del fisicoculturismo como deporte de culto al cuerpo evidencia testimonios como tal de competidores. Diferencia entre le percepción del cuerpo en Crossfit y fisicoculturismo.

Ummm… no necesariamente, o sea, yo con tal de pararme en la tarima y poder demostrarme que pude pararme ahí para mi es suficiente, no siempre soy de la idea que tengo que pararme e ir a ganar. Siempre va a haber cuerpos mejores que mí y eso lo tengo claro.

(Testimonio de un hombre competidor de 20 años del Gimnasio PUCE)

No creo, o sea, depende más como te digo de tu esfuerzo de… o sea, si es algo estético, si lo es, pero ya depende de cada persona como lo vea por ejemplo yo lo veo como una exigencia para mi pueden haber otros deportes pero la verdad como que si lo he intentado pero lo he dejado ahí entonces en esta disciplina me ha gustado porque a exigido a mi cuerpo bastante y me he exigido a mí misma entonces es el exigir a mí misma más cada día y más y más y más.

(Testimonio de una mujer competidora de 20 años del Gimnasio PUCE)

Creo que el verse bien exteriormente porque no sé, creo que es lindo que alguien trate verse bien por dentro y por fuera entonces, es lindo que alguien se mantenga bien. Porque me gusta cómo se ven las personas cuando hacen fisicoculturismo, como transforman su musculo y su cuerpo en eso, en lo que hacen para competir.

(Testimonio de una mujer no competidora de 23 años del Gimnasio PUCE)

Es justamente lo que me está pasando a mí no, o sea, a mí me encanta entrenar fuerza, me fascina, pero debido a la estética que debo llevar según mi categoría, el ensanchamiento de mi cintura qué es el que está provocando estos ejercicios de fuerza me impide arrimarme al, digamos, al Crossfit a todos los ejercicios de fuerza. Apegarme más a mi estética.

(Testimonio de una mujer competidora de 21 años del Gimnasio PUCE)

Yo creo que el Crossfit es más como algo, o sea, como algo como dijeron fuerza y el, lo que es el fisicoculturismo es algo como más estético. Una, por ejemplo, una chica Crossfit no es que va tener una cintura como una bikini, nunca vas a poder conseguir eso porque, por el nivel de fuerza. Y una bikini no va poder o sea de por sí tampoco es que tiene la misma fuerza que una chica que hace Crossfit, o sea, ya van por eso más.

(Testimonio de una mujer competidora de 20 años del Gimnasio PUCE)

Al realizar hábitos perniciosos no solo afecta tu salud sino también modifica tu cuerpo en el sentido de las personas lo daña.

No nunca. O sea, no lo he dañado nunca a mi cuerpo o por lo menos no he tratado. Cuando alguien me ha dicho, para mí, por ejemplo, mis amigos me han dicho Tammy tomemos o que te parece su fumamos marihuana cosas así, lo siento que eso daña o repercute en mi cuerpo. E incluso podría repercutir en mis futuras generaciones entonces yo prefiero no hacerlo en ese sentido. Pero por ejemplo digamos no sé, ponerme un maquillaje o no se pintarme los labios un poco, eso sí le he hecho, entonces no sé si eso se modificar.

(Testimonio de una mujer no competidora de 27 años del Gimnasio PUCE)

O sea, cada persona es libre de hacer lo que quiera con su cuerpo no. Pero no se, o sea, yo pienso que no es tan mal el hecho de, por ejemplo: consumir alcohol. Pero ya si es en exceso o más que nada muy seguido es como que ya afecta tu cuerpo, igualmente el tabaco como que ya muy seguido y todo afecta.

(Testimonio de una mujer competidora de 20 años del Gimnasio PUCE)

La identificación personal de una persona sobre un cuerpo externo en este caso el uso de imágenes para idealizar un cuerpo es muy interesante ya que, si bien se puede evidenciar en los testimonios que los cuerpos de los fisicoculturistas son bien determinados, en las personas no solo se ve una concepción de un cuerpo estético sino todo el proceso para llegar a ese resultado. En sentido de competencia este cuerpo se ve idealizado por la experiencia que se obtiene como: estar en tarima, usar la misma vestimenta, las poses, etc.

La verdad a mi si me gusta muchísimo como que el trabajo muscular desarrollando. O sea, yo admiro el fisicoculturismo de acá (Imagen Competidores fisicoculturismo profesional internacional) más que todo porque el trabajo que le meten. O sea, no es únicamente una imagen estética de "ah… que bestia que monstruoso se ve". Para llegar a ver así de monstruo, tienes que haber entrenado como monstruo. O sea, y hay una derivante; tú pasaste de esto (Imagen competidores fisicoculturismo Amateur nacional) a esto (Imagen competidores fisicoculturismo pre profesional) y puede llegar a esto (imagen de fisicoculturismo profesional). Yo me identifico porque podrías pasar de esto a esto y de esto a esto y más fácilmente llegar a esto con descuido. Así que yo el principal hecho es el sueño no, de qué se tiene y creo que la expectativa es poder generar una masa muscular desarrollada, pero en la medida en que mi cuerpo lo pueda hacer.

(Testimonio de un hombre competidor de 23 años del Gimnasio PUCE)

Porque la puesta en escena el bikini, la presentación, las poses que en algún momento en fotografías me veía así. O sea, no digo que estaba si igualito, no, pero es el hecho de que competí estuve en tarima. Es experiencia.

(Testimonio de una mujer competidora de 21 años del Gimnasio PUCE)

La imagen corporal sigue siendo un tema que abarca un amplio contenido cultural. Llegamos a evidenciar que existen muchos factores que modifican el cuerpo como la actividad física. El inicio de realizar actividad física es una insatisfacción o perfeccionamiento del cuerpo en donde las personas mencionan que no se sienten bien con su cuerpo y quieren cambiarlo. Allí comienzan a realizar actividad física, notan los cambios y les gusta los resultados que llevan a un mantenimiento de la actividad, pero ahora su actividad física es más funcional. La alimentación y complementación nutricional potencia esta modificación del cuerpo en donde la dieta, proteína, creatina y otros productos externos dan un sustrato para construir un mejor musculo. El uso de otros agentes mal llamados esteroides, anabólicos sigue siendo un tema polémico de uso y de sus resultados.

Cuando se habla de adornar el cuerpo con aretes, piercings, tatuajes; las personas adoptan un sentido de pertenencia al cuerpo en donde mencionan que cada persona es dueña del cuerpo y pueden hacer con él, lo que deseen. Una característica muy trascendental acerca de los tatuajes es que deben de tener una importancia o un significado para la persona o sino este no llega a ser realizado. A diferencia como lo mencionaron con las perforaciones, ya que se podría explicar que estas son pasajeras.

El realizarse alguna cirugía en sentido de modificar el cuerpo no es bien visto ya que se puede tomar como un rechazo total a una parte del cuerpo que se quiere ser cambiada definitivamente. Existe una aclaración sobre la actividad física y las cirugías en donde, la actividad física es una forma natural de modificar tu cuerpo que perdura y con la que se puede obtener los mismos resultados. La cirugía, a parte, de ser costosa pueden en muchos

casos ser poco duradera. La actividad física no solo modifica el cuerpo sino los hábitos que hace que mantengas tus resultados.

La relación de la actividad física del fisicoculturismo con el cuerpo es muy interesante ya que este es un deporte estético que posee un entrenamiento funcional y alimentación complementaria. La actividad física del Crossfit es en cambio un deporte funcional con resultados estéticos. Esta relación nos permite darnos cuenta de la importancia que tiene el tipo de actividad física que se practica en los diferentes gimnasios, las consecuencias de cada uno y sus resultados.

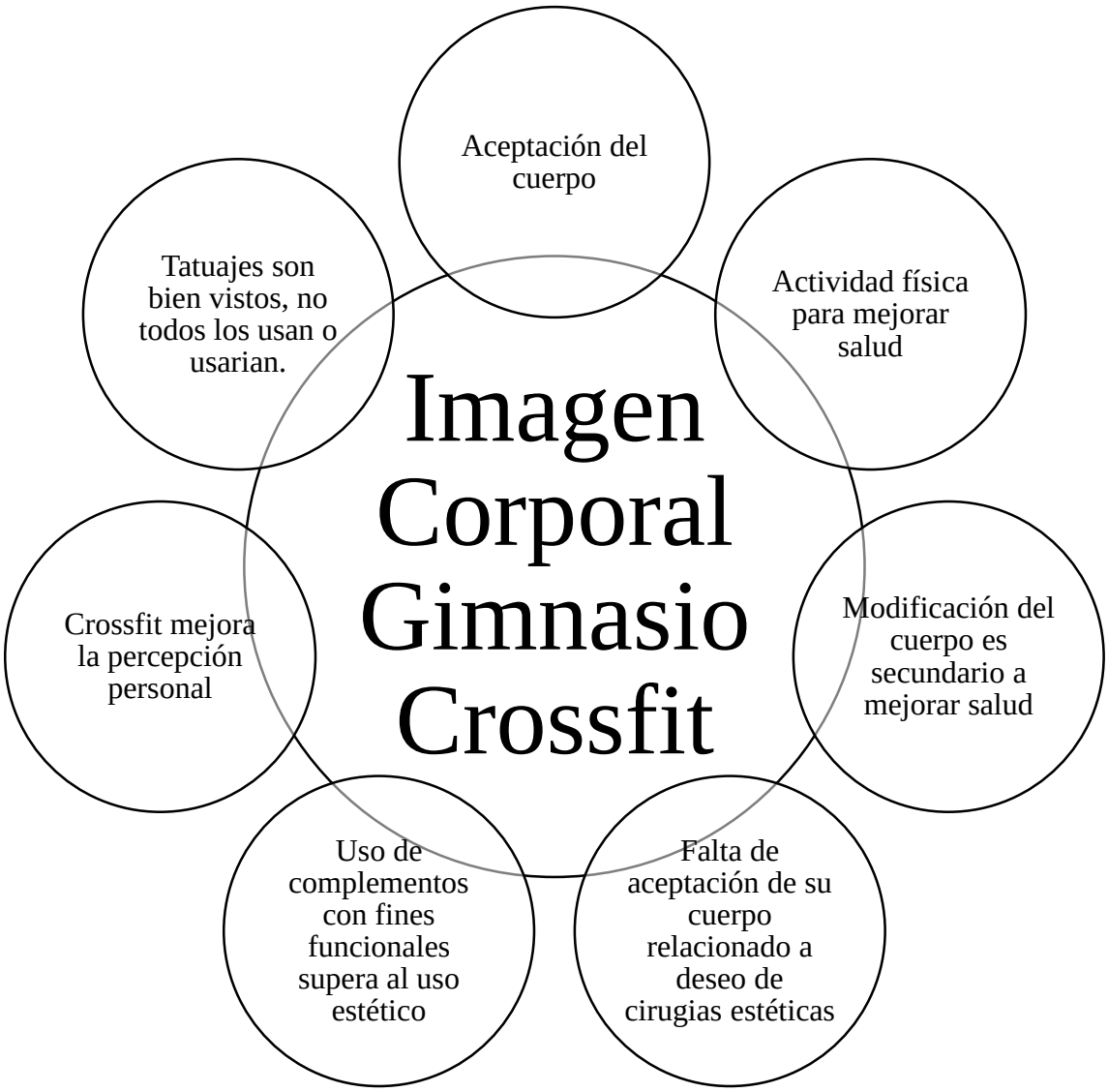
Tabla 15 Conocimientos sobre Imagen corporal del Gimnasio Crossfit y Gimnasio PUCE

Conocimiento sobre imagen corporal del Gimnasio Crossfit	Conocimiento sobre imagen corporal del Gimnasio PUCE
...pero vuelta cuando vine aquí en el Crossfit vi que no había espejos y que para modificar tu cuerpo va poco a poco y tienes que acostumbrarte. *(Testimonio de un hombre competidor de 24 años del Gimnasio Crossfit)* *...Porque son personas humanas... los demás son como más estrictos están como en competencia. Yo más veo esto porque son personas normales que no han modificado su cuerpo, los otros son todo musculosos y secas.* *(Testimonio de una mujer no competidora de 26 años del Gimnasio Crossfit)* *...yo sé que he modificado mi cuerpo, y si he visto cambio, si he visto resultados. Y, Si, estoy contento con mi cuerpo.* *(Testimonio de un hombre no competidor de 35 años del Gimnasio Crossfit)* *...a mí me encanta que me empiecen a brotar músculos y ver todo eso. Pero ellas en cambio: no que asco eso se ve feo. Pero a mí me hace feliz.* *(Testimonio de una mujer competidora de 24 años del Gimnasio Crossfit)*	*...Y con tu peso, con tu forma de verte y creo que de ahí parte todo desde el sobrepeso.* *(Testimonio de una mujer competidora de 21 años del Gimnasio PUCE)* *...fue el cambio físico que yo quería porque antes tenía un físico que no era de mi agrado, sin embargo, ya cuando empecé me empezó a gustar los cambios y ya empecé a ver que el mundo del Gimnasio era más que solo algo físico...* *(Testimonio de un hombre competidor de 20 años del Gimnasio PUCE)* *...en realidad cada quien lleva su cuerpo de la manera que le plazca y en el momento que te empieza a importar lo que diga el resto, creo que fracasaste, porque, o sea, solo prejuicios y estigmas.* *(Testimonio de una mujer competidora de 21 años del Gimnasio PUCE)* *...el cuerpo le pertenece a cada persona me parece correcto que cada uno sea libre de decidir...* *(Testimonio de un hombre no competidor de 24 años del Gimnasio PUCE)*

…no sé cómo explicar, trabaja la forma natural de tu cuerpo, te ayuda a marcar la forma de tu cuerpo *(Testimonio de una mujer competidora de 30 años del Gimnasio Crossfit)* *Alguna vez lo pensé, porque bueno como se sabe las chichis es grasa y cuando empiezas a quemar grasa es lo primero que se va, entonces empiezas a buscar por chichis, pero no, a la final no.* *(Testimonio de una mujer competidora de 30 años del Gimnasio Crossfit)* *… Si tuviera que elegir… Por estético. He usado proteína, un quemador de grasa tome una vez y creatina. El quemador de grasa, porque tenía sobrepeso y quería bajar de peso, y después la proteína porque ya me empezaron a conversar de que después del ejercicio como el musculo esta quemado necesitas recuperar y te ayuda la proteína.* *(Testimonio de una mujer competidora de 24 años del Gimnasio Crossfit)* *No me gusta cómo se me vería, después de viejita tener que estirar mi piel para poder ver que decía, unir puntos con una línea para ver que es, no me gustaría.* *(Testimonio de una mujer competidora de 35 años del Gimnasio Crossfit)* *…por ejemplo a mí no me gusta maquillarme mucho. Eso que se sacan las cejas y se ponen mil colores, pero si me gustan los tatuajes,* *(Testimonio de una mujer competidora de 24 años del Gimnasio Crossfit)*	*…debe ser algo que no se sientan seguros con ellos mismo o que les molesta lo suficiente como para tratar de cambiarlo…* *(Testimonio de una mujer no competidora de 23 años del Gimnasio PUCE)* *…hace un tiempo ya me dejo de importar lo que dicen las personas porque, antes si me dejaba llevar bastante por la parte de externa…* *(Testimonio de un hombre competidor de 20 años del Gimnasio PUCE)* *…la palabra mismo lo dice que es un suplemento. Hay personas que confunden suplementos que ya son esteroides o fármacos entonces, a mí me parece algo tonto porque son personas que no tienen ni idea…* *(Testimonio de una mujer competidora de 20 años del Gimnasio PUCE)* *…el mismo ejercicio es una forma de modificar tu cuerpo porque como te comenté el hecho no es solamente sentirse saludable sino verse saludable* *(Testimonio de un hombre competidor de 25 años del Gimnasio PUCE)* *…el Crossfit es más como algo, o sea, como algo como dijeron fuerza y el, lo que es el fisicoculturismo es algo como más estético…* *(Testimonio de una mujer competidora de 20 años del Gimnasio PUCE)*

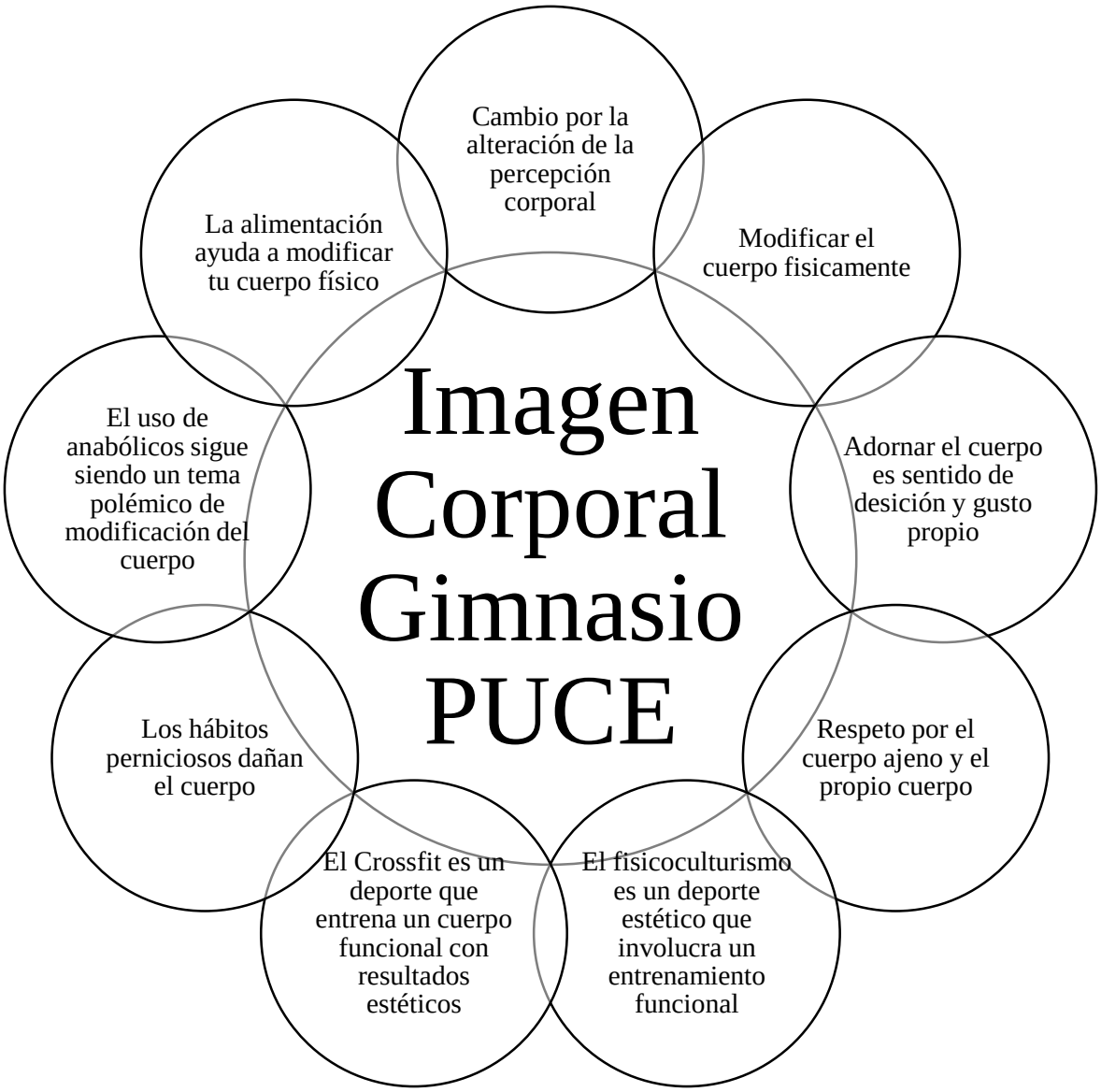
Elaborado por: Los investigadores

Figura 34 Imagen Corporal Gimnasio Crossfit



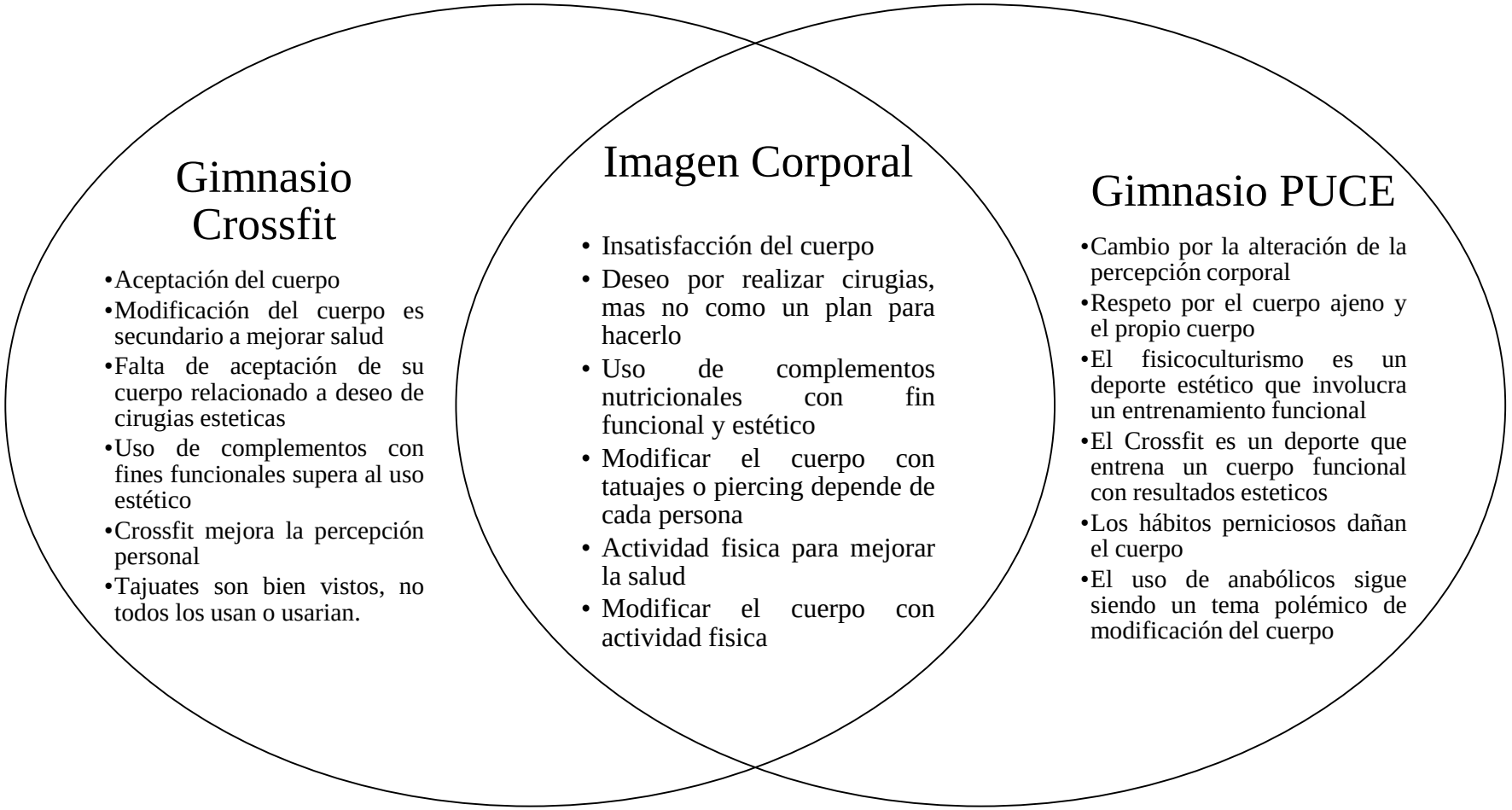
Elaborado por: Los investigadores

Figura 35 Imagen Corporal Gimnasio PUCE



Elaborado por: Los investigadores

Figura 36 Relación Imagen corporal entre Gimnasio Crossfit y Gimnasio PUCE



Elaborado por: Los investigadores

La imagen corporal fue concebida por los dos grupos como un cuerpo físico y mental. En los dos grupos se pudo evidenciar la insatisfacción del cuerpo y el deseo de modificarlo con un sentido de fuerza mayor por una percepción física del cuerpo en donde rige el sobre peso, los pliegues cutáneos, la talla de ropa, el porcentaje de grasa y demás.

Se pudo evidenciar que la actividad física sin duda modifica tu cuerpo, pero es una modificación "natural" es decir la logras por tus propios medios. Se puede potenciar esta modificación con una correcta alimentación y el uso de complementos nutricionales. El uso de complementos nutricionales con un fin funcional se vio que era más importante en el grupo Crossfit y con un estético en el grupo PUCE; siendo los competidores los mayores representantes en estos testimonios.

La modificación de cuerpo con "adornos" como piercings, tatuajes, perforación es más gusto propio, deseo y poder de cada persona, ya que los testimonios son variados se pudo evidenciar que muchas personas lo harían. Pero si podemos decir que existe respeto por quien lo hace y los usa. Los tatuajes adquieren un sentido más personal de significado al momento de realizárselos.

En relación a la cirugía como elemento para modificar el cuerpo radica en que se puede pensar en la idea de llevarla a cabo, pero no está dentro de un plan inmediato de vida.

En relación con el deporte en específico a realizar se pudo evidenciar una corriente que menciona que el fisicoculturismo es un deporte netamente estético con entrenamiento funciona, y el Crossfit es un deporte funcional con resultados estéticos.

4.4.3 ESTEREOTIPO

En el siguiente capítulo trataremos de dar forma a ciertos estereotipos respecto a cuerpo, práctica deportiva, lesiones y normalidad o salud. Dimos a conocer en el marco teórico sobre la formación de un estereotipo en la mente de una persona y la importancia para la supervivencia que ha traído. Sin embargo, en un mundo donde la supervivencia que cada vez más de lado y comienza a primar el vivir bien, donde las interacciones sociales entre humanos son importantes, y donde un estereotipo puede reducir nuestras oportunidades para una interacción amistosa, es importante identificarlos para saber si son buenos o malos y poder generar recomendaciones respecto a ello.

Se formarán grupos de testimonios en cada grupo buscando estereotipos sobre los temas mencionados, seguido de cuadros de cada grupo, para culminar con un cuadro comparativo de los componentes de cada uno con su respectiva conclusión.

Estereotipos Gimnasio Crossfit

Figura Wordsalad 23 Estereotipo Gimnasio Crossfit



Elaborado por: Los investigadores

Un estereotipo es una estructura mental sobre un tema específico, por ejemplo, los abogados usan traje y corbata. Son conocimientos sobre un tema que han ido echando raíces en vivencias, conversaciones, lecturas, acontecimientos, etc. Y que se van

reforzando cuando nuevas experiencias demuestran su veracidad. Por ejemplo, si tenemos el estereotipo de persona saludable como alguien que es levanta temprano, y vemos que nuestros familiares que se levantan temprano para hacer ejercicio son más vitales, se enferman menos, no tienen vicios; eso reforzara nuestro estereotipo que eso es una persona saludable y eso es bueno.

A continuación, exponemos los pensamientos sobre una tercera persona saludable, que cumple los requisitos que se expuso en capítulos anteriores:

> *Una persona que sea saludable, de lo que he visto así, pablo me parece una persona saludable se cuida en lo que come, es una persona con buena actitud, hace deporte, Shippo también tiene buena actitud hace deporte. No beben no toman, no tienen malos vicios, se cuidan a la hora de dormir, entones me parece que eso es saludable.*
>
> *(Testimonio de una mujer competidora de 30 años del Gimnasio Crossfit)*

> *Mmm, si tengo una prima que practica yoga, hace crossfit y se alimenta bien.*
>
> *(Testimonio de una mujer no competidora de 31 años del Gimnasio Crossfit)*

> *Mira yo le veía mucho al head coach de crossfit quito, yo decía quisiera ser como el, y enseñar y entrenar y saber todos los movimientos, pero después le conocí la dieta que sigue y que anota todo y le mide por gramos, yo no podría. yo quiero comer, pero entreno, ser yo mismo, yo entreno, yo como. Cada uno está haciendo su concepto de salud.*
>
> *(Testimonio de una mujer competidora de 30 años del Gimnasio Crossfit)*

> *Una persona que es saludable. Yo tengo una persona que es mi abuela, por ejemplo. Mi abuela tiene ochenta y tres años y mentalmente lucida, mentalmente estable, que ha tenido un montón de problemas como cualquier persona pero tiene enfermedades, o sea, patología relacionadas a la edad, pero no son privativas, sino más bien las puede llevar con bastante normalidad, su vida, ella es totalmente… ella va sola a la iglesia por ejemplo los domingos, hace compras sola, se va a hacer sus compras de navidad, no tiene ningún problema, vive sola se atiende sola, entonces yo por ejemplo pienso que es una persona saludable, tú la ves no está todos los días donde el médico, tiene patologías asociadas a la edad, ella es hipertensa pero ella lleva su tratamiento de tal forma que no tiene ni un problema entonces cada que va al médico , está bien. le dicen que no tiene nada, entonces me parece que es una persona saludable. El tema de mi abuela es que siempre ha comido bien, por ejemplo.*
>
> *(Testimonio de un hombre competidor de 35 años del Gimnasio Crossfit)*

Por otro lado, al formar una imagen estereotipada de una persona no saludable se tomó mucho el tema de la contextura, si lo correlacionamos con el IMC, puede ser tener una explicación científica:

No saludable… los obesos que fumen, es el clásico ejemplo de la persona no saludable, pese a que no tengan ninguna enfermedad. Aquella persona que come mal, que fuma, bebe, quien no cuida su cuerpo, y tampoco su mente. Porque no creo que te guste estar panzón, gordo y terminar infartado por ahí…

(Testimonio de una mujer competidora de 30 años del Gimnasio Crossfit)

Lo primero que tú ves es el estado físico, por ejemplo, una persona gordita no es saludable para mi forma de ver, una persona muy flaquita tampoco es saludable, para mí una persona saludable es una persona que se vea bien, no precisamente estar marcado, sino que hasta en la actitud se nota eso, como esta, se siente bien. Definido músculos y todo eso, no, o sea, una persona saludable no requiere estar marcada, definida.

(Testimonio de una mujer competidora de 30 años del Gimnasio Crossfit)

Una persona, o sea, por apariencia física de pronto, una persona gordita o tiene algún grado de obesidad, yo por eso me fijaría más.

(Testimonio de un hombre competidor de 24 años del Gimnasio Crossfit)

También, existe un apego a la forma 'normal´ de una persona, a la cual le definen de la siguiente manera:

O sea, ni tan delgado ni tan gordo … yo considero que sea una persona ni tan gira ni tan flaca que no esté en la obesidad, pero tampoco delgadez en graos extremos Yo creo que el estado normal, que no se encuentre ni muy gorda ni muy flaca, sino que tenga obviamente energía para hacer las actividades y esas cosas.

(Testimonio de un hombre no competidor de 33 años del Gimnasio Crossfit)

Yo a los fisicoculturistas los veo muy tucos para una, no lo veo natural. No es que no lo vea normal, es que no lo veo natural. porque se pinchan y usan esteroides y todo eso.

(Testimonio de una mujer competidora de 35 años del Gimnasio Crossfit)

Por ejemplo, que no pueda hacer cosas básicas, yo he conocido personas que no pueden hacer cosas básicas, como corren tres pasos y las piernitas se les va de lado, y ni siquiera pueden manejar su propio peso, se les va de lado.

(Testimonio de una mujer competidora de 30 años del Gimnasio Crossfit)

Y mas aún para darle forma a partir de lo normal lo que consideran un cuerpo agradable, lo que entra en su esquema de belleza, se juntan tanto la normalidad como la salud, pues nuevamente una persona con sobrepeso no es bella, no es sana:

No, Como carta de presentación, no va a ser lo mismo una falda corta en una persona delgadita que a una persona gorda, pero de ahí a más allá a no juzgar a

las personas por su apariencia. Pero eso creo que se va descubriendo al conocerle y todo eso.

(Testimonio de una mujer competidora de 24 años del Gimnasio Crossfit)

Si vas a competir, obviamente vas a tener a la elite de crossfit como estereotipo, pero yo personalmente no quiero verme así, como una competidora elite de crossfit. O sea, ellos tienen otro tipo de alimentación y suplementos, o sea no se si se inyecten. Por ejemplo, cuando el cuerpo de una mujer se pierde y se hace muy brusca, entonces yo quiero llegar a márcame, a poder hacer mis cosas, pero no hacerme así, quiero tener las curvas del cuerpo natural de una mujer, eso es lo que quiero. y lo consigues igual con alimentación y proteína, yo tomo porque me mandaron a tomar porque tengo que no alcanzo a comer lo que entreno, pero nada más ni me interesa otras cosas, yo solo quiero que mi cuerpo lograr lo que pueda con ejercicio, tampoco, así como macho.

(Testimonio de una mujer competidora de 30 años del Gimnasio Crossfit)

Pero tampoco el bello el otro extremo, un cuerpo demasiado musculoso:

O sea, en realidad cuando tú ves alguien que hace deporte, peso, o sea, son full tucos y así con los brazasos y cuando ves mujeres hacen fisicoculturismo, son demasiado marcadas, demasiado no se grotesco a mi forma de ver, y yo pensaba que necesariamente ibas a llegar a ser así como una figura de hombre, yo veía que una mujer se hace así muy ruda, muy grotesca. No es para una chica, no voy a poder, así pensaba yo.

(Testimonio de una mujer competidora de 30 años del Gimnasio Crossfit)

la chica de culturismo de elite, ya no es femenina.

(Testimonio de una mujer no competidora de 26 años del Gimnasio Crossfit)

(imagen de culturista elite femenina). Igual, que no es natural. Es que hasta ya pierde su femineidad me cachas. Ya no se ve como mujer.

(Testimonio de una mujer competidora de 24 años del Gimnasio Crossfit)

Porque el cuerpo de la mujer debe ser delgado y flexible:

Un poco, no mucho, a lo mucho la proteína. Como te digo a mí me daba miedo tomarme alguna cosa y volverme, así como macho ahí, entonces cuando yo… como te digo crossfit ande de la mano de la alimentación. Mi coach me mando a hacerme ver con una nutricionista, bueno para ver cómo estaba, y la nutricionista fue la que me dijo que estaba entrenando más de lo que comía. Entonces ahí fue lo que me dijo que vamos a empezar con la proteína, para empezar un poco. Ahí conocí recién la proteína, y es lo único que tomo.

(Testimonio de una mujer competidora de 30 años del Gimnasio Crossfit)

Pero, debemos recordar que los estereotipos no son absolutos:

> *a mí me encanta que me empiecen a brotar músculos y ver todo eso. Pero ellas en cambio: no que asco eso se ve feo. Pero a mí me hace feliz.*
>
> *(Testimonio de una mujer competidora de 24 años del Gimnasio Crossfit)*

Entonces, entramos en el tema de la forma de la mujer, pues como muestra el estudio de Franzoi (1995), las mujeres deben entrenar para mantener su cuerpo delgado y no generar fuerza, pues así los hombres las verán más femeninas, pero ellas no quieren verse hermosas por el ejercicio, sino poder hacer sus actividades diarias sin problemas:

> *Primero no creía que las mujeres no podíamos levantar peso, entonces cuando yo entre y me empezaron a enseñar levantamiento y ver que no era tan difícil como pensaba eso me llamo mucho la atención, segundo porque todos los días trabajamos todas las partes del cuerpo, y mejore cardio que yo odiaba correr, entonces es como que encontré un lugar donde pueda crecer en todo. Mi primer miedo era hacerme así tan tuca entonces cuando empecé a hacer y no es que haces tuca, sino que los músculos propios de tu cuerpo se marcan no se hacen grandototes, ahí entendí que para que se hagan gigantescos es que se mandan otras cosas. Porque de ahí la figura de mujer no se pierde, mientras tu sigan sin meterte nada raro. Simplemente marcas tu figura.*
>
> *(Testimonio de una mujer competidora de 30 años del Gimnasio Crossfit)*

Finalmente existe un estereotipo muy enriquecido por la cultura popular del deporte, que es el uso de anabólicos en los deportes, y sobre todo para ganancia de masa muscular:

> *tú ves y te da la percepción que te están tomando algo extra, o sea, solo hablamos lo que vemos puede ser que solo siendo muy estrictos llegaron a estar así. Cuando yo veo la lámina de élite de crossfit yo también me veo así, porque sé que son puro ejercicio ellos no se mandaron cosas o se mandan cosas. Si tú ves a Matt Frasier comparado con los competidores elite de fisicoculturismo, tú no te das cuenta de que tiene musculo, pero no así de tonificado, porque yo los veo y no sé.*
>
> *(Testimonio de una mujer competidora de 30 años del Gimnasio Crossfit)*

> *Cuando tú los ves a los de elite de fisicoculturismo, tú no puedes tener un cuerpo así naturalmente, tu no llegas a esa forma, tu no llegas a eso.*
>
> *(Testimonio de una mujer no competidora de 28 años del Gimnasio Crossfit)*

> *(fisicoculturistas intermedios). ellos empezando. lo tendrían en la mente. yo creo que, y corrígeme si estoy mal, que el musculo tiene sus limitaciones. Y de forma natural no se podrían pasar. Necesitan algo externo para que puedan desarrollar esto.*
>
> *(Testimonio de una mujer competidora de 35 años del Gimnasio Crossfit)*

Además, en nuestros testimonios se muestra como el uso con fin estético, es más perjudicial que el uso funcional:

> *También creo que se pinchan los de Crossfit, pero es más funcional, para levantar más peso, más habilidades. Ellos más estético (culturistas).*
>
> *(Testimonio de un hombre competidor de 24 años del Gimnasio Crossfit)*

Para concluir el capítulo, es importante mencionar que al preguntar durante el grupo focal sobre estereotipos en su vida o en el entrenamiento que tengan los informantes, ninguno acepto tener estereotipos, a pesar de que los mencionaron durante las entrevistas. Entonces, nos encontramos con que existe un estereotipo de búsqueda de normalidad, normalidad definida en un sentido de neutralidad, de naturalidad. Porque un cuerpo normal, es bello, entonces debe ser sano, no debe tener sobrepeso, la cantidad de masa muscular será variable, pero en general no excesiva.

Los comentarios que denotaban alguna forma de estereotipo fueron sobre todo de mujeres, porque un tema importante, para ellas es la cantidad de masa muscular y el entrenamiento de peso, pues por mucho tiempo fue un tabú y en la actualidad las mujeres han ganado campo en el entrenamiento de fuerza. Sin embargo, al presentar la imagen una mujer fisicoculturista de elite con gran masa muscular fue inmediatamente tachada de salir de lo normal y de perder su femineidad.

Al final, se habló sobre el uso de esteroides, pues es muy estereotípico su uso en el fisicoculturismo, para conseguir un cuerpo con una masa muscular asombrosamente grande y un porcentaje de grasa tan bajo se pueda apreciar la musculatura as imple vista. Entonces, al preguntar no solo encontramos éste estereotipo, sino que el uso de anabólicos con fines de competencia para mejorar desempeño no es tan grave como usarlo para ganar masa muscular.

El estereotipo al ser un modelo mental simple puede estar incluido en todas las representaciones sociales de nuestra vida. Podemos pensar en un estereotipo de vida, de deporte, mascota, películas, etc. Al hablar de un estereotipo de cuerpo por lo general se asocia a el hombre el cuerpo bien ceñido, grande y definido; y el cuerpo de una mujer es un cuerpo delgado, delicado y flexible.

Se tratará de obtener los estereotipos y las razones de esos modelos mentales en el Gimnasio Crossfit y posterior en el Gimnasio PUCE para luego relacionarlos con gráficos y conclusiones.

Estereotipos Gimnasio PUCE

Figura Wordsalad 24 Estereotipo Gimnasio PUCE



Elaborado por: Los investigadores

El estereotipo que se trató de buscar con más énfasis en este grupo sobre todo es el de cuerpo como una imagen en el fisicoculturismo. El fisicoculturismo es un deporte ya estereotipado sobre un cuerpo externo que resalta sobre todo en el exhibicionismo.

El gimnasio como lugar también es estereotipado ya que se piensa que las personas que acuden a él, son personas superficiales, que solo buscan hacer vida social.

El estereotipo sobre un cuerpo ideal no solo radica sobre un cuerpo físico, sino que también sea funcional, es decir, que este sea fuerte y bien visto. También se sabe que existen muchos tipos de cuerpo y que es algo subjetivo entre cada persona. No se evidencia una noción general sobre un estereotipo de cuerpo estético, pero si funcional.

> *No la verdad, no la verdad, bueno como tú sabes existen algunos tipos de cuerpo y tanta cosa y creo que cada uno puede tener una fisionomía diferente por lo tanto… si se siente saludable esa persona yo creo que, es saludable. No es que se rija por si tiene cuadritos o que se yo buena masa muscular.*
>
> *(Testimonio de un hombre no competidor de 23 años del Gimnasio PUCE)*

Haber mi cuerpo ideal, ummm… chuta, no tengo un cuerpo ideal, o sea, busco siempre tratar de mejorar, pero siempre van a haber estas cosas que te digo: tratar de ver algún que pueda mejorar, algo en lo que pueda fortalecer, creo que talvez se asemejaría un poco al cuerpo que tengo, pero talvez un poco más trabajado con más tiempo. Eh... no. Porque considero que el físico es algo subjetivo, puedas que no tengas el mejor físico sin embargo por dentro pueda que estés bien.

(Testimonio de un hombre competidor de 20 años del Gimnasio PUCE)

Prácticamente es el biotipo de ellos lo que más parecido que tengo ahorita estoy con todavía bastante delgado y todo. Y justamente lo que te decía que estaba leyendo entonces, voy a intentar de bajar porcentaje de grasa corporal, y fue como que baje también musculo y fue "diablos" me equivoqué. Entonces, yo ahorita me siento flaco la verdad, o sea, por cómo me encuentro en este instante.

(Testimonio de un hombre no competidor de 23 años del Gimnasio PUCE)

O sea, te diría como que, o sea, lo que a mí me gusta sería como que bien definidas todas las partes, emmm… dependiendo el cuerpo que tienes también obviamente, tienes que explotar lo que tienes y, o sea, tampoco puedes como que pedir más de lo que tienes.

(Testimonio de una mujer no competidora de 21 años del Gimnasio PUCE)

El estereotipo de persona saludable se puede asociar mucho y entender en los capítulos anteriores. Se puede evidenciar que cuando se asocia un estereotipo de persona saludable este posee la mayoría de las características previamente definidas. Un hecho importante es la espiritualidad. La normalidad en el estereotipo también es un tema que en general la mayoría de las personas evidencian en sus testimonios suponiendo que es algo basal y común. También se pueden evidenciar que los cuerpos bien formados estéticamente se asocian a personas saludables.

Tengo una amiga, ella es una persona que siempre tiene una actitud muy positiva, siempre la veo con mucha energía para cualquier cosa eh… también es una persona con mucho conocimiento que podemos debatir fácilmente eh… que me motiva a hacer ejercicio de igual forma. A y también es una persona que espiritualmente tiene una relación cercana pienso yo con el creador y eso. Ummm, físicamente es… es una persona normal, no es una persona como fitness, como obviamente se puede ver en el gimnasio y así. Y yo veo que es una persona normal, pero en el momento en el cual ella elige su alimentación, ella lo elige de una forma adecuada creo yo, entonces eh… no es ni gorda, ni flaca, es normal. Y por otro lado me encanta su cabello, es un cabello muy bonito que ella tiene, muy cuidado eh… que más. Creo que eso, siempre mantienen un aseo personal muy bueno. No sé qué más describir

(Testimonio de una mujer no competidora de 27 años del Gimnasio PUCE)

Ya, eh… por lo que todo, por lo que he estado leyendo. Es algo, es algo que creo, prácticamente tú conoces del estereotipo de cuerpo, de cuerpo atlético, o sea, es una musculación racional y un bajo porcentaje de grasa corporal. Se lo relaciona implícitamente con alguien saludable. Entonces, he querido, he querido alcanzar esto, entonces he empezado a leer, a leer, a leer, entonces más o menos a hacer los cálculos de macro nutrientes que se necesita, o sea en relación a una construcción equilibrada. Entonces cuánto debo subir de peso, como debo subir de peso, reduciendo incluso el porcentaje de grasa corporal, las fases que uno debe tener entonces he estado leyendo un poco eso. Y quiero, quiero experimentarlo, quiero vivirlo por mi cuenta este proceso. […] Una vez que logre hacer esto incluso podría proyectarlos sobre más gente y dar una asesoría.

(Testimonio de un hombre no competidor de 23 años del Gimnasio PUCE)

O sea, no es algo necesario lo que yo digo es solamente como que un estereotipo. Pero alguien que, por ejemplo, no, no necesita tener este estereotipo que te digo. Pero alguien que coma bien, alguien que salga a caminar unas tres o cuatro veces por semana, o sea y que, que se sienta bien que no tenga problemas psicológicos es una persona saludable, lo es, o sea, no necesariamente teniendo esa, o sea viéndose como esa imagen de portada de revista.

(Testimonio de un hombre no competidor de 23 años del Gimnasio PUCE)

El estereotipo de persona no saludable recae sobre todo en las características de una persona no saludable. Sobre todo, se puede observar que se adopta también un estereotipo de un cuerpo no saludable con grasa corporal elevada, sedentarismo, acudiendo al doctor y tomando pastillas. Pero también en un testimonio asocian una persona no saludable a un cuerpo bien definido estéticamente ya que este practica hábitos perniciosos.

Talvez con muchos problemas, eh… talvez con… no sé si sea adecuado que diga, es obeso, eh… mucha grasa eh… mucho sedentarismo; que no tenga energía para nada, que este yendo al doctor a cada rato, para pastillas para esta enfermedad o para esta otra.

(Testimonio de un hombre no competidor de 25 años del Gimnasio PUCE)

Gordísima así de esos gordos. O sea, una persona no saludable, chuta, no se hay personas que, o sea no; hay personas que por contextura por así decirlo ya son más grandes y todo, pero hay personas que ya son como muy gorditas y todo, entonces es muy fuerte ver eso porque ya cuando la persona no controla, por ejemplo, su forma de alimentarse o algo así y ya quiere hacer ejercicio es como que ya no pueden salir de eso, hay personas que no pueden salir de eso y para mí es fuerte ver eso porque hasta les cuesta, por ejemplo mi hermana tenía colesterol full fuerte y ya era más gordita, así de lo que era contextura delgada ya se hizo más y más gordita y solo pasaba durmiendo y no podía salir de eso.

(Testimonio de una mujer competidora de 20 años del Gimnasio PUCE)

Alguien gordito alguien que fuma alguien que no hace ejercicio alguien que es sedentario.

(Testimonio de una mujer no competidora de 23 años del Gimnasio PUCE)

Talvez podría decir que físicamente las personas que son musculosas, pero no es así porque yo sé que mucha gente que en el deporte como el físico culturismo que yo practico eh, hay mucha gente que fuma que toma y no necesariamente se ve así porque se cuida y este saludable, muchas veces influye su genética y no sé si más que eso, pero obviamente que tiene problemas en otro sentido.

(Testimonio de una mujer competidora de 20 años del Gimnasio PUCE)

Al hablar sobre un estereotipo de persona o deportista la gente posee idas sobre cuerpo, lo que ellos hacen y realizan para llegar a esa característica que es muy variada pero sobresale del resto como que a pesar de la edad que se posea se mantenga buena salud y un cuerpo funcional, profesional en el ámbito deportivo, fuerza como una cualidad física, la relación entre ser un deportista profesional y los conocimientos que puedan llegar a tener, la actividad física y los hábitos saludables que practican.

Es como te digo. ¿Puede ser un deportista hombre que será? Por ejemplo, ya que se yo, un deportista famoso que es… Ronaldo. Que a pesar de la edad que tiene, le dicen los médicos que, que parece que su cuerpo es como de 20 a pesar que tiene como 32 años entonces, él es atlético para la edad que tiene aún corre, o sea, es rápido y todo eso. Así que él es muy saludable.

(Testimonio de un hombre no competidor de 25 años del Gimnasio PUCE)

O sea, iban variándose veras en el primer, la primera edición, por ejemplo, de fuerza que yo tuve así de chiquito fue mi abuelo, desde ya. Porque yo me acuerdo mi abuelo en una vez él estaba en el terreno y él se sacó la camisa porque él trabaja y se quedó en bibidi y al momento de coger el azadón hizo esto, y se le vio el bíceps, y dije "ah…, yo quiero tener el brazo así de grande". Fui avanzando, fui avanzando pa pa pa, y mi primo comenzó a hacer barras, "qué chévere la fuerza que tiene", cambié la perspectiva, pa. Y creo que va variando y a medida que vas adentrándote más en el deporte vas haciéndote más técnico. Y, por ejemplo, si te hablo de una perspectiva de ahora de los grandes, de las grandes ediciones, para mí una de las mejores figuras que tiene de culturismo por ejemplo clásico en "classic phisic" es Sadik Hadzovic para mi es uno de los mejores formes que tiene en esta categoría. En lo que corresponde por ejemplo a Mens Phisic yo te hablaría yo de un que sea muy, muy conocido ya, pero ya viéndolos técnicamente Jeremy Buendía otro. Si te hablo de los culturistas más pesados Joe Roots, uno de las mejores simetrías que tiene, y así te podría decir, yo tengo mis visiones y o sea, no son sino son algunos.

(Testimonio de un hombre competidor de 23 años del Gimnasio PUCE)

O sea, en general creo que Michelle Lewin en el mundo, pero alguien que yo conozca personalmente creo que tú y mis amigos cercanos del colegio que entrenan atletismo. Porque creo que hacen, tienen mucho esfuerzo tanto físico y mental para mantenerse en una dieta no tan estricta pero talvez mantienen un ejercicio estricto o al menos tratan de enfocarse en mantener eso o en acabar sus entrenamientos.

(Testimonio de una mujer no competidora de 23 años del Gimnasio PUCE)

Bueno algo práctico, prácticamente hablemos Silvestre Stallone entonces es increíble, o sea, el físico que él tiene no sé, es súper definido no es demasiado abultoroso un físico realmente genial. Y lo incluso muy chévere de Silvestre Stallone es que ahora actualmente a su edad todavía sigue entrenando entonces creo que se mantiene ese estilo.

(Testimonio de un hombre no competidor de 23 años del Gimnasio PUCE)

Yo quería ser Batman, no en serio, por ejemplo, yo veía de pequeño eh…, los muñecos, los dibujos decía bacán yo quisiera tener un físico así porque salva gente y toda la huevada. Pero cada vez lo que dicen mi compañero, o sea, tu conforme tú vas pasando el tiempo, vas creciendo vas cambiando un poco tu perspectiva y van cambiando tus prioridades. Por ejemplo, eh…, antes hablando digamos un año atrás más o menos yo tenía como que un cuerpo así ya diciendo "ay quisiera tener este cuerpo así", pero actualmente mi prioridad cambió completamente, porque mi cuerpo es o sea, mi prioridad actualmente es que mi cuerpo sea completamente funcional, que sea estético y que sea fuerte entonces si tuviese que hablarte acerca de un cuerpo como que en mente que talvez quisiera tener podría decirme de Eneko Baz que coincide igualmente, es un divulgador científico. Lee Norton que es pH de nutrición humana, que es campeón de Power Lifting en estados unidos. Y eh…, Roberto Moroci que es el director de la escuela natural del culturismo en Italia y España. Entonces, a lo que voy es que actualmente y yo no tengo un físico con el que quisiera, sino que hay ciertas cosas que me gustaría sacar de otros lados, pero sobre todo teniendo estás ideas, estos puntos y quisiera que tenga ese físico de qué sea fuerte, que sea resistente y que sea sobre todo sostenible, porque no me sirve nada alcanzar un cuerpo y después de que compito se va se hace mierda en la dieta y vuelvo a estar como estaba antes debería ser también algo sostenible.

(Testimonio de un hombre competidor de 20 años del Gimnasio PUCE)

Cuando tratamos el estereotipo de deporte no se evidencio una representación mental sobre un deporte ideal a seguir o practicar. Por lo general se encasilla al futbol como tal pero eso varia dependiendo de la cultura, sociedad y población. Se obtuvo un testimonio que considera al fisicoculturismo como un deporte que posee muchas más características interesantes a favor de la salud. Este deporte mantiene un estereotipo de disciplina, hábitos saludables. Hace la referencia con otras disciplinas en donde el cuerpo marca la

diferencia y es muy característico de cada deporte. Se adopta más que un estereotipo, un cuerpo que representa en general al fisicoculturismo.

> *Entonces yo pienso que, es ese equilibrio entre eso, y aparte de la imagen que él dijo pues pienso que no es por el ámbito en el que estoy no, del fisicoculturismo. No siempre en todas las categorías en todas las disciplinas, perdón, que haya en el mundo deportivo eh… va a ser una persona así eh… saludable. Por ejemplo, el levantamiento de potencia no siempre va a ser una persona con un bajo índice de grasa, sino que simplemente de fuerza. Es una persona con musculatura, pero no siempre con un bajo índice de grasa eh… en otras disciplinas lo mismo, en la natación, etc. Pero viéndolo desde la perspectiva del fisicoculturismo, yo pienso que ese es el tipo de persona que nos representa se podría decir.*
>
> *(Testimonio de una mujer competidora de 21 años del Gimnasio PUCE)*

El estereotipo sobre un cuerpo adornado con tatuajes, piercing puede llegar a ser normal en una persona donde sus figuras paternas lo usen.

> *Eh… en realidad los tatuajes y piercings si me gustan o sea me estoy pensando hacerme un tatuaje igual piercings si me gusta, cirugías no. Porque o sea los tatuajes igual por mi papa, desde que yo era niña siempre lo veía y era como que gusto, pero igual es como que una forma de adornar mi cuerpo y o sea cada quien es libre de hacer lo que sea, ¡no cierto! Entonces me parece que es algo que igual te ayuda a reflejar lo que tu sientes.*
>
> *(Testimonio de una mujer no competidora de 21 años del Gimnasio PUCE)*

El tema de estereotipo no es una idea muy bien aceptada por las personas ya que nadie se encasilla en un ideal y menos en un ideal de cuerpo. Se pudo lograr determinar ciertas cosas sobre un estereotipo en el cual no es una norma general, pero se pudo evidenciar, que las personas piensan que un cuerpo estético bien definido por lo general es saludable, aunque hubo un testimonio que menciono que pueda verse estéticamente bien pero tener hábitos no saludables.

Se pudo observar también en el grupo de fisicoculturismo que poseen una idea de persona como un estereotipo que sobre todo está centrada en deportistas competidores profesiones de fisicoculturismo, Crossfit y levantamiento de pesas (Power lifting). Estos estereotipos de personas no solo se destacan en el fisicoculturismo sino también en el sentido científico profesional.

El fisicoculturismo como deporte estereotipado, es un deporte netamente estético pero que también la gente lo asocia con dieta, disciplina, de mucho sacrificio.

La mayoría de los competidores se identifican con imágenes de fisicoculturistas sobre todo por ser su deporte de interés, por sus experiencias personales y por mantener similitudes con su cuerpo actual. Pocos se identifican con imágenes de fisicoculturismo

y de Crossfit, pero su relación es interesante ya que adoptan la fuerza y habilidad del Crossfit, pero se podría decir que existe una fijación más por el cuerpo del fisicoculturismo.

El sentido de uso de esteroides anabólicos está ligado más al fisicoculturismo, pero esta relación va mas allá. Se expone que no solo es el sentido de administrarse anabólicos por cualquier vía que esta puede tener, sino que radica en como tú la aprovechas, que tipo de entrenamiento realizas. No necesariamente con el simple hecho del pincho tu llegaras a tener un cuerpo esculturalmente formado. El uso de los anabólicos sobre mujeres para generar musculo como un hombre no es nada bien visto y se adopta una posición totalmente anormal, desagradable y poco estético a pesar de ser un cuerpo musculoso y definido.

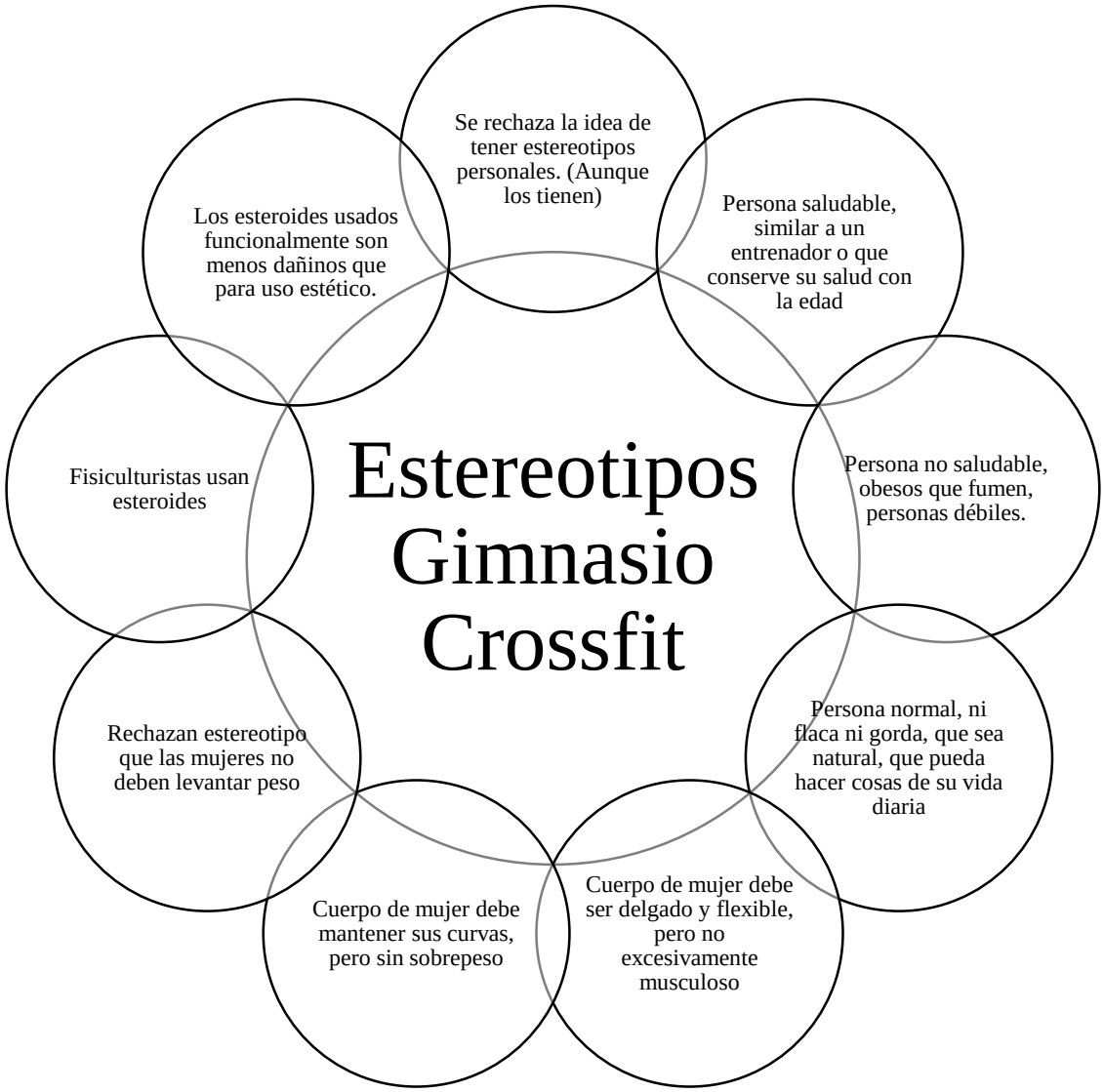
Tabla 16 Conocimientos sobre Estereotipo Gimnasio Crossfit y Gimnasio PUCE

Conocimiento sobre Estereotipo Gimnasio Crossfit	Conocimiento sobre Estereotipo Gimnasio PUCE
Mira yo le veía mucho al head coach de crossfit quito, yo decía quisiera ser como el, y enseñar y entrenar y saber todos los movimientos… *(Testimonio de una mujer competidora de 30 años del Gimnasio Crossfit)* *No saludable… los obesos que fumen, es el clásico ejemplo de la persona no saludable, pese a que no tengan ninguna enfermedad.* *(Testimonio de una mujer competidora de 30 años del Gimnasio Crossfit)* *…yo he conocido personas que no pueden hacer cosas básicas, como corren tres pasos y las piernitas se les va de lado, y ni siquiera pueden manejar su propio peso, se les va de lado.* *(Testimonio de una mujer competidora de 30 años del Gimnasio Crossfit)* *…Es que hasta ya pierde su femineidad me cachas. Ya no se ve como mujer.* *(Testimonio de una mujer competidora de 24 años del Gimnasio Crossfit)* *…a mí me encanta que me empiecen a brotar músculos y ver todo eso. Pero ellas en cambio: no que asco eso se ve feo. Pero a mí me hace feliz.*	*…los deportistas para mí son, bueno creo que son saludables.* *(Testimonio de un hombre no competidor de 25 años del Gimnasio PUCE)* *…dentro del área del fisicoculturismo pienso que te encuentras con muchas personas saludables.* *(Testimonio de una mujer competidora de 21 años del Gimnasio PUCE)* *…el físico es algo subjetivo, puedas que no tengas el mejor físico sin embargo por dentro pueda que estés bien.* *(Testimonio de un hombre competidor de 20 años del Gimnasio PUCE)* *…no es ni gorda, ni flaca, es normal…* *(Testimonio de una mujer no competidora de 27 años del Gimnasio PUCE)* *…tú conoces del estereotipo de cuerpo, de cuerpo atlético, o sea, es una musculación racional y un bajo porcentaje de grasa corporal. Se lo relaciona implícitamente con alguien saludable.*

(Testimonio de una mujer competidora de 24 años del Gimnasio Crossfit) *También creo que se pinchan los de Crossfit, pero es más funcional, para levantar más peso, más habilidades. Ellos más estético (culturistas).* *(Testimonio de un hombre competidor de 24 años del Gimnasio Crossfit)*	*(Testimonio de un hombre no competidor de 23 años del Gimnasio PUCE)* *Talvez podría decir que físicamente las personas que son musculosas, pero no es así…* *(Testimonio de una mujer competidora de 20 años del Gimnasio PUCE)*

Elaborado por: Los investigadores

Figura 37 Estereotipo Gimnasio Crossfit



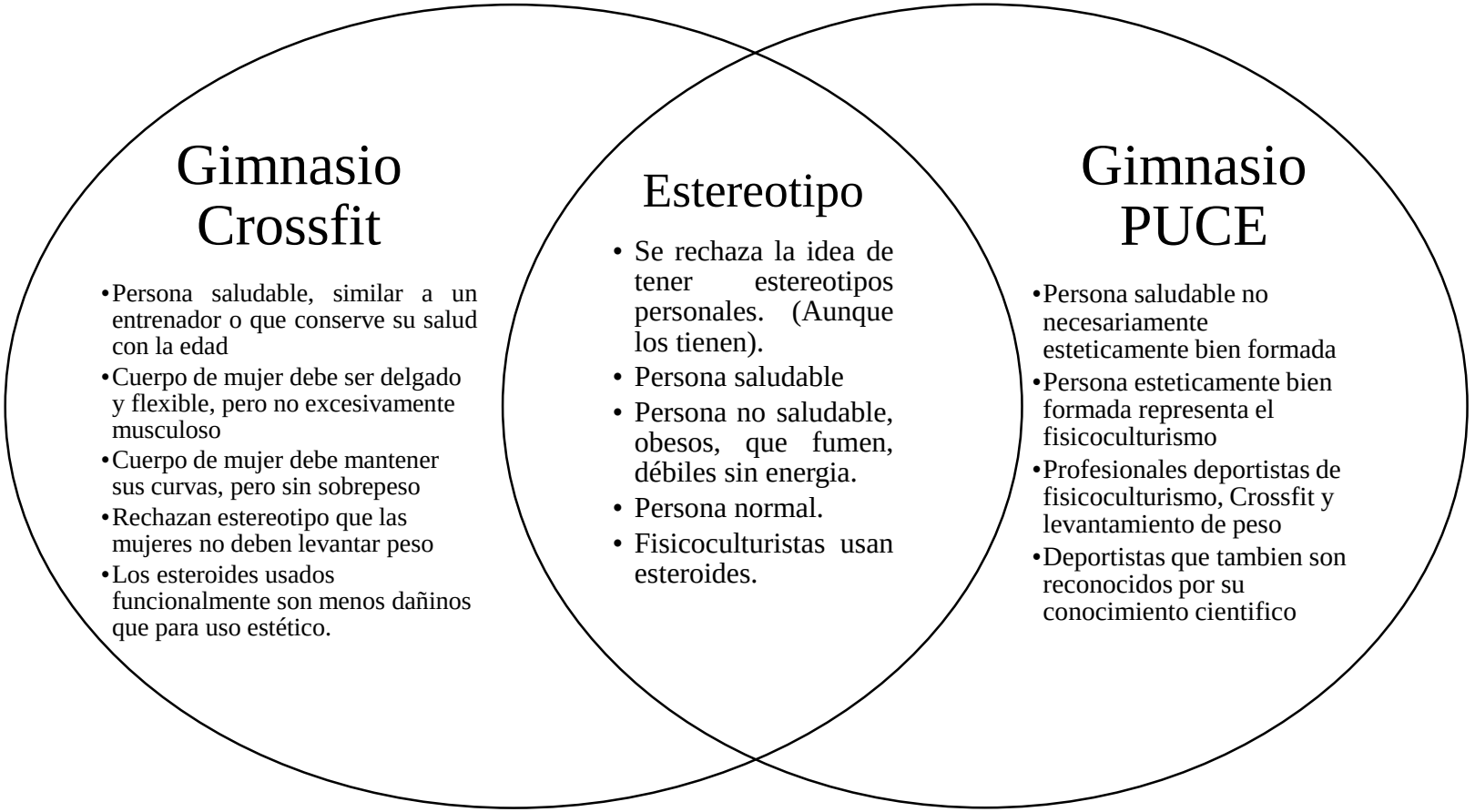
Elaborado por: Los investigadores

Figura 38 Estereotipo Gimnasio PUCE



Elaborado por: Los investigadores

Figura 39 Relación sobre Estereotipos Gimnasio Crossfit y PUCE



Elaborado por: Los investigadores

En conclusión, los estereotipos son imágenes mentales que nos proporcionan de información práctica para sobre vivir ciertas situaciones, sin embargo, ahora con el advenimiento de normas sociales de convivencia ya no se puede confiar en que los estereotipos nos darán el mejor resultado, por ello muchas personas tienen a rechazarlos, aunque acepten otros al no tener conciencia de tenerlos. Esta realidad se muestra con mucha mas claridad en el gimnasio Crossfit.

Por otro lado, existen estereotipos sobre personas saludables y no saludables. En el gimnasio Crossfit se pone a los entrenadores como un ejemplo de alguien saludable, pues hacen ejercicio y comen bien; aunque, también consideran que una persona mayor que pueda realizar sus actividades diarias es un estereotipo de persona saludable. Mientras tanto, que en el gimnasio PUCE, se da importancia a la imagen de alguien musculoso y definido como saludable, con una excepción donde se puede atribuir dicho cuerpo a genética. En cuanto a las personas no saludables, coincide la idea de la obesidad y el consumo de tabaco, también coinciden en que la debilidad es un rasgo para decir que una persona sea no saludable.

Algo interesante es que aparece una idea de normalidad respecto al cuerpo, que no sea ni gordo ni flaco, que pueda hacer sus actividades y que no necesariamente sea 'fitness'. En el gimnasio crossfit se acepta mucho a un cuerpo natural como agradable y es lo que buscan, pero debemos tener en cuenta que es una construcción cultural y que un cuerpo natural no refiere a lo biológico, sino a la idea de un cuerpo que no ha sido modificado por mecanismos externos. Además, en el grupo de mujeres se discutió mucho al cuerpo femenino, que debe ser delgado, pero conservar curvas, debe ser fuerte, pero no excesivamente musculoso. Controversialmente, una participante mencionó que le gusta ver que su cuerpo se muestre musculoso. En cuanto al tema de fuerza en mujeres de ambos gimnasios, se reconoce al estereotipo de la mujer débil que no alza peso, pero se lo rechaza y se menciona que una mujer por levantar peso no va a perder su femineidad, pues para ganar masa muscular excesiva requiere un régimen específico o ayuda externa al entrenamiento.

Refiriéndonos al último tema, ambos grupos definieron que los profesionales usan anabólicos, sin embargo, en el gimnasio PUCE reconocen que el entrenamiento es mucho más importante que los estimulantes. En el gimnasio Crossfit se mostró claramente la idea de que los fisicoculturistas en general usan anabólicos, y cuando se mencionó el uso de estos en el nivel profesional para crossfit, se recalcó el uso funcional y que aparenta menores efectos negativos de esta manera.

5 CAPÍTULO V CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

5.1 CONCLUSIONES EN DIMENSION SALUD

DEFINICIÓN DE SALUD

Existe una definición de salud principalmente fundamentada en alcanzar mediante sus propios esfuerzos el bienestar de la mente y el cuerpo, también conseguir equilibrio entre ellos. Además, aparece explícitamente el bienestar emocional y espiritual. Por otro lado, la conciencia de una dimensión social es poco comprendida, y cuando aparece, abarca hasta un nivel comunitario o interpersonal. Cabe aclarar que, el concepto de OMS sobre un bienestar biopsicosocial aparece dentro del conocimiento de participantes que estudian en el campo de ciencias de la salud.

Dentro de la definición observamos la tendencia a incluir los hábitos saludables, sobre todo actividad física, para conseguir su estado de bienestar. Así mismo la ausencia de enfermedad es importante, sin embargo, se puede hacer una excepción en cuanto a enfermedad crónica, siempre y cuando esta se encuentra bien controlada y no afecte otras esferas.

DEFINICIÓN DE PERSONA SALUDABLE

El concepto de persona saludable es el estado de salud que ellos consideran que se debe construir y cumplir, adquiriendo un carácter de empoderamiento personal sobre sus decisiones por sobre lo social, dado el caso que no perciben a la sociedad como saludable. Además, es importante reconocer el rol de hábitos saludables, como alimentación adecuada, realizar actividad física, descanso adecuado, adquirir conocimientos y tener un trabajo estable, y entender que hábitos no lo son, como mantener hábitos perniciosos, falta de amor propio, falta de interés o una carga laboral excesiva. Es importante la concepción de enfermedad como un limitante no absoluto para ser una persona saludable. Es decir, la enfermedad bien controlada puede permitirse dentro de una definición saludable.

Cuando hablamos de aspecto físico relacionado a ser saludable encontramos al peso ideal y la complexión atlética con la interpretación de que se han cumplido los requisitos para tener un buen estado de salud. Sin embargo, se buscan objetivos fácilmente alcanzables, y el cuerpo atlético queda en segundo plano frente una corporeidad que ellos consideran normal, siendo así un cuerpo ni obeso, ni extremamente delgado y que pueda cumplir con la funcionalidad que se espera para la vida diaria.

REQUISITO PARA "SER SALUDABLE"

Pudimos notar que las personas tienen actividades que las denominan hábitos saludables sobre todo centradas en la actividad física, la alimentación y el bienestar físico mental.

Por otro lado, los hábitos no saludables son todas las actividades de uso de sustancias asociados a enfermedad. Cabe aclarar que, el consumo de alcohol se ha normalizado en la sociedad y no es visto como hábito no saludable, siempre y cuando no llegue a ebriedad o se vuelva una rutina. Además, una persona saludable se enferma con menor frecuencia tiene un mejor pronóstico y calidad de vida útil. Es importante mencionar que, tener un estilo de vida fundamentado en realizar actividad física parece tener un efecto inductor de otros hábitos saludables como nutrición y descanso adecuado y evita la inclusión de hábitos no saludables en la vida diaria.

Existe una contradicción respecto a normalidad de la persona saludable, dado que el ser 100% saludable sobrepasa a una persona normal. Las personas de nuestro estudio se identificaron como saludables adoptando la normalidad a un porcentaje parcial de salud.

5.2 CONCLUSIONES EN ACTIVIDAD FÍSICA

DEFINICIÓN ACTIVIDAD FÍSICA

La concepción de deporte que tienen los participantes de los gimnasios implica aquel movimiento, que sea disciplinado, sistematizado, con reglas y que requiere un entrenamiento diario. Por otro lado, se define a la actividad física como un movimiento muscular con consumo de energía, sin un fin determinado, además adquiere un sentido de obligación en el concepto de salud. El deporte va más allá, llegando a ser un aprendizaje continuo, una actividad que exige disciplina y tiene una influencia muy grande en la sociedad al ser carácter inclusivo.
Al realizar un deporte se genera un hábito, además, en el ámbito competitivo la práctica deportiva requiere mucho esfuerzo para generar resultados, y los resultados finales se ven después de largo tiempo. Lo que nos lleva a pensar que, esta mentalidad de constancia y esfuerzo puede generar efectos positivos sobre otros aspectos de la vida diaria.

MOTIVACIÓN DE LA ACTIVIDAD FÍSICA

La razón para iniciar una actividad física es variada e incluyen motivaciones propias del individuo, siendo las personales más representativas a la hora de mantener la actividad y las externas para iniciar la actividad. Además, en Crossfit llama la atención la diversión durante los entrenamientos, lo cual es una motivación importante para iniciar la actividad. Por otro lado, en fisicoculturismo, aparece el deseo de tener un cuerpo musculoso y marcado.

En el mantenimiento de la actividad adquiere importancia la competencia con otros, es decir, ganar el primer lugar. Además, se crea el deseo de mantener su estilo de vida saludable y la superación personal.

Para el inicio y mantenimiento de competencia, resalta el deseo de superación personal, pero existen ideales distintos en relación a los Gimnasios, pues el grupo de fisiculturismo

centra su competencia en adquirir beneficios académicos (becas) y en el grupo de Crossfit si existe el deseo de reconocimiento social y superar a otros no queda descartado.

TIEMPO DE LA ACTIVIDAD

En cuanto al tiempo de la actividad, si tenemos en cuenta que en ambos grupos se realizan entre 3 a 6 sesiones semanales de entrenamiento, con ejercicios cardiovasculares y de fuerza, se cumplen las recomendaciones de OMS/AHA para tener una actividad física saludable. Existe noción sobre los periodos adecuados de descanso, sin embargo, en los competidores de Crossfit existe resistencia a cumplirlos.

Durante competencia los tiempos de entrenamiento pueden duplicarse o incluso triplicarse, y tomando incluso aspectos de la vida diaria como alimentación y transporte adaptados a cumplir sus requerimientos, lo que puede desencadenar lesiones.
Cuando existen disminuciones en los tiempos de entrenamiento, generalmente se debe a lesiones, actividades académicas o perdida de motivación, sin embargo, al tratarse de la última, puede incluso suspenderse totalmente la actividad o llegar tiempos insuficientes para ver resultados a nivel cardiovascular.

Es importante mencionar que, a pesar de la carga académica, laboral y personal de los deportistas del estudio, todos dedican el tiempo suficiente para realizar actividad física. Entonces, no sería verdad la limitación de tiempo para impedir la realización de actividad física.

EFECTOS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA/DEPORTIVA

La actividad física es un inductor de otros hábitos saludables, así como reductor de hábitos no saludables. Influye en la alimentación, puesto que se requiere una buena alimentación para un rendimiento suficiente durante la actividad, lo que incluye el uso de suplementos y complementos nutricionales si es realmente necesario. Además, promueve el descanso adecuado. Otro efecto es la reducción de los niveles de estrés, sobre todo a nivel laboral, dado que genera distracción de dicho ámbito. Sin embargo, la actividad física requiere de todos otros factores para generar salud.

Tiene la capacidad de rehabilitar lesiones musculo tendinosas y de prevenir enfermedades, siempre y cuando se realice de manera correcta, dado que la practica genera mejora de habilidades físicas como flexibilidad y fuerza que han demostrado tener efectos positivos sobre prevención y tratamiento de lesiones. También genera beneficios cardiovasculares para prevenir enfermedades crónico no transmisibles. No obstante, siempre existe el riesgo de sufrir una lesión si se realiza de manera incorrecta los ejercicios. Se menciona también que, indirectamente la actividad física genera modificaciones corporales.

Quienes inician su práctica deportiva o actividad física y tienen al consumo de drogas legales o ilegales presente como habito, incurren en una reducción en dichos hábitos por mejorar su rendimiento en actividad física. Además, su círculo social sufre cambios pues se alejan de personas que consuman drogas de manera regular. Por otro lado, la práctica deportiva puede desencadenar el uso de sustancias anabólicas para mejorar el rendimiento.

5.3 CONCLUSIONES EN LESIÓN DEPORTIVA

DEFINICIÓN DE LESIÓN

La lesión es un daño orgánico que, para ser tomado como tal según nuestros participantes debe ser grave, estar acompañado de un dolor intenso que también sea recurrente y que requiere la atención de un profesional. Además, posee limitación funcional en la actividad física o en la vida diaria como requisito fundamental. Cabe aclarar que, el dolor es el síntoma más importante que pudimos evidenciar en los testimonios y para muchos de ellos es sinónimo de lesión. Ya que ningún dolor es normal sin un desencadenante especifico por ejemplo al recibir un golpe en talón se espera un dolor de características propias al mecanismo del golpe con una intensidad leve y poca duración si el golpe fue de baja intensidad. Los participantes creen saber diferenciar el dolor post entrenamiento, de una lesión y mencionan que el dolor sugestivo de lesión es un dolor agudo, intenso, continuo, que no cede y empeora con la movilidad sobre todo de actividades cotidianas. Este dolor también es incapacitante en muchas formas y es la principal consulta médica o signo para buscar ayuda profesional.

Las causas de las lesiones para nuestros deportistas fueron movimientos o acciones fuera de la técnica de su práctica deportiva, y adoptaron la noción que se tiene un riesgo mucho mayor de sufrir lesiones una durante competencia. Además, se evidencio que las lesiones de los participantes no sucedieron en el gimnasio, sino que con frecuencia ocurren fuera, durante la práctica de otros deportes como futbol y básquet, sobre todo sin previo calentamiento o preparación.

IMPACTO DE LA LESIÓN

Las lesiones generan pausas en la actividad física, la duración de la pausa tiene una relación con la gravedad de la lesión, que puede llegar a generar la detención total de la actividad física. Sin, embargo, la pausa puede generar que los efectos de la actividad física sobre hábitos no saludables decaigan, reiniciando en hábitos no saludables. Además, pueden quedar secuelas, como movimientos anormales, cicatrices, temor a nueva lesión, con las repercusiones psicológicas que esto conlleva.

En cuanto a experiencia con lesiones personales de los participantes, suelen generar limitación en su actividad física, así como en ámbitos de la vida diaria y si ocurren en competencia solo limitan la practica a nivel competitivo. Y sobre todo se ve expresado

como perdida resultados que acarrea afectación a nivel psicológico y con esto lleva a alteración en relaciones sociales.

El manejo de lesión va de la mano de la gravedad y presentación de la lesión, siendo así que en lesiones leves se incurre en la automedicación con el fin de evitar consulta médica y se recete reposo. En el gimnasio Crossfit existe una resistencia a aceptar que han sufrido una lesión, sobre todo en competidores, y se da prioridad a continuar el entrenamiento sobre cuidar su lesión. Por otro lado, en la práctica de fisicoculturismo, al tener entrenamiento localizado, se puede sortear el sitio de lesión para continuar con la practica competitiva. Además, este grupo, considera que las lesiones graves requieren cuidados adecuados e inmediatos, porque la falta de estos puede desencadenar en problemas más graves. Sin embargo, existe un problema en el acceso a asistencia profesional en salud, y quienes lo hacen con facilidad es gracias a su ámbito profesional/laboral o a su capacidad adquisitiva.

5.4 CONCLUSIONES EN DIMENSIÓN DE CUERPO

DEFINICIÓN DE CUERPO

La definición de cuerpo guarda 3 componentes principales para nuestros informantes, primero la connotación de algo útil, una herramienta, una existencia funcional del ser. Segundo, un templo, algo que requiere cuidado, de valor propio, dentro o fuera de la ideología judeocristiana, con mucho sentido de amor propio. Finalmente, expresa un componente social, pues es interactivo con otros cuerpos y debe acomodarse a lo que la sociedad espera del mismo, o un cuerpo atractivo para la misma.

IMAGEN CORPORAL

Existe una buena aceptación respecto a su cuerpo, pero ellos consideran que deben mejorarlo y por ello realizan actividad física, pues el efecto sobre la salud es importante para sentirse bien consigo mismo. Sin embargo, tienen consciencia que actividad física modifica externamente su cuerpo, especialmente en el grupo de gimnasio PUCE, donde la falta de aceptación de su imagen corporal los llevo a iniciar la actividad física con el fin de modificar su cuerpo.

Los complementos nutricionales son vistos con un valor estético, sin embargo, el uso en los gimnasios se guía a cubrir requerimientos nutricionales específicos de una práctica deportiva. El uso de los anabólicos sigue siendo un tema tabú, pero se conoce su utilidad para modificar la imagen corporal de los atletas, sin embargo, no se encontró el uso de los mismos entre los entrevistados ni sus conocidos.

los tatuajes no se consideran como modificar el cuerpo, sino adornarlo con un sentido simbólico o son sinónimo de identidad, no es considerado como una insatisfacción corporal. Por último, las cirugías estéticas están relacionadas con la poca aceptación del

cuerpo y el deseo de una figura publicitaria, aunque la idea es casi nula para el grupo, porque los cambios generados en el cuerpo son poco duraderos, a diferencia de los generados por actividad física que cambian no solo la forma física sino la salud del individuo.

ESTEREOTIPOS

Se pudo concluir que las personas en nuestros Gimnasios adoptaban estereotipos respeto a: personas saludables sobre todo por las actitudes y comportamientos que estos hacían a favor de la salud, cuerpos saludables centrados sobre todo en cuerpos "normales" que ellos los ubicaban alejados de la obesidad y la delgadez. No se evidencio una tendencia a estereotipos internaciones de belleza encasillada a un cuerpo perfecto para el hombre y para la mujer.

La negación de todos los estereotipos personales se evidencia en la mayoría de los testimonios pudiendo tener influencia la falta de aceptación, inclusión de este término. Un factor influyente también puede ser el fracaso de lograr un estereotipo de cuerpo ideal centrado en la belleza interna o talvez la sensación del bien propio es más importante que la construcción corporal. Sin embargo, se pudo evidenciar que si existen estereotipos de cuerpo y de persona sobre todo como ejemplo y objetivo a futuro.

El fisicoculturismo y el Crossfit no son considerados deportes olímpicos y sus participantes no saben cómo definirlos. Sin embargo, los competidores de estos deportes los tienen en alta estima y los consideran parte de su vida diaria, así como lo haría cualquier competidor olímpico. Por otro lado, quienes no compiten en estos deportes los ven como actividad física.

En cuanto al uso de esteroides, se tiene muy estereotipado su posible uso por parte de los fisicoculturistas, para desarrollar cuerpos voluminosos. No obstante, no se rechaza el uso en competidores de otras disciplinas como el Crossfit, pero se tiene la idea que no genera mayor perjuicio a la salud al usarlos para desarrollar funcionalidad.

En cuanto a la corporeidad de las mujeres en los gimnasios, se rompe el tabú de que las mujeres no deben alzar pesos para mantener su femineidad. Sin embargo, se desea la forma de mujer sin musculación excesiva.

5.5 CONCLUSIONES COMO MÉDICOS

Como médicos debemos reconocer la importancia de la actividad física sobre la salud y comprender que la salud tiene una gran influencia social, aunque es muy poco percibida en nuestro medio. Lo que puede deberse a una falta de preocupación de la sociedad para genera mejor estado de salud. Dado que muchos tienden a salir de sus estilos de vida poco saludables mediante el ejercicio.

Así mismo las lesiones son propias de la actividad física siendo muy comunes, pero poco identificadas tanto por los deportistas, lo que lleva a reducir el número de motivos de consulta y aumenta el riesgo de las consecuencias de la lesión. A esto se le suma la falta de acceso en la salud sobre todo en personas jóvenes que no disponen de seguro médico.

Nuestro estudio evidencio la tendencia sobre la falta de recomendación médica en la actividad física guiada a la promoción de salud, así como la poca realización de actividad física correcta sugerida por el personal de salud.

5.6 CONCLUSIONES COMO INVESTIGADORES

Al realizar este estudio nos permitió darnos cuenta que la cultura y el conocimiento individual de cada persona influye en aspectos tan importantes como la salud. Este estudio nos hizo notar la importancia de la curiosidad médica para indagar y conocer la esencia del razonamiento personal. Nos brindó la experiencia de realizar un estudio con base científica y sobre todo reconocer la importancia de un estudio cualitativo etnográfico aplicado en la medicina. Al realizar un trabajo de investigación aprendes la importancia que tienen los estudios en las personas porque es la única forma de aprender realmente de la vida personal. La cultura y la gente no son seres aislados, sino que están inmersos en una sociedad y cumplen comportamientos de grupos, de igual manera tienen comportamientos específicos individuales que nos dan la variabilidad de los actos, y que pudieran ser la diferencia al momento de intervenir en la sociedad y en la salud.

La curiosidad del médico es una cualidad que debe ser explotada, no solo a nivel científico sino también cultural. Ya que esta herramienta nos ha permitido conocer muchos datos de los cuales ahora estudian todas las personas en el campo de la salud. La curiosidad médica se puede ver representada por la investigación porque al realizar un trabajo de investigación no solo se producen resultados conclusiones y recomendaciones, sino que se abre un abanico de incógnitas, dudas que son el motivo de nuevas investigaciones. El conocer la causa de las cosas es tan importante como la razón para realizar una acción, o la simple definición que tienen las personas sobre aspectos diarios de la vida.

5.7 RECOMENDACIONES

PARA EL PERSONAL DE SALUD

- Cuando se trate pacientes deportistas sobre todo que guíen su actividad física a competencia se debería indagar más sobre su historia clínica deportiva llegando así a reconocer, analizar y tratar aspectos importantes como es el tipo de actividad que realice, prevención y tratamiento de lesiones, alimentación adecuada y si es el caso una correcta suplementación.
- Promover la buena prescripción médica sobre la actividad física guiada a la salud y a la competencia en los deportes más comunes en la sociedad mediante la implementación de cátedras sobre práctica deportiva y actividad física, y sobre los posibles riesgos físicos y psicológicos en los estudiantes de medicina y afines.
- Al tratar lesiones en deportistas se debe tomar en cuenta la tendencia a culpabilizar a la víctima, refiriéndose a que ellos se sienten responsables únicos de su lesión, pues conciben que su actividad física es teóricamente perfecta, lo que puede llevarlos a ocultar lesiones para no perjudicar a su actividad deportiva.
- Al tratar pacientes jóvenes deportista se debe dar especial importancia en la búsqueda de lesiones ya que ellos no consideran lesión como tal a los dolores leves y dentro de la literatura una lesión puede permanecer silente hasta que se agrava.

PARA DEPORTISTAS

- Educar a los deportistas sobre los complementos nutricionales y productos afines en la práctica deportiva para su correcta selección y utilización guiada a un objetivo específico. De igual manera, alertar sobre posibles efectos secundarios.
- Concientizar la importancia de las lesiones y las repercusiones de la integridad física y personal que tienen al no tratarlas o dejarlas que se cronifiquen mediante la identificación personal se signos y síntomas propios de una lesión.
- Promover la idealización de cuerpos saludables mediante la satisfacción corporal, alejándonos de estereotipos de belleza no racionales que inciden sobre comportamientos y practicas en contra de la salud.

PARA ENTRENADORES

- Estimular los deseos propios y personales para realizar actividades físicas sabiendo que siempre el bienestar personal y corporal garantizan el mantenimiento de la actividad.
- Brindar con formas representativas la motivación de las personas mediante la variedad, diversión en los ejercicios y disponibilidad instructores.

- Construir una ficha personal sobre todo en el primer contacto con los deportistas profesionales o amateur, tomando en cuenta: lesiones previas y ocurridas durante el entrenamiento, antropometría y hábitos modificables fuera del gimnasio.
- Tomar en cuenta que existe una aproximación hacia la salud al incurrir en actividad física y no es meramente un objetivo de imagen corporal, por lo que se debe conocer los beneficios en salud de la actividad física o deporte que se imparte, más aún, se recomienda promover comportamientos saludables que acompañen a la práctica deportiva.

PARA POLÍTICA PÚBLICA DE SALUD

- Crear vínculos entre gimnasios y puestos de salud - clínicas que garanticen atención a deportistas. Sobre todo, a las personas que guíen su actividad a competencia y a los que requieran tratamiento de lesiones.
- Concientizar el cambio social como políticas de estado y educación, respecto a la construcción de una persona sana que facilite la incursión en hábitos saludables y el rechazo de lo contrario.
- Educar a la población en las consultas generales o con la implementación de charlas sobre la actividad física bien estructurada, es decir, cuánto tiempo deben realizar, como y en donde podrían realizarla, los periodos de descanso, que tipo de nutrición deberían llevar, etc.
- Advertir sobre hábitos no saludables durante el entrenamiento de competencia reemplazándolos por conductas sustentables con la salud de los deportistas.
- Resguardar la actividad física de competencia sobre todo a los deportistas de alto rendimiento para su correcto desempeño deportivo y evitar problema relacionado con la competencia con mayor énfasis en lesiones.
- Asegurar el inicio de actividades físicas mediante la correcta realización, adecuado ambiente, seguridad, y suficiente asesoramiento para mantener la actividad física a favor de la salud.

6 CAPÍTULO VI BIBLIOGRAFÍA

- Alemany-Anchel, M. J., & Velasco-Laiseca, J. (2008). *Género, imagen y representación del cuerpo* (Vol. 17). Valencia: Index de enfermería. Retrievedfrom http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1132-12962008000100009&lng=es.
- Arbinaga, F., & Caracuel, J. C. (2003). Aproximación a la dismorfia muscular. *Cuadernos de medicina psicosomática y psiquiatría de enlace, 65*(5), 7-15. Obtenido de: https://www.researchgate.net/profile/Felix_Ibarzabal/publication/229029807_Aproximacion_a_la_Dismorfia_Muscular/links/556436c008ae6f4dcc98ce3a.pdf.
- ArbinagaIbarzábal, F., & Caracuel Tubío, J. C. (2007). Dependencia del ejercicio en fisicoculturistas competidores evaluada mediante la Escala de Adicción General Ramón y Cajal. *UniversitasPsychologica, 6*(3), 549-558. Obtenido de: http://www.redalyc.org/pdf/647/64760307.pdf
- Bahr, R., &Maehlum, S. (2007). *Lesiones deportivas: diagnóstico, tratamiento y rehabilitación*. Ed. Médica Panamericana.
- Barreiro, A. M. (2004). *La Construcción Social del Cuerpo en las Sociedades Contemporáneas.* Barcelona: Servei.
- Barrientos-Perez, Margarita. (2001). Uso de anabólicos por atletas adolescentes. Revista de Endocrinología y Nutrición. Vol. 9, No3. Julio-septiembre 2001 pp. 133-140. Recuperado el 27 de febrero del 2019.
- Blanchard, K. y Cheska, A. (1986). *Antropología del deporte*.
- Bordignon, N. A. (julio-diciembre, 2005). *El desarrollo psicosocial de Eric Erikson. El diagrama epigenético del adulto.* Antioquia, Colombia: Revista Lasallista de Investigación, vol. 2, núm. 2.
- Branscum, P., & Fairchild, G. (2019). Differences in determinants of aerobic and muscle strengthening physical activity among college students: a reasoned action approach. *Journal of sports sciences, 37*(1), 90-99.
- Cervino, Mauro; Chiriboga, Cinthia; Tuvimen, Carlos. (2001) Culturas juveniles, cuerpo, música, sociedad y género. Editorial Abya Yala, Quito.
- Cruz Souza, Fátima. (2006). Género, psicología y desarrollo rural: la construcción de nuevas identidades: las representaciones sociales de las mujeres en el medio rural. Ministerio de Agricultura, Pesca y Alimentación. Madrid-España. ISBN 84-491-075309
- Daturi, Davide Eugenio. (2005). El concepto homérico de cuerpo y la revolución socrática. Obtenido de: *https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/5492954.pdf.*
- de Mirotti, S. Z., & O. C. (2003). *Sociedad Argentina de Pediatría*. Recuperado el 16 de 09 de 2018, de SAP: https://www.sap.org.ar/docs/publicaciones/archivosarg/2003/296.pdf

- Devís, J. D., & Samaniego, V. P. (2000). La ética en la promoción de la actividad física relacionada con la salud. *Expomotricidad*.
- Devís, J. D., Peiró, C., Pérez, V., Ballester, E., Devís, F. J., Gomar, M., & Sánchez, R. (2007). *Actividad física, deporte y salud*. Index.
- Egger, G., Binns, A., Rössner, S., & Sagner, M. (2017). *Medicina del estilo de vida: Hábitos, entorno, prevención y promoción de la salud*. Elsevier Health Sciences.
- Egger, Garry; Binns, Andrew; Stephna Rossner; Michael Sagner. (2017). Medicina del estilo de vida: Hábitos , entorno, prevención y promoción de la salud. 3ra edición. ELSEVIER. ISBN 978-84-9022-895-1.
- Estrada, D. A., Muñoz, A. E., & Cardona, J. A. (2014). *Representaciones sociales sobre el cuerpo en estudiantes de Medicina* (Vol. 29). Medellín, Colombia: Iatreia.
- Franzoi, S. L. (1995). The body-as-object versus the body-as-process: Gender differences and gender considerations. *Sex Roles*, *33*(5-6), 417-437.
- Garcia Romero, Fernando. (2005). El cuerpo de los atletas en la antigua Grecia. Texto de la conferencia El cuerpo de los atletas en la Antigua Grecia, impartida en el XII Seminario de Arqueología Clásica. (Facultad de Geografía e Historia U.C.M.) el día 12 de enero de 2005.
- Glassman, G. (2002). Que es Fitness parte 1 por Glassman. *GUÍA DE ENTRENAMIENTO DEL NIVEL 1*.
- Glassman, G. (2009). Que es Fitness parte 2 por Glassman. *GUÍA DE ENTRENAMIENTO DEL NIVEL 1*.
- Hammersley. Martyn & (1994) Métodos de investigación. ¿Que es la etnografía? Barcelona. Painos.
- Hausenblas, H. A., & Fallon, E. A. (2002). Relationship among body image, exercise behavior, and exercise dependence symptoms. *International Journal of Eating Disorders*, *32*(2), 179-185. Disponible en: https://onlinelibrary.wiley.com/doi/abs/10.1002/eat.10071
- Heil J. Psychology of sport injury. Champaign, IL: Human Kinetics Publishers; 1993.
- Helena E. Restrepo, Hernán Málaga, Promoción de la Salud, Como Construir una Vida Saludable, Edit. Medicina Panamericana. pp. 16,17, 18, 19.
- INEC. (16 de Octubre de 2018). Instituto Nacional de Estadística y Censos. Obtenido de http://www.ecuadorencifras.gob.ec/wp-content/descargas/Manu-lateral/Resultados-provinciales/pichincha.pdf.
- Jiménez-Torres, M. G., Martínez Narváez, P., Miró Morales, E., & Sánchez Gómez, A. I. (2008). Bienestar psicológico y hábitos saludables: ¿están asociados a la práctica de ejercicio físico?. ISSN 1697-2600
- Johnston, R., Cahalan, R., O'Keeffe, M., O'Sullivan, K., & Comyns, T. (2018). The associations between training load and baseline characteristics on musculoskeletal injury and pain in endurance sport populations: A systematic

review. *Journal of science and medicine in sport*, *21*(9), 910-918. Obtenido de: https://www.jsams.org/article/S1440-2440(18)30068-9/fulltext

- Kassin, S., Fein, S., & Hazel Rose, M. (2013). *Psicología social* (7a ed.). CENGAGE Learning.
- López, J. R. (2000). *Historia del deporte* (Vol. 20). Inde.
- Márquez Rosa, Sara; Garatachea Vallejo, Nuria. (2009). Actividad física y salud. Ediciones Diaz de Santos. FUNIBER. ISBN 978-84-7978-934-3.
- Márquez Rosa, Sara; Garatachea Vallejo, Nuria. (2013). Actividad física y salud. Ediciones Diaz de Santos. FUNIBER. ISBN 978-84-7978-934-3. (Libro electrónico)
- Martínez Fernández, F. (2015). Fuerza, vigor y consumo: El caso de Eugene Sandow en Santiago de Chile, 1900-1930. In *11 Congreso Argentino de Educación Física y Ciencias 28 de septiembre al 10 de octubre de 2015 Ensenada, Argentina*. Universidad Nacional de La Plata. Facultad de Humanidades y Ciencias de la Educación. Departamento de Educación Física. Disponible en: http://www.memoria.fahce.unlp.edu.ar/trab_eventos/ev.7374/ev.7374.pdf
- Mata, D. Hacia una especialización en antropología del campo: La etnografía del deporte. Apuntes: Educación física y deportes. Barcelona, n. 63, p. 6-14, 2001.
- Materán, A. (2008). *LAS REPRESENTACIONES SOCIALES: UN REFERENTE TEÓRICO PARA LA INVESTIGACION EDUCATIVA* (Vol. 13). San Cristóbal, Venezuela: geo enseñanza. Retrieved from http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=36021230010
- Mauss, M. (1936). Les techniques du corps. Journal de psychologie, 32(3-4), 271-293.
- Miller, B. (2011). Antropología cultural. *Universitario*, 22.
- Montes, A. C., Cordero, E., Acuña , M. I., Prieto, M. P., &Villiarolo, P. (2010). *ANÁLISIS DE CONOCIMIENTOS Y PERCEPCIONES SOCIALES SOBRE DOPING Y PREVENCIÓN, EN DEPORTISTAS DE CÓRDOBA (ARGENTINA) Y SU ABORDAJE PREVENTIVO*. Córdoba, Argentina: Agencia Mundial Antidopaje.
- Moreno, G. A. (2008). La definición de salud de la Organización Mundial de la Salud y la interdisciplinariedad. *Sapiens: revista Universitaria de Investigación*, *9*(1), 93-107.
- Moscovici, S. (1961). *El psicoanálisis, su imagen y su público.* (N. M. Finetti, Trans.) Buenos Aires: Huemul.
- Moscovici, S., Lage, E. and Naffrenchoux, M. (1969). Influences of a consistent minority on the responses of a majority in a colour perception task., *Sociometry*.
- Newcomer, RR; Perna, FM. (2003). Features of posttraumatic distress among adolescent atheltes. J Athl Train 38 (2):312-314.
- Nutbeam, D. (1986). Glosario de promoción de la salud, Junta de Andalucía. Consejería de salud, Sevilla.

- Olmedilla Zafra, A., García Montalvo, C., & Martínez Sánchez, F. (2006). Factores psicológicos vulnerabilidad a las lesiones deportivas: un estudio futbolistas. *Revista de psicología del Deporte*, *15*(1), 0037-52.
- OMS. (10 de Octubre de 2018). Organización Mundial De La Salud. Obtenido de http://www.who.int/es/.
- Organización Mundial de la Salud, (2010). Recomendaciones mundiales sobre actividad física para la salud. Catalogación por la Biblioteca de la OMS. ISBN 978 92 4 359997 7
- Pamplona roger, Jorge. (2009). Como tener un cuerpo sano: guía practica para el cuidado del cuerpo. Editorial Safeliz. ISBN 978-987-567-575-9
- Pancorbo Sandoval, Armando. (2008). Medicina y ciencias del Deporte y actividad Física. Madrid: Ergon. ISBN 978-84-8473-684-4
- Pedersen, B. K., & Saltin, B. (2006). Evidence for prescribing exercise as therapy in chronic disease. *Scandinavian journal of medicine & science in sports*, *16*(S1), 3-63.
- Pfeiffer, Ronald: Mancus, Brent. (2007). Concept of Athletic Training. 4ta edición. Jones and Bartlett Publichers, Inc. ISBN 978-84-8019-908-7
- Restrepo, H., & Malaga, H. (2001). Promocion de la salud: cómo construir vida saludable. Pan American Health Org.
- Restrepo, H., & Malaga, H. (2001). *Promoción de la salud: cómo construir vida saludable.* Pan American Health Org.
- Richmond, R., Wodak, A., Bourne, S., & Heather, N. (2008). Screening for unhealthy lifestyle factors in the workplace. *Australian and New Zealand journal of public health*, *22*(3), 324-331.
- Rodríguez, A.; Rosenberg, L.; Moscona, G.; Gabba, M.; Mendonça, M.; Martínez Robles, C. (2008). Etnografía de usuarios de drogas esteroides anabólicas del Gimnasios de la Ciudad de Buenos Aires. Resultados preliminares. V Jornadas de Sociología de la UNLP, 10, 11 y 12 de diciembre de 2008, La Plata, Argentina. EN: Actas. La Plata: UNLP. FAHCE. Departamento de Sociología. Disponible en:
  http://www.memoria.fahce.unlp.edu.ar/trab_eventos/ev.6376/ev.6376.pdf. Recu perado el 27 de febrero del 2019
- Romero, F. G. (2015). Deporte y educación en la Grecia Clásica. *Materiales para la Historia del Deporte*, 17-36.
- Ryan, W. (1971). Blaming the victim, Vintage, Nueva York.
- Samaniego, V. P. Título: Salutismo y actividad física.
- Sandoval, Carlos (1996). Investigación Cualitativa. Programa de Especialización en Teoría, Métodos y Técnicas de Investigación Social. Colombia.
- Sanjuan Suarez, Pilar; Rueda Laffond, Beatriz. (2014). Promoción y prevención de la salud desde la psicología. editorial síntesis. ISBN 978-84-907704-0-5
- Sherry, E., & Wilson, S. F. (2002). *Manual Oxford de medicina deportiva* (Vol. 44). Editorial Paidotribo.

- Verdú Verdú, S., & Ayala Rodríguez, F. (2015). Análisis de la eficacia del CrossFit como método de entrenamiento para la mejora de la condición física relacionada con la salud. *Universidad Miguel Hernández de Elche*.
- Verdú Verdú, S., & Ayala Rodríguez, F. (2015). Análisis de la eficacia del CrossFit como método de entrenamiento para la mejora de la condición física relacionada con la salud. Universidad Miguel Hernández de Elche.
- Vidal Cortada, Marta. (2007). Estar en forma: un hábito de vida saludable. INDE publicaciones. Primera edición. ISBN 978-84-9729-102-6
- Walker, B. (2010). *ANATOMÍA DE LAS LESIONES DEPORTIVAS, LA (Color)*. Editorial Paidotribo.
- Wikimedia Foundation, Inc. (4 de Febrero de 2019). *Wikimedia Foundation, Inc.* . Recuperado el 5 de Febrero de 2019, de Wikimedia Foundation, Inc.: https://en.wikipedia.org/wiki/Bernarr_Macfadden
- Woodburn, S. S., & Boschini, C. (1997). *La imagen corporal en niños*. Editorial Universidad de Costa Rica

7 ANEXOS

ANEXO 1

CONSENTIMIENTO INFORMADO

Pontificia Universidad Católica del Ecuador

Facultad de Medicina

Carrera de Medicina

CONSENTIMIENTO INFORMADO PARA LOS PARTICIPANTES DE INVESTIGACIÓN EN ENTREVISTA PERSONAL.

El propósito de esta ficha de consentimiento es aclarar a los participantes del presente estudio, la naturaleza de la misma, mediante una explicación apropiada de la misma y el rol que tendrá el participante.

La presente investigación es conducida por Sebastián Alejandro Castro Simbaña y Pedro Andrés Daza Moreno, estudiantes de la Facultad de Medicina de la Pontificia Universidad Católica del Ecuador. La meta de este estudio es "Describir y analizar las representaciones sociales sobre cuerpo, prácticas deportivas, salud y enfermedad de los usuarios del gimnasio de la Pontificia Universidad Católica del Ecuador y del gimnasio Crossfit Quito".

El estudio busca, a manera de conversatorio, exponer la particular forma en que cada uno de los informantes entiende los términos expuestos (Cuerpo, Práctica deportiva, Salud y enfermedad), incluyendo conocimientos, vivencias personales, opiniones y actitudes respecto a los mismos. Cabe aclarar que ciertos temas pueden generar incomodidad o herir susceptibilidades de los participantes, siendo así importante dejar en claro que no se obligara de ninguna manera a continuar un tópico que genere incomodidad. Además, existe la posibilidad de encontrar ciertas conductas, practicas, o actitudes que puedan desencadenar perjuicio sobre su salud, por lo que es nuestro deber como profesionales de salud informarlo y asesorarlo de una manera adecuada.

Si usted accede a participar en este estudio, deberá atender a una entrevista personal con alguno de los autores de este estudio. La entrevista tendrá una duración aproximada de 30 minutos. Con la consiguiente necesidad de una entrevista grupal en el futuro cercano con duración similar.

La participación es este estudio es estrictamente voluntaria. La información que se recoja será confidencial y no se usará para ningún otro propósito fuera de los de esta

investigación. Las respuestas de sus representados a las preguntas de la entrevista serán anónimas.

Si tiene alguna duda sobre este proyecto, puede hacer preguntas en cualquier momento durante su participación en él. Igualmente, puede retirarse del proyecto en cualquier momento sin que eso lo perjudique en ninguna forma. Si alguna de las preguntas durante la entrevista le parecen incómodas, tiene el derecho de hacérselo saber al investigador o de no responderlas.

Agradecemos su participación en el estudio.

Yo, _____ con cedula de identidad _____ Acepto participar voluntariamente en esta investigación, conducida por Sebastián Alejandro Castro Simbaña y Pedro Andrés Daza Moreno. He sido informado (a) de la meta de este estudio y se me ha indicado que mi persona participara en una entrevista personal y una grupal acerca de las representaciones sociales sobre cuerpo, prácticas deportivas, salud y enfermedad dirigida por los autores del presente estudio con una duración de 30 minutos cada una en días distintos.

Conozco que la información que mi persona provea en el curso de esta investigación es estrictamente confidencial y no será usada para ningún otro propósito fuera de los de este estudio sin mi consentimiento. Se me ha informado que mi persona puede hacer preguntas sobre el proyecto en cualquier momento y que puede retirarse del mismo cuando así lo decida, sin que esto conlleve perjuicio alguno para su persona.

Si desea más información comunicarse con:
Pedro Andrés Daza Moreno (Egresado de la Facultad de Medicina)
E-mail: andres.bujinkan@hotmail.com Teléfono: 0984515868
Dirección: Calle Ramon Roca y Leónidas Plaza, ed. Plaza Garden.

Sebastian Alejandro Castro Simbaña
Email: sebas.alej12@hotmail.com Teléfono: 0967638941
Dirección: Cdla. Hno. Miguel Calle Arellano Oe8-207 y Jauja

_____	_____	_____
Nombre del Participante	Firma del Participante	Fecha

Facultad de Medicina
Carrera de Medicina

CONSENTIMIENTO INFORMADO PARA LOS PARTICIPANTES DE INVESTIGACIÓN EN GRUPOS FOCALES.

El propósito de esta ficha de consentimiento es aclarar a los participantes del presente estudio, la naturaleza de la misma, mediante una explicación apropiada de la misma y el rol que tendrá el participante.

La presente investigación es conducida por Sebastián Alejandro Castro Simbaña y Pedro Andrés Daza Moreno, estudiantes de la Facultad de Medicina de la Pontificia Universidad Católica del Ecuador. La meta de este estudio es "Describir y analizar las representaciones sociales sobre cuerpo, prácticas deportivas, salud y enfermedad de los usuarios del gimnasio de la Pontificia Universidad Católica del Ecuador y del gimnasio Crossfit Quito".

El estudio busca, a manera de conversatorio, exponer la particular forma en que cada uno de los informantes entiende los términos expuestos (Cuerpo, Práctica deportiva, Salud y enfermedad), incluyendo conocimientos, vivencias personales, opiniones y actitudes respecto a los mismos. Cabe aclarar que ciertos temas pueden generar incomodidad o herir susceptibilidades de los participantes, siendo así importante dejar en claro que no se obligara de ninguna manera a continuar un tópico que genere incomodidad. Además, existe la posibilidad de encontrar ciertas conductas, practicas, o actitudes que puedan desencadenar perjuicio sobre su salud, por lo que es nuestro deber como profesionales de salud informarlo y asesorarlo de una manera adecuada.

Si usted accede a participar en este estudio, deberá atender a una entrevista personal con alguno de los autores de este estudio. La entrevista tendrá una duración aproximada de 60 minutos. Con la consiguiente necesidad de una entrevista grupal en el futuro cercano con duración similar.

La participación es este estudio es estrictamente voluntaria. La información que se recoja será confidencial y no se usará para ningún otro propósito fuera de los de esta investigación. Las respuestas de sus representados a las preguntas de la entrevista serán anónimas.

Si tiene alguna duda sobre este proyecto, puede hacer preguntas en cualquier momento durante su participación en él. Igualmente, puede retirarse del proyecto en cualquier momento sin que eso lo perjudique en ninguna forma. Si alguna de las preguntas durante la entrevista le parecen incómodas, tiene el derecho de hacérselo saber al investigador o de no responderlas.

Agradecemos su participación en el estudio.

Yo, _____ con cedula de identidad _____ Acepto participar voluntariamente en esta investigación, conducida por Sebastián Alejandro Castro Simbaña y Pedro Andrés Daza Moreno. He sido informado (a) de la meta de este estudio y se me ha indicado que mi persona participara en una entrevista personal y una grupal acerca de las representaciones sociales sobre cuerpo, prácticas deportivas, salud y enfermedad dirigida por los autores del presente estudio con una duración de 40 minutos cada una en días distintos.

Conozco que la información que mi persona provea en el curso de esta investigación es estrictamente confidencial y no será usada para ningún otro propósito fuera de los de este estudio sin mi consentimiento. Se me ha informado que mi persona puede hacer preguntas sobre el proyecto en cualquier momento y que puede retirarse del mismo cuando así lo decida, sin que esto conlleve perjuicio alguno para su persona.

Si desea más información comunicarse con:
Pedro Andrés Daza Moreno (Egresado de la Facultad de Medicina)
E-mail: andres.bujinkan@hotmail.com
Teléfono: 0984515868
Dirección: Calle Ramon Roca y Leónidas Plaza, ed. Plaza Garden.

Sebastian Alejandro Castro Simbaña
Email: sebas.alej12@hotmail.com
Teléfono: 0967638941
Dirección: Cdla. Hno. Miguel Calle Arellano Oe8-207 y Jauja

_____	_____	_____
Nombre del Participante	Firma del Participante	Fecha

ANEXO 2

ENTREVISTAS SEMIESTRUCTURADAS INDIVIDUALES

Salud

- ¿Como te imaginas a una persona saludable?
- ¿Qué hace para estar saludable?
- ¿Qué implica estar saludable?
- ¿Conoces una persona saludable?
- ¿Te consideras una persona saludable?
- ¿Cómo te Imaginas a una persona no saludable?
- ¿Cómo defines la salud?

Práctica deportiva

- ¿Qué entiendes por deporte?
- ¿Conoces la diferencia entre practica deportiva y actividad física?
- ¿Qué te motivo a realizar esta practica deportiva/deporte/actividad?
- ¿Se ha preparado para competir en este deporte? ¿Por qué si/no? ¿Cuáles fueron tus motivaciones?
- ¿Cuánto tiempo le dedica a esta práctica deportiva?
- ¿Considera que esta práctica deportiva/actividad/ deporte lo ayuda a ser saludable?
- ¿Consideras que esta práctica deportiva tiene repercusión sobre su vida social?

Lesión

- ¿Crees que tienes algún tipo de lesión?
- ¿Qué es para ti una lesión?
- ¿Crees que esta lesión es atribuida a tu practica deportiva?
- ¿Cuál es el impacto que tiene esa lesión en tu vida diaria?
- ¿Cómo crees que esta lesión influye en tu practica deportiva?
- ¿Crees que esta lesión influye en tu vida? Y en lo social?
- ¿Has hecho algo para tratar tu lesión?

Cuerpo

- ¿Qué representa para ti tu cuerpo?
- ¿Estas feliz con tu cuerpo?
- ¿Crees que tu cuerpo es saludable?
- ¿Quieres modificar tu cuerpo en cualquier manera?
- ¿Has utilizado alguna ayuda para modificar tu cuerpo?
- ¿Qué opinas de adornar tu cuerpo?
- ¿Conoces sobre los suplementos nutricionales?

ANEXO 3

ENTREVISTAS SEMIESTRUCTURADAS GRUPO FOCAL

- ¿Qué es para ustedes la salud? ¿Qué significa la salud en su vida? ¿Cómo podrían definir a la salud?

- ¿Cómo se ven a 5 años?
    - En su práctica deportiva.
    - Con su lesión.
    - En su vida personal.
    - Con su cuerpo.

- ¿Qué harían con su lesión a futuro? ¿creen que tendría alguna repercusión?

- ¿Creen ustedes que tener hábitos perniciosos es malo para la salud o tener MUCHOS hábitos perniciosos es malo para la salud?

- ¿Qué piensan sobre los estereotipos de personas? ¿creen que una persona atlética es saludable? ¿cree que un atleta de elite es saludable? ¿creen que un atleta de crossfit es saludable? ¿creen que un fisicoculturista en proceso de secado es saludable?

ANEXO 4

IMÁGENES UTILIZADAS EN EL GRUPO FOCAL

Figura 40 Competidores fisicoculturismo Amateur nacional



Fuente: Vivir fit. (2013). Categoría Cadetes (Menores de 18 Años). Imagen. Recuperado de: https://i.ytimg.com/vi/UZDzDiLfpOw/maxresdefault.jpg

Figura 41 Competidores fisicoculturismo Amateur preprofesional



Fuente: Cadena, Cristina. (2017). Culturistas de Pichincha entre los mejores de la Región. Imagen. Recuperado de: https://i2.wp.com/www.pichinchauniversal.com.ec/wp-content/uploads/2017/09/ANGELO-ROQUILLO-ORO-CORTESIA-FEDERACION-ECUATORIANA-DE-FISICO.jpg?resize=678%2C381&ssl=1

Figura 42 Competidores fisicoculturismo profesional internacional



Fuente: Relatos insólitos. (2016). 5 FISICOCULTURISTAS EXTREMOS QUE LO DIERON TODO. Imagen. Recuperado de: https://www.google.com/url?sa=i&source=images&cd=&ved=2ahUKEwickYCQoIzhAhVBnFkKHYpmAlEQjRx6BAgBEAU&url=https%3A%2F%2Fwww.youtube.com%2Fwatch%3Fv%3DJNMLN-mxKVA&psig=AOvVaw1A7uritoOz2ei2LX29Z_fr&ust=1553017580223961

Figura 43 Competidoras fisicoculturismo amateur nacional



Fuente: Secretaria del Deporte. (2017) Ecuador se hizo presente en el certamen con una delegación de 100 deportistas. Imagen. Recuperado de: https://www.deporte.gob.ec/wp-content/uploads/2016/09/20160913FisiculturismoCuenca.jpg

Figura 44 Competidoras fisicoculturismo amateur nacional absoluto



Fuente: Sin autor. (2016). Campeona del Ecuador Bikini Fitness Senior 2016 - Janneth La Chiky. Capítulo 2. Imagen.Recuperado de: https://i.ytimg.com/vi/QDGYRqvoOYM/maxresdefault.jpg

Figura 45 Competidora fisicoculturismo profesional internacional



Fuente: Copyright Buena Mente © (2019). Iris Kyle. Imagen. Recuperado de: https://img.b8e.co/id-3665d555-fac4-45b7-8e34-715687b03971/w-990/s-gu5bOT10iVowGHVi2OKnhfhYCEU.webp

Figura 46 Competidores amateur



Fuente: Google imágenes 2018

Figura 47 Entrenadores



Fuente: Google imágenes 2018

Figura 48 Competidores élite en Crossfit games



Fuente: Google imágenes 2018